



# The Relationship between Cognitive Performance and Emotional Maturity with Sleep Quality in Secondary School Teenagers of Fardis City, Alborz Province

Kosar Tavakoli<sup>\*1</sup>, Masoud Ahmadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Basir Abek Institute of Higher Education

<sup>2</sup> Univercity Basir Abek Qazvin

\* **Corresponding author:** kosar.tavakoli78@gmail.com

**Received:** 2025-06-27

**Accepted:** 2025-07-24

## Abstract

This research was conducted with the aim of determining the relationship between cognitive performance and emotional maturity with sleep quality in teenagers. This research was among descriptive and correlational studies. The statistical population included all teenagers of the second secondary level who were studying in Fardis city of Alborz province. Stratified random sampling method was chosen. Standard questionnaires (Insomnia Severity Index, Montreal Cognitive Assessment Test and Emotional Maturity Questionnaire) were the tools used. Data analysis was done using SPSS software and to explain the hypotheses from the simultaneous multiple regression test and the test Pearson's correlation was used. The results indicated that cognitive function has a significant relationship with sleep quality, which is inversely related. That is, the sleep quality score is negatively affected by the scores of cognitive function components and the total score of cognitive function. Also, maturity scores Emotional intelligence has a significant relationship with sleep quality, and this relationship is direct and positive, that is, the score of sleep quality is directly affected by the scores of the components of emotional maturity and the total score of emotional maturity. increases clinically. Cognitive performance has a significant relationship with emotional maturity, and this relationship is inverse and in a negative direction. That is, the score of emotional maturity is negatively affected by the scores of the components of cognitive performance and the total score of cognitive performance, and this influence is inverse, that is, with increasing The level of cognitive function, the level of emotional maturity deficiency decreases.

**Keywords:** Sleep quality, Cognitive function, Emotional maturity

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

**How to Cite This Article:** Tavakoli, K, & Ahmadi, M. (2025). The Relationship between Cognitive Performance and Emotional Maturity with Sleep Quality in Secondary School Teenagers of Fardis City, Alborz Province. *JMHS*, 3(2): 78-90.





## رابطه عملکرد شناختی و بلوغ عاطفی با کیفیت خواب در نوجوانان مقطع متوسطه دوم شهرستان فردیس استان البرز

کوثر توکلی<sup>۱\*</sup>، مسعود احمدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> موسسه آموزش عالی بصیر آبیگ

<sup>۲</sup> موسسه آموزش عالی بصیر آبیگ قزوین

\* نویسنده مسئول: kosar.tavakoli78@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۰۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۴/۰۶

### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه عملکرد شناختی و بلوغ عاطفی با کیفیت خواب در نوجوانان انجام گرفت. این پژوهش در زمره مطالعات توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان مقطع متوسطه دوم که در شهرستان فردیس استان البرز مشغول به تحصیل بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه ای انتخاب گردیدند. پرسشنامه های استاندارد (شاخص شدت بی خوابی، آزمون ارزیابی شناختی مونترال و پرسشنامه بلوغ عاطفی) ابزار مورد استفاده بوده. تجزیه و تحلیل داده ها، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ و برای تبیین فرضیه ها از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان و آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که عملکرد شناختی رابطه معناداری با کیفیت خواب دارد که این رابطه به صورت معکوس است. یعنی نمره کیفیت خواب (سطح بیخوابی بالینی) به طور منفی از نمرات مولفه های عملکرد شناختی و نمره کل عملکرد شناختی تاثیر می پذیرد. همچنین نمرات بلوغ عاطفی رابطه معنی داری با کیفیت خواب دارد که این رابطه به صورت مستقیم و در جهت مثبت است یعنی نمره کیفیت خواب به طور مستقیم از نمرات مولفه های بلوغ عاطفی و نمره کل بلوغ عاطفی تاثیر می پذیرد و این تاثیر پذیری مثبت و مستقیم میباشد و با افزایش نمره بلوغ عاطفی میزان بیخوابی بالینی افزایش پیدا میکند. عملکرد شناختی رابطه معنی داری با بلوغ عاطفی دارد و این رابطه به صورت معکوس و در جهت منفی است. یعنی نمره بلوغ عاطفی به طور منفی از نمرات مولفه های عملکرد شناختی و نمره کل عملکرد شناختی تاثیر می پذیرد و این تاثیر پذیری معکوس میباشد یعنی با افزایش سطح عملکرد شناختی، میزان نارسایی بلوغ عاطفی کاهش پیدا میکند.

**واژگان کلیدی:** عملکرد شناختی، بلوغ عاطفی، کیفیت خواب

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

**شیوه استناد به این مقاله:** توکلی، کوثر؛ احمدی، مسعود. (۱۴۰۴). رابطه عملکرد شناختی و بلوغ عاطفی با کیفیت خواب در نوجوانان مقطع متوسطه دوم شهرستان فردیس استان البرز. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۲): ۷۸-۹۰.

### مقدمه

درونی بدن در نوجوانی به معنای آن است که او گرایش دارد تا شب دیرتر به رختخواب برود و صبح هم دیرتر بیدار شود؛ اگرچه چنین اتفاقی معمولی و نرمال است و با گذر دوره‌ی نوجوانی رفع

نوجوانان در سن بلوغ حدود ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند تا در طول روز سطح هوشیاری خوبی داشته باشند. تغییرات ساعت

بودن در قبال نگرش‌ها، احساسات و عواطف فرد است. بلوغ عاطفی یعنی داشتن آگاهی بیشتر شخص از انتخاب‌ها و اثرات آن‌ها، افزایش شناخت، پذیرش و مالکیت آن چه در مورد خود و رفتار نپذیرفته و یا انکار می‌کند. این بلوغ نتیجه انتخاب آگاهانه افراد برای مسئول بودن در برابر اعمالشان است. رسیدن به تکامل عاطفی تحت تاثیر عواملی مانند روابط اجتماعی، محیط زندگی و تحصیل، آموزش و ... می‌باشد و امری اکتسابی است که فرد با آموزش‌های روانشناختی مانند کنترل هیجانات، کنترل عصبانیت و خشم، مهارت‌های ارتباطی، مهارت در حل مسئله در موقعیت‌های بحرانی، انتقاد پذیری، پذیرفتن واقعیت می‌تواند به آن دست پیدا کند.

