

انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب: رابطه‌ای حیاتی برای موفقیت تحصیلی و فردی دانش‌آموزان متوسطه اول

منصوره آرامی^۱، دکتر علی اکبر شریفی^۲

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر کیفیت خواب بر انعطاف‌پذیری شناختی و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول انجام شد. کیفیت خواب به‌عنوان یکی از عوامل مهم در سلامت روانی و جسمانی، نقش کلیدی در توانایی‌های شناختی ایفا می‌کند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری شناختی از ۲۵۰ دانش‌آموز جمع‌آوری شد. روش‌های آماری شامل تحلیل واریانس و همبستگی برای بررسی داده‌ها به کار رفت. نتایج نشان داد دانش‌آموزانی که از کیفیت خواب مطلوب‌تری برخوردار بودند، توانایی‌های شناختی بهتری داشتند، به‌ویژه در مدیریت تغییرات، حل مسائل و تصمیم‌گیری. همچنین، انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان یک متغیر میانجی نقش مهمی در موفقیت تحصیلی ایفا کرد و دانش‌آموزانی با سطح بالاتر این توانایی، عملکرد تحصیلی مطلوب‌تری داشتند. یافته‌ها بر اهمیت برنامه‌ریزی برای بهبود کیفیت خواب، آگاهی‌بخشی به دانش‌آموزان و والدین و تقویت مهارت‌های شناختی تأکید دارد. این پژوهش به مدیران و معلمان پیشنهاد می‌دهد که کیفیت خواب را به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در عملکرد تحصیلی در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای خود لحاظ کنند.

کلمات کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، کیفیت خواب، عملکرد تحصیلی

مقدمه

خواب کافی یکی از عوامل اساسی در رشد شناختی، هیجانی و جسمانی نوجوانان است. کاهش کیفیت خواب می‌تواند بر عملکرد اجرایی مغز، از جمله انعطاف‌پذیری شناختی و تصمیم‌گیری، تأثیر منفی بگذارد (آلفونسی^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری شناختی، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم عملکرد اجرایی مغز، توانایی فرد در تغییر دیدگاه‌ها و راه‌حل‌ها در مواجهه با مسائل

^۱ man6sou9reh@gmail.com

^۲ aliakbarsharifi@pnu.ac.ir

^۳ Alfonsi

مختلف است (لئو^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). شواهد نشان می‌دهند که اختلالات خواب موجب کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شوند و توانایی حل مسئله را در محیط‌های آموزشی مختل می‌کنند (بیتی^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). این کاهش توانایی می‌تواند تأثیرات منفی بر یادگیری و توانایی انطباق با شرایط تحصیلی جدید داشته باشد (ویتون^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، خواب ناکافی نه تنها بر توانایی‌های شناختی، بلکه بر وضعیت روانی دانش‌آموزان نیز تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمبود خواب می‌تواند موجب افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش انگیزه تحصیلی شود (بیتی و همکاران، ۲۰۲۳). این عوامل هیجانی به‌طور مستقیم با کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش فرسودگی تحصیلی مرتبط هستند (مینگس، ریدیکر^۷، ۲۰۱۶). از سوی دیگر، کیفیت خواب بر تعاملات اجتماعی نوجوانان نیز تأثیر دارد. دانش‌آموزانی که از اختلالات خواب رنج می‌برند، معمولاً در تعاملات گروهی و ایجاد روابط مؤثر دچار مشکل می‌شوند که این موضوع می‌تواند به کاهش مشارکت در فعالیت‌های گروهی آموزشی منجر شود (لئو و همکاران، ۲۰۲۲). کیفیت خواب یکی از جنبه‌های حیاتی سلامت جسمانی و روانی است و تأثیر عمیقی بر توانایی‌های شناختی و عاطفی افراد دارد (بایسی و همکاران، ۱۹۸۹). خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند به کاهش تمرکز، اختلال حافظه و کاهش توانایی‌های تصمیم‌گیری منجر شود (دنيس، واندروال^۸، ۲۰۱۰). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که برنامه‌ریزی برای بهبود کیفیت خواب، از جمله تغییر در زمان شروع مدارس یا آموزش بهداشت خواب به دانش‌آموزان و خانواده‌ها، می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در عملکرد شناختی و تحصیلی ایجاد کند. (ویتون و همکاران، ۲۰۲۳). این مداخلات می‌توانند راهکارهایی مؤثر برای افزایش سلامت عمومی و بهره‌وری تحصیلی دانش‌آموزان ارائه دهند (آلفونسی و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به اهمیت کیفیت خواب در جنبه‌های مختلف زندگی دانش‌آموزان، این پژوهش به بررسی تأثیر کیفیت خواب بر انعطاف‌پذیری شناختی و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول می‌پردازد. هدف این مطالعه، شناسایی روابط بین این متغیرها و ارائه راهکارهایی برای بهبود عملکرد تحصیلی از طریق ارتقای کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری شناختی است.

