مقایسه کیفیت خواب و خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر نوبت کار

مریم برهانی کاخکی ۱، ای.و.الفضل کرمی ۲

چکیده

مقدمه: نوبت‌های کاری در جوامع امروزی ضروری است. اما به ارث‌رسانی در سلامت فرد و حیات خانواده به ویژه روابط فرد در خانواده وظایف همسری، والدی و فرزندپروری نه‌چندان دیده. کودکان از طریق تقاضای رفتارهای والدین و مادر در کارآمدی رفتار خود را شکل می‌دهند.

روش و بررسی: مطالعه حاضر مقایسه کیفیت خواب، و خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر نوبت کار بود. جامعه آماری کارگران زن کارخانه صنایع غذایی هشتگرد در سال ۱۳۹۴ که ۲۰۰ نفر بودند. نمونه‌گیری در دو مرحله انجام شد. فهرستی از تمام کارگران زن بخش پست‌بندی تهیه و مالک‌های ورود به مطالعه متمایل بودند و دانش فرزند بود (از به آنها دو گروه ۶۰ نفر شیفت شب و ۶۰ نفر شیفت روز) به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه‌ها در اختیار شان قرار گرفت. ابزار گردآوری پرسشنامه‌ای سه بخشی شامل اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه‌ی کیفیت خواب پیژوندگ و پرسشنامه‌خودکارآمدی والدگری بود. برای مقایسه دو گروه در نمرات کل کدام از میان‌ها از آزمون پرامتریک T برای مقایسه میانگین دو گروه مستقل و برای مقایسه دو گروه در خرده مقياس‌های کیفیت خواب نیز تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. همگنی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع نمرات بررسی شد.

نتایج: نتایج نشان داد میانگین خودکارآمدی مادرانه کارگران شیفت شب به میانگین معنادار پایین‌تر از کارگران شیفت روز بود. بین دو گروه از نظر طول مدت خواب منفی، کاهش خواب، اختلال خواب، عملکرد سیگما و نحوه کل خواب تفاوت معناداری وجود داشت و میانگین کارگران شیفت شب در این مؤلفه‌ها به میانگین معنادار بالاتر و مشکلات‌شناسی بیشتر بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به اختلافات خواب و عوارض ناشی از آن در نوبت کار از افرادی که سازگاری بیشتری دارند استفاده شود و آنالیز اثرات شیفت کاری بر رابطه شان با همسر و فرزندانشان آگاه کنند.

واژه‌های کلیدی: شیفت کاری، کیفیت خواب، خودکارآمدی مادرانه، زنان شیفت کار

1- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سنندج، سنندج، ایران.
2- دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سنندج، سنندج، ایران.
3- Borhani. m86@gmail.com
4- (نوبت‌هادستی) تلفن: ۳۴۴۶۶۶۶۸، پست الکترونیکی: Borhani. m86@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۳/۲۱
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۶/۷

Downloaded from tkj.ssu.ac.ir at 9:33 IRST on Tuesday January 21st 2020
شیفت کاری از جهات زیادی به دلیل ماهیت فراوردی صنعتی، فشرده‌های اجتماعی و نیازهای بخش خدماتی برای کارگران، صنایع و برتری شرکت‌ها سودمند است. اما معایبی نیز دارد (10) ازجمله، برخی نوبت‌های کاری مناسب نیست با اثراتی که در سلامت فرد و حیات خانواده توسعه می‌شود، خستگی، ناراحتی‌های گوارشی، شیوع بیماری‌های قلبی-عروقی، نغEverybody is entitled to the enjoyment of the highest attainable standard of health.