برخی از مواردی که بلوغ عاطفی را بهبود می‌بخشد عبارتند از: ارزیابی کردن روابط اجتماعی، پرهیز کردن از تفکرات غیرواقعی، گریانه، پذیرش خود همان‌گونه که هستیم، اجتناب از خودخواهی، اجتناب از مقصر دانستن دیگران در مشکلات زندگی، تحمل کردن آسیب و درد، صداقت داشتن با خود، پذیرش اشتباهات، روبرو شدن با احساس گناه، رها شدن از وابستگی‌ها، پذیرش مسئولیت شخصی و پذیرش واقعیتها. اهداف بلوغ عاطفی و رضایت از زندگی از جمله مفاهیم مهم و تاثیر گذار در زندگی فردی است. بلوغ-شناختی، آغاز توسعه فرایندهای پیچیده‌تر تفکر را رقم می‌زند که اعمال منطقی نیز نامیده می‌شوند که شامل (افکار سمبولیک) تفکر در مورد امکانات (توان استدلال کردن از بین اصول آموخته و شناخته شده و نظرات و پرسش‌های جدید خود و توان در نظر آوردن نقطه نظرات دیگران بر حسب فرایند ویژگی‌های متفاوت آنها) از طریق گفتگوی ایده‌ها و نظرات متفاوت و توان تفکر درباره مراحل تصمیم‌گیری می‌باشد. در واقع تحولات شناختی عبارت است از توسعه توانمندی‌های تفکر و استدلال کردن. خواب برای سلامتی و کارکرد روزانه مهم است. چنانچه به اندازه رژیم غذایی سالم و فعالیت فیزیکی منظم اهمیت دارد. در تمام مراحل زندگی، مغز در طی خواب، با یکپارچه کردن خاطرات و پردازش هیجان‌ها، تجدید سلول‌ها و سلول‌سازی فعالیت می‌کند و ممانعت از ایجاد مطالب زائد کندکننده یا آسیب زا در کارکرد مغزی می‌شود. در عین حال باز هم موارد زیادی در مورد آنچه در کارکرد مغزی هنگام خواب رخ می‌دهد وجود دارد که ما بی اطلاع هستیم. در نوجوانی مغز باز هم در حال رشد است و خواب برای رشد سالم مغز مفید است. قشر پیش پیشانی مغزی؛ مسئول تفکر پیچیده و تصمیم‌گیری و نیز تنظیم هیجانی در بین نواحی در حال رشد مغز قرار دارد و دستخوش جهش معناداری در طی سال‌های نوجوانی می‌شود. این بخش از مغز به ویژه در برابر اثرات محرومیت از خواب حساس است. نوجوانان بی‌خواب، در معرض طیف وسیعی از مشکلات ذهنی، اجتماعی، هیجانی و رفتاری قرار

می‌شود. این برنامه خوابی نامنظم ایجاد چرخه نادرست را منجر می‌شود که در آن نوجوانان در طی هفته با کم‌خوابی رو به رشد، کشمکش با هوشیاری در روز و افزایش مضاعف خستگی در گذر هفته مواجهه می‌شوند. در آخر هفته که آنها خسته‌اند و آماده خواب، چرخه دوباره شروع به کار می‌کند کمتر نوجوانی به فعالیت‌های صبحگاهی و زود بیدار شدن علاقه دارد. بیشتر فعالیت‌های آن‌ها بعد از ظهرها و عصرها انجام می‌شود و در این اوقات حال بهتری دارند. این اتفاق به دلیل آزادسازی ماده‌ای به نام ملاتونین است که تا پایان شب در بدن می‌ماند. ملاتونین در صبح‌ها، در کمترین میزان خود در بدن یک نوجوان قرار دارد. تنظیم ساعت خواب، باعث تنظیم ملاتونین در بدن می‌شود. خواب کافی شب باعث تنظیم هورمون‌ها و همچنین تقویت تمرکز می‌شود. رشد عضلات، استخوان‌ها و حتی سایز بدن افزایش پیدا می‌کند این اتفاق حتی بر ذهن نوجوانان هم تاثیر می‌گذارد و قدرت تمرکز آن‌ها را افزایش می‌دهد خواب خوب و کافی به تقویت سیستم ایمنی و عصبی و عملکرد مغز کمک می‌کند. هنگام خواب، مغز نیروهایی که در طول روز به کارگرفته را بازیابی و تجدید می‌کند و اگر به خوبی استراحت کرده باشد، در روز قادر به حل مسئله، یادگیری و تفریح است. در واقع نوجوانانی که همواره خوب می‌خوابند. خلاقیت بیشتری به خرج می‌دهند. خواب فرایندی است که مغز برای کارایی بهتر به آن نیاز دارد. خواب کافی و مطلوب سلامت و احساسات نوجوانان را تقویت می‌کند. نظر به اینکه کیفیت و الگوی خواب نوجوانان بر عملکرد شناختی و عاطفی بلوغ آنان در حیطه‌های حرفه‌ای تاثیر بسزایی دارد تحقیق در حیطه خواب و کیفیت آن اهمیت می‌یابد. محرومیت از خواب ممکن است باعث اختلال در شناخت و عواطف در نوجوانان شود. مطالعات نشان داده‌اند که خواب کوتاه بر رشد عاطفی نوجوانان تاثیر منفی می‌گذارد و توجه را کاهش می‌دهد. خواب برای هوشیاری و تقویت حافظه فعال، الزامی است. دوره بلوغ دورانی مهم از نظر شناخت خصایص و دوران تمایلات متضاد است. با ورود کودک به دنیای نوجوانی و بلوغ ولادتی تازه و مرحله ویژه و مستقل از دوره‌های قبل و بعد پدید می‌آید که آن را مرحله انتقال و دوران تحولات همراه با دگرگونی‌های سریع و غافلگیرکننده می‌نامند. افراد در این دوران با ترس و بیم‌هایی مواجه می‌گردند که رفع و تعدیل آن نیازمند حمایت از سوی والدین و مربیان است. بلوغ عاطفی قسمتی از مهم‌ترین دوران زندگی هر فرد است که در صورت بروز مشکل در این دوران موجب روان‌تنشی بسیاری چون اضطراب و تنش، ناکامی عاطفی و آشفتگی روانی در زندگی روزمره می‌شود و تاثیر مستقیم بر روند کیفیت زندگی خواهد داشت. بلوغ عاطفی توانایی تمایل و رفتار کاملاً مسئول و متعهد