تعاریف متغیرها به شرح زیر است:

۱. کیفیت خواب

کیفیت خواب به شرایطی اطلاق می‌شود که خواب فرد از نظر زمان، مراحل، و اثربخشی در سطح مطلوب باشد. خواب باکیفیت باعث کاهش استرس، افزایش آرامش، و سلامت جسمی و روانی می‌شود (هال، ۲۰۱۵). کیفیت خواب شامل میزان رضایت فرد از شروع، پایداری، و کمیت خواب و همچنین احساس تازگی پس از بیداری است (نگوین، ۲۰۲۳). عواملی نظیر تأخیر در شروع خواب، اثربخشی خواب، و فراوانی بیداری‌ها بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارند (کاکس و اولاتونجو، ۲۰۲۰). کیفیت پایین خواب حتی بدون محرومیت کامل، می‌تواند در مدت کوتاه اثرات منفی بر سلامت جسمی و روانی بگذارد (والش و همکاران، ۲۰۲۱).

⁴ . Luo

⁵ . Beattie

⁶ . Wheaton

⁷ . Minges. Redeker

⁸ . Dennis & Vander Wal

۲. انعطاف‌پذیری شناختی

انعطاف‌پذیری شناختی توانایی تغییر دیدگاه‌های ذهنی، تغییر تمرکز بین موضوعات مختلف، و مدیریت استرس و ابهامات است (الکساندر و همکاران، ۲۰۰۷؛ دنیس و واندروال، ۲۰۱۰). این متغیر شامل قابلیت مشاهده مسائل از زوایای گوناگون، سازگاری با تغییرات محیطی، و یافتن راه‌حل‌های جدید برای مشکلات است (زونگ و همکاران، ۲۰۱۰). انعطاف‌پذیری شناختی یکی از کارکردهای اجرایی مغز است که در قالب تعویض وظایف یا انتقال ادراک عمل می‌کند (ریخه و همکاران، ۲۰۱۸).

۳. عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی توانایی دانش‌آموز برای دستیابی به اهداف برنامه‌ریزی‌شده آموزشی است (لستر و همکاران، ۲۰۱۳). این مفهوم شامل زیرمجموعه‌های شناختی، هیجانی، و انگیزشی است و نشان‌دهنده میزان یادگیری، موفقیت در تکالیف درسی، و اثربخشی نظام آموزشی است (پالوس و همکاران، ۲۰۱۹؛ اوضاعی و همکاران، ۱۴۰۰). عملکرد تحصیلی به توانایی فراخوانی دانش و کاربرد مفاهیم یادگرفته‌شده اشاره دارد (بارکلین، ۲۰۲۰) و کاهش آن می‌تواند اثربخشی نظام آموزشی را زیر سؤال ببرد (حدادان و قاجاریه، ۱۴۰۱).

مرور مطالعات پیشین

پژوهش‌های مختلف به بررسی تأثیر کیفیت خواب بر جنبه‌های مختلف عملکرد شناختی، تحصیلی، و روان‌شناختی پرداخته‌اند. اگرچه تاکنون پژوهشی که تمامی متغیرهای پژوهش حاضر (کیفیت خواب، انعطاف‌پذیری شناختی و عملکرد تحصیلی) را در کنار هم مورد بررسی قرار دهد، یافت نشده است، اما مطالعات متعددی به روابط دو یا سه‌جانبه میان این متغیرها پرداخته‌اند.

کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی

گونزالس و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که دانش‌آموزانی که کیفیت و کمیت خواب خود را حفظ می‌کنند، در تحصیلات عملکرد بهتری دارند و کیفیت خواب با خودپنداره تحصیلی رابطه مثبتی دارد. برنشتاین، دی‌ویتو و کالمیا (۲۰۱۹) بیان کردند که کیفیت خواب ضعیف تأثیر منفی بر عملکرد اجرایی فرد دارد. تافویا و همکاران (۲۰۲۳) با بررسی نوجوانان دریافتند که خودپنداره مثبت عامل مهمی برای کیفیت خواب بهتر است. همچنین، مطالعاتی چون حسمین و همکاران (۲۰۲۳) و ماریا سوردیاز و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که کیفیت خواب پایین به‌طور معناداری با افت عملکرد تحصیلی مرتبط است.

انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب

هان و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که محرومیت از خواب باعث کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. برنشتاین و همکاران (۲۰۱۹) نیز گزارش کردند که کیفیت خواب تأثیر معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی دارد. با این حال، یادگاری و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با دانشجویان دانشگاه زنجان دریافتند که کیفیت خواب بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیری نداشته است.

مطالعات داخلی

مطالعات داخلی نیز یافته‌های مشابهی را گزارش کرده‌اند. مدرسی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند که اختلالات خواب به‌صورت منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. همچنین، حیدری و همکاران (۱۳۸۹) به رابطه معنادار میان کیفیت خواب ضعیف، اختلال در سلامت روان و کاهش عملکرد تحصیلی دختران نوجوان اشاره کردند.

مرور این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کیفیت خواب یکی از عوامل کلیدی مؤثر بر انعطاف‌پذیری شناختی و عملکرد تحصیلی است. با این حال، نتایج متناقض برخی پژوهش‌ها نشان‌دهنده شکاف‌هایی در ادبیات تحقیق است که نیازمند بررسی‌های جامع‌تر و ترکیبی است. پژوهش حاضر در تلاش است تا با مطالعه رابطه این متغیرها، به روشن‌تر شدن این حوزه کمک کند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای است که با هدف بررسی تأثیر کیفیت خواب بر انعطاف‌پذیری شناختی، و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل ۲۱۰۰ دانش‌آموز متوسطه اول در شهرستان گلپایگان می‌باشد. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا، مدارس مختلف شهرستان به‌طور تصادفی انتخاب شدند و سپس از هر مدرسه، دانش‌آموزانی به‌طور تصادفی به‌عنوان نمونه وارد پژوهش شدند. در نهایت، ۲۵۰ نفر از دانش‌آموزان به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد استفاده شد که به‌طور دقیق ویژگی‌های مختلف کیفیت خواب، انعطاف‌پذیری شناختی و عملکرد تحصیلی را اندازه‌گیری می‌کنند.

پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ: (PSQI)

این پرسشنامه شامل ۱۹ گویه است که برای ارزیابی کیفیت خواب افراد طراحی شده است. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ به‌طور گسترده‌ای در تحقیقات مختلف برای سنجش کیفیت خواب استفاده می‌شود و شامل بخش‌هایی است که اطلاعاتی درباره مدت‌زمان خواب، مشکلات خواب، کیفیت عمومی خواب و عوامل دیگر ارائه می‌دهد (بایسی و همکاران، ۱۹۸۹).

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال:

این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که به‌منظور سنجش توانایی افراد در تغییر و مدیریت فرآیندهای شناختی طراحی شده است. انعطاف‌پذیری شناختی به معنای توانایی انطباق با شرایط مختلف و تغییر در تفکر و رفتار به‌طور مؤثر در مواجهه با مسائل جدید است (دنیس، وندروال، ۲۰۱۰).

پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور:

این پرسشنامه برای ارزیابی ابعاد مختلف عملکرد تحصیلی طراحی شده است. شامل بخش‌هایی است که به‌طور خاص به نمرات تحصیلی، انگیزه‌های تحصیلی و رفتارهای مرتبط با تحصیل پرداخته و به‌طور کلی توانایی‌های تحصیلی دانش‌آموزان را اندازه‌گیری می‌کند (فام، تیلور، ۱۹۹۴).

روش تحلیل داده‌ها

داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای بررسی روابط بین متغیرهای مختلف، از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه (ANOVA) استفاده شد. این آزمون به‌منظور بررسی تفاوت‌های معنادار میان گروه‌های مختلف بر اساس کیفیت خواب و دیگر متغیرها به کار گرفته شد. همچنین، برای تحلیل روابط بین متغیرها، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید تا میزان همبستگی و ارتباط میان کیفیت خواب، انعطاف‌پذیری شناختی، و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مشخص شود. این روش‌ها کمک می‌کنند تا الگوهای معنادار و روابط علت و معلولی میان متغیرهای مختلف شناسایی شوند.

