



Accepted Manuscript

Accepted Manuscript (Uncorrected Proof)

Title: The Relationship Between Media Multitasking and the Sleep Quality of Adolescent Athletes: The Mediating Role of Emotional/Behavioral Problems

Authors: S. sahragard¹, I. Safaei^{*2}

1. Master of Physical Education, Department of Physical Education, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran

2. Assistant Professor, Department of Physical Education, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran. (Corresponding Author)

***Corresponding:** Iman Safaei · Assistant Professor, Department of Physical Education, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

safaei@iaubir.ac.ir

To appear in: Sport Psychology Studies

Receive Date: 07 May 2022

Revise Date: 30 August 2022

Accept Date: 06 September 2022

First Publish Date: 10 September 2022

This is a “Just Accepted” manuscript, which has been examined by the peer-review process and has been accepted for publication. A “Just Accepted” manuscript is published online shortly after its acceptance, which is prior to technical editing and formatting and author proofing. Journal of Sport Psychology Studies provides “Just Accepted” as an optional service which allows authors to make their results available to the research community as soon as possible after acceptance. After a manuscript has been technically edited and formatted, it will be removed from the “Just Accepted” Website and published as a published article. Please note that technical editing may introduce minor changes to the manuscript text and/or graphics which may affect the content, and all legal disclaimers that apply to the journal pertain.

Please cite this article as:

Sahragard, S., Safaei, I. The Relationship Between Media Multitasking and the Sleep Quality of Adolescent Athletes: The Mediating Role of Emotional/Behavioral Problems. Sport Psychology Studies, 2022; (); -. doi: 10.22089/spsyj.2022.12627.2305

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

عنوان: ارتباط چندکارگی رسانه‌های با کیفیت خواب نوجوانان ورزشکار: نقش میانجی مشکلات عاطفی رفتاری

نویسندگان: سمیه صحراگرد^۱، ایمان صفائی^{*۲}

1. کارشناسی ارشد تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران
2. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران (نویسنده مسئول)

*نویسنده مسئول: ایمان صفائی، استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

ایمیل: safaei@iaubir.ac.ir

نشریه: مطالعات روان‌شناسی ورزشی

تاریخ دریافت: ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: ۰۸ شهریور ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۵ شهریور ۱۴۰۱

تاریخ اولین انتشار: ۱۹ شهریور ۱۴۰۱

این نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» مقاله است که پس از طی فرآیند داوری، برای چاپ، قابل پذیرش تشخیص داده شده است. این نسخه در مدت کوتاهی پس از اعلام پذیرش به صورت آنلاین و قبل از فرآیند ویراستاری منتشر می‌شود. نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی گزینه «پذیرفته شده پیش از انتشار» را به عنوان خدمتی به نویسندگان ارائه می‌دهد تا نتایج آنها در سریع‌ترین زمان ممکن پس از پذیرش برای جامعه علمی در دسترس باشد. پس از آنکه مقاله‌ای فرآیند آماده سازی و انتشار نهایی را طی می‌کند، از نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» خارج و در یک شماره مشخص در وبسایت نشریه منتشر می‌شود. شایان ذکر است صفحه آرای و ویراستاری فنی باعث ایجاد تغییرات صوری در متن مقاله می‌شود که ممکن است بر محتوای آن تاثیر بگذارد و این امر از حیطة مسئولیت دفتر نشریه خارج است.

لطفا این گونه استناد شود:

Sahragard, S., Safaei, I. The Relationship Between Media Multitasking and the Sleep Quality of Adolescent Athletes: The Mediating Role of Emotional/Behavioral Problems. *Sport Psychology Studies*, 2022; (); -. doi: 10.22089/spsyj.2022.12627.2305

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between media multitasking and sleep quality of Athlete teens with the mediating role of emotional and behavioral problems. The statistical population consisted of all s Athlete teens who participated in professional and semi-professional sports activities. Statistical sample of 384 people (166 girls and 218 boys) was selected by random cluster sampling method. Data were collected through a questionnaire of abilities and problems, amount and type of media consumption and sleep quality. In order to analyze the data, Pearson correlation coefficient and modeling with path analysis approach were used. The results showed that there is a positive and significant relationship between media multitasking and sleep quality through the mediating role of emotional and behavioral problems in Athlete teens. Based on the results of this study, it is suggested that by preventing the occurrence of common emotional and behavioral problems among adolescents and providing the necessary training on how to use the media properly by emphasizing the importance of sports activities and efforts to improve their sleep quality, a healthy lifestyle can be promoted among them.

Keywords : athlete teens , emotional and behavioral problems , media multitasking , sleep quality

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط چندکارگی رسانه‌ای با کیفیت خواب نوجوانان ورزشکار کشور با نقش میانجی مشکلات عاطفی رفتاری انجام شد. جامعه آماری از کلیه نوجوانان ورزشکار کشور که در فعالیت‌های ورزشی به‌صورت حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای مشارکت داشتند تشکیل شد. نمونه آماری ۳۸۴ نفری (۱۶۶ دختر و ۲۱۸ پسر) با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد. گردآوری داده‌ها از طریق پرسش‌نامه توانایی‌ها و مشکلات، میزان و نوع مصرف رسانه‌ای و کیفیت خواب انجام شد. به منظور تحلیل داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون و مدل یابی با رویکرد تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان داد بین چندکارگی رسانه‌ای با کیفیت خواب از طریق نقش میانجی مشکلات عاطفی رفتاری در نوجوانان ورزشکار کشور ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود با پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی رفتاری شایع بین نوجوانان و ارائه آموزش‌های لازم در خصوص نحوه استفاده صحیح از رسانه‌ها با تأکید بر اهمیت فعالیت‌های ورزشی و تلاش در بهبود کیفیت خواب آنان می‌توان سبک زندگی سالم را بین آن‌ها ترویج داد.

کلیدواژه‌ها: چندکارگی رسانه‌ای، کیفیت خواب، مشکلات عاطفی رفتاری، نوجوانان ورزشکار

مقدمه

بر زندگی روزمره، پذیرش اجتماعی، عواطف و سلامت روانی نوجوانان تأثیر بگذارد و باعث عملکرد ضعیف تحصیلی، افزایش خطر مصرف مواد مخدر و الکل، افزایش تحریک‌پذیری و رفتار پرخاشگرانه گردد که در نتیجه می‌تواند در روابط با همسالان، والدین و معلمان اختلال ایجاد کند (کاواسی، شیتی، آلو و نالینی^۵، ۲۰۲۱).

در سال‌های اخیر سطح مشکلات رفتاری مانند اضطراب و افسردگی در بین نوجوانان در حال افزایش است که منجر به مشغولیت بیشتر آنان با رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یک ارتباط بالقوه می‌گردد. افزایش میزان زمان صرف شده برای استفاده از رسانه‌ها با سطح بالاتری از مشکلات روانی، کاهش کمیت و کیفیت خواب به دلیل درگیری بیش از حد با رسانه همراه است. در همین رابطه نوجوان به دلیل ضعف در مهارت‌های برقراری ارتباطات اجتماعی صحیح و جبران کمبود این مهارت‌ها از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کند (فاردولی، مگسون، راپی، جانکو و آر^۶، ۲۰۱۸). در همین راستا به‌تازگی واژه‌ی "چندکارگی رسانه‌ای"^۷ زیاد مطرح می‌شود. از این اصطلاح به‌عنوان پیش‌فرض شناختی برای نسل جدیدی از کاربران دیجیتال استفاده می‌شود. بدین‌جهت روانشناسان به‌طور فزاینده‌ای نسبت به اثرات مضر این رسانه‌ها بر بسیاری از اشکال مختلف فعالیت‌های انسانی به ما هشدار می‌دهند. با این حال، منظور دقیق از مفهوم چندکارگی رسانه‌ای، به‌طور عجیبی نادیده گرفته می‌شود (آگارد^۸، ۲۰۱۹).

چندکارگی رسانه‌ای زمانی است که افراد در یک‌زمان با چندین دستگاه یا محتوا درگیر هستند. استفاده از گوشی هوشمند حین تماشای تلویزیون، یا حتی گوش دادن به موسیقی و پیام دادن به دوستان و به‌طور هم‌زمان و انجام بازی‌های رایانه‌ای از جمله‌ی این چندکارگی رسانه‌ای هستند (آبی جود، نیلور و پیناتیلو^۹، ۲۰۲۰). کاتانیا هیوسو و همکاران^{۱۰} (۲۰۲۱) گزارش کردند نوجوانانی که اوقات فراغت

ورزش در قرن ۲۱ جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است. پول، زمان و انرژی که در رسانه‌ها و زندگی روزمره به ورزش اختصاص یافته باعث شده تا تلاش‌های ورزشکاران موضوع مورد توجه و هیجان‌انگیزی میان همه گردد (صفائی و قربانی‌نژاد، ۲۰۲۰). در این میان نوجوانان به دلیل ساختار فکری خاص، یکی از بحرانی‌ترین مراحل زندگی خود را می‌گذرانند (شالچی، وحیدنیا، علی‌پور و مقیمی، ۲۰۱۷). از متغیرهای مهم در دوره نوجوانی خواب است. خواب یکی از نیازهای ضروری و حیاتی انسان است که تأثیر قابل توجهی بر باز توانی، رشد و ذخیره انرژی جهت سوخت‌وساز بدن، عملکرد ذهنی، بلوغ عصبی، مهارت‌های یادگیری و حافظه دارد (شمسایی، دارایی، احمدی‌نیا، سیف و خلیلی، ۲۰۱۸). پیامدهای کوتاه‌مدت ناشی از مشکلات خواب کاهش رفتارهای خلاقانه، اختلال در تمرکز و عملکرد ضعیف در کارهای روزمره را در پی دارد. همچنین در بلندمدت پیامدهایی نظیر مشکلات عاطفی و رفتاری، افزایش احتمال بیکاری، افزایش قصد خودکشی، رفتارهای پرخاشگرانه، خشونت جنسی، تعرض و تجاوز را به همراه خواهد داشت (لیو، فانگ، پان و ژانگ^۱، ۲۰۱۹).

