

پیش‌بینی کیفیت خواب براساس تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان

رضا کریم آبادی^{۱*}، عبدالله مفاخری^۲.

۱- دکتری روانشناسی تخصصی، reza.1998.k.a@gmail.com

۲- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران، a.mafakheri@pnu.ac.ir

خلاصه

هدف پژوهش پیش‌بینی کیفیت خواب براساس تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان بوده است. تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر و دختر پایه ششم ناحیه ۷ شهر مشهد که شامل ۷۵۰ نفر بوده است. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر هدفمند از نوع خوشه‌ای دو مرحله‌ای و حجم نمونه نیز بر اساس جدول مورگان ۲۵۶ نفر محاسبه شده است. بر این اساس، ابزار گردآوری داده‌ها این پژوهش شامل پرسشنامه‌های استاندارد: تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳)، پرسشنامه اعتیاد به اینترنت دکتر کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸)، پرسشنامه خواب پترزبورگ (PSQI) استفاده شد. همچنین در این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS به تحلیل همبستگی بین متغیرهای پژوهش پرداخته شد. با توجه به نرمال نبودن توزیع داده‌های حاصل از نتایج پرسشنامه و نیز تعداد نسبتاً کم جامعه آماری به نظر می‌رسد استفاده از روش تحلیل رگرسیون و همبستگی پیرسون مناسب است. یافته‌ها بیانگر این بود که متغیر کیفیت خواب توانسته است که تغییر مولفه‌ها را به طور معناداری پیش‌بینی می‌کنند. در تفسیر این یافته‌ها اینگونه مطرح می‌شود که با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره کیفیت خواب، نمره مولفه‌های تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی ۰/۵۹ و ۰/۳۱۱ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت.

کلمات کلیدی: پیش‌بینی. کیفیت خواب. تنظیم هیجان. اعتیاد به فضای مجازی. دانش‌آموزان. پایه ششم. ناحیه ۷ شهر مشهد

مقدمه

خواب یک فرآیند روانی فیزیولوژیکی حیاتی است، که بر سلامت و رشد دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد [1]. در عین حال، دانش‌آموزان با تغییراتی در عملکرد شناختی، رفتاری و عاطفی همراه با تغییرات قابل توجهی در روابط اجتماعی خود مواجه می‌شوند که می‌تواند بر الگوی خواب آنها تأثیر گذار باشد [2]. خواب بر تأثیر متقابل بین مکانیسم‌های تنظیم‌کننده زیستی و عوامل روانی-اجتماعی تأکید می‌کند که ممکن است به محیطی ناکافی برای خواب دانش‌آموزان منجر شود (به عنوان مثال، تماشای تلویزیون در اواخر شب، استقلال جدید در انتخاب زمان خواب، زمان شروع مدرسه، مشارکت اجتماعی و مصرف کافئین). این مطابق با گزارش‌های قبلی است که نشان می‌دهد امروزه، بیشتر دانش‌آموزان در مقایسه با پیشنهادات بنیاد ملی خواب، که محدوده‌ای بین ۸ تا ۱۰ ساعت را به عنوان مدت زمان مناسب خواب برای این گروه سنی نشان می‌دهد، کم‌خواب هستند [3-4]. این کم‌خوابی تأثیر فزاینده‌ای در بدن دارد و به عنوان یک مسئله بهداشت عمومی شناخته می‌شود، زیرا محرومیت از خواب با بسیاری از پیامدهای نامطلوب سلامتی مرتبط است که شامل مشکلات شناختی، جسمی و