خواب به عنوان ۰-۷- بی خوابی بالینی قابل توجه، ۸-۱۴- بی خوابی زیر آستانه ای، ۱۵-۲۱- بی خوابی بالینی (بی خوابی با شدت متوسط) و ۲۲-۲۸- بی خوابی بالینی (شدید) طبقه بندی می شود. این پرسشنامه در سال ۱۳۹۴ در مقاله تاثیر رفتاردرمانی شناختی متمرکز بر بهبود خواب و شدت بی خوابی بیماران مبتلا به اختلال بی خوابی به کار برده شده است. در بررسی های روانسنجی، برای پایایی مقیاس ISI، آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰.۹۱ محاسبه شده است. محاسبات هنجاریایی اعتبار افتراقی نشان می دهد. این مقیاس با دقت بسیار بالایی بی خوابی را از خستگی، کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی به خوبی تفکیک می نماید. در ایران این پرسشنامه توسط صادق نیت و همکاران مورد ارزیابی قرار گرفته و خصوصیات روانسنجی آن مشخص شده است. این پژوهشگران نشان داده اند که نسخه فارسی شاخص شدت بی خوابی ثبات درونی قابل قبولی دارد. (با آلفای کرونباخ ۰.۷۸) همچنین نشان دادند که نسخه فارسی شاخص شدت بی خوابی از قدرت تمایز کافی جهت تشخیص بیماران از افراد سالم برخوردار است.

**آزمون ارزیابی شناختی مونترال (MOCA):** یک آزمون یک صفحه ای که دارای ۳۰ گویه است که تقریباً در ۱۰ دقیقه انجام می شود و از آن به عنوان یک ارزیابی غربالگری برای تشخیص اختلالات شناختی استفاده می شود. که توسط نصرالدین و همکاران در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. نمرات MoCA بین ۰ تا ۳۰ است. نمره ۲۶ یا بالاتر به عنوان نرمال در نظر گرفته می شود. MoCA چندین حوزه شناختی از جمله توانایی های دیداری و فضایی، نام گذاری، حافظه، توجه، زبان، انتزاع، یادآوری تاخیری و جهت گیری را ارزیابی می کند. در تجزیه و تحلیل نمره گذاری به این صورت است که (فضایی و عملکرد اجرایی: ۵ امتیاز. نام حیوانات: ۳ امتیاز. توجه: ۶ امتیاز. زبان: ۳ امتیاز. انتزاع: ۲ امتیاز. تاخیر در یادآوری: ۵ امتیاز. جهت: ۶ امتیاز). این پرسشنامه در سال ۱۳۹۰ در مقاله ای با عنوان بررسی همخوانی آزمون شناختی با آزمون معاینه مختصر روانی در سالمندان سالم به کار برده شده است. این پرسشنامه یک ابزار نسبتاً ساده و کوتاه است که به متخصصان بهداشت روان کمک می کند تا به سرعت تعیین کنند که آیا فرد دارای عملکرد شناختی غیرطبیعی است یا خیر.

**پرسشنامه بلوغ عاطفی (EMS):** این آزمون توسط Dr. Yashvir Sinek & Dr. Mahesh Bhargava (1990) توسعه یافته و استاندارد شده است. این یک مقیاس پنج گویه ای (عدم ثبات عاطفی ۱-۱۰، بازگشت عاطفی ۲۰-۱۱، فروپاشی شخصیت ۲۱-۳۰، ناسازگاری اجتماعی ۳۱-۴۰، فقدان استقلال ۴۱-۴۸) است. طیف پاسخدهی آن براساس لیکرت تنظیم شده است. این آزمون شامل ۴۸ عبارت است که هر یک دارای پنج پاسخ جایگزین است،

دارند (جعفری هرندی، رجایی موسوی، ۱۳۹۷). زندگی امروزه نوجوانان پرمشغله و دارای تغییر یکنواختی است. آنها مسئولیت های زیادی در مدرسه و خانه دارند، زندگی اجتماعی آنها در حال گسترش و استقلال آنها در حال رشد است و برای آینده خود اهدافی در سردارند. نوجوانی زمان مهمی برای جهش فیزیکی، هیجانی و عقلانی است که این فرآیندهای مهم با خواب تقویت می شوند. خواب خوب و کافی برای رشد، پرورش و داشتن یک زندگی با کیفیت حائز اهمیت است. از آنجا که مفهوم بلوغ و شناخت و کیفیت خواب در آثار روانشناسی مورد توجه کافی قرار نگرفته است در نتیجه این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین عملکرد شناختی و بلوغ عاطفی با کیفیت خواب در بین نوجوانان صورت گرفت. بنابراین پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا میان عملکردهای شناختی نوجوانان و رسیدن آنها به بلوغ عاطفی با کیفیت خواب رابطه ای وجود دارد؟

## روش

روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. به منظور تدوین مبانی نظری و ادبیات موضوع از مطالعات کتابخانه ای از جمله کتاب، مجله، پایان نامه و اینترنت استفاده شد. داده های مورد نظر برای آزمون فرضیه ها نیز با استفاده از پرسشنامه جمع-آوری گردید. بدین صورت که پس از انتخاب جامعه و نمونه-آماری پرسشنامه ها در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت و پس از پر نمودن آن داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزارهای آماری تحلیل و نتایج بدست آمد. جامعه آماری پژوهش حاضر نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله در مدارس مقطع متوسطه دوم شهرستان فردیس استان البرز است. جامعه این مطالعه شامل ۴۵۵۱ (۱۷۷۹ دانش آموز دختر و ۲۷۷۲ دانش آموز پسر) بود. و ۳۵۴ شرکت کننده به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای برای مطالعه انتخاب شدند. در این پژوهش داده ها با استفاده از پرسشنامه با حضور محقق انجام شد. اطلاعات اجتماعی مانند سن، جنسیت، محل سکونت، سطح تحصیلات از تمامی شرکت کنندگان در مطالعه جمع آوری شد.

## ابزار پژوهش

**شاخص شدت بی خوابی (ISI):** برای ارزیابی کیفیت خواب ۳۵۴ شرکت کننده از ابزار شاخص شدت بی خوابی استفاده شد. این پرسشنامه ۷ گویه دارد که به عنوان یک ابزار غربالگری مختصر برای بی خوابی طراحی شده است. پاسخگویی به صورت مقیاس لیکرت ۵ بخشی است. نمره گذاری به صورت مجموع نمرات پاسخ گفته شده افراد به تمامی گویه ها است. هر چه نمره فرد بیشتر باشد، شدت بی خوابی وی بیشتر است. بر اساس نمره ISI، کیفیت

برپه‌بود شادکامی و بلوغ هیجانی نوجوانان پسر به کار برده شده- است.