از "کیفیت خواب"^۲ مناسب به خوابیدن با کیفیت بالا و مدت‌زمان کافی تعریف شده است. کیفیت خواب نامناسب به خواب نامنظم همراه با بیداری‌های مکرر یا کوتاه شدن مدت‌زمان آن گفته می‌شود (کرودزا، کونز، پرلیس، اندرسون، دیاموند و ریگل^۳، ۲۰۲۱). نوجوانی، یک فرآیند گذار پویا از دوران کودکی تا بزرگسالی است که با رشد هم‌زمان همراه با بلوغ شروع می‌شود و با بزرگسالی به پایان می‌رسد. در دوران نوجوانی مغز و خواب نیز در معرض تغییرات و خطرات قابل توجهی قرار دارند (آفولابی براون، مور و تاپیا^۴، ۲۰۲۲). نوجوانان نیاز به ۸ الی تا ۱۰ ساعت خواب در هر شب دارند. کم‌خوابی و کاهش کیفیت خواب می‌تواند به‌طور چشمگیری

5. Casavi, Shetty, Alva & Nalini

6. Fardouly, Magson, Rapee, Johnco & Oar

7. Media multitasking

8. Aagaard

9. Abi-Jaoude, Naylor & Pignatiello

10. Cartanya-Hueso et al

1. Liu, Fang, Pan & Zhang

2. Sleep quality

3. Cordoza, Koons, Perlis, Anderson, Diamond & Riegel

4. Afolabi-Brown, Moore & Tapia

حاکمیتی، ارتباط با گروه همسالان، انتقال ارزش‌های جوامع غربی به کشور و در نتیجه پیشرفت‌های رسانه‌ای و کم‌رنگ شدن اخلاق‌ها و ارزش‌های جهان‌شمول اشاره کرد. لذا آسیب‌های نوپدید از پیامدهای ظهور و توسعه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستند و عناصر آموزشی، خانوادگی، فردی، اجتماعی و سیاسی در بروز این‌گونه پدیده‌ها نقش دارند.

در همین زمینه یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد می‌تواند ارتباط چندکارگی رسانه‌ای با کیفیت خواب نوجوانان را میانجی‌گری کند، مشکلات عاطفی رفتاری^۳ است. مشکلات عاطفی-رفتاری به رفتارهایی فردی اطلاق می‌شود که مانند بیش‌فعالی، پرخاشگری و رفتارهای قانون‌شکنی که ممکن است فرد در محیط‌های پرسترس و تنش‌زا از خود بروز دهد (پیس، موزی و مادرا^۴، ۲۰۲۱). لذا باید گفت نوجوان آرمان‌ها و ایدئال‌های عالی را دنبال می‌کند و دارای هدف‌های شخصی و اجتماعی است. قدرت تشخیص و تمیز در او افزایش می‌یابد. به موضوع‌ها و مسائل اخلاقی، فلسفی و دینی علاقه‌مند می‌شود و در بعضی از آن‌ها یک نوع شک دینی پیدا می‌شود. نوجوان گاهی با والدینش به مجادله و مناقشه می‌پردازد و نمی‌خواهد عقاید آن‌ها را بپذیرد. ذهن نوجوان به علت مشکلات عاطفی رفتاری که از خصایص طبیعی این مرحله هست، همیشه مشغول است و نمی‌تواند راه‌حل روشنی برای آن‌ها پیدا کند. نوجوان بیشتر در جهان تخیل زندگی می‌کند، استعداد‌های خاص هنری ظاهر می‌شوند، کارهایی را شروع می‌کند ولی همیشه آن‌ها را تا پایان ادامه نمی‌دهد و ناتمام می‌گذارد (شالچی و همکاران، ۲۰۱۷). در همین راستا نوجوانان مبتلا به اختلالات خواب، تغییرات ناسازگارانه عاطفی بالاتری در تولید احساسات و روند تنظیم آن‌ها، مشکلات بیشتر با همسالان، سازگاری بهینه کمتر را از خود نشان می‌دهند (وانگ و همکاران^۵، ۲۰۱۹).

با توجه به این‌که استفاده از رسانه‌ها روزبه‌روز گسترده‌تر می‌شود، مشکلات خواب به‌عنوان علامتی رایج و آسیب‌زا در

روزانه‌ی خود را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند، مدت‌زمان خواب کوتاه‌تری دارند که باعث اختلال در برنامه زمان‌بندی و کیفیت خواب آنان می‌شود. همچنین هر چه مدت استفاده از رسانه‌ها افزایش یابد، زمان اختصاص داده شده برای بقیه‌ی امور زندگی کاهش می‌یابد که خواب نیز از این مقوله مستثنا نیست.

نتایج پژوهش دیگر نشان داد مدت‌زمان استفاده از رسانه‌ها به‌طور ویژه با سطح بالاتری از مشکلات شناختی نوجوان مانند اضطراب و افسردگی بالاتر همراه است که با افزایش تعداد حساب کاربری^۱، رسانه‌های اجتماعی و زمان بازی‌های آنلاین در ارتباط است. بدین ترتیب نظارت والدین بر رسانه‌ها به‌طور غیرمستقیم با تأثیرات مثبت بسزایی همراه خواهد بود. چراکه این امر موجب می‌شود تا زمان کمتری صرف استفاده از رسانه‌هایی مانند تلویزیون، رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدیویی و استفاده از اینترنت گردد؛ بنابراین به نظر می‌رسد چندکارگی رسانه‌ای که در بین نسل جوان در حال افزایش است می‌تواند آسیب‌شناختی جدی را برای آن‌ها به‌بار آورد. همچنین افرادی که عادت به استفاده‌ی هم‌زمان از چندین رسانه را دارند در مقایسه با افرادی که گاهی از آن‌ها استفاده می‌کنند، در آزمون‌های توجه پایدار بدتر عمل کرده و توانایی نگه‌داشتن توجه و تمرکز برای این افراد سخت‌تر بوده است (آبی‌جود و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین اسکن مغز افرادی که درگیری با رسانه‌های گوناگون دارند نشان می‌دهد یک ناحیه از مغز این افراد که به‌عنوان قشر سینگولیت قدامی^۲ شناخته می‌شود و به کنترل توجه مربوط است، کوچک‌تر است. این ناحیه هرچه کوچک‌تر باشد، ممکن است به عملکرد بدتری در توجه و تمرکز منجر شود که این امر در نوجوانان دارای چندکارگی رسانه‌ای می‌تواند منجر به مواردی همچون اختلالات خواب شود (لیو و همکاران، ۲۰۱۹). در همین راستا رضاقلی‌زاده (۲۰۲۰) ادعان می‌دارد از مهم‌ترین عوامل اجتماعی و فرهنگی بروز آسیب‌های اجتماعی نوجوانان در نتیجه‌ی فعالیت‌های رسانه‌ای می‌توان به عوامل ساختاری و

³. Emotional and behavioral problems

⁴. Pace, Muzi & Madera

⁵. Wang et al

1. Account

2. Anterior cingulate

رفتاری که در تنظیم زودهنگام خواب، احساسات و رفتار دخیل هستند، توجه کافی نشده است. لذا لزوم درک بهتر تعامل مشکلات خواب، تنظیم عاطفی رفتاری و توجه در نوجوانان توسط پژوهشگران گوناگون تأکید شده است. با این حال مطالعات انجام شده تاکنون یافته‌های بعضاً متناقض را ارائه داده است و تداوم این روابط در طول زمان هنوز ناشناخته است. همچنین اکثر تحقیقات در مورد رابطه بین خواب و تنظیم عاطفی رفتاری خود در دوران نوجوانی ماهیت مقطعی داشته است و اطلاعات محدودی درباره تغییرات رشدی نوجوان، سطح مشکلات خواب، مشکلات توجه، شناختی و رفتارهای پرخطرگراانه او را نشان داده است (کانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

بنابراین باید اظهار داشت مشکلات عاطفی رفتاری در نوجوانان بسیار زیاد است و سال‌های نوجوانی استحاله و دگردیسی خاص جسمی و روحی را در نوجوان به وجود می‌آورد که همواره با اختلالات خاصی از جمله اختلال خواب همراه است. از طرفی محدودیت‌های شناختی و حساسیت‌های عاطفی رفتاری در نوجوانانی که در سنین پایین تحت تأثیر چندکارگی رسانه‌ای قرار می‌گیرند منجر به مشکلات رفتاری شدیدتری در آنان می‌گردد. از این رو برای به حداقل رساندن مشکلات عاطفی رفتاری آنان باید از چندکارگی رسانه‌ای در سنین پایین اجتناب شود تا فرزند پروری مثبت در این دوران با موفقیت انجام شود (سریسینگا، ترایراتوراکول، ماس و چونچایا، ۲۰۲۱).

با توجه به آن چه در بالا بیان شد انجام این پژوهش بدین جهت حائز اهمیت است که بیانگر یک مدل میانجی برای آزمودن مکانیسم‌های اساسی ارتباط بین چندکارگی رسانه‌ای و کیفیت خواب در نوجوانان است. این مدل یکپارچه نه تنها نحوه اثربخشی چندکارگی رسانه‌ای بر کیفیت خواب نوجوانان ورزشکار^۷ را بیان می‌کند، بلکه نشان‌دهنده چگونگی اعمال این تأثیرات است. همچنین در اهمیت بیشتر انجام این پژوهش باید ادعان داشت از آن جایی که استفاده نامناسب و غیراصولی

ایجاد طیف وسیعی از اختلالات عاطفی شناختی نقش دارند. از طرف دیگر مسائل عاطفی و رفتاری در روابط پیچیده و متقابل که در تنظیم زودهنگام خواب، احساسات و عواطف دخیل هستند، نقش بسزایی دارند (کانگ، سانگ، وانگ، سو، لی و ژانگ^۱، ۲۰۲۰). درواقع چندکارگی رسانه‌ای بالا منجر به عملکرد ضعیف‌تر در تعدادی از معیارهای شناختی خواهد شد (کین، لئونارد، گابریلی و فین^۲، ۲۰۱۶). در همین رابطه جوشی^۳ (۲۰۲۰) نشان داد استفاده از محتوای رسانه‌ای خشونت‌آمیز یا دارای بار عاطفی منفی قبل از خواب احتمال مشکلات خواب بالاتر را افزایش می‌دهد که می‌تواند تأخیر، دشواری و اختلال خواب را به همراه داشته باشد.