سلامت روانی می‌شود [5]. مسائل بهداشت روانی دانش‌آموزان یک چالش جهانی مهم است. همچنان که سازمان بهداشت جهانی گزارش می‌دهد که تقریباً از هر هفت نوجوان در سراسر جهان (۱۰ تا ۱۹ سال) یک نفر از اختلالات روانی رنج می‌برد که به ۱۳ درصد از بار بیماری‌های جهانی در این گروه سنی کمک می‌کند [6]. چالش‌های رایج سلامت روان شامل افسردگی و اضطراب و... است. بدون درمان، افسردگی دانش‌آموزان می‌تواند منجر به پیامدهای منفی طولانی‌مدت مانند: سوء مصرف مواد، بیکاری، کشمکش‌های روان‌شناختی مداوم و افزایش خطرات سلامت روانی و جسمی در زندگی بعدی شود [7]. مطالعات نشان داده‌اند که این مشکلات سلامت روان به طور قابل توجهی با افزایش خطر بیماری‌هایی مانند اختلالات خواب، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است [8]. در میان عوامل مختلف، خواب، یک عامل تعیین‌کننده حیاتی است که بر افسردگی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، با شواهد روبه‌رشدی که به رابطه بین کاهش مدت خواب و تشدید علائم افسردگی اشاره می‌کند. خواب ناکافی می‌تواند تعادل انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و نوراپی‌نفرین را که برای تنظیم هیجانی ضروری هستند، مختل کند [9]. علاوه بر این، کمبود خواب می‌تواند پاسخ استرس بدن را تشدید کند، سطح کورتیزول را بالا ببرد و استرس روانی را افزایش دهد [10]. محدودیت خواب همچنین بر عملکردهای شناختی، به ویژه آنهایی که مربوط به پردازش احساسات و تصمیم‌گیری است، تأثیر می‌گذارد [11]. تحقیقات قبلی ارتباط قابل توجهی بین مدت زمان خواب کوتاه‌تر و افزایش علائم افسردگی در دانش‌آموزان ایجاد کرده است. به عنوان مثال، یک مطالعه بر روی دانش‌آموزان چینی نشان داد که کاهش هر ساعت در طول مدت خواب، خطر ابتلا به علائم افسردگی را ۱۰٪ افزایش می‌دهد [12]. برخی از کارشناسان استدلال می‌کنند که افزایش مدت زمان خواب می‌تواند یک اقدام موثر در پیشگیری و مدیریت افسردگی دانش‌آموزان باشد [13]. با این حال، این ارتباط توسط مطالعات اخیر به چالش کشیده شده است که پس از تعدیل عوامل مخدوش‌کننده مانند پیشینه خانوادگی و عادات سبک زندگی، هیچ ارتباط معناداری بین مدت زمان کوتاه خواب و افسردگی پیدا نکردند [14]. این نشان دهنده اهمیت در نظر گرفتن تأثیرات بالقوه مختلف هنگام بررسی رابطه بین مدت زمان خواب و سلامت روانی دانش‌آموزان است [15]. با این حال، بیشتر این مطالعات عمدتاً بر رابطه بین مدت خواب و علائم افسردگی متمرکز شده‌اند، در حالی که تأثیر کیفیت خواب و عادات خواب بر سلامت روان دانش‌آموزان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. یکی از عواملی که بنظر می‌رسد می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیرگذار باشد، اعتماد به رسانه‌های اجتماعی معمولاً به عنوان یک نوع اعتماد رفتاری تلقی می‌شود. اعتماد به رسانه‌های اجتماعی به عنوان یک الگوی مشکل‌ساز استفاده از رسانه‌های اجتماعی با تمایلات غیرقابل کنترل و ناتوانی در تنظیم موفقیت‌آمیز استفاده از رسانه‌های اجتماعی که منجر به پیامدهای نامطلوب بر روابط، شغل و/یا تحصیلات می‌شود، تعریف شده است. ۱۵ در موارد شدید، این رفتار منجر به پیامدهای مرتبط با سایر اعتیادهای سنتی مانند برجستگی، تحمل، علائم ترک، عود، اصلاح خلق و خو و تعارض است [16]. همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است که استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی شیوع نسبتاً بالایی دارد و آسیب قابل توجهی به سلامت و رفاه دارد، ۱۷/۳ که به تدریج به عنوان یک مشکل نگران‌کننده جهانی ظاهر شده است. به نظر می‌رسد شیوع استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی در چین بالا باشد، به ویژه در میان بزرگسالان جوان. یک مطالعه گزارش داد که ۴۴.۹٪ از دانشجویان چینی بالای ۱۸ سال (N=1090) در معرض خطر ابتلا به اعتماد به رسانه‌های اجتماعی بودند [17]. علاوه بر این، پیامدهای منفی مانند افسردگی و اضطراب، ۱۸ فرسودگی شغلی، و خواب ضعیف با اعتماد به رسانه‌های اجتماعی مرتبط است [18]. تا به امروز، بیشتر تحقیقات بر روی تأثیرات منفی اعتماد به رسانه‌های اجتماعی در رابطه با سلامت عاطفی و روانی متمرکز شده است. از نظر الگوهای استفاده از رسانه‌های اجتماعی، استفاده فعال و استفاده غیرفعال رایج است. استفاده فعال به مبادلات مستقیم با دیگران در رسانه‌های اجتماعی (مثلاً پیامک، ارسال و نظر دادن) اشاره دارد، در حالی که استفاده غیرفعال به مرور زندگی آنلاین دیگران بدون هیچ‌گونه پیوند و ارتباطات اشاره دارد [19]. با این حال، بررسی نشان داد که اکثر تحقیقات پیامدهای نامطلوب اعتماد به رسانه‌های اجتماعی را تایید می‌کنند. بیش از ۹۰ درصد از دانش‌آموزان در سراسر جهان به اینترنت دسترسی دارند و بخش زیادی از شبانه روز را در فضای مجازی می‌گذرانند. در واقع دانش‌آموزان از جمله آسیب‌پذیرترین گروه‌های سنی نسبت به مشکلات مرتبط با

