

بررسی ارتباط بین فعالیت‌های فیزیکی و کیفیت خواب دانش آموزان دختر تیزهوش مدارس شهر ارومیه

مریم جوادی (کارشناس ارشد روانشناسی و مشاور مدرسه شاغل در سازمان آموزش و پرورش)

maryamjavadi02@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین فعالیت‌های فیزیکی و کیفیت خواب دانش آموزان دختر تیزهوش مدارس شهر ارومیه می‌باشد. جامعه پژوهش را تمام دانش آموزان دختر دبیرستانهای (دوره دوم) تیزهوشان شهر ارومیه که در نیمسال ۱۳۹۴-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل می‌باشند تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۲۳۰ نفر به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی بود، ابزارهای مورد پژوهش پرسشنامه‌های کیفیت خواب پترزبورگ (PSQI) و مؤلفه‌های فعالیت بدنی بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و همچنین شاخص‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد بین فعالیت‌های فیزیکی و شاخص‌های آن با کیفیت خواب دانش آموزان دختر تیزهوش رابطه منفی ($p = 0/001$) وجود دارد.

واژگان کلیدی: مؤلفه‌های فعالیت بدنی و کیفیت خواب

مقدمه

یکی از عوامل ایجاد بیماری‌های روانی و از بین رفتن سلامت روان، برآورده نشدن نیازهای فطری و نیز بیولوژیکی انسان است. خواب از مهم‌ترین این نیازهاست که اگر به آن توجه نشود و آن طور که شایسته است برآورده نشود در فرد تنش و بیقراری و زمینه سلامت روانی نامطلوب ایجاد می‌شود. (سید امینی، مرادی، مالک و ابراهیمی ممقانی، ۱۳۸۹، ص ۸). خواب، فرایندی است که مغز برای کارایی بهتر به آن نیاز دارد. (موری ۱ و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۱۱۷۵) کیفیت خواب در برگیرنده هفت خرده مقیاس است که عبارتند از کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب، خواب مفید، اختلالات خواب، مصرف داروهای خواب آور و اختلال در عملکرد روزانه. (لیما، مدایروس، آروجو، ۲۰۰۲، ص ۱۳۷۳).

۱. Moore

۲. Lima, Medeiros & Araujo