یافته‌های پژوهش ویرادهانی، باومگارتنر و دی‌بروین^۴ (۲۰۲۱) نشان می‌دهد در جامعه‌ای که به‌طور دائم آنلاین بوده و دائماً متصل به اینترنت و رسانه‌ها هستند، دچار چندکارگی رسانه‌ای شده که این امر با مشکلات عاطفی رفتاری در فرد دوچندان می‌گردد. چراکه در این حالت فرد پناه بردن به رسانه‌ها را به‌عنوان نقطه اتکایی برای خارج شدن از مشکلات و خلأ عاطفی خود جستجو می‌کند. از این رو چندکارگی رسانه‌ای به‌عنوان چیزی که ذاتاً منفی یا غیرمنطقی است و به‌عنوان یک عامل حواس‌پرتی و اختلال عاطفی رفتاری در نظر گرفته می‌شود. لیو و همکاران^۵ (۲۰۲۱) دریافته‌اند قرار گرفتن بیش از حد و استفاده بی‌رویه از وسایل دیجیتال در اوایل نوجوانی با مشکلات احساسی و رفتاری بعدی همراه است. این یافته‌ها اهمیت کنترل استفاده بی‌رویه از وسایل دیجیتال را برای جلوگیری از بروز مشکلات احساسی و رفتاری در سال‌های اولیه زندگی را نشان می‌دهد؛ بنابراین نباید از خطر استفاده طولانی‌مدت از وسایل دیجیتال و محتوای غیر استاندارد رسانه‌ها غافل بود.

اگرچه مشکلات خواب هم به‌عنوان علائم رایج و هم به‌عنوان عوامل خطر در ایجاد طیف وسیعی از اختلالات روان‌پزشکی نقش دارند، اما به روابط پیچیده و متقابل متغیرهای عاطفی

¹. Kang, Song, Wang, Su, Li & Zhang

². Cain, Leonard, Gabrieli & Finn

³. Joshi

⁴. Wiradhany, Baumgartner, & De Bruin

⁵. Liu et al

⁶. Srisingha, Trairatvorakul, Maes & Chonchaiya

⁷. Athlete teens

پرسش‌نامه ملاک‌های لازم جهت تجزیه و تحلیل آماری را دارا بود. همچنین ملاک‌های ورود و خروج برای افراد نمونه تعیین شد. ملاک‌های ورود شامل: دارا بودن تحصیلات مقطع ششم ابتدایی تا یازدهم متوسطه، دامنه سنی ۱۲ تا ۱۷ سال و همچنین نوجوانان دارای والدین (پدر و مادر) بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل همکاری ناقص آزمودنی و عدم تکمیل پرسشنامه بود.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

در مجموع سه ابزار برای سنجش و اندازه‌گیری سه متغیر مدنظر در این مطالعه استفاده شدند که شرح هرکدام در ذیل می‌آید.

اول، از پرسشنامه توانایی‌ها و مشکلات گودمن^۱ (۲۰۰۱) که شامل ۲۵ گویه با مقیاس لیکرت سه‌درجه‌ای به صورت صفر (درست نیست)، یک (گاهی درست است) و دو (حتماً درست است) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای پنج شاخص (بیش‌فعالی، مشکلات هیجانی، مشکلات سلوک و مشکل در ارتباط با هم‌تاه‌ها و توانایی نوع‌دوستی) است که جهت سنجش مشکلات عاطفی-رفتاری استفاده شد. مدحی و قمرانی (۲۰۲۰) ضمن تأیید روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر برای تعیین روایی، تحلیل عاملی اکتشافی، تأییدی و برای تعیین اعتبار پرسشنامه، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) ۰/۷۲ به دست آمد.

دوم، پرسشنامه استاندارد کیفیت خواب پیتزبورگ^۲ (۱۹۸۹) که مشتمل بر ۱۸ گویه هست که به صورت ضعیف یک، متوسط دو، شدید سه، نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه یک ابزار خود-گزارشی با هفت زیر مقیاس است که شامل ابعاد کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب، کارایی خواب، اختلالات خواب، مصرف داروهای خواب‌آور، اختلال عملکرد روزانه هست. پایایی خارجی آن در پژوهش بویس و همکاران^۳ (۱۹۸۹) آلفای کرونباخ ۰/۸۳

از رسانه‌های اجتماعی در همه جای دنیا مشکلات متعددی برای همه خصوصاً نوجوانان ورزشکار به دنبال خواهد داشت، لذا این پژوهش بر روی این نوجوانان انجام شده است. از طرف دیگر با توجه به این‌که نگرانی‌های جدی هنوز برای بسیاری از والدین ایرانی به دلیل عدم درک صحیح از مشکلات عاطفی رفتاری نوجوان خود ایجاد نشده است و این امر سبب عدم توجه کافی به این مسئله شده است و متأسفانه زمانی متوجه این موضوع می‌شوند که فرزندان‌شان به یک یا چند نوع آسیب مرتبط با چندکارگی رسانه‌ای ناشی از این مشکلات رنج برده و به الگوی خواب بدی می‌شوند، اهمیت انجام این پژوهش در جهت آگاه‌سازی هرچه بیشتر آن‌ها را دوچندان می‌سازد. لذا پژوهشگران این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هستند که بین چندکارگی رسانه‌ای و کیفیت خواب نوجوانان ورزشکار کشور با نقش میانجی مشکلات عاطفی رفتاری چه ارتباطی وجود دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه نوجوانان ورزشکار کشور در رده سنی ۱۲ تا ۱۷ سال کشور دارای سابقه و تجربه شرکت در فعالیت‌های ورزشی تا سال ۱۴۰۰ بود. بدین ترتیب افراد نمونه پس از لیست کردن استان‌های کشور به‌طور کاملاً تصادفی، پنج استان در پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز (خراسان رضوی، آذربایجان غربی، اصفهان، بوشهر و کرمانشاه) و سپس از هر استان دو شهر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی و در اجرا به صورت در دسترس انتخاب شدند. به نظر گیلفورد حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر است. در همین راستا کامری بیان می‌کند گروه نمونه ۱۰۰ نفری ضعیف است، ۲۰۰ نفری نسبتاً مناسب است، ۳۰۰ نفری خوب، ۵۰۰ نفری خیلی خوب و ۱۰۰۰ نفری عالی است (هومن، ۲۰۱۰). بر این اساس تعداد اعضای نمونه در این پژوهش ۵۰۰ نفر در نظر گرفته شد. بر این اساس نظر به شیوع بیماری کرونا، با ارائه لینک پرسشنامه الکترونیکی که در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت، از مجموع آنها پس از حذف پرسشنامه‌های مخدوش، تعداد ۳۸۴

¹. Goodman Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

². Pittsburgh Standard sleep quality questionnaire (PSQI)

³. Boyce et al

یافته‌ها

از مجموع ۳۸۴ پرسشنامه جمع‌آوری شده تعداد (۲۱۸) نفر ۴۳/۲۲ درصد پاسخگویان پسر و (۱۶۶) نفر ۵۶/۷۷ درصد دختر بودند. دامنه سنی آزمودنی‌ها بین ۱۲ تا ۱۷ سال بود. از مجموع ۳۸۴ نفر، ۶۴ نفر (۱۶/۶۰ درصد) بین ۱۲ تا ۱۳ سال، ۷۸ نفر (۲۰/۳۱ درصد) بین ۱۳ تا ۱۴ سال، ۷۵ نفر (۱۹/۵۳ درصد) بین ۱۴ تا ۱۵ سال، ۶۴ نفر (۱۶/۶۰ درصد) بین ۱۵ تا ۱۶ سال، ۶۳ نفر (۱۶/۴۰ درصد) بین ۱۶ تا ۱۷ سال، ۶۲ نفر (۱۶/۱۵ درصد) بین ۱۷ تا ۱۸ سال، ۶۱ نفر (۱۵/۸۶ درصد) بین ۱۸ تا ۱۹ سال، ۶۰ نفر (۱۵/۶۲ درصد) بین ۱۹ تا ۲۰ سال، ۵۹ نفر (۱۵/۳۹ درصد) بین ۲۰ تا ۲۱ سال، ۵۸ نفر (۱۵/۱۰ درصد) بین ۲۱ تا ۲۲ سال، ۵۷ نفر (۱۴/۸۲ درصد) بین ۲۲ تا ۲۳ سال، ۵۶ نفر (۱۴/۵۶ درصد) بین ۲۳ تا ۲۴ سال، ۵۵ نفر (۱۴/۳۰ درصد) بین ۲۴ تا ۲۵ سال، ۵۴ نفر (۱۴/۰۵ درصد) بین ۲۵ تا ۲۶ سال، ۵۳ نفر (۱۳/۷۸ درصد) بین ۲۶ تا ۲۷ سال، ۵۲ نفر (۱۳/۵۲ درصد) بین ۲۷ تا ۲۸ سال، ۵۱ نفر (۱۳/۲۵ درصد) بین ۲۸ تا ۲۹ سال، ۵۰ نفر (۱۳/۰۰ درصد) بین ۲۹ تا ۳۰ سال، ۴۹ نفر (۱۲/۷۴ درصد) بین ۳۰ تا ۳۱ سال، ۴۸ نفر (۱۲/۴۸ درصد) بین ۳۱ تا ۳۲ سال، ۴۷ نفر (۱۲/۲۱ درصد) بین ۳۲ تا ۳۳ سال، ۴۶ نفر (۱۲/۰۰ درصد) بین ۳۳ تا ۳۴ سال، ۴۵ نفر (۱۱/۷۳ درصد) بین ۳۴ تا ۳۵ سال، ۴۴ نفر (۱۱/۴۶ درصد) بین ۳۵ تا ۳۶ سال، ۴۳ نفر (۱۱/۱۹ درصد) بین ۳۶ تا ۳۷ سال، ۴۲ نفر (۱۰/۹۲ درصد) بین ۳۷ تا ۳۸ سال، ۴۱ نفر (۱۰/۶۵ درصد) بین ۳۸ تا ۳۹ سال، ۴۰ نفر (۱۰/۳۸ درصد) بین ۳۹ تا ۴۰ سال، ۳۹ نفر (۱۰/۱۱ درصد) بین ۴۰ تا ۴۱ سال، ۳۸ نفر (۹/۸۴ درصد) بین ۴۱ تا ۴۲ سال، ۳۷ نفر (۹/۵۷ درصد) بین ۴۲ تا ۴۳ سال، ۳۶ نفر (۹/۳۰ درصد) بین ۴۳ تا ۴۴ سال، ۳۵ نفر (۹/۰۳ درصد) بین ۴۴ تا ۴۵ سال، ۳۴ نفر (۸/۷۶ درصد) بین ۴۵ تا ۴۶ سال، ۳۳ نفر (۸/۴۹ درصد) بین ۴۶ تا ۴۷ سال، ۳۲ نفر (۸/۲۲ درصد) بین ۴۷ تا ۴۸ سال، ۳۱ نفر (۸/۰۰ درصد) بین ۴۸ تا ۴۹ سال، ۳۰ نفر (۷/۷۳ درصد) بین ۴۹ تا ۵۰ سال، ۲۹ نفر (۷/۴۶ درصد) بین ۵۰ تا ۵۱ سال، ۲۸ نفر (۷/۱۹ درصد) بین ۵۱ تا ۵۲ سال، ۲۷ نفر (۷/۰۰ درصد) بین ۵۲ تا ۵۳ سال، ۲۶ نفر (۶/۷۳ درصد) بین ۵۳ تا ۵۴ سال، ۲۵ نفر (۶/۴۶ درصد) بین ۵۴ تا ۵۵ سال، ۲۴ نفر (۶/۱۹ درصد) بین ۵۵ تا ۵۶ سال، ۲۳ نفر (۵/۹۲ درصد) بین ۵۶ تا ۵۷ سال، ۲۲ نفر (۵/۶۵ درصد) بین ۵۷ تا ۵۸ سال، ۲۱ نفر (۵/۳۸ درصد) بین ۵۸ تا ۵۹ سال، ۲۰ نفر (۵/۱۱ درصد) بین ۵۹ تا ۶۰ سال، ۱۹ نفر (۴/۸۴ درصد) بین ۶۰ تا ۶۱ سال، ۱۸ نفر (۴/۵۷ درصد) بین ۶۱ تا ۶۲ سال، ۱۷ نفر (۴/۳۰ درصد) بین ۶۲ تا ۶۳ سال، ۱۶ نفر (۴/۰۳ درصد) بین ۶۳ تا ۶۴ سال، ۱۵ نفر (۳/۷۶ درصد) بین ۶۴ تا ۶۵ سال، ۱۴ نفر (۳/۴۹ درصد) بین ۶۵ تا ۶۶ سال، ۱۳ نفر (۳/۲۲ درصد) بین ۶۶ تا ۶۷ سال، ۱۲ نفر (۲/۹۵ درصد) بین ۶۷ تا ۶۸ سال، ۱۱ نفر (۲/۶۸ درصد) بین ۶۸ تا ۶۹ سال، ۱۰ نفر (۲/۴۱ درصد) بین ۶۹ تا ۷۰ سال، ۹ نفر (۲/۱۴ درصد) بین ۷۰ تا ۷۱ سال، ۸ نفر (۱/۸۷ درصد) بین ۷۱ تا ۷۲ سال، ۷ نفر (۱/۶۰ درصد) بین ۷۲ تا ۷۳ سال، ۶ نفر (۱/۳۳ درصد) بین ۷۳ تا ۷۴ سال، ۵ نفر (۱/۰۶ درصد) بین ۷۴ تا ۷۵ سال، ۴ نفر (۰/۷۹ درصد) بین ۷۵ تا ۷۶ سال، ۳ نفر (۰/۵۲ درصد) بین ۷۶ تا ۷۷ سال، ۲ نفر (۰/۲۵ درصد) بین ۷۷ تا ۷۸ سال، ۱ نفر (۰/۰۰ درصد) بین ۷۸ تا ۷۹ سال.