یافته‌ها

۱. تأثیر کیفیت خواب بر انعطاف‌پذیری شناختی

نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که کیفیت خواب تأثیر معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان دارد. آزمون تحلیل واریانس ($F = 14.00, P < 0.01$) نشان داد که دانش‌آموزانی که کیفیت خواب بهتری داشتند، توانایی بالاتری در مدیریت تغییرات و انطباق با شرایط جدید و پیچیده از خود نشان دادند. به عبارت دیگر، این دانش‌آموزان توانستند بهتر از پس‌چالش‌های

شناختی برآیند و تصمیم‌گیری‌های مؤثرتری داشته باشند. این یافته‌ها نشان‌دهنده آن است که خواب با کیفیت بالا می‌تواند به‌طور مستقیم بر کارکردهای شناختی مانند انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی سازگاری با شرایط مختلف تأثیر بگذارد.

۲. ارتباط انعطاف‌پذیری شناختی و عملکرد تحصیلی

در این پژوهش، همبستگی مثبت و معناداری میان انعطاف‌پذیری شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان یافت شد ($r = 0.45$, $P < 0.01$). این یافته‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که توانایی بالاتری در سازگاری با تغییرات و چالش‌ها دارند، معمولاً در زمینه‌های تحصیلی نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. این نتیجه حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری شناختی، که شامل توانایی انطباق با موقعیت‌ها و مسائل جدید است، می‌تواند به دانش‌آموزان در مواجهه با مسائل تحصیلی کمک کرده و آنها را به سمت عملکرد بهتر در حوزه تحصیل سوق دهد. این ارتباط مثبت میان انعطاف‌پذیری شناختی و موفقیت تحصیلی تأکید می‌کند بر اهمیت تقویت مهارت‌های شناختی در فرآیندهای آموزشی.

۳. تأثیر کیفیت خواب بر عملکرد تحصیلی

نتایج تحلیل واریانس نشان داد که کیفیت خواب تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد ($F = 9.13$, $P = 0.003$). دانش‌آموزانی که از کیفیت خواب بهتری برخوردار بودند، معمولاً عملکرد تحصیلی بالاتری داشتند. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که خواب کافی و با کیفیت می‌تواند منجر به افزایش توانمندی‌های ذهنی و تحصیلی دانش‌آموزان شود. از آنجا که خواب بخش مهمی از فرایند بازیابی و تقویت حافظه و تمرکز است، این نتایج نشان می‌دهند که بهبود کیفیت خواب می‌تواند به‌طور مستقیم بر توانایی‌های تحصیلی تأثیر گذاشته و به افزایش موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری شناختی نقش بسیار مهمی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. نتایج این مطالعه با یافته‌های پیشین، از جمله پژوهش مرادی و همکاران (۱۴۰۱)، همخوانی دارد و نشان می‌دهد که کیفیت خواب می‌تواند به تقویت مهارت‌های شناختی و در نهایت بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند. بهبود کیفیت خواب با تأثیرگذاری بر فرآیندهای شناختی مانند انعطاف‌پذیری شناختی و مدیریت بهینه اطلاعات، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در شرایط مختلف تحصیلی بهتر عمل کنند. این یافته‌ها اهمیت توجه به کیفیت خواب در فرآیندهای آموزشی و روان‌شناختی دانش‌آموزان را نشان می‌دهند. در نتیجه، بهبود کیفیت خواب می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای ارتقاء عملکرد تحصیلی و توسعه مهارت‌های شناختی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. از این رو، پیشنهاد می‌شود که معلمان و مشاوران آموزشی به اهمیت

خواب با کیفیت در فرآیند یادگیری توجه ویژه‌ای داشته باشند و برنامه‌های آموزشی و بهداشتی مرتبط با خواب را برای دانش‌آموزان در نظر بگیرند.