اینترنت هستند. نتایج برخی تحقیقات به عنوان مثال، نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از اینترنت یا اعتیاد به اینترنت ممکن است با اختلالات خواب رابطه داشته باشد [20]. اعتیاد به اینترنت یکی از انواع اعتیاد رفتاری است که در آن فرد وابستگی شدیدی به اینترنت و استفاده از دستگاه‌های آنلاین پیدا می‌کند تا از این طریق بتواند با تنش‌ها و استرس‌های زندگی مقابله کند [21]. به طور کلی، با توجه به سوابق پژوهشی فوق در دهه گذشته به دلیل دسترسی و تأثیر روزافزون، استفاده از اینترنت از طریق رسانه‌های اجتماعی، موبایل و لپ‌تاپ ... در حال حاضر یک امر ضروری در زندگی شناخته شده است و نوجوانان بیشترین آسیب‌پذیری را در برابر سوء استفاده و اثرات آن دارند. علاوه بر این، تعامل بین استفاده مشکل‌زا از اینترنت و نگرش‌های ناکارآمد با بدتنظیمی هیجان هنوز آشکار نشده است. از دیگر دلایل انتخاب این موضوع می‌توان به نبود پژوهش‌های انجام شده در داخل ایران پیرامون این موضوع در جامعه نوجوانان اشاره کرد. و از آنجایی که سبک زندگی و عادت‌ها در طی دوران بحرانی نوجوانی شکل می‌گیرد، این دوران بسیار حساس است و توجه ویژه‌ای را می‌طلبد. نتایج برخی از پژوهش‌های انجام شده حاکی از تناقض در رابطه‌ی متغیرهای اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب می‌باشد. از سویی انجام پژوهشی که هم زمان رابطه حساسیت اضطرابی و اعتیاد به اینترنت را با کیفیت خواب به ویژه در دانش‌آموزان بررسی نماید، می‌تواند سهم هر یک از این متغیرها در کیفیت خواب دانش‌آموزان و ارتباط این متغیرها را با یکدیگر مشخص نموده و به فهم بهتر موضوع کمک نماید. لذا با توجه به خلأ پژوهشی و ناهمسوب بودن برخی از مطالعات در این خصوص، پژوهش حاضر با هدف پیشبینی کیفیت خواب در دانش‌آموزان بر اساس حساسیت اضطرابی، اعتیاد به اینترنت صورت پذیرفت.