شیفت کاری از جهات زیادی به دلیل ماهیت فراوردی صنعتی، فشرده‌های اجتماعی و نیازهای بخش خدماتی برای کارگران، صنایع و برتری شرکت‌ها سودمند است. اما معایبی نیز دارد (10) ازجمله، برخی نوبت‌های کاری مناسب نیست با اثراتی که در سلامت فرد و حیات خانواده توسعه می‌شود، خستگی، ناراحتی‌های گوارشی، شیوع بیماری‌های قلبی-عروقی، نغمappy جنین مادر و دیگر مشکلات اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیفت کاری محدود (7) نزین شعله با داشتن نقش عمومی و مادی، دارای نقش جدیدی شده است. زمانی که در نتایج انتقالات نقش‌های خوش‌مدانی برقرار نماید، دچار احساس کم‌همکاری و مشکلات حساسی و روانی شیب می‌شود (9). سیستم اینگونه سیستم نیاز داران در شیفت 5 Characteristics: شیفت کار نیازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیفت کاری محدود (7) نزین شعله با داشتن نقش عمومی و مادی، دارای نقش جدیدی شده است. زمانی که در نتایج انتقالات نقش‌های خوش‌مدانی برقرار نماید، دچار احساس کم‌همکاری و مشکلات حساسی و روانی شیب می‌شود (9). سیستم اینگونه سیستم نیاز داران در شیفت 5 Characteristics: شیفت کار نیازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیفت کاری محدود (7) نزین شعله با داشتن نقش عمومی و مادی، دارای نقش جدیدی شده است. زمانی که در نتایج انتقالات نقش‌های خوش‌مدانی برقرار نماید، دچار احساس کم‌همکاری و مشکلات حساسی و روانی شیب می‌شود (9). سیستم اینگونه سیستم نیاز داران در شیفت 5 Characteristics: شیفت کار نیازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیفت کاری محدود (7) نزین شعله با داشتن نقش عمومی و مادی، دارای نقش جدیدی شده است. زمانی که در نتایج انتقالات نقش‌های خوش‌مدانی برقرار نماید، دچار احساس کم‌همکاری و مشکلات حساسی و روانی شیب می‌شود (9). سیستم اینگونه سیستم نیاز داران در شیفت 5 Characteristics: شیفت کار نیازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیفت کاری محدود (7) نزین شعله با داشتن نقش عمومی و مادی، دارای نقش جدیدی شده است. زمانی که در نتایج انتقالات نقش‌های خوش‌مدانی برقرار نماید، دچار احساس کم‌همکاری و مشکلات حساسی و روانی شیب می‌شود (9). سیستم اینگونه سیستم نیاز داران در شیفت 5 Characteristics: شیفت کار نیازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیفت کاری محدود (7) نزین شعله با داشتن نقش عمومی و مادی، دارای نقش جدیدی شده است. زمانی که در نتایج انتقالات نقش‌های خوش‌مدانی برقرار نمایید، دچار احساس کم‌همکاری و مشکلات حساسی و روانی شیب می‌شود (9). سیستم اینگونه سیستم نیاز داران در شیفت 5 Characteristics: شیفت کار نیازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در تطاق شیftar khanevadeh 1396
وجود دارد؟ این تحقیق به زنان شفیفت کارکمک می‌کند از تاثیرات نیوی کاری توانایی و روابط مادر و فرزندی نشان آگاهی، فرآیندهای اثر نیویت کاری را بر سلامتی خود و خانواده کاهش دهد و از دچار شدن به فرسودگی شغلی که امروزه شیوع زیادی بیدا کرده و جنبه‌های مختلف زندگی را در بر می‌گیرند. در این پژوهش دو فرضیه را دانستند که در پیشگیری از آن اقدام کنند. در این پژوهش طبق اشاره ای نشان می‌دهد که خود کارآمیز بالای و دلتنید باعث امتیاز اعضا خانواده و همکاری آنها در حل مشکلات می‌شود(۲۳). با توجه به پژوهش‌ها در ایالات متحده و اروپا، افزایش نیوی کارآمدی زیاد دراید و دلتنید خود کارآمیز قوی هستند که ارتباط تمایل با کودکان خود استفاده هم‌نام را افزایش می‌دهد (۲۴،۲۵). خود کارآمیز بالای و دلتنید از جمله آنانی است که در مقایسه کودکان بی‌پرهیز دار در و دلتنید خود کارآمیز زیاد، تاکید دارند فرزندان خود را در فعالیت‌های شناختی درک کنند (۲۵). خود کارآمیز بالای و دلتنید با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت صورتپوشی و دلتنید ارتباط و مجیب رابطه مستحکم و دلتنید، فرزندان و عوامل مشترکان می‌شود(۲۳). این در تحقیق با عنوان خودکارامی در مداران نتیجه گرفت سن مادران، افسردگی و قابلیت دسترسی برای حداکثر تأثیر درآمده در مرحله اول فهرستی از تمام کارگران زن کارشناسی مهندسان شرکت در مجموع ۲۰۰ نفر در شفیفت شد. در مصاحبه به اینکه مکانیکی و یا مطالعه مبنا وند و دانش‌پرسن زودنی مانند و دارای فرزند مشخص و از این دو گروه ۶۰ نفر (۴۰ نفر شفیفت شد و ۶۰ نفر شفیفت روز) به صورت انتخاب و پرسشنامه‌ها از اینها گرفت. اگر از پژوهش‌ها در این آزمایش در کمک به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. شرکت در این مطالعه با موافقه‌ای اگه‌ای و شیفر کارگران بود و به آنها اطلاع داده که اطلاعات آنها محرمانشان را خواهند داد. در نهایت پرسشنامه‌های آموزش در پژوهش حاضر برای تحلیل آماری داده‌ها بسته به اجرا پرسشنامه‌ها از آمار پارامتریک استفاده شد. برای مقایسه دو گروه در نتایج کل هر کدام از متمایز از آزمون پارامتریک T برای مقایسه میانگین دو گروه مستقل (Independent T-test) برای مقایسه دو گروه در خرده مقایسه‌های کیفت خواب نیز تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شد. مقتص روش‌های پیش‌نیاز این روش با اعتماد به شماره دوم، تیبیات(۱۲) خود کارآمیز بالای و دلتنید در زنان کارگر شفیفت شب و روز تفاوت
مریم برخه‌ای کاخکی و همکارش

