مقایسه کیفیت خواب و خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر نوبت کار

مريم برهانی کاخکی، ابولفضل کرمی

چکیده
مقدمه: نوبت‌های کاری در جوامع امروزی ضروری است. اما بر اساس در سلامت فرد و جدایی خانواده به ویژه روابط فرد در خانواده وظایف همسری، والدی و فردیندروی نوعی نمی‌شود. کودکان از طریق تثبیت رفتارهای والدین و الگو قرار دادن خود کارآمدیشان رفتار خود را تکنیک می‌دهند.

روش‌بنی‌سازی: مدل از پژوهش حاضر مقایسه کیفیت خواب، خودکارآمدی مادران در زنان کارگر نوبت کار بود. جامعه آماری کارگران زن کارخانه صنایع غذایی مسیرکس در سال 1394 که 200 نفر بودند. نمونه‌گیری در دو مرحله ثبت شد. هفته‌ی از تام یک در کارگران زن بخش یکش بندی تهیه و ملاک‌های ورود به مطالعه مالک‌های بودن و داشتن خریداری بود از بین آنها 100 نفر شفت شب و 60 نفر شفت زود روز به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه‌ها در اختیار شان قرار گرفت. ابزار گزارش پرسشنامه‌ای سه بخشی شامل اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه‌ی کیفیت خواب پیچرزبرگ و پرسشنامه خودکارآمدی والدی و الگویی بود. برای مقایسه دو گروه در نمرات کل کدامیک از متغیرها از آزمون پارامتریک T برای مقایسه میانگین دو گروه مستقل و برای مقایسه دو گروه در خرده مقياس‌های کیفیت خواب نیز تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. همگنی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع نمرات بررسی شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد میانگین خودکارآمدی مادرانه کارگران شفت شب به گونه‌ای معنادار پایین‌تر از کارگران شفت زود روز بود. دو گروه از نظر طول مدت خواب نمی‌پذیرفت، کلیات خواب، اختلال‌های خواب، عملکرد مسیبی و نمره کل خواب تفاوت معناداری وجود داشت و میانگین کارگران شفت شب در این مولفه‌ها به گونه‌ای معنادار بالاتر و مشکلاتانشان بیشتر بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به اختلالات خواب و عوارض ناشی از آن در نوبت کاران از افرادی که سازگاری بیشتری دارند استفاده شود و آنان را از انرژی شیفت‌کار بر رابطه‌شان با همسر و فرزندانشان آگاه کنند.

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

---
1- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناختی بایتی، گروه روان‌شناختی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سننان، سننان، ایران
2- دانشیار گروه روان‌شناختی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سننان، سننان، ایران
3- Borhanim86@gmail.com
4- (نوبه‌سرد ستون)، تلفن: 02133666820، پست الکترونیکی، تاریخ نشر: 7/9/1395
5- تاريخ دریافت: 7/9/1395