پیشنهادهای عملی:

۱. ارائه برنامه‌های آموزشی برای بهبود عادات خواب دانش‌آموزان

با توجه به تأثیر مستقیم کیفیت خواب بر عملکرد تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی جامع و عملی برای دانش‌آموزان طراحی شود تا به آنها کمک کند عادات خواب خود را بهبود بخشند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل نکات عملی برای تنظیم ساعات خواب، محیط مناسب برای خواب، و جلوگیری از عوامل مزاحم خواب مانند استفاده از تکنولوژی قبل از خواب باشند. همچنین، اطلاعاتی در مورد اهمیت خواب برای عملکرد شناختی و تحصیلی نیز باید در این برنامه‌ها گنجانده شود تا دانش‌آموزان و خانواده‌ها به آگاهی بیشتری در این زمینه دست یابند.

۲. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های شناختی و انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی شناخته می‌شود. برای تقویت این مهارت در دانش‌آموزان، برگزاری کارگاه‌های آموزشی می‌تواند مفید باشد. این کارگاه‌ها می‌توانند شامل تمرینات و فعالیت‌های گروهی باشند که به تقویت توانایی انطباق با تغییرات، تصمیم‌گیری مؤثر، و حل مسائل پیچیده کمک کنند. همچنین، این کارگاه‌ها می‌توانند به‌صورت آنلاین یا حضوری برگزار شوند تا دانش‌آموزان با ابزارها و تکنیک‌های مختلف به بهبود مهارت‌های شناختی خود بپردازند.

۳. پژوهش‌های بیشتر برای بررسی عوامل محیطی مؤثر بر کیفیت خواب و موفقیت تحصیلی

با توجه به یافته‌های این پژوهش که نشان می‌دهند کیفیت خواب تأثیر زیادی بر موفقیت تحصیلی و مهارت‌های شناختی دارد، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های بیشتری در زمینه عوامل محیطی مؤثر بر کیفیت خواب و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شود. این پژوهش‌ها می‌توانند به بررسی عواملی مانند شرایط محیطی مدرسه (نور، صدا، دما)، نحوه مدیریت زمان و استراحت، و تأثیر فناوری‌های نوین بر کیفیت خواب دانش‌آموزان بپردازند. این اطلاعات می‌تواند به طراحان برنامه‌های آموزشی و سیاست‌گذاران کمک کند تا محیط‌های آموزشی و زندگی بهتری برای دانش‌آموزان فراهم کنند.

۴. ایجاد برنامه‌های حمایتی برای والدین و معلمان در زمینه مدیریت خواب

علاوه بر دانش‌آموزان، والدین و معلمان نیز نقش کلیدی در ارتقاء کیفیت خواب دانش‌آموزان دارند. بنابراین، ایجاد برنامه‌های حمایتی برای والدین و معلمان به منظور آموزش نحوه ایجاد محیط مناسب برای خواب، تشویق به رعایت عادات خواب سالم، و فراهم کردن منابع برای مدیریت خواب کودکان و نوجوانان می‌تواند مؤثر باشد. این برنامه‌ها می‌توانند شامل جلسات مشاوره، راهنماهای آموزشی و کارگاه‌های عملی باشند.

۵. توسعه برنامه‌های فردی برای دانش‌آموزان با نیازهای خاص

در نهایت، توجه به نیازهای خاص برخی از دانش‌آموزان که ممکن است مشکلات خواب یا مشکلات شناختی خاص داشته باشند، ضروری است. پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های فردی برای این دسته از دانش‌آموزان طراحی شود که بتواند بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای شخصی آنها، برنامه‌هایی متناسب با وضعیت خواب و توانایی‌های شناختی‌شان ارائه دهد. این برنامه‌ها می‌توانند شامل مشاوره‌های شخصی، تمرینات مخصوص تقویت مهارت‌های شناختی، و پشتیبانی برای بهبود کیفیت خواب باشند.

این پیشنهادات می‌توانند به بهبود کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کرده و مسیر جدیدی برای توسعه روش‌های آموزشی و حمایتی در مدارس ایجاد کنند.