۲. روش تحقیق

تحقیق حاضر به لحاظ توسعه دانش کاربردی در زمینه مفهوم پیش بینی کیفیت خواب بر اساس تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان، از نوع تحقیقات بنیادی می‌باشد. همچنین از آنجایی که رابطه بین متغیرهای تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان مربوط به از نوع تحقیقات توصیفی همبستگی می‌باشد. از نظر قطعیت داده‌ها نیز تحقیق حاضر، به لحاظ دارا بودن فرضیه، یک تحقیق قطعی به شمار می‌آید. جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۵۰ نفر دانش‌آموزان پسر و دختر پایه ششم ناحیه ۷ شهر مشهد می‌باشد که شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای در نظر گرفته شد و هر یک از دبستانهای ناحیه ۷ شهر مشهد یک خوشه و هر دانش‌آموزان یک واحد نمونه می‌باشد. حجم نمونه نیز بر اساس جدول مورگان ۲۵۶ نفر مشخص شده است. بر این اساس، ابزار گردآوری داده‌ها این پژوهش شامل پرسشنامه: ۱- تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) که مشتمل بر دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه و سرکوبی با ۴ گویه می‌باشد. پرسشنامه در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالف (با نمره ۱) تا به شدت موافق (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند. در پژوهش گراس و جان همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کارمین و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. ۲- پرسشنامه اعتیاد به اینترنت دکتر کیمبرلی یانگ (IAT) این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ توسط دکتر کیمبرلی یانگ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است و جواب هر سوال به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از همیشه تا بندرت است. روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. نسخه فارسی این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و ناستی زایی پایایی آن را با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و قاسم زاده با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تایید کرده‌اند [22]. ۳- پرسشنامه خواب پترزبورگ (PSQI): این پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ نگرش افراد را پیرامون کیفیت خواب در چهار هفته گذشته را بررسی می‌کند. هفت نمره دارد. هر مقیاس پرسشنامه نمره‌ای از صفر تا سه می‌گیرد. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. روایی محتوای پرسشنامه کیفیت خواب تایید شده است [23]. همچنین در این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS به تحلیل همبستگی بین متغیرهای پژوهش پرداخته می‌شود. با توجه به احتمال نرمال نبودن توزیع داده‌های حاصل از نتایج پرسشنامه و نیز تعداد نسبتاً کم جامعه آماری به نظر می‌رسد استفاده از روش تحلیل رگرسیون و همبستگی پیرسون نشان داد که مناسب است.

۳. یافته‌های تحقیق

در این قسمت ابتدا برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، برای پاسخگویی به مسائل طرح شده و یا تصمیم‌گیری در مورد تایید یا رد فرضیه‌ها از روش‌های آماری مناسب استفاده شده است. از آزمون کلموگروف اسمیرنوف* برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها استفاده شد. به دلیل نرمال بودن داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون برای متغیرها استفاده شد.

جدول ۱. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیر	آلفا (P)	وضعیت نرمال بودن
کیفیت خواب	۰/۵۹	نرمال
تنظیم هیجان	۰/۰۶۹	نرمال
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۲۰	نرمال

براساس جدول ۱ توزیع داده‌ها نرمال می‌باشد. زیرا آلفای به دست آمده بالاتر از 0.05 ($P=0.05$) می‌باشد و برای آزمون‌های آماری، از آمار پارامتریک استفاده می‌شود. در ادامه به بررسی فرضیات پژوهش پرداخته شد.

در جدول ۲ ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه تحقیق گزارش شد.

جدول ۲. توضیح فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه تحقیق

متغیر	ویژگی	فراوانی	درصد فراوانی
پایه تحصیلی	ششم	۲۵۶	۱۰۰
	مجموع	۲۵۶	
جنسیت	پسر	۱۳۰	۵۰/۷۸
	دختر	۱۲۶	۴۹/۲۲
	مجموع	۲۵۶	۱۰۰

* Kolmogorov & smirnov

- کیفیت خواب دانش‌آموزان بر اساس تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی پیش‌بینی می‌شود. برای بررسی اینکه آیا کیفیت خواب دانش‌آموزان توانایی پیش‌بینی تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی را دارد از آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده که در جدول ۳ گزارش شد.

جدول ۳: نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره به روش همزمان

متغیر پیش‌بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۲۸۲	۰/۶۶۰	—	۳/۴۵۶	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	۰/۸۱۲	۰/۰۶۹	۰/۵۹	۵/۱۱۵	۰/۰۰۱
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۳۶۹	۰/۱۷۸	۰/۳۱۱	۲/۰۷۵	۰/۰۴۳
Adjusted R Square= ۰/۴۳۸ R Square= ۰/۴۶۸ R=۰/۶۱۱					

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد، نشان دهنده‌ی این است که متغیر کیفیت خواب دانش‌آموزان تحصیلی توانسته است که تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی را پیش‌بینی کنند. در نتیجه فرضیه صفر تأیید و فرضیه تحقیق رد می‌شود. در تفسیر جدول فوق، در گام اول به میزان $ADJ.R^2$ توجه می‌شود. این میزان نشان می‌دهد که مدل مذکور چند درصد از واریانس تغییر را پیش‌بینی می‌کند. زیرا میزان $ADJ.R^2$ برابر با ۰/۴۳۸ می‌باشد که در صورتی که این مقدار در ۱۰۰ ضرب شود برابر با ۴۳ خواهد شد. شاخص بعدی میزان بتای (Beta) هر متغیر است. همانگونه که از مقادیر P-Value هر یک از متغیرها دیده می‌شود متغیر کیفیت خواب توانسته است که تغییر مولفه‌ها را به طور معناداری پیش‌بینی می‌کنند. در تفسیر این یافته‌ها اینگونه مطرح می‌شود که با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره کیفیت خواب، نمره مولفه‌های تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی ۰/۵۹ و ۰/۳۱۱ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. برای تعیین ارتباط از آزمون همبستگی پیرسون با توجه به نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. در جدول ۴ نیز نتایج این آزمون گزارش شد.