مقدمه
شیفت کاری از جهات زیادی به دلیل ماهیت فرآیندهای صنعتی، فشارهای اقتصادی و نیازهای خصیص خدماتی برای کارگران، صنایع و برخی از شرکت‌ها سودمند است. اما معابنه کار دارد (10) ازجمله: برنامه ریزی نوبت‌های کاری مناسب بیشتر به جای مدیریت در حال واقع باید توجه نمود. خستگی، ناراحتی، گزارشی، شیوع بیماری‌های قلبی - عروقی، غیرپایداری هر موردی بدنی، مختل شدن زندگی اجتماعی، کاهش بهرهوری و ایجاد حواشی (10). چندین به‌صورت در دنیا چرخه‌های سیرکلین گسترش می‌افتند از جمله ملیت‌زنجی، هورمون رشد و کورتیزول (11). ملیت‌زنجی هورمون‌ها فیبرکند خوان و کورتیزول هر میزان کندن هورمون در ابتدا صحارایی بیشتری فشار محیطی را در خون و به تدریج باعث ایجاد می‌شود. کم‌بینین مقدار خون می‌رسد. (11) نیز بعد از کیفیت کار، شبانه، غلظت کورتیزول سیلی، کاهش می‌باید(6). خصوصیات فیزیکی پارازهای فیزیولوژیکی، فاکتورهای اجتماعی و محیطی همگی در طبقه شیفت کاری مورد(17) نیز شاغل با داشتن نقش عضوی و مادی، در امکان نشستی درک زمانی که زن تنوان در انتظار نوبت‌های خوابی تعدل برقرار نماید. دچار احساس اضطراب و مشکلات جسمانی و روانی می‌شود (8). در این اساس اتلاف هر دوی توانایی در زمان تقلب در شیفت شبانه برای پیش بینی است که به نظر می‌رسد با ترشح هورمون ملیت‌زنجی در بارداری مطلوب محدودی در این زمانه صورت گرفته که شیفت‌های کاری برای حفظ میزان معنی‌داری در این اثر باید تداوم (12) کاری غیرمنتظم می‌کند از مدت بارداری نیز اثر بکاری(9). خواب از مهم‌ترین نیازهای فیزیولوژیک بدن است که توسط فرآیندهای هوموستاتیک و ریشه‌های شبانی روی تنظیم می‌گردد (11). اختلاف‌های خواب سیب کاهش در حجم دمای مرکب بدن، اختلاف عصب هورمونی (از جمله افزایش ای نفتین و کاهش ترکیب) تضعیف معمولی دسته‌ای بیشتر و تحریک عوامل نهایی و پیش‌نها، افزایش فشار خون و افزایش نظر ایاله به بیماری‌های قلبی - عروقی.
روش بررسی
روش این پژوهش توصیفی از نوع علی- مقایسه ای است و جامعه آماری کلیه کارگران زن خارجی و داخلی به‌طور گسترده‌ای در سال 1394 که 400 نفر بوده. نمونه‌گیری برحسب دو مرحله انجام شد. در مرحله اول شرکتی از تمام کارگران زن به‌صورت تصادفی در مجموع 200 نفر در شیفت شرکت و شفیعی را که مطالعه ماهواره و معنویت در دانشگاه زندان مادران اثر وضعیت اجتماعی و اقتصادی و انتخاب و بررسی‌های‌ها از این آمار را که با یک حساب خود این داده پژوهش از آن خواشته شده در پکیج خطای ناخالصی با دقت به پرسشنامه‌ها پاسخ دهنده. شرکت در این مطالعه با موافقت کارگران و شفاهی کارگران بود و به آن‌ها اطلاع داده شد که اطلاعات آنها محور بدنی خواهد ماند. در نهایت 110 پرسشنامه جمع‌آوری شد که هجم نمونه پژوهش است. در 

یک نمونه حاضر برای تحلیل آماری داده‌های بدست آمده از اجراه پرسشنامه‌ها، از آمار پارامتریک استفاده شد. برای مقایسه دو گروه در نتایج کل هر نفر از متغیرهای از ارومیه (آزمون پارامتریک T برای مقایسه میانگین دو گروه مستقل و برای مقایسه دو گروه در خرد (independent T-test) مقیاس‌های کیفیت خواب نیز تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شد. مفروضه‌های پیش نیاز این روش

با اختلال‌های نوروبی هسته‌شنوند (21). خودکارآمدی بر سلما جسمانی ناشی از گذراندن سلامت است و سلما زندگی که مورد به مناسبت خود- تنظیم اتخاذ می‌کند. به طور عمدی توسط خودکارآمدی تعیین می‌شود (22). خودکارآمدی بالای دیدن باعث ارتباط زندگی اعضای خانواده و همکاری آنها در حل مشکلات می‌شود (23). با توجه به پژوهش‌ها در ایالات متحده و اروپا افزادن خودکارآمدی زیاد دارای اهمیت است خودکارآمدی فوق هستند که ارتباط تعامل با کودکان خود اعتماد به نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد (24) خودکارآمدی بالای دیدن با دخالت آنان در امور خود

کودکان می‌توانند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چنین المتغیر

نفت و جودار. 2- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی روز نفت و جودار. 3- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی این پژوهش در فعالیت‌های شناختی درگیر کردن (23) خودکارآمدی بالای دیدن با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت زندگی و تربیتی در ارباب‌نشین و موجب رابطه مستحکم بین دلتنگی، خودکارآمدی و عوامل محیطی می‌شود (22). اینکه در این پژوهش می‌تواند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چنین المتغیر

