



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا

دانشکده پزشکی

پایان نامه برای اخذ درجه دکترای پزشکی عمومی

عنوان :

بررسی شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ و برخی عوامل مرتبط با آن در رانندگان اتوبوس و کامیون بین

شهری فسا

استاد راهنما :

امین کیانی

دکتر علی نژاد

مشاور :

دکتر دهقان

دکتر زحمت کشان

توسط:

امینه نوروزی تبار

مهر ۱۴۰۰ شماره پایان نامه ۹۳۲۲

## چکیده:

بررسی شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) و برخی عوامل مرتبط با آن در رانندگان اتوبوس و کامیون بین شهری فسا

مقدمه: با وجود توسعه حمل و نقل جاده‌ای در ایران، خطر تصادفات و مرگ و میر ناشی از آن در دهه‌های اخیر در حال افزایش است. تعداد زیادی از این تصادفات ناشی از کیفیت خواب نامناسب رانندگان حرفه‌ای است. هدف از انجام این مطالعه بررسی شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) و برخی عوامل مرتبط با آن در رانندگان اتوبوس و کامیون بین شهری فسا بود.

روش بررسی: این پژوهش از نوع توصیفی-مقطعی بوده و بررسی کیفیت خواب ۱۰۰ نفر از رانندگان اتوبوس و کامیون برون شهری فسا در سال ۱۳۹۹ مورد بررسی قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده در این مطالعه عبارتند از پرسشنامه دموگرافیک، و پرسشنامه استاندارد کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI). در نهایت از آزمون تی تست و آنالیز واریانس یک طرفه برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS استفاده شد.

نتایج: در این مطالعه ۸۳ نفر از رانندگان متاهل و ۱۷ نفر مجرد بودند. میانگین و انحراف معیار سابقه رانندگی در این مطالعه  $20/2 \pm 9/5$ ، میانگین و انحراف معیار سن  $40/8 \pm 11/4$  سال، BMI  $25/4 \pm 4/02$  بود. ۲۹ نفر از رانندگان اتوبوس و ۳۸ نفر از رانندگان کامیون نمره کیفیت خواب نامطلوب یا نمره کیفیت خواب بزرگتر از ۵ داشتند. میانگین و انحراف معیار نمره کلی کیفیت خواب رانندگان اتوبوس و کامیون به ترتیب  $5/36 \pm 1/62$  و  $5/64 \pm 2/06$  بدست آمد که نمره کیفیت خواب برای رانندگان کامیون از اتوبوس بیشتر بود ولی هر دو گروه در محدوده نامطلوب بودند و از لحاظ آماری تفاوت معنی دار نبود ( $P=0/57$ ).

بحث و نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که شیوع کیفیت خواب نامناسب در رانندگان بالاست. در مجموع، نتایج این مطالعه ضرورت توجه بیشتر به کیفیت خواب رانندگان را نشان می‌دهد. بنابراین آموزش سلامت خواب به رانندگان علاوه بر بهبود کیفیت کار آنان، از خطرات، احتمالی ناشی از تصادفات رانندگی نیز می‌کاهد.

واژگان کلیدی: کیفیت خواب پیتزبورگ، رانندگان اتوبوس و کامیون، شهر فسا

## Abstract:

### **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and some related factors in Fasa intercity bus and truck drivers**

**Introduction:** Despite the development of road transport in Iran, the risk of accidents and deaths due to it is increasing in recent decades. Many of these accidents are caused by poor sleep quality for professional drivers. The aim of this study was to investigate the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and some related factors in Fasa intercity bus and truck drivers.

**Materials and Methods:** This is a descriptive cross-sectional study and the sleep quality of 100 bus and truck drivers in Fasa in 1399 was studied. The instruments used in this study are the Demographic Questionnaire and the Pittsburgh Standard Sleep Quality Questionnaire (PSQI). Finally, one-way t-test and analysis of variance were used to analyze the data with SPSS software.

**Results:** In this study, 83 drivers were married and 17 were single. Mean and standard deviation of driving history in this study was  $20.2 \pm 9.5$ , mean and standard deviation of age was  $40.8 \pm 11.4$  years, BMI was  $25.4 \pm 4.02$ . 29 bus drivers and 38 truck drivers had poor sleep quality scores or sleep quality scores greater than 5. The mean and standard deviation of the overall sleep quality score of bus and truck drivers were  $5.36 \pm 1.62$  and  $5.64 \pm 2.06$ , respectively. The sleep quality score for truck drivers was higher than that of the bus, but both groups were in the unfavorable range. And there was no statistically significant difference ( $P = 0.57$ ).

**Conclusion:** The results of this study showed that the prevalence of poor sleep quality in drivers is high. Overall, the results of this study indicate the need to pay more attention to the quality of drivers' sleep. Therefore, sleep health education for drivers, in addition to improving the quality of their work, also reduces the risks of accidents.

**Keywords:** Quality of sleep Pittsburgh, bus and truck drivers, Fasa