یعنی «خیلی زیاد»، «زیاد»، «نامشخص»، «احتمالاً» و «هرگز». هرچه امتیاز در مقیاس EMS بالاتر باشد (۵۰-۸۰ بسیار با ثبات، ۸۱-۸۸ نسبتاً با ثبات، ۸۹-۱۰۶ بی ثبات، ۱۰۷-۱۴۰ بسیار بی ثبات) درجه عدم بلوغ عاطفی بیشتر است و بالعکس. این پرسشنامه در سال ۱۳۹۵ در مقاله‌ای باهدف بررسی تاثیر درمان شناختی رفتاری

**یافته‌ها**

جدول ۱: آماره‌های توصیفی شرکت کنندگان پژوهش از نظر جنسیت، گروه سنی و سطح تحصیلات

متغیر	فراوانی	درصد	انحراف معیار ± میانگین
جنسیت	مونث	۱۸۹	۵۳/۴
	مذکر	۱۶۵	۴۶/۶
	جمع	۳۵۴	۱۰۰
سن	۱۶	۱۴۴	۴۰/۷
	۱۷	۱۳۲	۳۷/۳
	۱۸	۷۸	۲۲
	جمع	۳۵۴	۱۰۰
سطح تحصیلات	دهم	۱۴۴	۴۰/۷
	یازدهم	۱۳۲	۳۷/۳
	دوازدهم	۷۸	۲۲
	جمع	۳۵۴	۱۰۰

میانگین سنی نیز ۱۶/۸۱ می‌باشد (۰/۷۷۱ ± ۱۶/۸۱)، در واقع ۱۴۴ نفر (۴۰/۷ درصد) آنها دانش‌آموز سال دهم و ۱۳۲ نفر (۳۷/۳ درصد) سال یازدهم و ۷۸ نفر (۲۲ درصد) سال دوازدهم می‌باشند.

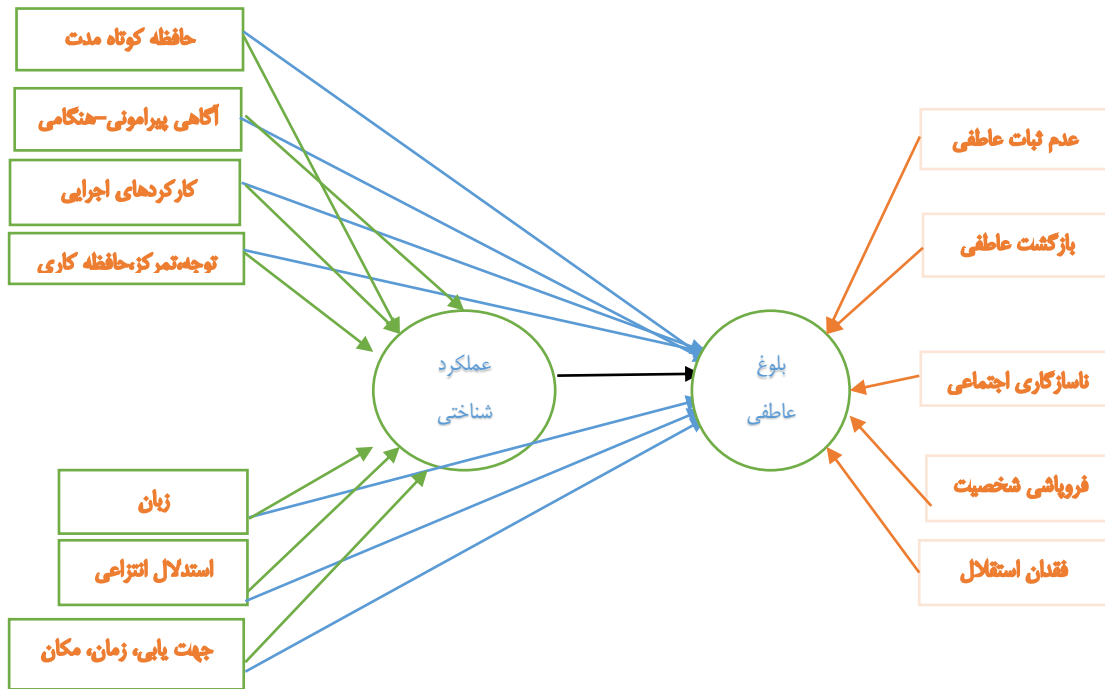
نتایج توصیفی جدول ۱ نشان می‌دهد از ۳۵۴ نفر شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۸۹ نفر (۵۳/۴ درصد) مونث، ۱۶۵ نفر (۴۶/۶ درصد) مذکر می‌باشند. ۱۴۴ نفر (۴۰/۷ درصد) ۱۶ سال، ۱۳۲ نفر (۳۷/۳ درصد) ۱۷ سال و ۷۸ نفر (۲۲ درصد) نیز ۱۸ سال بوده و

جدول ۲: شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و کجی و کشیدگی جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	مولفه	انحراف معیار ± میانگین	کمترین نمره	بیشترین نمره	کجی	کشیدگی
کیفیت خواب	حافظه کوتاه مدت	۱۷/۴۱ ± ۶/۲۰	۶	۲۸	۰/۱۹۳	-۰/۹۷۵
	آگاهی پیرامونی-هنگامی	۴/۷۲ ± ۰/۴۵	۴	۵	-۰/۹۷۰	-۱/۰۶۴
	کارکردهای اجرایی	۲/۸۲ ± ۰/۳۹	۱	۳	-۱/۸۳۴	۱/۸۳۵
	توجه-تمرکز-حافظه کاری	۵/۳۱ ± ۰/۷۰	۴	۶	-۰/۵۰۲	-۰/۸۶۷
	زبان	۲/۸۳ ± ۰/۳۷	۲	۳	-۱/۷۴۳	۱/۰۴۳
	استدلال انتزاعی	۱/۷۷ ± ۰/۴۲	۱	۲	۱/۲۵۹	-۰/۴۱۸
	جهت یابی-زمان-مکان	۴/۳۷ ± ۰/۶۸	۳	۵	-۰/۶۴۸	-۰/۷۱۲
	نمره کل	۵/۹۹ ± ۰/۴۱	۴	۶	-۴/۷۶۹	۲۲/۲۵۴
بلوغ عاطفی	نمره کل	۲۷/۷۵ ± ۱/۳۴	۲۵	۳۰	-۰/۰۹۷	-۰/۷۴۳
	عدم ثبات عاطفی	۲۸/۵۸ ± ۷/۴۸	۸	۴۰	-۱/۵۷۸	۱/۷۸۸
	بازگشت عاطفی	۲۶/۸۳ ± ۶/۵۸	۱۰	۴۵	-۰/۵۲۳	۱/۸۴۶
	ناسازگاری اجتماعی	۲۵/۴۶ ± ۶/۵۷	۱۰	۴۸	۰/۱۰۹	۱/۸۹۹
	فروپاشی شخصیت	۲۴/۱۳ ± ۶/۰۵	۱۰	۴۶	۰/۳۳۴	۱/۸۷۶
	فقدان استقلال	۲۱/۲۷ ± ۷/۴۵	۱۰	۴۶	۱/۳۴۱	۱/۷۸۵
نمره کل	۱۳۰/۱۱۵ ± ۲۳/۹۰	۵۰	۲۱۸	-۰/۴۲۵	۴/۹۲۳	