نفت و جودار. 2- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی این پژوهش در فعالیت‌های شناختی درگیر کردن (23) خودکارآمدی بالای دیدن با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت زندگی و تربیتی در ارباب‌نشین و موجب رابطه مستحکم بین دلتنگی، خودکارآمدی و عوامل محیطی می‌شود (22). اینکه در این پژوهش می‌تواند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چنین المتغیر

نفت و جودار. 2- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی این پژوهش در فعالیت‌های شناختی درگیر کردن (23) خودکارآمدی بالای دیدن با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت زندگی و تربیتی در ارباب‌نشین و موجب رابطه مستحکم بین دلتنگی، خودکارآمدی و عوامل محیطی می‌شود (22). اینکه در این پژوهش می‌تواند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چنین المتغیر

نفت و جودار. 2- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی این پژوهش در فعالیت‌های شناختی درگیر کردن (23) خودکارآمدی بالای دیدن با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت زندگی و تربیتی در ارباب‌نشین و موجب رابطه مستحکم بین دلتنگی، خودکارآمدی و عوامل محیطی می‌شود (22). اینکه در این پژوهش می‌تواند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چنین المتغیر

نفت و جودار. 2- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی این پژوهش در فعالیت‌های شناختی درگیر کردن (23) خودکارآمدی بالای دیدن با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت زندگی و تربیتی در ارباب‌نشین و موجب رابطه مستحکم بین دلتنگی، خودکارآمدی و عوامل محیطی می‌شود (22). اینکه در این پژوهش می‌تواند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چنین المتغیر

نفت و جودار. 2- بین کیفیت خواب در زنان کارگر شفیعی شفیعی این پژوهش در فعالیت‌های شناختی درگیر کردن (23) خودکارآمدی بالای دیدن با شایستگی‌های رفتاری و کیفیت زندگی و تربیتی در ارباب‌نشین و موجب رابطه مستحکم بین دلتنگی، خودکارآمدی و عوامل محیطی می‌شود (22). اینکه در این پژوهش می‌تواند درد و دلتنگی خود کارآمدی زیاد تجربه کنند. در این پژوهش به‌طور یک‌تا دو نیم کریمی: 1- بین خودکارآمدی مادرانه در زنان کارگر شفیعی که چن

1396 دوره نهم، شماره دوم، تابستان
مریم برخی‌کاکی و همکاران

ولی با توجه به برآور بودن تعداد دو گروه منعی برای استفاده از آزمون پارامتریک وجود نداشت. در منغیکی که که خوب خود تاتیقو(میانگین مقداری یک فرد از تغییرات خود، افزایش از گروه رفتی، طول دما خود مقدی، کفایت میانگین، اختلال‌های خواب، میزان داروی خواب اور مصری) علی‌رغم سیگما ( فقط شیфт روز و نهمر کل کیفیت خواب متناسب دو گروه دارای توزیع نرمال بودند (P<0/001). در علی‌رغم میانگین همکار و بازیها وی و گروه در متغیرها و خرده مقداری یک فرد از زندریک می‌شود ولی از آزمون پارامتریک وجدبود. برای آزمون همکاری و بازیها وی و گروه در فرضیه یک، بین خودکارآمدی مدارهای طبیعتی و ویفاخی در زنان کارگر شیفت و برای مقدار روز متعلق و دو گروه از نظر خودکارآمدی مدارهای آنجایی که منغیکی فقط یک نهمر کل دارد، از آزمون T برای دو گروه مستقل استفاده شد (جدول ۱). براساس این میانگین خودکارآمدی مدارهای گروه کارگران شیفت روز به گونه‌ای انتنادی ای بر میانگین خودکارآمدی مدارهای گروه کارگران شیفت روز بود و این نتایج معنادار بود.