متغیرها	میانگین	پایایی	جذر میانگین مربعات
متغیرها	ن	پایایی	جذر میانگین مربعات
ی پنهان	واریان	ترکیب	واریان
Hidden variables	س	بی	مستخرج
	مستخرج	CR	Root of AVE
	ج		
	AVE		
مشکلات عاطفی رفتاری	0/50	0/82	0/70
Emotional Behavioral Problems			
چندکارگی رسانه‌ای	0/51	0/72	0/71
Media multitasking			
کیفیت خواب	0/50	0/80	0/70
Sleep quality			

درصد) بین ۱۴ تا ۱۵ سال، ۸۱ نفر (۲۱/۰۹ درصد) بین ۱۵ تا ۱۶ سال، ۸۰ نفر (۲۰/۸۲ درصد) بین ۱۶ تا ۱۷ سال، ۷۹ نفر (۲۰/۵۵ درصد) بین ۱۷ تا ۱۸ سال، ۷۸ نفر (۲۰/۳۰ درصد) بین ۱۸ تا ۱۹ سال، ۷۷ نفر (۲۰/۰۳ درصد) بین ۱۹ تا ۲۰ سال، ۷۶ نفر (۱۹/۷۶ درصد) بین ۲۰ تا ۲۱ سال، ۷۵ نفر (۱۹/۴۹ درصد) بین ۲۱ تا ۲۲ سال، ۷۴ نفر (۱۹/۲۲ درصد) بین ۲۲ تا ۲۳ سال، ۷۳ نفر (۱۸/۹۵ درصد) بین ۲۳ تا ۲۴ سال، ۷۲ نفر (۱۸/۶۸ درصد) بین ۲۴ تا ۲۵ سال، ۷۱ نفر (۱۸/۴۱ درصد) بین ۲۵ تا ۲۶ سال، ۷۰ نفر (۱۸/۱۴ درصد) بین ۲۶ تا ۲۷ سال، ۶۹ نفر (۱۷/۸۷ درصد) بین ۲۷ تا ۲۸ سال، ۶۸ نفر (۱۷/۶۰ درصد) بین ۲۸ تا ۲۹ سال، ۶۷ نفر (۱۷/۳۳ درصد) بین ۲۹ تا ۳۰ سال، ۶۶ نفر (۱۷/۰۶ درصد) بین ۳۰ تا ۳۱ سال، ۶۵ نفر (۱۶/۷۹ درصد) بین ۳۱ تا ۳۲ سال، ۶۴ نفر (۱۶/۵۲ درصد) بین ۳۲ تا ۳۳ سال، ۶۳ نفر (۱۶/۲۵ درصد) بین ۳۳ تا ۳۴ سال، ۶۲ نفر (۱۶/۰۰ درصد) بین ۳۴ تا ۳۵ سال، ۶۱ نفر (۱۵/۷۳ درصد) بین ۳۵ تا ۳۶ سال، ۶۰ نفر (۱۵/۴۶ درصد) بین ۳۶ تا ۳۷ سال، ۵۹ نفر (۱۵/۱۹ درصد) بین ۳۷ تا ۳۸ سال، ۵۸ نفر (۱۴/۹۲ درصد) بین ۳۸ تا ۳۹ سال، ۵۷ نفر (۱۴/۶۵ درصد) بین ۳۹ تا ۴۰ سال، ۵۶ نفر (۱۴/۳۸ درصد) بین ۴۰ تا ۴۱ سال، ۵۵ نفر (۱۴/۱۱ درصد) بین ۴۱ تا ۴۲ سال، ۵۴ نفر (۱۳/۸۴ درصد) بین ۴۲ تا ۴۳ سال، ۵۳ نفر (۱۳/۵۷ درصد) بین ۴۳ تا ۴۴ سال، ۵۲ نفر (۱۳/۳۰ درصد) بین ۴۴ تا ۴۵ سال، ۵۱ نفر (۱۳/۰۳ درصد) بین ۴۵ تا ۴۶ سال، ۵۰ نفر (۱۲/۷۶ درصد) بین ۴۶ تا ۴۷ سال، ۴۹ نفر (۱۲/۴۹ درصد) بین ۴۷ تا ۴۸ سال، ۴۸ نفر (۱۲/۲۲ درصد) بین ۴۸ تا ۴۹ سال، ۴۷ نفر (۱۲/۰۰ درصد) بین ۴۹ تا ۵۰ سال، ۴۶ نفر (۱۱/۷۳ درصد) بین ۵۰ تا ۵۱ سال، ۴۵ نفر (۱۱/۴۶ درصد) بین ۵۱ تا ۵۲ سال، ۴۴ نفر (۱۱/۱۹ درصد) بین ۵۲ تا ۵۳ سال، ۴۳ نفر (۱۰/۹۲ درصد) بین ۵۳ تا ۵۴ سال، ۴۲ نفر (۱۰/۶۵ درصد) بین ۵۴ تا ۵۵ سال، ۴۱ نفر (۱۰/۳۸ درصد) بین ۵۵ تا ۵۶ سال، ۴۰ نفر (۱۰/۱۱ درصد) بین ۵۶ تا ۵۷ سال، ۳۹ نفر (۹/۸۴ درصد) بین ۵۷ تا ۵۸ سال، ۳۸ نفر (۹/۵۷ درصد) بین ۵۸ تا ۵۹ سال، ۳۷ نفر (۹/۳۰ درصد) بین ۵۹ تا ۶۰ سال، ۳۶ نفر (۹/۰۳ درصد) بین ۶۰ تا ۶۱ سال، ۳۵ نفر (۸/۷۶ درصد) بین ۶۱ تا ۶۲ سال، ۳۴ نفر (۸/۴۹ درصد) بین ۶۲ تا ۶۳ سال، ۳۳ نفر (۸/۲۲ درصد) بین ۶۳ تا ۶۴ سال، ۳۲ نفر (۷/۹۵ درصد) بین ۶۴ تا ۶۵ سال، ۳۱ نفر (۷/۶۸ درصد) بین ۶۵ تا ۶۶ سال، ۳۰ نفر (۷/۴۱ درصد) بین ۶۶ تا ۶۷ سال، ۲۹ نفر (۷/۱۴ درصد) بین ۶۷ تا ۶۸ سال، ۲۸ نفر (۶/۸۷ درصد) بین ۶۸ تا ۶۹ سال، ۲۷ نفر (۶/۶۰ درصد) بین ۶۹ تا ۷۰ سال، ۲۶ نفر (۶/۳۳ درصد) بین ۷۰ تا ۷۱ سال، ۲۵ نفر (۶/۰۶ درصد) بین ۷۱ تا ۷۲ سال، ۲۴ نفر (۵/۷۹ درصد) بین ۷۲ تا ۷۳ سال، ۲۳ نفر (۵/۵۲ درصد) بین ۷۳ تا ۷۴ سال، ۲۲ نفر (۵/۲۵ درصد) بین ۷۴ تا ۷۵ سال، ۲۱ نفر (۵/۰۰ درصد) بین ۷۵ تا ۷۶ سال، ۲۰ نفر (۴/۷۳ درصد) بین ۷۶ تا ۷۷ سال، ۱۹ نفر (۴/۴۶ درصد) بین ۷۷ تا ۷۸ سال، ۱۸ نفر (۴/۱۹ درصد) بین ۷۸ تا ۷۹ سال، ۱۷ نفر (۳/۹۲ درصد) بین ۷۹ تا ۸۰ سال، ۱۶ نفر (۳/۶۵ درصد) بین ۸۰ تا ۸۱ سال، ۱۵ نفر (۳/۳۸ درصد) بین ۸۱ تا ۸۲ سال، ۱۴ نفر (۳/۱۱ درصد) بین ۸۲ تا ۸۳ سال، ۱۳ نفر (۲/۸۴ درصد) بین ۸۳ تا ۸۴ سال، ۱۲ نفر (۲/۵۷ درصد) بین ۸۴ تا ۸۵ سال، ۱۱ نفر (۲/۳۰ درصد) بین ۸۵ تا ۸۶ سال، ۱۰ نفر (۲/۰۳ درصد) بین ۸۶ تا ۸۷ سال، ۹ نفر (۱/۷۶ درصد) بین ۸۷ تا ۸۸ سال، ۸ نفر (۱/۴۹ درصد) بین ۸۸ تا ۸۹ سال، ۷ نفر (۱/۲۲ درصد) بین ۸۹ تا ۹۰ سال، ۶ نفر (۰/۹۵ درصد) بین ۹۰ تا ۹۱ سال، ۵ نفر (۰/۶۸ درصد) بین ۹۱ تا ۹۲ سال، ۴ نفر (۰/۴۱ درصد) بین ۹۲ تا ۹۳ سال، ۳ نفر (۰/۱۴ درصد) بین ۹۳ تا ۹۴ سال، ۲ نفر (۰/۰۰ درصد) بین ۹۴ تا ۹۵ سال.

