

1 خلاصه مقاله

عنوان: تأثیر استرس بر کیفیت خواب جوانان

خلاصه:

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استرس‌های روزمره، به‌ویژه در دانشجویان و جوانان، تأثیر مستقیمی بر کیفیت و مدت خواب دارند. افرادی با سطح استرس بالا دچار بی‌خوابی، کابوس‌های مکرر و بیداری‌های ناگهانی در طول شب می‌شوند. مدیریت استرس از طریق ورزش منظم، تنفس عمیق و مشاوره روانشناسی به بهبود چرخه خواب کمک می‌کند. خواب کافی نه تنها سلامت جسمی، بلکه تمرکز و یادگیری را نیز تقویت می‌کند.

2 ترجمه نمونه

متن انگلیسی:

Stress is a natural response of the body to challenging situations. While a small amount of stress can help people stay motivated, too much stress may harm both physical and mental health. Research shows that practicing mindfulness and regular exercise can significantly reduce stress levels.

ترجمه فارسی:

استرس واکنش طبیعی بدن در برابر موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. در حالی که مقدار کمی استرس می‌تواند باعث افزایش انگیزه شود، اما استرس بیش از حد ممکن است به سلامت جسم و روان آسیب برساند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تمرین ذهن‌آگاهی و ورزش منظم می‌تواند به شکل قابل‌توجهی سطح استرس را کاهش دهد.

3 (APA) رفرنس‌نویسی

Smith, J. (2020). Stress and Sleep. New York: Academic Press.

Brown, L. (2018). Mindfulness and Mental Health. London: Routledge.

Johnson, A., & Lee, M. (2019). Exercise and Stress Management. Boston: Springer.