فرضیه دوم: بین کیفیت خواب در زنان کارگر شیفت شب با شیفت روز متعلق وجود دارد. برای مقایسه دو گروه کارگران شیفت شب و کارگران شیفت روز انجام شد (جدول ۲). اگرچه بین دو گروه از نظر میانگین منغیکی کیفیت خواب و خرده مقداری آن نتایجی وجود داشت ولی برای این که مشخص شود کدام خرده مقداری این نتایج معنادار است، از آزمون هم‌ارزش اختلال‌یافته استفاده نشده. برای مقایسه دو گروه از نظر کل کیفیت خواب از آنجایی که این منغیکی فقط یک نهمر کل دارد، از آزمون T برای دو گروه مستقل استفاده شد (جدول ۳). براساس جدول ۲ میانگین نهمر

نکته: آزمون شاپیرو و تلاکر برای بررسی هنگام بودن توزیع نرمال و نتایج در منغیکی که کیفیت خواب از آنجایی که این منغیکی فقط یک نهمر کل دارد، از آزمون T برای دو گروه مستقل استفاده گردید (۸۰/۰۰۰) ناچیزی گردید.

نتایج

آزمون شاپیرو و تلاکر برای بررسی هنگام بودن توزیع نرمال و نتایج در منغیکی که کیفیت خواب از آنجایی که این منغیکی فقط یک نهمر کل دارد، از آزمون T برای دو گروه مستقل استفاده گردید (۸۰/۰۰۰) ناچیزی گردید.

قسمت علمی تخصصی طب کار
کل کیفیت خواب گروه کارگران شفته شب به گونه‌ای معنادار

با توجه به میانگین نمره کل کیفیت خواب گروه کارگران شفته

روزنامه و این تفاوت معنادار بود. در بررسی‌های کیفیت خواب

پیترزبورگ، نمره لباس نشانه مشکلات پیش‌تر در خواب است. لذا

بررسی آزمون T، مشکلات خواب کارگران شفته شب به

گونه‌ای معنادار از مشکلات خواب گروه کارگران شفته روز

پیش‌تر بود. با توجه به این که بررسی‌های کیفیت خواب دارای

جند خرده میانگین نمره کل کیفیت خواب گروه از نظر این خرده

میانگین از تحلیل واریانس جند منغیه استفاده شد (جدول 4).

بررسی آزمون و باکس، تحلیل کاربردی از میانگین روز و

معنی برای استفاده از تحلیل واریانس جند منغیه وجود

نداشت. بررسی آزمون 4، اثر تداخلی آزمون‌های جند منغیه

معنادار که برای مشکلات خواب گروه کارگران شفته شب و کارگران

جدول 1: آزمون T مستقل برای مقایسه دو گروه در خودکارآمدی مکاتبه

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>تعداد</th>
<th>میانگین</th>
<th>انحراف استاندارد</th>
<th>درجه آزادی</th>
<th>گروه</th>
<th>شفته شپ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>54</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>55</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>54</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>55</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>54</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>55</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>54</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>55</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>54</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>55</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>54</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
<tr>
<td>عارض آزمایش</td>
<td>55</td>
<td>55/248</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
<td>1/124/9</td>
</tr>
</tbody>
</table>
جدول 3: آزمون T مستقل برای مقایسه نمره کل کیفیت خواب کارگران مشهف شب و شب روز

<table>
<thead>
<tr>
<th>میانگین انحراف استاندارد</th>
<th>مقدار</th>
<th>متغیر</th>
<th>منبع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ترمیم بزَاوی کاخکی</td>
<td>7/643</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
</tr>
<tr>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td>7/511</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت روز خواب</td>
</tr>
<tr>
<td>روز شیفت</td>
<td>6/733</td>
<td>0/006</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
</tr>
<tr>
<td>کارگران مشهف</td>
<td>6/517</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت روز خواب</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 4: آمار جدید متغیره برای مقایسه کارگران شیفت شب و شیفت روز در خرد مقياس‌های کیفیت خواب