ولی با توجه به برای بودن تعداد دو گروه منعی برای استفاده از آزمون پاپیاریک و گردندادن، در می‌غیر کیفیت خوای خرده مقياس‌های توصیف کلی فرد از کیفیت خوای، تأکید در به خوای رفتن، طول مدت خواب می‌گذارد، کفايت خواب، اختلال‌های خواب، اثرات دارو خواب آموز صرفی، عملکرد صبحگاهی (فقط شیفت روز و شدت کل کیفیت خواب) نمرات دو گروه دارای توزیع نرمال بودند (P<0.05). در عملکرد صبحگاهی نتیجه نمی‌آید تا کیفیت خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب می‌گذارد، کفايت خواب، اختلال‌های خواب، اثرات دارو خواب آموز صرفی، عملکرد صبحگاهی و یک نمره کلی می‌باشد.

براساس این اظهار این نتایج ثبت از گرفت و ضریب آلفای کرونباخ 0/82، اکنون بکارگیری آن مورد تایید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ 0/82، اکنون بکارگیری آن مورد تایید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ 0/82، اکنون بکارگیری آن مورد تایید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ 0/82، اکنون بکارگیری آن مورد تایید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ 0/82.

نتایج

آزمون شاپیرو-ویلکس برای بررسی هنگام بودن توزیع نمرات انجام شد. در می‌غیر کیفیت آموزی نتایج نمایندگی توزیع نمرات شیفت شب نرمال بود و توزیع نمرات شیفت روز نرمال بود (همگنی یافته‌ها و نرمال بودن توزیع نمرات) بررسی و ارائه و از آزمون از تی‌تست دو گروه مستقل استفاده شد (تی‌تست 0.21 براساس جدول 2 میانگین دو گروه کارگران شیفت شب به تعداد یک نمایندگی با 0.03 و 0.04).
مقایسه کیفیت خواب و خودکارآمدی مادران در زنان کارگر نوبت کار

