

## عنوان مقاله:

بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان سازگاران و ناسازگاران در رابطه بین حساسیت اضطرابی، روان رنجوری، نگرش های ناکارآمد و کیفیت خواب در نوجوانان

## محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 10، شماره 5 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

معصومه قریب بلوک - PhD Student, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

نیلوفر میکائیلی - Professor, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

سجاد بشرپور - Professor, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

سمیه قریب بلوک - PhD, Department of History, University of Bu-Ali Sina, Hamadan, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اگرچه عوامل متعدد هیجانی، شخصیتی، شناختی و رفتاری با کیفیت خواب در نوجوانی ارتباط دارند، اما تصویری جامع در مورد آن ها وجود ندارد. هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان سازگاران و ناسازگاران در رابطه بین حساسیت اضطرابی، روان رنجوری، نگرش های ناکارآمد و کیفیت خواب در نوجوانان دوره دوم متوسطه انجام شد. روش: پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی و مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری کلیه نوجوانان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهرستان دامغان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند، که به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای ۳۲۹ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت اندازه گیری متغیرها از مقیاس باورها و نگرش های ناکارآمد درباره خواب (۱۹۹۳)، شاخص حساسیت اضطرابی (۱۹۸۶)، پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان کودکان (۲۰۰۳) و پرسشنامه کیفیت خواب (۱۹۸۹) استفاده شد. داده های پژوهش با استفاده از روش های ضریب همبستگی پیرسون و مدل سازی معادلات ساختاری در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و AMOS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: یافته ها نشان داد که مدل پژوهش از برازش مناسب با داده ها برخوردار است، همچنین راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان در ارتباط بین حساسیت اضطرابی، روان رنجوری، نگرش ها و باورهای ناکارآمد به خواب و کیفیت خواب نوجوانان نقش میانجی دارد ( $P < 0/001$ ). نتیجه گیری: براساس نتایج روان رنجوری، حساسیت اضطرابی و راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان با کیفیت خواب آشفته تر و راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با کیفیت خواب سالم تر همراه است همچنین راهبردهای تنظیم هیجان در ارتباط بین حساسیت اضطرابی، روان رنجوری، نگرش ها و باورهای ناکارآمد به خواب نقش میانجی ایفا می کند. بر این اساس به متخصصان سلامت روان توصیه می شود جهت بهبود کیفیت خواب نوجوانان نقش مولفه های مورد بررسی در پژوهش حاضر را در نظر داشته باشند.

## کلمات کلیدی:

Anxiety sensitivity, Neuroticism, Dysfunctional attitudes, Emotion regulation, Sleep quality  
حساسیت اضطرابی، روان رنجوری، نگرش های ناکارآمد، تنظیم هیجان، کیفیت خواب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1918556>