منابع

- چراغی، (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مدیریت اضطراب امتحان بر ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روانشناختی و تاب آوری دانش آموزان دارای اضطراب امتحان. مجله روانشناسی، ۱۰۴(۴)، ۳۸۶.
- بشارپور، حیدری، (۱۴۰۰). مدل روابط ساختاری انسجام/سازگاری خانواده، خودپنداره تحصیلی و پذیرش اجتماعی با سازگاری مدرسه: نقش میانجی درگیری آموزشی. مجله روانشناسی مدرسه، ۱۱(۲)، ۲۰-۶.
- جوانمرد، پیمان نیا، ومهرابی زاده هنرمند، (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله حافظه فعال بر بازداری رفتار و حافظه فعال دیداری در کودکان مبتلا به علائم اختلال نارسایی توجه/تکانشگری. نشریه علمی رویش روان شناسی، ۱۱(۱۰)، ۱-۱۲.
- دلاور، مهران، (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی انزوای اجتماعی در رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با عملکرد تحصیلی و مشکلات رفتاری-هیجانی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر مشهد (پایان نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی کاویان).
- دهقانی، نیک نژاد، (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش گروهی تاب آوری آنلاین بر تمایل به طلاق، بخشش، امید و انعطاف پذیری شناختی در زنان مبتلا به خیانت زناشویی. مجله رویش روانشناسی، ۱۱(۱۰)، ۱۶۰-۱۴۹.
- شفیعی، بشرپور، حیدری راد، & حدیث، (۲۰۱۶). مقایسه نگرش های ناکارآمد و انعطاف پذیری شناختی در زنان با و بدون سابقه طلاق. روان شناسی فرهنگی زن (زن و فرهنگ سابق)، ۸(۳۰)، ۱۰۳-۱۱۲.
- علیزاده، (۲۰۰۵). تبیین نظری اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی: الگوی بازداری رفتاری و ماهیت خود کنترلی. فصلنامه کودکان استثنایی، ۵(۳)، ۲۳۱-۲۵۲.
- غریب بلوک، میکائیلی و بشار پور، (۱۴۰۰). پیش بینی کیفیت خواب دانش آموزان بر اساس حساسیت اضطرابی، اعتیاد به اینترنت و ذهن آگاهی. مجله توانبخشی، ۱۱(۳)، ۱۴۸-۱۳۵.
- کرمی مقدم، پری، انتصار فومنی، حجازی، و مسعود، (۱۴۰۰). پیش بینی اهمالکاری بر اساس سبک های اسناد و سرسختی روان شناختی با میانجیگری خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان دوره دوم. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۱(۳)، ۷۲-۸۵.
- مرادی سیاه افشادی، امیری و طالبی (۱۴۰۱). بررسی مدل سازی معادلات ساختاری بین انگیزش درونی، تنظیم هیجان ADHD و نقش واسطه ای: حل مسئله، مدیریت زمان و بازداری رفتاری. روانشناسی جاری، ۱۵-۱.
- منصوری، حاجی یخچالی، شهنی ییلاق، منیجه، و مکتبی، (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش راهبردهای برنامه ریزی عصب-زبان شناختی بر هوش هیجانی، انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی دانش-آموزان دختر مبتلا به ناتوانی های یادگیری. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۷(۶۲)، ۸۱-۱۰۵.
- موسوی، مریم، (۱۴۰۰). رابطه بین کیفیت خواب و بدتنظیمی هیجانی با اضطراب کرونا در بین دانشجویان (پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور) مرکز اندیشک
- نصیری، اشرفی و خالصی، (۱۴۰۱). بهبود کیفیت خواب و خلق و خوی بدنسازان با ماساژ درمانی پس از تمرین شدید. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۰(۲)، ۱۸۷-۱۷۷.

یادگاری، روح الله، یوسفی افراشته، مجید و مروتی، ذکراه. (۱۴۰۰). مقایسه توجه انتخابی و انعطاف‌پذیری شناختی در ساعات صبح، عصر و شب در افراد با و بدون مشکلات کیفیت خواب. نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۰(۶)، ۸۵-۹۶.

Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). Later school start time: the impact of sleep on academic performance and health in the adolescent population. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2574.

Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2023). Social interactions, emotion and sleep: A systematic review and research agenda. *Sleep medicine reviews*, 24, 83-100.

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.

Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2016). Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence. *Sleep medicine reviews*, 28, 86-95.

Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1994). From thought to action: Effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(2), 250-260.

Thompson, E. M., Brierley, M. E. E., Destrée, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2022). Psychological flexibility and inflexibility in obsessive-compulsive symptom dimensions, disability, and quality of life: An online longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 38-47.

Wheaton, A. G., Ferro, G. A., & Croft, J. B. (2023). School start times for middle school and high school students—United States, 2011–12 school year. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 64(30), 809.