وضعیت عاطفی متوسط قرار دارد. همچنین برای بررسی نرمال بودن داده ها از کجی و کشیدگی استفاده گردید. نتایج در جدول ۲-۴ حاکی از آن است که در اکثر متغیرهای مورد مطالعه دامنه +۲ تا -۲ است، لازم به توضیح می باشد که داده های پرت قبل از تحلیل حذف گردیدند. لذا می توان از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده نمود.

در جدول ۲ آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره) نمرات مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش گزارش شده است. نتایج نشان می دهد کیفیت خواب نوجوانان با میانگین  $17/41 \pm 6/20$  در سطح بیخوابی بالینی متوسط به بالا می باشد. عملکرد شناختی نوجوانان با میانگین  $27/75 \pm 1/34$  در سطح نرمال می باشد و بلوغ عاطفی با میانگین  $130/115 \pm 23/90$



شکل ۱: مدل کلی بررسی رابطه مولفه های عملکرد شناختی بر بلوغ عاطفی

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون بلوغ عاطفی بر اساس عملکرد اجرایی

مدل	$R^2$	خطای معیار برآورد
عملکرد شناختی	۰/۱۷۰	۲۱/۸۰۷

جدول ۴: نتایج رگرسیون برای پیش بینی بلوغ عاطفی بر اساس عملکرد شناختی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۳۴۲۷۵/۹۲۴	۱	۳۴۲۷۵/۹۲۴	۷۲/۰۷۱	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۶۷۴۰۵/۰۷۳	۳۵۲	۴۷۵/۵۸۳		
جمع کل	۲۰۱۶۸۰/۹۹۷	۳۵۳			

نتایج جدول ۴، با مجموع مجزورات  $34275/924$ ، درجه آزادی ۱، میانگین مجزورات  $34275/924$ ، آماره F  $72/071$  و سطح معناداری  $0/001$  نشان از رابطه معنادار میان متغیرهای عملکرد شناختی و بلوغ عاطفی می باشد.

بر اساس جدول ۳:  $R^2$  یا ضریب تعیین مساوی با  $0/170$  می باشد، برای این اساس ۱۷ درصد از واریانس بلوغ عاطفی توسط عملکرد شناختی در نوجوانان تبیین می شود.

جدول ۵: ضرایب معادله تحلیل رگرسیون بلوغ عاطفی بر اساس عملکردشناختی

سطح معناداری	آماره t	ضریب Beta	خطای		مدل
			استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۱۱/۱۸۴		۲۷/۲۱۷	۳۰۴/۳۹۹	مقدار ثابت
۰/۵۹۷	-۰/۵۳۰	-۰/۰۲۵	۲/۵۴۹	-۱/۳۵۱	حافظه کوتاه مدت
*۰/۰۰۲	-۳/۱۶۱	-۰/۱۵۴	۲/۹۹۲	-۹/۴۵۵	آگاهی پیرامونی-هنگامی
*۰/۰۰۱	-۴/۵۷۷	-۰/۲۲۰	۱/۶۴۰	-۷/۵۰۵	کارکردهای اجرایی
*۰/۰۰۷	-۲/۶۹۸	-۰/۱۳۲	۳/۰۸۷	-۸/۳۳۹	توجه، تمرکز، حافظه کاری
*۰/۰۰۱	-۴/۹۷۸	-۰/۲۴۱	۲/۷۲۵	-۱۳/۵۶۵	زبان
*۰/۰۰۱	-۳/۶۷۱	-۰/۱۷۶	۱/۶۷۵	-۶/۱۵۰	استدلال انتزاعی
۰/۱۲۰	-۱/۵۵۷	-۰/۰۷۶	۳/۳۴۰	-۵/۱۹۹	جهت یابی، زمان و مکان
*۰/۰۰۱	-۸/۴۸۹	-۰/۴۱۲	۰/۸۶۱	-۷/۳۰۶	عملکردشناختی

عملکردشناختی برابر با  $-۰/۴۱۲$  با سطح معنی داری  $۰/۰۰۱$  می باشد ( $p < ۰/۰۵$ ) که نشان از رابطه معنادار بین آنهاست و بتای منفی نشان از رابطه معکوس بین دو متغیر است. اما بر اساس ضریب معنی داری بین مولفه های حافظه کوتاه مدت و جهت یابی، زمان، مکان رابطه معنی دار یافت نشد و میزان سطح معنی داری در این دو مولفه از  $۰/۰۵$  بالاتر است.

نتایج رگرسیون برای پیش بینی بلوغ عاطفی بر اساس عملکردشناختی در جدول ۶ نشان می دهد مقدار ضرایب بتا در مولفه در آگاهی پیرامونی-هنگامی برابر با  $-۰/۱۵۴$  با سطح معنی داری  $۰/۰۰۲$ ، در مولفه کارکرد اجرایی برابر با  $-۰/۲۲۰$  با سطح معنی داری  $۰/۰۰۱$ ، در توجه، تمرکز، حافظه کاری برابر با  $-۰/۱۳۲$  با سطح معنی داری  $۰/۰۰۷$ ، در زبان برابر با  $-۰/۲۴۱$  با سطح معنی داری  $۰/۰۰۱$ ، در استدلال انتزاعی برابر با  $-۰/۱۷۶$  با سطح معنی داری  $۰/۰۰۱$  و مقدار ضریب بتا در نمره کل

جدول ۶: نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره برای پیش بینی مولفه های بلوغ عاطفی از طریق مولفه های عملکردشناختی