جدول ۴. تعیین ارتباط بین کیفیت خواب دانش‌آموزان و تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی

نتیجه‌گیری	ضریب همبستگی	سطح معناداری	متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
ارتباط معنادار شدت کم	۰/۳۲۵	۰/۰۲۵	تنظیم هیجان	کیفیت خواب
ارتباط معنادار شدت کم	۰/۳۱۲	۰/۰۳۷	اعتیاد به فضای مجازی	کیفیت خواب
ارتباط معنادار شدت متوسط	۰/۴۱۷	۰/۰۰۱	اعتیاد به فضای مجازی	تنظیم هیجان

۴. نتیجه‌گیری: این مطالعه با هدف پیش‌بینی کیفیت خواب بر اساس تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان انجام شد. نتایج بانگر این امر بود که کیفیت خواب یک پیش‌بینی کننده مهم برای سلامت و تندرستی است. با توجه به اینکه رفتار خواب جزء زندگی روزمره دانش‌آموزان، است که تأثیر عمده‌ای بر سلامت جسمی و روانی دارد. علاوه بر این، خواب نوجوانان به دلیل تأثیرات قابل توجه آن بر رشد عملکردهای روانی فیزیولوژیکی حیاتی از جمله رفتار، احساسات و توجه اهمیت دارد. این مطالعه نشان داد که کیفیت خواب ضعیف به طور قابل توجهی بر عملکرد تنظیم هیجان دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. در نتیجه، کیفیت پایین خواب منجر به پیامدهای نامطلوب متعددی مانند سردرد، مشکلات یادگیری، اختلال حافظه، رفتارهای پرخاشگرانه و کاهش فرآیندهای شناختی، از جمله حافظه و توانایی‌های یادگیری دانش‌آموزان می‌شود. این مسائل سلامت روانی، جسمی و تحصیلی دانش‌آموزان را به خطر می‌اندازد. خواب ناکافی یا بی‌کیفیت ممکن است منجر به کاهش توجه، تأخیر در زمان پاسخگویی و نوسانات عاطفی شود و در نتیجه کار روزانه و کارایی یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد. علاوه بر این، ارتباط بین اختلال عملکرد روز و مشکلات در تنظیم هیجانی در این مطالعه مورد تأکید قرار گرفت. کیفیت خواب نه تنها به طور مستقیم بلکه به طور غیرمستقیم با تأثیرگذاری بر اختلال عملکرد هیجانی روزانه افراد برای تأثیرگذاری بر تنظیم هیجانی آنها، بر اختلال عملکرد روز تأثیر می‌گذارد. این یافته‌ها تحقیقات کایابا و همکاران (۲۰۲۰) را گسترش می‌دهد، که مشاهده کرد که مشکلات خواب بر اختلال عملکرد روزانه دانش‌آموزان از جمله نوسانات عاطفی و تعاملات اجتماعی تأثیرگذار است [24]. اختلال عملکرد هیجانی روزانه ممکن است منجر به افزایش حس طرد اجتماعی در میان دانش‌آموزان در محیط‌های اجتماعی شود که به نوبه خود بر قابلیت‌های خودکنترلی آنها تأثیر می‌گذارد. این تعامل پیچیده تأکید می‌کند که اختلال عملکرد در طول روز صرفاً یک مسئله سلامت روان نیست، بلکه یک عامل کلیدی است که بر تعاملات اجتماعی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان موثر است. همچنین تحقیقات ما بیشتر نشان داد که ارتباط زنجیر شده‌ای در ارتباط بین کیفیت خواب و مشکلات در تنظیم هیجانی عمل می‌کنند و این یافته‌ها با تحقیقات هاگلی و همکاران، که اثرات گسترده خواب بر سلامت روان شناختی و فیزیولوژیکی را مورد بررسی قرار دادند، همسو می‌شوند و همچنان که آنها دریافتند که کیفیت خواب نامناسب نشان داد که طرد اجتماعی را با افزایش اختلال عملکرد روز تشدید می‌کند و به نوبه خود بر تنظیم هیجانی تأثیر می‌گذارد. این ممکن است به این دلیل رخ دهد که افراد با کیفیت خواب ضعیف اغلب در طول تعاملات اجتماعی افزایش اضطراب و ناراحتی را تجربه می‌کنند که منجر به طرد اجتماعی و در نتیجه، مشکلات در تنظیم هیجانی می‌شود. در راستای همسویی با نتایج تحقیق یک متاآنالیز انجام شده توسط سالاروند و همکاران (۲۰۲۲) که نشان داد شیوع کلی اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان ایرانی ۳۱.۵۱ درصد بود. استفاده بیش از حد از اینترنت با انواع مشکلات مرتبط با خواب، از جمله کیفیت پایین خواب، تأخیر طولانی خواب، مدت زمان کوتاه خواب، و اختلالات خواب مرتبط است. همچنین نشان داده شده است که مصرف قرص‌های خواب آور را افزایش می‌دهد و اثرات منفی بر عملکرد روزمره دارد [25]. همچنین در متاآنالیز دیگری که شامل ۳۵۶۸۴ شرکت‌کننده بود، نسبت شانس کلی اختلالات خواب ناشی از اعتیاد به اینترنت ۲/۲۰ محاسبه شد فلذا کاربران اینترنت‌ای که فاقد خودکنترلی هستند، به احتمال زیاد به دلیل رفتارهای آنلاین کنترل نشده خود (مانند تا دیر وقت بیدار ماندن) از کیفیت خواب ضعیف رنج می‌برند [26]. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که کیفیت خواب پیش‌بینی کننده مهمی بر اساس تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان است. با توجه به نقش قابل توجه دانش‌آموزان در آینده حرفه‌ای خود، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی در مورد اعتیاد به فضای مجازی و سایر بسترها در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. لذا با توجه به نتایج این مطالعه که تأییدی بر نتایج مطالعات مشابه می‌باشد، توصیه می‌شود که ارائه دهندگان خدمات سلامت آگاهی لازم را در این زمینه به عموم مردم از جمله والدین دانش‌آموزان ارائه دهند. همچنین سیاست‌گذاران سلامت و رسانه‌ها باید از طریق کتابچه‌ها و بروشورها برنامه‌ریزی‌های لازم را برای اطلاع‌رسانی تنظیم هیجان به دانش‌آموزان ارائه دهند. این مطالعه محدودیت‌های متعددی نیز داشت. مطالعه ابتدا یک پیمایش مقطعی بود، بنابراین نمی‌توان نتیجه‌گیری در رابطه با جهت علیت انجام داد. دوم، در این مطالعه، دانش‌آموزانی که در روز