گزارش شد. پایایی داخلی در پژوهش رئیسی فر و همکاران (۲۰۲۱) آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر برای تعیین روایی، تحلیل عاملی اکتشافی، تأییدی و برای تعیین اعتبار پرسشنامه، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه چندکارگی رسانه^۱ محمودیان و همکاران (۲۰۱۵) که مشتمل بر ۱۱ گویه پنج گزینه‌ای است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (یک خیلی کم تا پنج خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. مؤلفه‌های آن شامل اینترنت، رسانه خارجی و رسانه داخلی هست. بازده نمرات بین ۱۱-۵۵ است و نقطه برش ۳۳ در نظر گرفته شد. در پژوهش عابدینی و همکاران (۲۰۲۰) پایایی آن آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شد. در پژوهش حاضر برای تعیین روایی، تحلیل عاملی اکتشافی، تأییدی و برای تعیین اعتبار پرسشنامه، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ به دست آمد.

روش پردازش داده‌ها

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها، به صورت توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش توصیفی برای بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها از شاخص‌هایی نظیر میانگین، میانگین، درصدها استفاده شد برای تأیید مدل و آزمون فرضیات و تدوین مدل معادلات ساختاری از روش حداقل مربعات جزئی^۲ از طریق نسخه سه نرم‌افزار اسمارت پی ال اس^۳ و اس پی اس اس^۴ نسخه ۲۴ برای آمار توصیفی استفاده شد.

1. Media multitasking questionnaire
 2. Partial Least Square
 3. Smart PLS
 4. SPSS

			Emotional Behavioral Problems
	1	0/69	چندکارگی رسانه‌ای Media multitasking
1	0/66	0/73	کیفیت خواب sleep quality
1/57	2/66	3/10	میانگین Average
0/357	0/313	0/382	انحراف استاندارد The standard deviation

۱۶ سال و ۸۶ نفر (۲۲/۳۹ درصد) بین ۱۶ تا ۱۷ سال سن داشتند. همچنین سابقه فعالیت ورزشی آنان تا یک سال (۱۶درصد)، یک تا دو سال (۲۲درصد)، دو تا ۳ سال (۲۳درصد)، سه تا چهار سال (۲۱درصد)، چهار تا پنج سال (۱۸درصد) بود. قبل از تحلیل داده‌های پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل موردبررسی قرار گرفت. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلوموگروف اسمیرنوف استفاده شد. نتایج حاصل از بررسی فرضیه اصلی این پژوهش نشان داد مشکلات عاطفی رفتاری ارتباط بین چندکارگی رسانه‌ای با کیفیت خواب نوجوانان را میانجی‌گری می‌کند. در این پژوهش برای بررسی روایی همگرا از شاخص متوسط واریانس استخراج‌شده^۱ استفاده شده است.

جدول ۲- شاخص‌های روایی و پایایی

Table 2 - Validity and reliability indicators

جدول ۱- ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

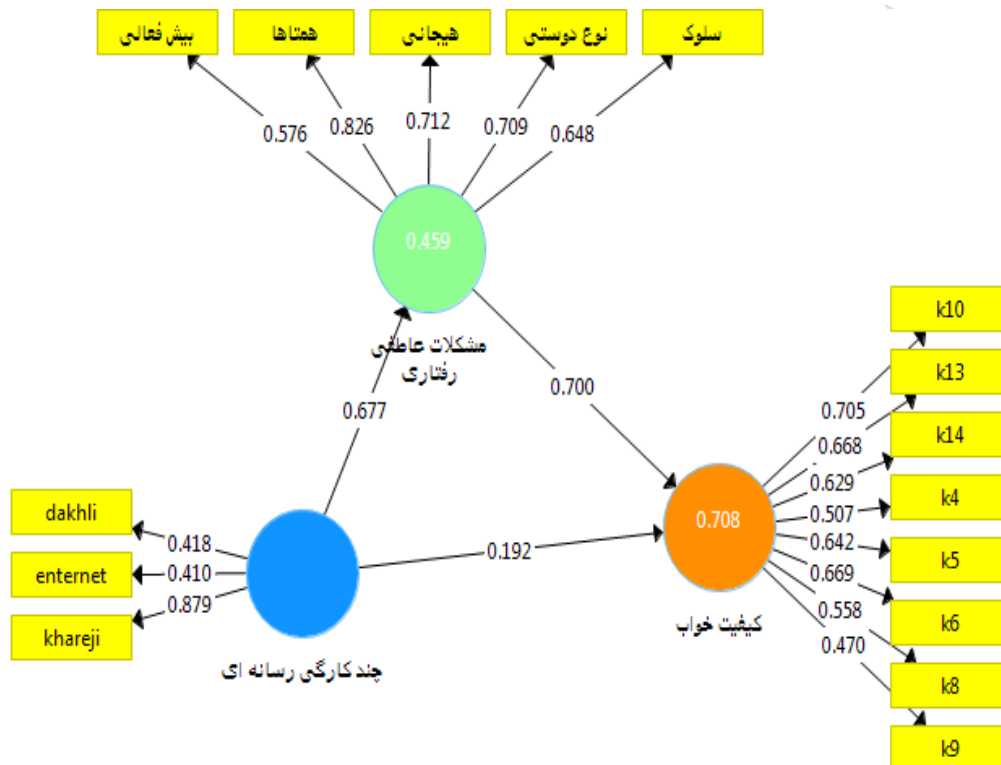
Table 1- Correlation coefficients of research variables

مشکلات عاطفی رفتاری			
مشکلات عاطفی رفتاری	چندکارگی رسانه‌ای	کیفیت خواب	متغیرهای پنهان
Emotional Behavioral Problems	Media multitasking	sleep quality	Hidden variables
1			
	1		
		1	
			1

¹. Average variance extracted (AVE)

هر دو شاخص به بررسی سازگاری درونی می‌پردازند. برای تمامی متغیرهای پژوهش مقدار آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی از ۰/۷ بزرگ‌تر شده‌اند که نشان از پایایی ابزار اندازه‌گیری هست. پس از سنجش روایی و پایایی مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری از طریق روابط بین متغیرها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

همان‌طور که در جداول دو مشاهده می‌شود مقدار این متغیر برای تمامی متغیرها و مؤلفه‌ها از ۰/۵ بزرگ‌تر شده است و نشان از تائید روایی همگرا در مدل هست. برای بررسی پایایی نیز از دو شاخص پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ استفاده شده است.



شکل ۱- ضرایب مسیر مدل ساختاری پژوهش

جدول ۳- نتایج آزمون کیفیت مدل اندازه‌گیری و ساختاری

Table 3- Results of measurement and structural model quality test

شاخص اشتراک با روایی	شاخص اشتراک با روایی	متغیرهای پنهان
افزونگی	مقاطع	Hidden variables
CV-Red	CV-Com	

0/188	0/22	مشکلات عاطفی رفتاری Emotional Behavioral Problems
-	0/10	چندکارگی رسانه‌ای Media multitasking
0/23	0/20	کیفیت خواب Sleep quality

کیفیت مدل اندازه‌گیری توسط شاخص اشتراک با روایی متقاطع^۱ و شاخص شاخص روایی متقاطع افزونگی^۲ محاسبه شد. نتایج حاصل

جدول سه برای تمامی متغیرهای موجود در پژوهش این شاخص مثبت است.

¹. Cv Com
². CV Red

جدول ۴- نتایج مدل معادلات ساختاری فرضیه‌های پژوهش

Table 4 - Results of structural equation modeling of research hypotheses

جهت تأثیر For impact	وضعیت فرضیه Hypothesis status	سطح معناداری p-value	آماره تی T-test	بتا β	فرضیات پژوهش Research hypotheses
+	تائید Confirm	0/001	2/17	0/19	چندکارگی رسانه‌ای < کیفیت خواب Media multitasking > Sleep quality
+	تائید Confirm	0/001	19/91	0/67	چندکارگی رسانه‌ای < مشکلات عاطفی Media multitasking > Emotional Behavioral Problems
+	تائید Confirm	0/03	9/59	0/70	مشکلات عاطفی < کیفیت خواب Emotional Behavioral Problems > Sleep quality
+	تائید Confirm	0/001	7/45		چندکارگی رسانه‌ای < مشکلات عاطفی < کیفیت خواب Media multitasking > Emotional Behavioral Problems > Sleep quality

$|t| > 1.96$ Significant at $P < 0.05$, $|t| > 2.58$ Significant at $P < 0.01$

همچنین براساس جدول چهار، فرضیه پژوهش مبنی بر بین چندکارگی رسانه‌ای و کیفیت خواب با نقش میانجی مشکلات عاطفی رفتاری نوجوانان ورزشکار کشور دارای مقدار معناداری ۷/۴۵ شده است که این مقدار در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار شده است (بزرگ‌تر از ۱/۹۶ شده است)، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد ادعای محقق تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی ارتباط چندکارگی رسانه‌ای با کیفیت خواب نوجوانان ورزشکار کشور با نقش میانجی مشکلات عاطفی رفتاری انجام شد. نتایج حاصل از این

برای بررسی سازش بین کیفیت مدل ساختاری و مدل اندازه‌گیری شده از شاخص نیکویی برازش^۱ استفاده شد

$$GOF = \sqrt{Communalities * R^2} = \sqrt{0.513 * 0.391} = 0.44$$

بالا بودن شاخص مقدار نیکویی برازش از ۰/۴ برازش مدل را نشان می‌دهد. مقدار شاخص برازش برابر ۰/۴۴ شده است و از مقدار ۰/۴ بزرگ‌تر شده است و نشان از برازش مناسب مدل دارد.