سطح معناداری	R <sup>2</sup>	آماره t	ضریب Beta	خطای		متغیر ملاک	متغیر پیش بین
				استاندارد	B		
۰/۰۰۱	۰/۰۸۷	۵/۶۶۳		۹/۱۷۳	۵۱/۹۴۷	عدم ثبات عاطفی	مدل
۰/۴۹۳		۰/۶۸۷	۰/۰۳۶	۰/۸۵۹	۰/۵۹۰		حافظه کوتاه مدت
۰/۰۷۳		-۱/۷۹۸	-۰/۰۹۵	۱/۰۰۸	-۱/۸۱۳		آگاهی پیرامونی-هنگامی
*۰/۰۰۱		-۳/۴۲۵	-۰/۱۷۷	۰/۵۵۳	-۱/۸۹۳		کارکردهای اجرایی
۰/۹۲۳		-۰/۰۹۷	-۰/۰۰۵	۱/۰۴۰	-۰/۱۰۱		توجه، تمرکز، حافظه کاری
*۰/۰۰۱		-۳/۶۰۳	-۰/۱۸۸	۰/۹۱۸	-۳/۳۰۹		زبان
۰/۱۹۲		-۱/۳۰۷	-۰/۰۶۷	۰/۵۶۵	-۰/۷۳۸		استدلال انتزاعی
۰/۷۴۲		-۰/۳۳۰	-۰/۰۱۷	۱/۱۲۶	-۰/۳۷۱		جهت یابی، زمان، مکان
۰/۰۰۱	۰/۱۲۷	۸/۳۸۰		۷/۸۹۱	۶۶/۱۳۲		بازگشت عاطفی
۰/۰۷۵		-۱/۷۸۵	-۰/۰۹۰	۰/۷۳۹	-۱/۳۱۹	حافظه کوتاه مدت	
*۰/۰۰۶		-۲/۷۴۹	-۰/۱۴۱	۰/۸۶۷	-۲/۳۸۴	آگاهی پیرامونی-هنگامی	
*۰/۰۰۱		-۳/۲۴۲	-۰/۱۶۴	۰/۴۷۵	-۱/۵۴۱	کارکردهای اجرایی	
۰/۴۱۳		-۰/۸۲۰	-۰/۰۴۲	۰/۸۹۵	-۰/۷۳۴	توجه، تمرکز، حافظه کاری	
*۰/۰۰۱		-۳/۳۵۹	-۰/۱۷۱	۰/۷۹۰	-۲/۶۵۴	زبان	
*۰/۰۰۱		-۳/۲۷۲	-۰/۱۶۵	۰/۴۸۶	-۱/۵۸۹	استدلال انتزاعی	
۰/۴۳۸		-۰/۷۷۷	-۰/۰۴۰	۰/۹۶۸	-۰/۷۵۳	جهت یابی، زمان، مکان	
۰/۰۰۱	۰/۱۰۱	۶/۷۵۸		۸/۰۰۱	۵۴/۰۷۲	مدل	
۰/۴۷۷		۰/۷۱۲	۰/۰۳۷	۰/۷۴۹	۰/۵۳۳	حافظه کوتاه مدت	

سطح معناداری	R <sup>2</sup>	آماره t	ضریب Beta	خطای		متغیر ملاک	متغیر پیش بین
				استاندارد	B		
۰/۳۰۸		-۱/۰۲۲	-۰/۰۵۳	۰/۸۷۹	-۰/۸۹۹	ناسازگاری	آگاهی پیرامونی-هنگامی
۰/۰۷۵		-۱/۷۸۴	-۰/۰۹۲	۰/۴۸۲	-۰/۸۶۰	اجتماعی	کارکردهای اجرایی
*۰/۰۰۳		-۲/۹۴۸	-۰/۱۵۴	۰/۹۰۷	-۲/۶۷۵		توجه، تمرکز، حافظه کاری
*۰/۰۰۱		-۳/۷۳۴	-۰/۱۹۳	۰/۸۰۱	-۲/۹۹۱		زبان
*۰/۰۳۹		-۲/۰۶۸	-۰/۱۰۶	۰/۴۹۲	-۱/۰۱۸		استدلال انتزاعی
۰/۲۴۸		-۱/۱۵۷	-۰/۰۶۰	۰/۹۸۲	-۱/۱۳۶		جهت یابی، زمان، مکان
۰/۰۰۱	۰/۰۸۹	۷/۵۷۳	۰/۰۵۱	۷/۴۱۰	۵۶/۱۱۲		مدل
۰/۳۲۲		-۰/۹۹۲	۰/۰۵۱	۰/۶۹۴	-۰/۶۸۸		حافظه کوتاه مدت
*۰/۰۵۰		-۱/۹۶۸	-۰/۱۰۳	۰/۸۱۴	-۱/۶۰۳	فروپاشی	آگاهی پیرامونی-هنگامی
*۰/۰۰۱		-۳/۲۵۴	-۰/۱۶۸	۰/۴۴۶	-۱/۴۵۳	شخصیت	کارکردهای اجرایی
*۰/۰۳۶		-۲/۱۰۷	-۰/۱۱۱	۰/۸۴۰	-۱/۷۷۰		توجه، تمرکز، حافظه کاری
۰/۰۴۵		-۲/۰۱۴	-۰/۱۰۵	۰/۷۴۲	-۱/۴۹۴		زبان
*۰/۰۴۲		-۲/۰۳۸	-۰/۱۰۵	۰/۴۵۶	-۰/۹۳۰		استدلال انتزاعی
۰/۳۷۵		-۰/۸۸۹	-۰/۰۴۷	۰/۹۰۹	-۰/۸۰۸		جهت یابی، زمان، مکان
۰/۰۰۱	۰/۱۶۹	۸/۸۳۷	-۰/۰۲۷	۸/۶۶۹	۷۶/۶۰۳		مدل
۰/۵۸۴		-۰/۵۴۸	-۰/۰۲۷	۰/۸۱۲	-۰/۴۴۵		حافظه کوتاه مدت
*۰/۰۰۳		-۲/۹۴۴	-۰/۱۴۷	۰/۹۵۳	-۲/۸۰۶	فقدان استقلال	آگاهی پیرامونی-هنگامی
*۰/۰۰۱		-۳/۴۴۲	-۰/۱۶۹	۰/۵۲۲	-۱/۷۹۸		کارکردهای اجرایی
*۰/۰۰۱		-۳/۲۶۸	-۰/۱۶۳	۰/۹۸۳	-۳/۲۱۳		توجه، تمرکز، حافظه کاری
*۰/۰۰۱		-۳/۶۵۴	-۰/۱۸۰	۰/۸۶۸	-۳/۱۷۱		زبان
*۰/۰۰۱		-۳/۵۷۰	-۰/۱۷۵	۰/۵۳۴	-۱/۹۰۵		استدلال انتزاعی
*۰/۰۴۴		-۲/۰۲۶	-۰/۱۰۱	۱/۰۶۴	-۲/۱۵۵		جهت یابی، زمان، مکان