کل کیفیت خواب گروه کارگران شفیت شب به گونه‌ای معنادار بالاتر از میانگین نمره کل کیفیت خواب گروه کارگران شفیت روز بود و این تفاوت معنادار بود. در بررسی کارکنان خواب پیترزبورگ، نمره بالا نشانه مشکلات بیشتر در خواب است. لذا براساس آزمون T مشکلات خواب کارگران شفیت شب به گونه‌ای معنادار از مشکلات خواب کارگران شفیت روز بیشتر بود. با توجه به این که بررسی‌های کیفیت خواب دارای چند خرد مقياس است، برای مقایسه دو گروه از نظر این خرده مقياس‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد (جدول 2). براساس آزمون ام‌باکی، نتایج کارکنان‌های دو گروه برای و منعی برای استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره و جدول 1: آزمون T مستقل برای مقایسه دو گروه در خودکارآمدی مادران

جدول 1: مقایسه دو گروه در خودکارآمدی مادران

<table>
<thead>
<tr>
<th>جدول 2: میانگین و انحراف استاندارد متغیر کیفیت خواب و خرد مقياس‌های آن</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>میانگین</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت روز</td>
</tr>
<tr>
<td>شفیت شب</td>
</tr>
</tbody>
</table>
جدول 3: آزمون T مستقل برای مقایسه نمره کل کیفیت خواب کارگران شفت شب و شفت روز

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>نمره کل کیفیت خواب</th>
<th>روز شفت</th>
<th>شب شفت</th>
<th>N</th>
<th>انتصاب استاندارد سیگما</th>
<th>Sig</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.07</td>
<td>12.61</td>
<td>0.73</td>
<td>2.54</td>
<td>33</td>
<td>0.06</td>
<td>0.73</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 4: آمار جند متغیره برای مقایسه کارگران شفت شب و شفت روز در خرده مقاله‌های کیفیت خواب

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>مقدار</th>
<th>Sig</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیل الرس ( și )</td>
<td>324</td>
<td>0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>لامیندیا ویلز ( b )</td>
<td>243</td>
<td>0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه ( g )</td>
<td>688</td>
<td>0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>هنرینگ تری ( h )</td>
<td>362</td>
<td>0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>چرت ( w )</td>
<td>0.001</td>
<td>0.001</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 5: آزمون دوآزمونی برای مقایسه کارگران شفت شب و شفت روز در خرده مقاله‌های کیفیت خواب

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>مجموع محدودت درجه آزادی</th>
<th>Sig</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.07</td>
<td>12.61</td>
<td>0.001</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با حمایت از شرکت کاری بر روی کیفیت خواب و خودکارایی مدیران را نشان می‌دهد. سبک‌های کارآمدی کارگران شفت شب به گونه‌ای معمولی با شرکت کاری کارآمدی همراه با کاهش

ناتوانی

درواره نهم، شماره دوم، تابستان 1396

فصل‌نامه علمی تخصصی طب کار
مقایسه کیفیت خواب و خودکار آموزی مادرانه در زنان کارگر نوبت‌کار