^۱. Goodness of fit (GOF)

مدام و به سرعت بین فعالیت‌ها تغییر جهت دهد، به جای این که تنها در یک کار بماند و تنها یک رسانه را تجربه کند (آبی-جود و همکاران، ۲۰۲۰). افزایش چندکارگی رسانه‌ای با مشکلات عاطفی-رفتاری بیشتری همراه است. نوجوانان با سطوح چندکارگی رسانه‌ای بالا، سطوح بالاتری از قرار گرفتن در معرض اینترنت را نشان می‌دهند و اطلاعات مضر بیشتری مانند اطلاعات مربوط به رفتارهای پرخطر جنسی و خشونت‌آمیز را دریافت می‌کنند. لذا با توجه به این که نوجوانان معمولاً خودکنترلی و توانایی شناختی ضعیف‌تری نسبت به بزرگسالان نشان می‌دهند، در برابر اطلاعات منفی آسیب‌پذیری بیشتری دارند. بر اساس تئوری یادگیری اجتماعی^۲، قرار گرفتن در معرض پیام‌های مضر بدون اشاره به پیامدهای منفی بالقوه، احتمال مشکلات هیجانی-رفتاری^۳ نوجوانان را افزایش می‌دهد (لیو و همکاران، ۲۰۱۹). در همین زمینه یادگیری اجتماعی-عاطفی^۴ به عنوان فرآیندی که در آن نوجوان دانش و مهارت‌های جدید را از طریق مشاهده دیگران کسب می‌کند، نقش بسزایی در کنترل عاطفی رفتاری او دارد. در این میان، نوجوانان دارای مشکلات عاطفی رفتاری با درونی سازی مشکلات رفتاری مانند اضطراب و افسردگی به طور منفی سبب آسیب به عملکرد تحصیلی، تعاملات اجتماعی با همسالان و سلامت جسمی خود می‌گردد و از این رو گزینه‌های جایگزین را جستجو می‌کند (دانیک و همکاران، ۲۰۲۱). در همین راستا او با انگیزه برقراری ارتباط و گرایش به همسالان به منظور افزایش دانش یا آگاهی، لذت بردن، غوطه‌ور شدن و تعامل، درگیر بازی می‌شود که این امر کنترل رفتاری را برای او در پی خواهد داشت (متسون و لیک^۵، ۲۰۲۲).

در تبیین گرایش به چندکارگی می‌توان گفت نوجوانان دارای مشکلات عاطفی رفتاری شدیدتر در تمرکز و توجه در فعالیت‌ها دارای ضعف هستند. در نتیجه اگر شخصی در یک محدوده ضعیف توجه قرار داشته باشد، احتمالاً به جای این که بتواند بر روی یک موضوع خاص توجه مداومی داشته باشد،

پژوهش نشان داد مشکلات عاطفی رفتاری رابطه‌ی بین چندکارگی رسانه‌ای با کیفیت خواب را میانجی‌گری می‌کند و با پژوهش لیو و همکاران (۲۰۲۱) همسو هست. رابطه بین چندکارگی رسانه‌ای با مشکلات عاطفی رفتاری در پژوهش حاضر با نتایج حاصل از رضاقلی زاده (۲۰۲۰) و سرسیسنگا و همکاران (۲۰۲۱) در یک راستا است. رابطه بین مشکلات عاطفی رفتاری با کیفیت خواب در پژوهش حاضر با پژوهش کانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. همچنین رابطه بین چندکارگی رسانه‌ای و کیفیت خواب در پژوهش حاضر با پژوهش صادق، پوراعتماد و شروین بدو (۲۰۲۱) و کاتانیا هیوسو و همکاران (۲۰۲۱) همسو هست.

در تبیین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر باید گفت امروزه با مدرنیته شدن جوامع، رسانه‌ها نقش پررنگ‌تری را در زندگی مردم ایفا می‌کنند. این امر سبب می‌گردد تا در فرآیند سازگاری با چنین فضای فرهنگی اجتماعی و استفاده از مجموعه متنوع ابزارهای الکترونیکی به طور گسترده گروه‌های سنی در حال رشد خصوصاً نوجوانان را به دلیل محدودیت‌های شناختی بالاتر و عملکرد شناختی پایین به چندکارگی رسانه‌ای سوق دهد (سولداتوا، چیگارکوا و درنوا^۱، ۲۰۱۹).

شبکه‌های اجتماعی زمانی که به عنوان حامی و تقویت‌کننده باشند، می‌توانند کیفیت زندگی را بالا برده و به تبع آن سلامت عمومی افراد را ارتقا دهد (زمانی، زارعی، سجادی و حاجی انزهی، ۲۰۱۹)؛ اما از طرف دیگر استفاده زیاد از ابزارهای دیجیتال، عامل اصلی بروز مشکلات عاطفی رفتاری است. چندکارگی رسانه‌ای بالا منجر به عملکرد ضعیف‌تر در تعدادی از معیارهای شناختی نوجوان خواهد شد که به تبع آن اختلال در عملکرد اجرایی و کاهش رشد ذهنی را در او سبب خواهد شد (لیو و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی از دلایلی که سبب می‌شود فرد به چندکارگی رسانه‌ای گرایش پیدا کند، ضعف در تمرکز به دلیل مشکلات عاطفی رفتاری است. به این معنا که اگر کسی در یک محدوده تمرکزی دارای ضعف باشد، به احتمال زیاد گرایش دارد که

². Social learning theory

³. Emotional-behavioral problems

⁴. Social-emotional learning (SEL)

5. Daunic et al

6. Mattsson & Laike

¹. Soldatova, Chigarkova & Drenea

با مشکلات بیشتری مواجه شوند، زیرا به پردازش اطلاعات مربوط و یا نامربوط عادت کرده‌اند. این نوع پردازش اطلاعات باعث انحراف نوجوانان از فعالیت‌های اصلی‌شان و کاهش کیفیت خواب آن‌ها می‌شود. بر همین اساس، چندوظیفه‌ای رسانه‌ای ممکن است دارای اثرات طولانی‌مدت منفی بر روند کنترل عاطفی شناختی داشته باشد (ابی جود و همکاران، ۲۰۲۰).

متعاقب این رخداد، چندکارگی رسانه‌ای در نوجوانان می‌تواند سبب کاهش آرامش روان‌شناختی و کاهش ارتباطات اجتماعی به دلیل تعامل منفعلانه آنان با رسانه‌ها می‌گردد. در همین راستا مشکلات و بدرفتاری عاطفی و اختلالات درونی سازی شده در نوجوان نقش تعیین‌کننده در پیش‌بینی اختلالات درونی او دارد (اوسوالد و تاسیا، ۲۰۲۰). دلیل این امر را می‌توان در بخشی از واریانس مشترک بین حلقه‌های مفهومی بدرفتاری عاطفی و اختلالات درونی سازی شده که در نتیجه تغییرپذیری در تنظیم هیجانات نوجوان است دانست (عرفانی‌فر، زرانی و شگری، ۲۰۱۸). لذا باید این‌گونه بیان نمود نوجوانانی که بیش از حد اوقات فراغت روزانه خود را در رسانه‌های جمعی می‌گذرانند به دلیل اختلال در برنامه زمان‌بندی خواب، مدت‌زمان خواب کوتاهی را تجربه می‌کنند و از این‌رو با کاهش کیفیت و زمان خواب مواجه می‌شوند (کاتانیا هیوسو و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بنابراین استفاده از وسایل دیجیتال در پیش‌بینی مشکلات خواب نقش دارد (صادقی و همکاران، ۲۰۲۱). از آن جایی که مشکلات خواب هم با احساساتی مانند اضطراب و افسردگی و هم با رفتارهایی مانند توجه و عواطف مرتبط هستند سبب افزایش هم‌زمان مشکلات خواب و مشکلات عاطفی رفتاری در آنان به دلیل ضعف در خودتنظیمی عاطفی در نوجوانان می‌گردد. از این‌رو این رخداد به‌طور ویژه در این دوره از زندگی دیده می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹)؛ در همین رابطه کیفیت خواب نوجوان تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد و از این بین نشخوار فکری^۷ به دلیل تأثیر گسترده بر عملکردهای روزانه فرد می‌تواند کیفیت خواب را بیشتر تحت تأثیر قرار دهد و یکی از

تمرکز خود را بر انجام فعالیت‌های مختلف مانند چندکارگی رسانه‌ای قرار داده و آن‌ها را به‌سرعت تغییر می‌دهد (یوزان و کیلیز^۱، ۲۰۱۹). در توجه این رخداد باید اذعان داشت بر اساس مکانیسم عملکرد اجرایی^۲ هنگامی که فرد با مشکلات عاطفی رفتاری مواجه می‌شود، مکانیسم بازداری و انعطاف‌پذیری شناختی او را قادر می‌سازد تا دیدگاه و تفکر خود را تغییر دهد (مورفی و کروکس^۳، ۲۰۲۱). بنابراین نوجوان توانایی خودتنظیمی احساسات و رفتار که ارتباط نزدیکی با مکانیسم‌های عصبی شناختی دارد را پیدا می‌کند و بدین ترتیب نقش بسزایی در عملکرد شناختی رفتاری و هیجانی او دارد (دانیک و همکاران، ۲۰۲۱). لذا تفکر انتزاعی ایجادشده در او سبب می‌شود تا نقش‌های بسیاری را برای عملکرد اجرایی در محدوده توانایی خود برای انجام چندکارگی رسانه‌ای بسته به نوع رسانه درک کند؛ بنابراین فرایندهای بازدارنده در پاسخ به نشانه‌های محیطی که در نتیجه مشکلات عاطفی رفتاری فعال شده است سبب ایجاد واکنش‌های رفتاری بازدارنده توجه برای خروج از مشکلات می‌شود که منجر به بروز چندکارگی رسانه‌ای در شخص می‌گردد. لذا توجه بین چندین جریان رسانه‌ای تقسیم می‌شود و اطلاعاتی که دیگر مرتبط نیستند نادیده گرفته می‌شود. بدین ترتیب پاسخ‌های رفتاری به سایر نشانه‌های محیطی محدود شده و از کنترل نوجوان خارج می‌شود. از این‌رو نوجوان ساعات طولانی غرق در چندکارگی رسانه‌ای می‌شود (سدون، لاو، آدامز و سیمونز^۴، ۲۰۲۱). در تبیین این اتفاق باید اظهار داشت براساس نظریه ظرفیت محدود^۴ که اولین بار توسط کانمن^۵ با هدف تفسیر مکانیسم چندکارگی پیشنهاد شده است فرایند پردازش اطلاعات به منابع شناختی نیاز دارد و افراد نیز دارای منابع شناختی محدودی هستند (لیو و همکاران، ۲۰۱۹)؛ به همین دلیل رویارویی هم‌زمان آن‌ها با چندین وظیفه بسیار دشوار است. نوجوانانی که به‌طور هم‌زمان از این مقوله استفاده می‌کنند، ممکن است در دریافت اطلاعات غیر مرتبط از محیط