میزان ضرایب اثر بر فقدان استقلال از مولفه های عملکرد شناختی، آگاهی پیرامونی-هنگامی ( $\beta = -0.147, p = 0.003$ ) کارکردهای اجرایی ( $\beta = -0.169, p = 0.001$ )، توجه، تمرکز، حافظه کاری ( $\beta = -0.163, p = 0.001$ )، زبان ( $\beta = -0.180, p = 0.001$ )، استدلال انتزاعی ( $\beta = -0.175, p = 0.001$ ) و جهت یابی، زمان و مکان ( $\beta = -0.101, p = 0.044$ ) می باشد. در اینجا میزان Beta به ما نشان می دهد که مولفه های عملکرد شناختی به میزان Beta هر ۱ واحد نمره بلوغ عاطفی را تبیین می کند و بتای منفی نشان از رابطه معکوس بین دو متغیر است.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به بررسی پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه عملکرد شناختی و بلوغ عاطفی در نوجوانان انجام گرفت. که در ادامه به بررسی نتایج فرضیه های پژوهش پرداخته می شود.

طبق نتایج جدول، میزان ضرایب اثر بر عدم ثبات عاطفی از مولفه های عملکرد شناختی، کارکردهای اجرایی ( $\beta = -0.177, p = 0.001$ ) و استدلال انتزاعی ( $\beta = -0.188, p = 0.001$ ) می باشد.

میزان ضرایب اثر بر بازگشت عاطفی از مولفه های عملکرد شناختی، آگاهی پیرامونی-هنگامی ( $\beta = -0.141, p = 0.006$ )، کارکردهای اجرایی ( $\beta = -0.164, p = 0.001$ )، زبان ( $\beta = -0.165, p = 0.001$ ) و استدلال انتزاعی ( $\beta = -0.165, p = 0.001$ ) می باشد.

میزان ضرایب اثر بر ناسازگاری اجتماعی از مولفه های عملکرد شناختی، زبان ( $\beta = -0.193, p = 0.001$ )، توجه، تمرکز، حافظه کاری ( $\beta = -0.154, p = 0.003$ ) و استدلال انتزاعی ( $\beta = -0.106, p = 0.039$ ) می باشد.

میزان ضرایب اثر بر فروپاشی شخصیت از مولفه های عملکرد شناختی، آگاهی پیرامونی-هنگامی ( $\beta = -0.103, p = 0.050$ ) کارکردهای اجرایی ( $\beta = -0.169, p = 0.001$ )، توجه، تمرکز، حافظه کاری ( $\beta = -0.111, p = 0.036$ )، زبان ( $\beta = -0.105, p = 0.045$ ) و استدلال انتزاعی ( $\beta = -0.105, p = 0.042$ ) می باشد.



بلوغ عاطفی بیشتر است). یعنی نمره کیفیت خواب (سطح بیخوابی بالینی) به طور مستقیم از نمرات مولفه های بلوغ عاطفی (عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، ناسازگاری اجتماعی و فقدان استقلال) و نمره کل بلوغ عاطفی تاثیر می پذیرد و این تاثیرپذیری مثبت و مستقیم میباشد و با افزایش نمره بلوغ عاطفی میزان بیخوابی بالینی افزایش پیدا میکند و بالعکس. این یافته با یافته های مطالعات دیگر همسو (Casavi, Shetty, Alva, & Nalini, 2022; کاظمی زاده، ۱۴۰۰، حمزه پور معتوقی و همکاران، ۱۴۰۲ و Lau, Li, Hui, Cheung, ۲۰۲۱) و با یافته های مطالعات دیگر ناهمسو می باشد (محرابیان و رحمانی، ۱۳۹۶، بهارلو، موسی زاده و ستاره، ۱۴۰۰ و صمصام شریعت و آتش پور، ۱۳۹۰). دوران نوجوانی، دوران بسیار بحرانی است زیرا که بروز عوامل مرتبط با بلوغ خصوصا بلوغ عاطفی و عدم کنترل صحیح آنها میتواند نقش پررنگی در بروز مشکلات در آینده برای نوجوان داشته باشد. بلوغ عاطفی به معنای تشخیص و تنظیم احساسات، بروز به موقع و مدیریت آنها است، نوجوان زمانی از لحاظ عاطفی بالغ محسوب می شود که کلیه عواطف و احساسات خود را به درستی بشناسد و نحوه ابراز صحیح و کنترل آنها را بداند. همچنین نوجوان برای حفظ سلامت و تندرستی به خواب کافی نیاز دارد، فرد مبتلا به کیفیت خواب نامطلوب و مزمن ممکن است دچار مشکلات جسمی و روانی شود (Casavi et al, 2022). در مطالعه کاظمی زاده (۱۴۰۰) بین کیفیت خواب و بلوغ جسمی و روانی نوجوان رابطه وجود دارد. در پژوهش Casavi et al (2023)، نیز کم خوابی با بلوغ عاطفی نوجوانی رابطه معنادار دارد. بلوغ عاطفی یک مرحله از رشد فردی است که با آن فرد می تواند از نظر جسمی، فکری، ذهنی و عاطفی به استقلال، ثبات عاطفی، سازگاری اجتماعی و در نتیجه ویژگیهای شخصیت پخته و عدم فروپاشی شخصیت برسد. در مطالعه حمزه پور معتوقی و همکاران (۱۴۰۲)، در افراد دارای عدم ثبات خلقی-عاطفی و ناسازگار اجتماعی اختلال خواب و کیفیت پایین خواب وجود داشت. همچنین در پژوهش Casavi et al (2022)، بین پذیرش اجتماعی و استقلال نوجوان با خواب با کیفیت نوجوانان رابطه وجود دارد. اما در مطالعاتی ناهمسو با نتیجه بدست آمده از پژوهش حاضر در مورد عدم معناداری فروپاشی شخصیت با کیفیت خواب، طبق مطالعه دانشور و صداقتی فرد (۱۴۰۲)، در طی فرآیند بلوغ عاطفی، شخصیت به طور مداوم برای درک بیشتر سلامت عاطفی و درونی تلاش می کند. در واقع بر اساس یافته های پژوهش محرابیان و رحمانی (۱۳۹۶)، متغیرهای شخصیتی و عاطفی می توانند مولفه های مهم بی خوابی باشند. از لحاظ نظری عوامل شخصیتی، زمینه ای