نظرسنجی از مدرسه غایب بودند، نتوانستند شرکت کنند. پنجم، جمعیت نظرسنجی ما محدود به دانش‌آموزان یک ناحیه در شهر مشهد بود. بنابراین، این جمعیت از نظر جغرافیایی محدود بود، بنابراین نتایج ممکن است فاقد قابلیت تعمیم باشند.

۵. مراجع

1. Bacaro, V. Andreose, A., Grimaldi, M., Natale, V Tonetti, L. & Crocetti, E. (2023). The Association between Sleep Patterns, Educational Identity, and School Performance in Adolescents. *Brain Sciences*, 13(2), 178.
2. Grandner, M.A. (2019) Social-Ecological Model of Sleep Health. In *Sleep and Health*; Elsevier: Amsterdam, The Netherlands; pp. 45–53.
3. Tonetti, L.; Andreose, A.; Bacaro, V.; Grimaldi, M.; Natale, V.; Crocetti, E. (2020). Different effects of social jetlag and weekend catch-up sleep on well-being of adolescents according to the actual sleep duration. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 20, 574.
4. Keyes, K.M.; Maslowsky, J.; Hamilton, A.; Schulenberg, J. (2015). The Great Sleep Recession: Changes in Sleep Duration among US Adolescents, 1991–2012. *Pediatrics*, 135, 460–468.
5. Rokvic, N.; Karataş, S.; Crocetti, E. (2022). Validation of the Serbian Version of the Utrecht-Management of Identity Commitments Scale (U-MICS) in an Adult Population. *Identity* 22, 326–336.
6. World Health Organization. (2022). Adolescent Mental Health. Available online at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (accessed April 29, 2023).
7. Patel V, Flisher AJ, Hetrick SE, McGorry PD, Sheehan K. (2021) Mental health of children and adolescents in the COVID-19 pandemic. *Lancet*. 397:1801.
8. Twenge JM, Campbell WK. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* (2018) 12:271–83.
9. Steiger A, Pawlowski M. (2019). Depression and sleep. *Int J Mol Sci* 20:607.
10. Zhang X, Dou Z, Yang F, Luo L and Yang J (2024). Exploring the relationship between sleep patterns and depression among Chinese middle school students: a focus on sleep quality vs. sleep duration. *Front. Public Health* 12:1383884.
11. Bell V, Belfer M, Gauld O. . (2018) Short sleep duration and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 38:10–20.
12. Itani O, Jike M, Watanabe N, Kaneita Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Med.* 32:246–56.
13. Owens J, Weiss MR. (2017). Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Minerva Pediatr.* 69:326–36.

14. Moore M, Kirchner HL, Drotar D, Johnson N, Rosen C, Redline S, et al. (2017) Relationships among sleepiness, sleep time, and psychological functioning in adolescents. *J Pediatr Psychol.* 42:1045–53.
15. Riemann D, Baglioni C. (2019). Sleep and mental health. *Sleep Med Rev.* 45:105–19.
۱۶. نوریان اقدم، ج.، و علمردانی صومعه، س.، و کاظمی، ر (۱۳۹۵). مقایسه ی اختلال خواب، انزوای اجتماعی و تنظیم هیجان در دانشجویان دارای اختلال اعتیاد به اینترنت و عادی شهرستان اردبیل در سال ۱۳۹۳. *مجله علمی پژوهان* ۱۴(۴):۸-۱۷.
17. Tang CSK, Wu AMS, Yan ECW, et al (2018). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*;165:16–25.
18. Liu C, Ma J. (2020) Social media addiction and burnout: the mediating roles of envy and social media use anxiety *Curr Psychol.*;39(6):1883–1891.
۱۹. رسولی آ، راهده، س (۱۳۹۸). پیش‌بینی کیفیت خواب بر اساس متغیرهای استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. *رویش روانشناسی* ۸(۹) ۷۷-۸۴.
۲۰. قریب بلوک، م؛ میکائیلی، ن؛ بشرپور، س. (۱۴۰۱). پیش‌بینی کیفیت خواب دانش‌آموزان بر اساس حساسیت اضطرابی، اعتیاد به اینترنت و بهشیاری. *رویش روان شناسی*، سال ۱۱. شماره ۳، شماره پیاپی ۷: ۱۳۶-۱۴۷.
۲۱. طالقانی نژاد، م.ع؛ داوری، ر؛ لطفی کاشانی، ف. (۱۳۹۸). پیش بینی گرایش به سوءمصرف مواد و اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک. شده و سبک های کنار آمدن با استرس با میانجیگری هوش هیجانی در دانش آموزان. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*. (۳۵): ۱۰۷-۱۲۵.
۲۲. بحری، ن، صادق مقدم، ل، خدادوست، ل، محمدزاده، ج، بنفشه، ا، (۱۳۹۰)، وضعیت اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گناباد، مراقبت های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۸ (۳)، ۱۶۶-۱۷۳.
۲۳. کاکویی، ح. زارع، س. اخلاقی، ع. پناهی، د (۱۳۸۹). بررسی کیفیت خواب رانندگان حرفه ای در پایانه های بین شهری (مورد مطالعه: شهر تهران). پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
24. Kayaba, M., Matsushita, T., Enomoto, M. et al. (2020) Impact of sleep problems on daytime function in school life: a cross-sectional study involving Japanese university students. *BMC Public Health* 20, 371.
25. Salarvand S., N Albatineh A., Dalvand S., and Baghban Karimi E. (2022). Prevalence of internet addiction among Iranian university students: a systematic review and meta-analysis, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 25, no. 4, 213–222.
26. Alimoradi Z., Lin C. Y., Broström A., Bülow P. H., Bajalan Z., Griffiths M. D., Ohayon M. M., and Pakpour A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: a systematic review and meta-analysis, *Sleep Medicine Reviews* 47, 51–61.