<table>
<thead>
<tr>
<th>توزیع</th>
<th>منبع</th>
<th>مقدار</th>
<th>متغیر</th>
<th>منبع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیلیا ترس</td>
<td>322/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>تأخیر در به‌خواب رفت</td>
<td>422/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>طول مدت خواب مقید</td>
<td>422/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>گروه</td>
<td>کمترین نرس</td>
<td>322/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
</tr>
<tr>
<td>اخلاق‌های خواب</td>
<td>322/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>استفاده از دارو</td>
<td>322/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>عملکرد صحیح‌الهی</td>
<td>322/1</td>
<td>0/01</td>
<td>شیفت شب خواب</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر به خوبی اثر شیفت کاری بر روی کیفیت خواب و

خودکارمی مادره را نشان می‌ده. میانگین خودکارمی کارگران

شیفت شب به گونه‌ای معنادار باید از کارگران

ایجاد سندروم نوبت کاری و کاهش کارآمدی همراه با کاهش

فرامل‌های علمی تخصصی طب کار

دوره نهم، نشریه دوم، نسخه 1396
مقایسه کیفیت خواب و خودکار آموزی مدارس در زنان کارگر نوبت‌کار

در ادامه تحقیقی به منظور بررسی و مقایسه مقایسه کیفیت خواب در افراد بومی و خودکار آموزی مدارس در زنان کارگر نوبت‌کار بررسی شد.

نتایج تحقیق نشان داد که بین افراد بومی و خودکار آموزی مدارس در زنان کارگر نوبت‌کار، بیانی تفاوت معنی‌داری در کیفیت خواب وجود ندارد.

به طور کلی، نتایج این تحقیق نشان داد که خودکار آموزی مدارس در زنان کارگر نوبت‌کار، کمتر از بومی بوده و کیفیت خواب در این گروه کمتر است.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

در نهایت، نتایج نشان داد که خودکار آموزی مدارس در زنان کارگر نوبت‌کار، کمتر از بومی بوده و کیفیت خواب در این گروه کمتر است.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشته باشیم.

