



بررسی رابطه کیفیت زندگی و کیفیت خواب دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور شهرستان شیراز در نیمسال اول ۱۳۹۶-۱۳۹۷

مریم خیرده^{*}، محسن کریمی^۲

۱- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، شیراز، ایران
(نویسنده مسئول).

۲- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز شیراز، شیراز، ایران.

*Email: (kheirdeh.m@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: به عقیده متخصصان، عملکرد انسان شامل تعامل سه دستگاه مکانیکی (جسمانی)، فیزیولوژیکی (انرژی) و کنترل یا روانشناختی می باشد. از این رو هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی با کیفیت زندگی و کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان شیراز در سال نیمسال اول ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بود.

روش کار: جهت انجام تحقیق حاضر پس از اخذ مجوز انجام تحقیق در دانشگاه پیام نور شهر شیراز تعداد ۴۰ پرسشنامه پیتزبورگ (PSQI) و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) به طور هدفمند و در دسترس بین دانشجویان ترم های مختلف رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور مرکز شیراز توزیع گردید. جهت تحلیل استنباطی از آزمون t تک نمونه ای و ضریب همبستگی پیرسون، در نرم افزار SPSS و سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده گردید.

یافته ها: نتایج آزمون تک نمونه ای نشان داد کیفیت زندگی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور شهر شیراز از سطح خوبی برخوردار است ($P=0/001$, $t=21/11$). ولی کیفیت خواب آنها در سطح مطلوبی قرار ندارد ($P=0/10$, $t=-1/82$). همچنین نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد رابطه معناداری بین کیفیت زندگی و کیفیت خواب تکواندوکاران شهرستان مرودشت وجود ندارد ($P=0/44$, $t=-0/31$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر به نظر می رسد ویژگی های رشته تحصیلی تربیت بدنی از جمله فعالیت های بدنی می تواند موجب بهبود کیفیت زندگی دانشجویان گردد. اگر چه در این خصوص نیاز به تحقیقات دیگری نیز می باشد.

کلید واژه ها: کیفیت زندگی، کیفیت خواب، دانشجویان