¹. Uzun & Kilis

². Executive function Mechanism

³. Seddon, Law, Adams & Simmons

⁴. The limited capacity theory

⁵. Kahneman

⁶. Oswald & Tassia

⁷. Mind rumination

راهبردهای تنظیم هیجان بر کیفیت خواب می‌شود (محمودی و همکاران، ۲۰۲۰). در یک پژوهش کین و همکاران (۲۰۱۶) گزارش کردند استفاده از رسانه به‌طور کلی در نوجوانان رو به افزایش است. به‌ویژه میزان چندکارگی رسانه‌ای که چند رسانه مصرف شده به‌طور همزمان به مکالمه و ارسال پیام متنی هنگام تماشای تلویزیون می‌پردازند افزایش یافته است که منجر به عملکرد ضعیف‌تر در تعدادی از معیارهای شناختی می‌شود. اما هنوز هیچ رابطه‌ی معناداری بین رفتار چندکارگی رسانه‌ای و نتایج دنیای واقعی وجود ندارد. همچنین زمانی و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند استفاده زیاد از اینترنت و گذراندن اوقات زیادی از شبانه‌روز در شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شود؛ از طرف دیگر زمانی که شبکه اجتماعی به‌عنوان حامی و تقویت‌کننده باشد، می‌تواند کیفیت زندگی را بالا برده و به تبع آن سلامت عمومی را ارتقا دهد. در توجیه این رخداد باید اذعان داشت اگرچه چندکارگی رسانه‌ای سبب کاهش عملکرد شناختی در فرد می‌شود، اما با تقسیم توجه بین چند جریان رسانه‌ای سبب نادیده گرفتن اطلاعات نامرتبط محیطی می‌گردد و از این‌رو پاسخ‌های رفتاری در نتیجه با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی به کنترل نشانه‌های محیطی و افزایش تمرکز فرد منجر می‌شود (سدون و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین در پژوهشی دیگر آبی‌جود و همکاران (۲۰۲۰) بیان می‌کنند سطح بالای اعتماد به نفس، سواد رسانه‌ای و درک صحیح از تفاوت‌های فردی، اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر تصویر بدن را کاهش می‌دهد. دلیل این امر این است که این ویژگی‌ها با تأثیر مثبت والدین و یک فضای حمایتی پرورش می‌یابد و بدین ترتیب حمایت از نوجوانان در دوران سخت و پرخطر نوجوانی باعث افزایش تاب‌آوری ایشان می‌گردد.

در همین زمینه توانایی کنترل توجه و شناخت اغلب با توانایی تنظیم اثربخش احساسات همراه است که از طرفی به پیامدهای اجتماعی و عاطفی مثبت نیز مربوط می‌شود. اگر چندوظیفه‌ای رسانه‌ای بتواند کنترل شناختی را مختل کند، ممکن است قادر به تنظیم احساسات و درنهایت کاهش عملکردهای عاطفی اجتماعی باشد. در نتیجه مؤلفه‌های ارتباط مشکلات عاطفی رفتاری با کیفیت خواب در نوجوانان نیز با

انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی است. چراکه نشخوار فکری به‌عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود که گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات موردنظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازند. به‌طور کلی افکار عودکننده منفی نقش بسزای در ابتلا و تداوم اختلال‌های خلقی و اضطرابی و بی‌خوابی بازی می‌کند. رویکرد فراشناختی^۱ در زمینه اختلالات خواب بر این باور است که افراد به این دلیل در دام بی‌خوابی و اختلالات خواب گرفتار می‌شوند که فراشناخت‌های آن‌ها به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجربه‌های درونی منجر می‌شود که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود. بیماران افسرده اغلب از نشخوار فکری رنج می‌برند که در لحظات پیش از به خواب رفتن نشخوارهای فکری بیشتر می‌شود و بر کیفیت خواب آنان تأثیر می‌گذارد (یداللهی فر، صادقی و شمسایی، ۲۰۲۰). لذا نوجوانانی که سطح بالایی از مشکلات رفتاری هیجانی دارند، تعارض درونی و فشار روانی بیشتری را از خود نشان می‌دهند. هنگامی که آن‌ها با رویدادهای استرس‌زا مواجه می‌شوند، تمایل دارند از سبک پاسخ نشخوارکننده استفاده کنند که باعث طولانی شدن و تشدید عاطفه منفی می‌شود؛ زیرا تفکر منفی را در آنان افزایش می‌دهد و منجر به بدتر شدن رفتارهای مقابله‌ای می‌شود و درگیر فرآیندهای شناختی بدبینانه می‌گردد (لیو و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بنابراین با کاهش میزان نشخوار خشم و راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان، کیفیت خواب بهبود می‌یابد (محمودی و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه نوجوانانی که از خواب خوبی برخوردارند دارای استرس و مشکلات عاطفی رفتاری کمتر هستند و در نتیجه زندگی شادتری برخوردارند (بلک ول و همکاران^۲، ۲۰۲۰). در توجیه بیشتر باید گفت ساختار مغز و مواد شیمیایی عصبی درگیر در تنظیم هیجان، در فرآیند خواب نیز دخیل هستند و تقریباً وقوع همه اختلالات عاطفی با اختلال خواب هم‌زمان بوده و یک رابطه نزدیک بین این دو حوزه عملکردی مشاهده می‌شود که همین امر موجب اثرگذاری

1. Metacognitive approach

2. Blackwell et al

برای کسب موفقیت، رضایت خاطر از زندگی و حتی تلاش و انگیزه برای تعقیب اهداف درونی و بیرونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (سبزان و صفائی، ۲۰۲۱). نکته حائز اهمیت این است که امکان بروز مشکلات عاطفی رفتاری در تمام دوران زندگی وجود دارد. ولی معمولاً بعد از دوران کودکی نشان‌دهنده مشکلاتی است که ناشی از تلاش فرد در تطبیق با استانداردهای درونی خود است. این رفتارها اغلب نتیجه نیازهایی هستند که به آسانی شناسایی نمی‌شوند و شامل رفتارهایی هستند که به وضوح قابل تشخیص نبوده و یا ممکن است اشتباهاتی در انجام کارها یا فعالیت‌های روزمره برای نوجوان به همراه داشته باشند. لذا از آنجا که دوره نوجوانی با تحولات فراوانی در زمینه‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی همراه می‌باشد و هر یک از این تغییرات می‌تواند یک عامل بحران‌زا برای نوجوان محسوب گردد و در مواردی موجب بروز مشکلات عاطفی رفتاری آنان شود، پیشنهاد می‌گردد بررسی و تفحص مداوم پیرامون مشکلات نوجوان به‌طور مداوم توسط والدین و مربیان ورزشی وی انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود با آموزش نوجوانان از طریق آموزش و ارائه یک برنامه ساختاریافته مهارت‌های مختلف را در آنان تقویت نمود. بعلاوه، آموزش اولیا نقش مهمی در افزایش آگاهی آن‌ها و درک نیاز این نوجوانان و برخورد مناسب با آن‌ها خواهد داشت که می‌تواند در آینده افزایش مهارت‌های انطباقی و کاهش مشکلات رفتاری نوجوان تأثیر بسزایی داشته باشد.

لذا پیشنهاد می‌شود با ارائه آموزش‌های روان‌شناختی و فرزند پروری برای خانواده‌ها در اماکن ورزشی در هنگام انتظار بازگشت نوجوان خود از تمرین ورزشی، سبب افزایش سطح سلامت خانواده و درک بهتر والدین از نیازهای منطقی او شوند. بدین ترتیب با تعامل و ایجاد جو دوستانه در محیط خانه، حس آرامش و اعتماد به نفس بیشتر را در نوجوان خود القاء کرده و از این طریق احتمال بروز مشکلات عاطفی رفتاری آن‌ها را کاهش دهند. این پژوهش مانند بسیاری از پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. نظر به شیوع ویروس کرونا، امکان توزیع و جمع‌آوری حضوری پرسشنامه وجود نداشت. همچنین احتمالاً محافظه کاری برخی پاسخ دهندگان در

کمک همین مقوله شکل می‌گیرد (لیو و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بنابراین استفاده افراطی از رسانه‌های دیجیتال مشکلات خوردن، کاهش ترشح ملاتونین به‌عنوان هورمون خواب و در نتیجه کاهش مدت خواب و بد خواب شدن را به همراه دارد (کاتانیا هیوسو و همکاران، ۲۰۲۱). از این رو اختصاص زمان کمتر به رسانه‌ها سبب افزایش کیفیت خواب می‌شود (مک منوس، آندرهیل، مراگ، آنتونی و استاورینوس^۱، ۲۰۲۰). عصر انفجار رسانه‌ها، فناوری‌ها و ظهور فرهنگ دیجیتال کنونی با سؤالات علمی قدیمی در مورد اینکه چرا انسان‌ها گاهی به یاد می‌آورند و گاهی فراموش می‌کنند و چرا برخی افراد بهتر از دیگران به یاد می‌آورند و در مباحث شناختی بهترند مصادف است (مادور و همکاران^۲، ۲۰۲۰). این آسیب‌های نوپدید از پیامدهای ظهور و توسعه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستند و عناصر آموزشی، خانوادگی، فردی، اجتماعی و سیاسی ارتباط با گروه همسالان، انتقال ارزش‌های جوامع غربی به کشور و پیشرفت‌های رسانه‌ای در بروز این‌گونه پدیده‌ها و در نتیجه کم‌رنگ شدن اخلاق و ارزش‌های جهان‌شمول نقش دارند (رضاقلی‌زاده، ۲۰۲۱).