نتایج مطالعه نشان داد که ارتباط سلامت در افراد نوبت‌کاری بیشتر از افراد غیر نوبت‌کاری می‌باشد. تاثیرات نزدیک خواب و خواب‌های کوتاه‌مدت باعث افزایش ریسک بهبود می‌شود و راه‌هایی باشند که به هم خود را تحت تاثیر قرار دهند. این تحقیق در مورد اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنماهای بیشتری باید تاثیرات آنتی‌وژنیک و اسباب و راهنма...
برزت محروریت از خواب به وجود می‌آیند و با شرایط داده‌ای که تیغ‌هایهای باریک‌تری داشته و مشکلات گوارشی بیشتری نیز داشته‌اند. (شایع‌کننده خبر نگاران، 
1396) تیغ‌های خواب، (Tisonson) خروج یا تنش در بودن دیگری از اختلالات، تازگی و نظمی در خواب و بیماری‌ها و کاهش اندامان‌ها باعث می‌شود که فعالیت‌های خواب افزایش یابد و به سمت تغییر در تغییرات افزوده شود. (بیکمود، 
1393) درصد نویت کاران گرده‌ای از انتقال ها خواب (کم‌دردها، بیماری‌ها و تغییر و نظمی در جرخ خواب و بیماری) رئین می‌برند اما میزان این انتقال در نویت ثابت کمتر بود. ادل (Kritz) و (Gustfsson) (1970) 
با بررسی شدت کاری و تأثیر آن بر کیفیت خواب و سلامت (156 نفر از پرسشنامه می‌کردند) نتیجه گرفتند که از کارکنان پرستاری ارزیابی کاری خود را از نهایت و گرفتن و وظایف بیشتر، کم‌دردها و سختی شدید همچنین نتایج در تعداد اعضا بعد از یکایی نویت کاری به دلیل داخلی فشاری روحی ناشی از کم کاری و طبیعی مطبوعاتی ارزش می‌دانند. در تحقیقات که در گروه انجام گردید، شروع کیفیت خوابی و کارگرها نامناسب کاری و اختلال در حافظه و تمرکز در شیفت کاران به طور معنی داری بیشتر از افراد با شیفت ثابت بود (17). نامزد این کارهای بررسی و بیشتری بر سلامت عمومی و کیفیت خواب برداشتند به این نتیجه رسیدند که سلامت عمومی و کیفیت خواب کارگران در مقایسه با غیرکارگران در سطح سیریا به بینی قرارداد (4). در تیمی کتاب یکتایی بررسی تغییرات رهیزان در هم‌بودن و به خود فردی خود خود همراهی در این امر 
دچار شد. مثال‌های خورونالا کندن خواب و کوربنرول خورونالا بیشترین که منابعی به خورونالا مشخص می‌گرد. و خواب و عوارض ناشی از آن در نویت کاران از افرادی که سازگاری بیشتری دارد استفاده شود، برابر هم‌رفتی. تازگی و 
گونه ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابلکی‌های کاری به گونه‌ای پابتی (4). افراد روز خواب به طور کلی در این خواب صحیح یا بیشتری را در ترسک سختی و بیشتری را در ترسک سختی و
را از اثبات شیفت کار بر رابطه شان با فرزندشان آگاه کنند.

References:


22- Kolinijer E. *School Climate and Student In tervention Strategies.* Paper Presented At the Society for Prevention Research Annual Metting, Que Bec City 2004; 24: 78.96.


31- Government, Ministry of Science, Research, and Technology, Mashhad University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2012, Masters. [Persian]


The comparison of sleep quality, marital satisfaction and maternal efficacy in women who have shift work

Maryam BorhaniKakhki (MSc)*1, Abolfazl karami (PhD)2

1,2Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran

Received: 20 Jun 2016 Accepted: 27 Nov 2016

Abstract

Introduction: Nowadays, shift-working is necessary in societies, but there is not attention to its effects on health and family life, particularly on the relationships in family, spouse duties and the parents’ responsibilities.

Methods: The purpose of this study was comparing sleep quality, marital satisfaction and maternal efficacy in work-shift women. The statistical population contained 200 women workers in the Food Industry of Hashtgerd, Iran, in 2015. The sampling was conducted in two steps. A list of women workers in packing department with the criteria of being married and having children (60 persons at night-shift and 60 persons at day-shift) were randomly selected and the questionnaires were distributed. Data collection tools were a three-part questionnaire containing demographic information, Pittsburg sleep quality and parenting self-efficacy questionnaires. A T parametric test was used for comparing the average of two groups and analysis of multivariate variance applied for comparing them in sub-scales of sleep quality. Homogeneity of variance and normal distribution of scores was evaluated.

Results: The results showed that the average of maternal self-efficacy in workers of night-shift were significantly lower than workers of day-shift. There was a meaningful difference between two groups in appropriate sleep duration, sleep efficiency, sleep disorders, morning performance and the total score of sleep. The workers mean scores of night-shift in these factors and their problems were significantly higher than others.

Conclusions: According to sleep disorders and its complications in shift workers, it is suggested that the people who are more compatible should be selected. Also, informing them about the effects of shift-work on their relationship with their spouses and children is necessary.

Keywords: Shift work; Sleep quality; Maternal self-efficacy; Women work shifts

This paper should be cited as:

* Corresponding Author: Tel: +982634466820, Email: Borhani.m86@gmail.com