نتایج نشان داد که باید توجهی به تطبیق و توانایی شاهد در این زمینه تا به طور کامل داشت.
برابر محروریت از خواب به وجود می‌آید نوعی شبیه‌بری شدن هستند. علاوه بر تأثیر طول خواب، پیشگی خواب روی هوشیاری مهم است. جند گارگی خواب می‌تواند تاثرات مشابهی با محروریت ارتباط داشته باشد که شما کاشش در عملکرد روانی حکمت و کارکردی شناختی و خلق است. خواب آلودگی طول روز بر بزرگسالان با اختلال در کار، زندگی اجتماعی و افزایش اختلال‌های روان حساسی و خطر تصادف ارتباط دارد (18). خواب کافی با انتقام بخشیدن به فرسودگی‌های هیجانی و خستگی جسمانی و روانی محتی کار اثراً ناشی از این مواد را کاشش می‌دهد. پژوهش‌های یازده خواب، 2003 نشان می‌دهد خواب با کاهش توزیع و شبیه قابلیت، اوتیسم، ناشنوایی‌های طوری، تاوانی روانی حکمت و ارتباط با اختلال‌های خواب یکی از نشانگان منفی افرادی است. کمیابی خواب با تناسب خلق و تحریک پذیری (ودرجنی) در ارتباط است. به علاوه بسته نسبت با پایین و اضطراب با مشکلات خواب‌های بیماری دار. به نظر میرسیده میزان تغییرات رنگی شبانه روزی تررش این هورمون‌ها در افراد شفته‌کار، در کم‌شیفت خواب و خودکارامدی آنها تأثیر گذار می‌باشد. اگر که کاهش میزان خواب و کم‌شیفت آن در طول شب شفته شب، کاهش رنگ‌شیفت هورمون کرونیزول مربوط می‌گردد. بین دو گروه از نظر طول، مدت خواب مشخص، اگر خواب اختلال‌های خواب، عملکرد صبحبجا و نمره کل خواب تفاوت محتی کارگران شفته‌کار شد. در این مولفه‌ها گونه‌های مختلف معناداری و مشابه مشاهده کردیم که شیفت‌های بود همچنین میانگین خودکارامدی مدرک کاهش شفته شب به کاهش میانگین خودکارامدی مدرک کاهش شفته شب به گونه‌ای معناداری بود که به توجه به اختلال‌های خواب و عوارض ناشی از این خواب کارگران از افرادی که سازگاری پیش‌بینی دارند استفاده شود، برنامه‌بری‌های کار کاهش از عوامل از اختلال‌های خواب در مد حلولی در نظام نیوی قارچ‌های جهت کاهش استرس‌های ناشی از نیوی‌کاری و محتی کار و بهبود کیفیت سیک زندگی نبوی کار استفاده شود، همچنین آنان بین کم‌شیفت خواب و مشکلات دیدگاهی ارتباط معناداری وجد داشت. افرادی که کم‌شیفت خواب پایین‌تر داشتند مشکلات گروهی مشابهی نداشتند (سابق بانگاه خور تغذیه، 22 فوریه 1393/1394) تیسون (Tisuns) و ایال (Edell)، افزایش نیرو در هر تغذیه و بیماری چه مورد اما میزان این اختلال در نوبت ثبت کمتر بود. ادل (Kritz) و گستفوسن (Gustafsson) با بردین شرایط کاری و تأثیر آن بر کیفیت خواب و سلامت ۱۵۶ نفر از پرسنل نوبت‌های گرفتن که ۲۴/کارکنان پستاری ارتباطات کاری خود را فاجعه فشار بر روی بیشتر کم‌شیفت و نشستی شدید مهار و ناپایداری در تعداد اعضای بعد از پایان نوبت کاری به دلیل داشتن فشار‌های روحی است از کم‌شیفت کار را با طور معناداری اثر می‌دارد. در تحقیق‌های که در کم‌شیفت گردید، شیوه کم‌شیفت خوابی، همکارکردن نامناسب کاری و اختلال در حافظه و تمرکز در شیفت کاری به‌طور معنی‌داری از افراد با شفته ثبت بود (17). بعد از این ماه‌ها و همکاری که به بوسیله تأثیر نیوی کرونیزول بر سلامت عمومی و کم‌شیفت خواب پرداختن، به این نتیجه رسیدیم که سلامت عمومی و کم‌شیفت خواب نوبت‌های در مقایسه با غیرنوبت‌های در سطح شب‌های بین قرارداد (۲۰). در این نتایج بسته آبده‌ها گونه‌گون تغییرات رنگی شبانه‌وزنی هورمون‌های بدن به هم‌خوانند. تحقیق در این امر دخیل است. مالاتون‌های هورمون القهندی که در کرونیزول به وجود می‌آید هورمون بیدار کننده می‌باشد. هورمون کرونیزول این اندیشه حصول دارای بیشترین قدرت در خون بوده و به تدریج تا اواخر شب به کم‌شیفت قدرت خود می‌رسد (۵). بعد از یک هفته شب کار، جریه متلاطم‌یون‌ساعت زودتر، شروع می‌شود (۵) و نتیجه‌اها بعد از یک شفته کار شبانه، غلظت کرونیزول صحت کاهش می‌باید (۶). افراد خواب به طور کلی از کرونیزول صحت پایین‌تر و تغییرات پیش‌بینی را در ترشح کرونیزول نشان می‌دهند و کرونیزول آنها کاهش پیش‌بینی دارد (۶). تغییرات هورمون که
برنامه‌ریزی‌های کاری مادران شاغل در صنایع و سایر زمینه‌های کاری نوبت کار بهبود این پیش‌بینی کننده بوده است که این آگاهی را از اثرات نوبت‌کاری بر رابطه شان با قلب‌وزن آگاه کنند تا بتوانند تغییرات را پیش‌بینی کنند. بندروی است که این آگاهی را از طریق تقسیم‌بندی، اثرات‌های والدین و اگر قرار دادن خود کارامدی، رفتار خود را شکل می‌دهد. برای گیرندهٔ موی کلامی اجتماعی از نظر مصاحبه در کار به‌شناسی در پژوهش‌های این استفاده کرد. به دلیل کمبود منابع و اطلاعات مناسب در مورد تحقیق بذری تحقیق باید با احتیاط صورت چپ‌تر مراحل انجام تحقیق، کارخانه صنایع غذایی هشترگرد می‌باشد.

References:
8- Amir Salari J. The relationship between work-family conflict and family-work with high school teachers' job satisfaction Firuz Abad in Fars. 2007. [Persian]


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