در یک جمع‌بندی کلی باید بیان نمود مشکلات شخصی نوجوان سبب بروز مشکلات عاطفی رفتاری در او می‌شود. مشکلات شخصی معمولاً در مواجهه با شرایط جدید دوره بلوغ و بحران هویت‌یابی رخ می‌دهد. به بیان دیگر ناتوانی نوجوان در سازگاری با شرایط جدید منجر به پیدایش مشکلات عاطفی رفتاری می‌گردد. در همین راستا مشکلات عاطفی رفتاری نوجوانان سبب گرایش به چندکارگی رسانه‌ای و درگیری هر چه بیشتر او با رسانه‌های مختلف شده و بدین ترتیب اختلال در خواب را به دنبال خواهد داشت (لیو و همکاران، ۲۰۲۱). در توجیه این رخداد باید اذعان داشت بروز علائم روان‌شناختی باعث ایجاد درگیری‌ها، کشمکش‌های روحی و علائم روانی شده و امور فردی و کارهای روزمره نوجوان را دچار اختلال می‌کند. لذا زمانی که سلامت روانی آن‌ها با بروز علائم روان‌شناختی مذکور به خطر می‌افتد، اولویت‌های آن‌ها

¹. McManus, Underhill, Mrug, Anthony & Stavrinou

². Madore et al

- Mediating Role of Emotion Regulation. *Women and Family Studies*, 6(1): 93-108. (Persian)
12. Fardouly, J., Magson, N., Rapee, R., Johnco, C., & Oar, E. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7): 1304-1326.
 13. Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(11): 1337-1345.
 14. Hooman, H.A. (2010). *Analysis of multivariate data in bahavioral research*. Tehran, Peyk Farhang. (Persian)
 15. Joshi, S.C. (2020). *Investigating Young Adult Cell Phone Use: Implications for Sleep Quality, Academic Performance, and Psychological Well-Being*. Doctoral dissertation, Texas A&M University.
 16. Kang Y-Q, Song X-R, Wang G-F, Su Y-Y, Li P-Y and Zhang X (2020) Sleep Problems Influence Emotional/ Behavioral Symptoms and Repetitive Behavior in Preschool-Aged Children With Autism Spectrum Disorder in the Unique Social Context of China. *Front. Psychiatry*, 11: 273-281.
 17. Liu G., Fang, L., Pan, Y., Zhang, D. (2019). Media multitasking and adolescents' sleep quality: The role of emotional-behavioral problems and psychological suzhi. *Children and Youth Services Review*, 100(C): 415-421.
 18. Liu, W., Wu, X., Huang, K., Yan, S., Ma, L., Cao, H., & Tao, F. (2021). Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: a birth cohort study in China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(1): 1-9.
 19. Madhi, M., & Qamrani, A. (2021). The effectiveness of self-compassion-based parenting education on behavioral and self-conceptual problems of children with mental and developmental disabilities. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(3): 1-18. (Persian)
 20. Madore, K.P., Khazenzon, A.M., Backes, C.W. et al. (2020). Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking. *Nature*, 587 (7832): 87-91.
 21. Mahmoudi, T., Basaknejad, S., & Mehrabzadeh, M. (2021). The role of anger rumination and cognitive emotion regulation strategies in predicting sleep quality in female students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 21 (1): 1-7. (Persian)
 22. Mahmoudian, H., Kouchani Esfahani, M., & Moqaddas, S. (2015). Media consumption, body management and reproductive behavior: Case study: Women teachers in Yasuj. *Cultural Strategy Quarterly*, 8 (31): 173-196. (Persian)
 23. Mattsson, P., & Laike, T. (2022). Young children's learning about lighting and turn-off behaviour in preschool environments. *Energy and Buildings*, 268(112193): 1-9.
 24. McManus, B., Underhill, A., Mrug, S., Anthony, T., & Stavrinou, D. (2020). Gender moderates the relationship between media use and sleep quality. *Journal of Sleep Research*, 30(4): 1-11.
 25. Murphy, K., & Creux, O. (2021). Examining the association between media multitasking, and performance on working

تکمیل پرسشنامه الکترونیکی از محدودیت دیگر این پژوهش بشمار می‌رود.

تشکر و قدردانی

از تمام کسانی که در انجام این پژوهش محققین را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

1. Aagaard, J. (2019). Multitasking as distraction: A conceptual analysis of media multitasking research. *Theory & Psychology*, 29(1): 87-99.
2. Abedini, N., Ghasemi, H., & Sabounchi, R. (2021). The Relationship between Media Consumption and Communication Skills and Ethical Behaviors of Sports Science Students. *Journal of Organizational Behavior Management Studies in Sport*, 7(2): 11-24. (Persian)
3. Abi-Jaoude E, Naylor, K., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6): 136-141.
4. Afolabi-Brown, O., Moore, M. E., & Tapia, I. E. (2022). Sleep Deficiency in Adolescents: The School Start Time Debate. *Clinics in Chest Medicine*, 43(2): 239-247.
5. Blackwell, C.K., Hartstein, L.E., Elliott, A.J. et al (2020). Better sleep, better life? How sleep quality influences children's life satisfaction. *Qual Life Res*, 29: 2465-2474.
6. Cain, M.S., Leonard, J.A., Gabrieli, J.D.E. & Finn, A. S. (2016). Media multitasking in adolescence. *Psychon Bull Rev*, 23: 1932-1941.
7. Cartanya-Hueso, À, Lidón-Moyano, C., Martín-Sánchez, J. C., González-Marrón, A., Matilla-Santander, N., Miró, Q., & Martínez-Sánchez, J. M. (2021). Association of screen time and sleep duration among Spanish 1-14 year's old children. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 35(1): 120-129.
8. Casavi, V., Shetty, S., Alva, J., & Nalini, M. (2022). Relationship of quality of sleep with cognitive performance and emotional maturity among adolescents. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 13(100928): 1-11.
9. Cordoza, M., Koons, B., Perlis, M. L., Anderson, B. J., Diamond, J. M., & Riegel, B. (2021). Self-reported poor quality of sleep in solid organ transplant: A systematic review. *Transplantation reviews (Orlando, Fla)*, *Advance online publication*, 35(4): 1-9.
10. Daunic, A. P., Corbett, N. L., Smith, S. W., Algina, J., Poling, D., Worth, M., Boss, D., Crews, E., & Vezzoli, J. (2021). Efficacy of the social-emotional learning foundations curriculum for kindergarten and first grade students at risk for emotional and behavioral disorders. *Journal of School Psychology*, 86: 78-99.
11. Erfanifar, F., Zarani, F., & Shokri, O. (2018). Emotional Abuse and Internalization Disorders in Adolescent Girls: The

- multitasking, self-regulation and academic performance. *Comput. Hum. Behav.* 90: 196-203.
39. Wang G., Micho T., Wu R., Liu, Z., Adachi, M., Saito, M., Nakamura, K., & Jiang, F. (2019). Association between Sleep Disturbances and Emotional/Behavioral Problems in Chinese and Japanese Preschoolers. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(3): 420-431.
 40. Wiradhany, W., Baumgartner, S., & De Bruin, A. (2021). Exploitation-Exploration Model of Media Multitasking. *Journal of Media Psychology*, 33(4): 169-180.
 41. Yadollahifar S, Sadeghi A, & Shamsaei F. (2020). The relationship between rumination and sleep quality in patients with major depressive disorder. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(2):26-36. (Persian)
 42. Zamani, M., Zarei, A., Sajjadi Hazaveh, H., & Haji Anzahi, Z. (2019). The effect of using virtual social networks with the mediating role of quality of life on the general health of veteran and disabled athletes in Iran. *J of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(4): 403-410. (Persian)
 26. Oswald, T K, Rumbold A, R., Kedzior, G. E., Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time for children and adolescents: A systematic scoping review. *PloS*, 15(9): e0237725.
 27. Pace C. S., Muzi S., & Madera F. (2021). Emotional-behavioral problems, attachment and verbal skills in late-adopted adolescents: The role of pre-adoption adversities and adoption variables. *Child Abuse & Neglect*. In Press. 105188.
 28. Raisifar, Z., Molavi Nejad, S., Raisifar, A., Maraghi, E., Visomoradi, M., & Helalat, A. (2021). The effect of superficial stroke back massage on fatigue rate and sleep quality of hemodialysis patients. *A clinical trial study*, 27(1): 59-71. (Persian)
 29. Rezagholizadeh, B. (2021). Investigating the social harms of adolescents and the role of media in its prevention and control. *Media Quarterly*, 31(1): 147-166. (Persian)
 30. Sabzban, M., & Safaei, I. (2021). The relationship of psychological symptoms with celebrity worship in national taekwondo champions: the mediating role of maladaptive daydreaming and desire for fame. *Sports Psychology Studies*, 10(37): 179-206. (Persian)
 31. Sadeghi, S., Pouratamad, H., & Shervin Bedo, R. (2021). The role of the use of digital devices in predicting sleep and feeding problems in young children with symptoms of autism spectrum disorder under three years of age. *Journal of Applied Psychology*, 15(1): 94-73. (Persian)
 32. Safaei, I., & Ghorbani Nejad, M. (2020). The study of the effectiveness of exciting and soothing music on the sports performance of the national judo team of the Islamic Republic of Iran. *Sports Psychology Studies*, 8(30), 77-98. (Persian).
 33. Seddon A. L., Law A. S., Adams A., & Simmons F. R. (2021). Individual differences in media multitasking ability: The importance of cognitive flexibility, *Computers in Human Behavior Reports*, 3(x): 1-12.
 34. Shalchi, B., Vahidnia, B., Dadkhah, M., Alipour Niaz, M., & Moghimi, P. (2017). Comparison of Emotional Behavioral Disorders and Social Skills in Normal Girl Adolescents and Children of Welfare Organization Boarding Schools. *Social Welfare*, 17(67): 173-201. (Persian)
 35. Shamsavi, F., Daraei M., Ahmadinia H., Seif, M., & Khalili, A. (2018). Sleeping habits of elementary students in Nahavand city from the perspective of parents. *Journal of Oom University of Medical Sciences*, 12(8): 78-85. (Persian)
 36. Soldatova, G., Chigarkova, S., & Dreneva, A. (2019). Features of Media Multitasking in School-Age Children. *Behavioral sciences*, 9(12): 130-142.
 37. Srisingha, P., Trairatvorakul, P., Maes, M. & Chonchaiya, W. (2021). Effect of early screen media multitasking on behavioural problems in school-age children. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 30(5): 1281-1297.
 38. Uzun, A., & Kilis, S. (2019). Does persistent involvement in media and technology lead to lower academic performance? Evaluating media and technology use in relation to

نسخه پیش از انتشار