



## رابطه باورهای فراشناختی و کیفیت خواب در نوجوانان

سیما کاوه، زهرا حسین زاده ملکی<sup>\*</sup>، محدثه مرادی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران  
 \* نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران  
 ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران  
 نشانی رایانامه: z.hmaleki@um.ac.ir

### مقدمه

از منظر تحول شناختی، نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای حساس شناخته می‌شود. تحصیل از مهم‌ترین فعالیت‌های رایج در این سنین است؛ باورهای فراشناختی و کیفیت خواب دو مولفه مرتبط با موفقیت تحصیلی هستند که از این منظر اهمیت دارند. به‌نظر می‌رسد باورهای فراشناختی بهینه نیل به اهداف یادگیری را تسهیل می‌سازد و کیفیت مطلوب خواب می‌تواند به بهبود این توانمندی شناختی کمک نماید.

### اهداف

از آن‌جا که دختران در پی تغییرات سریع بلوغ مشکلات متعددی را در زمینه کاهش کیفیت خواب در دوره نوجوانی گزارش کرده‌اند؛ پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و کیفیت خواب نوجوانان دختر پرداخت.

### روش

جامعه پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر نیشابور بود که تعداد ۲۶۰ نفر (با میانگین سنی ۱۶/۹ سال) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها از طریق پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (PSQI) و پرسشنامه فراشناخت (MCQ-30) انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ضریب همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS-26 بکار رفت.

### نتایج

به‌طور کلی بین باورهای فراشناختی ناسازگار و کیفیت ضعیف خواب رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). همچنین بین کیفیت ضعیف خواب و دو خرده مقیاس کنترل ناپذیری ( $p < 0/01$ ) و نیاز به کنترل افکار ( $p < 0/05$ ) رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

این نتایج با سایر یافته‌های اخیر، که شامل هیجانات منفی و جنبه‌های شخصیتی نیز می‌شود، همخوانی دارد؛ نشان می‌دهد که کیفیت ضعیف خواب و باورهای ناسازگار فراشناختی می‌تواند با مشکلات در تحول بهنجار نوجوانان دختر مرتبط باشد؛ مطالعه حاضر بر غنای ادبیات مربوط به تعاملات بین باورهای فراشناختی و کیفیت خواب می‌افزاید؛ این نتایج همچنین کاربردهای بالینی مهمی برای توسعه مداخلات جهت مبتلایان به اختلالات خواب دارند. با این حال، پژوهش‌های بیشتری برای ایجاد جهت‌گیری روابط علی احتمالی مورد نیاز است.

### منابع

- Anam, M. R., Akter, S., Hossain, F., Bonny, S. Q., Akter, J., Zhang, C., Rahman, M. M., & Mian, M. A. B. (2022). Association of sleep duration and sleep quality with overweight/obesity among adolescents of Bangladesh: a multilevel analysis. *BMC Public Health*, 22(1), 374.
- Aydın, O., Balıkcı, K., Sönmez, İ., Ünal-Aydın, P., & Spada, M. M. (2022). Examining the roles of cognitive flexibility, emotion recognition, and metacognitions in adult Attention Deficit and Hyperactivity Disorder with predominantly inattentive presentation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(2), 542-553.
- Guo, B., Song, Y., Zhao, L., Cheng, X., Ma, H., Qiu, X., Yang, X., Qiao, Z., Zhao, E., & Bu, T. (2022). Sleep quality and creativity in Chinese college student during the COVID-19 pandemic: The mediating role of executive function. *Frontiers in public health*, 10, 987372.
- Sheikholeslami, R., & Ghanbaritalab, M. (2019). Relationships between metacognitive knowledge and school well-being: Meditating role of academic emotions. *Journal of Applied Psychology*, 12(3), 375-395.
- Maratia, F., Bacaro, V., & Crocetti, E. (2023). Sleep is a family affair: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies on the interplay between adolescents' sleep and family factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4572.
- Qu, G., Liu, H., Han, T., Zhang, H., Ma, S., Sun, L., ... & Sun, Y. (2024). Association between adverse childhood experiences and sleep quality, emotional and behavioral problems and academic achievement of children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(2), 527-538.
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic stress and sleep quality among Chinese adolescents: Chain mediating effects of anxiety and school burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2219.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396.
- Zhang, C.-Q., Zhang, R., Lu, Y., Liu, H., Kong, S., Baker, J. S., & Zhang, H. (2021, 2021/01/01). Occupational stressors, mental health, and sleep difficulty among nurses during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of cognitive fusion and cognitive reappraisal. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 64-71.
- Zhong, Y., He, J., Luo, J., Zhao, J., Cen, Y., Wu, Y., ... & Luo, J. (2024). The mediating role of impulsivity between sleep quality and suicidal ideation in adolescent population: a multicenter cross-sectional study in the northeastern Sichuan, China. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1301221.
- Zou, L., Wang, T., Herold, F., Ludyga, S., Liu, W., Zhang, Y., ... & Hossain, M. M. (2023). Associations between sedentary behavior and negative emotions in adolescents during home confinement: Mediating role of social support and sleep quality. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100337.