## فرضیه اول: بین عملکرد شناختی و کیفیت خواب نوجوانان رابطه وجود دارد.

با توجه به نتایج آماری عملکردشناختی رابطه معنی داری با کیفیت خواب دارد که این رابطه به صورت معکوس و در جهت منفی است. یعنی نمره کیفیت خواب (سطح بیخوابی بالینی) به طور منفی از نمرات مولفه های عملکردشناختی (کارکردهای اجرایی، زبان و استدلال انتزاعی) و نمره کل عملکرد شناختی تاثیر می پذیرد و این تاثیرپذیری معکوس میباشد یعنی با افزایش سطح عملکرد شناختی، میزان بیخوابی بالینی کاهش پیدا میکند که نشان از بهبود کیفیت خواب در نوجوانان است و بالعکس. این یافته با یافته های مطالعات دیگر همسو می باشد (حمیدینی، تپه رشی، عبدالقادر، ۱۴۰۲؛ کرمی، مومنی و علیمرادی، ۱۳۹۷، Guan, Hu, Ma, He, Duan, Li ... & Zhang, 2020; Benitez & Gunstad, 2012، محرابیان و رحمانی، ۱۳۹۶).

عملکرد شناختی بخش گسترده ای از زندگی انسان را تشکیل می دهد و بر تمامی جوانب زندگی اثرگذار است. همانطور که باتوجه به نتایج بدست آمده از مطالعه حاضر عملکردشناختی بر روی کیفیت خواب اثرگذار است، بالعکس این امر نیز صادق است یعنی عملکرد مغز و حتی فرآیندهای فیزیولوژیکی سیستمیک با توجه به سطح کیفیت خواب نیز معمولا تغییر می کند. در مطالعه (Benitez & Gunstad, 2012)، بی خوابی بالینی شدید با کاهش توجه و عملکردهای اجرایی و شناختی همراه بود و کیفیت خواب ضعیف خود عملکرد شناختی را در نوجوانان کاهش داده بود، این امر در ادامه میتواند منجر به کیفیت خواب بدتری نسبت به قبل شود و یک چرخه معیوبی را برای نوجوان فراهم کند. لذا، با توجه به نتایج پژوهش حاضر سطح بالای عملکردشناختی در بهبود کیفیت خواب و کاهش بیخوابی بالینی نوجوانان موثر خواهد بود و نتایج مطالعه حمیدینی و همکاران (۲۰۲۳)، این نکته را تایید کرده و نشان داد که تقویت کارکردهای اجرایی بر بهبود کیفیت خواب تاثیر معنی داری داشته است. در بررسی (Guan et al (2020)، نیز بین کیفیت خواب با عملکردشناختی ارتباط معناداری وجود داشت که یافته پژوهش حاضر نیز این نکته را تایید میکند.

## فرضیه دوم: بین کیفیت خواب و بلوغ عاطفی نوجوانان رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج رگرسیون برای پیش بینی کیفیت خواب بر اساس بلوغ عاطفی نمرات بلوغ عاطفی رابطه معنی داری با کیفیت خواب دارد که این رابطه به صورت مستقیم و در جهت مثبت است (بدلیل منفی بودن مولفه های مورد سنجش در پرسشنامه بلوغ عاطفی، نمره بالای بلوغ آن نشان دهنده عدم

شناختی فرایندهای ذهنی درونی هستند که هنگام مواجهه با یک محرک محیطی، فعال شده و به دنبال آن یک پاسخ رفتاری ایجاد خواهد شد (Smith & Kelly, 2015). عملکرد شناختی به ظرفیتهای ذهنی متعددی شامل تفکر، استدلال، یادآوری و یادگیری، حل مسئله، تصمیم گیری و توجه اشاره دارد (Fisher, Chacon & Chaffee, 2019). به بیان دیگر، مجموعه ای از ظرفیتهای را شامل میشود که به فرد، توانایی بازشناسی، پردازش و پاسخ به اطلاعات ورودی را می دهد، که می تواند بر تمام فرایندهای رشدی درونی و بیرونی همانند بلوغ عاطفی در نوجوان اثرگذار باشد، چنانچه در مطالعه فالاحیان و همکاران (۱۳۹۸)، تقویت بعد شناختی بر سطح بلوغ عاطفی اثرگذار بود. بلوغ عاطفی با افزایش سن به وجود می آید، برخی خیلی زود بالغ میشوند و برخی نیاز به زمان دارند (Ahmad Khan, 2019). بررسی Icenogle, Steinberg, Duell, Chein, Chang, Chaudhary, ... & Bacchini (2019)، نشان میدهد در حدود سن ۱۶ سالگی ظرفیت شناختی به سطوح بزرگسالی میرسد، درحالیکه بلوغ عاطفی در این سن به سطوح بزرگسالی یعنی فراتر از ۱۸ سالگی نزدیک میشود و یک "شکاف بلوغ" بین رشد شناختی و بلوغ عاطفی ایجاد می کند، اما رشدشناختی خود به مراتب موجب رشد و بلوغ عاطفی میگردد، در این راستا پژوهش مهین ترابی و همکاران (۱۳۹۰)، نشان میدهد آموزش تقویت عملکردشناختی به افزایش بلوغ عاطفی منجر میشود. همچنین مطالعه مشهدی و همکاران (۱۴۰۱)، نشان داد تقویت عملکردشناختی بر تمام مولفه های بلوغ عاطفی اثرگذار است.

در تبیین این یافته ها باید بگوییم فردی که از لحاظ عاطفی بالغ است، تمام عواطف خود را میشناسد و نحوه ابراز و کنترل آنها را نیز می داند (تام، ۱۴۰۰). Li, Bos, Stockmann, Rieffe (2020)، به این نتایج دست یافتند که سطوح پایینتر بلوغ عاطفی در پسران در سنین جوانی پدید می آید و در دختران در سنین پایین تر و عدم رشد بلوغ عاطفی در هر دو گروه منجر به بالاتر رفتن مشکلات رفتاری در سنین جوانی می گردد. اما طبق نتایج عملکردشناختی از عوامل اثرگذار مهم در بلوغ عاطفی است، افراد از کارکردهای شناختی خود برای انجام فعالیتهای زندگی روزمره استفاده میکنند و این کارکردها در عملکرد افراد و پختگی عاطفی آنها اهمیت بسزایی دارند (Kim, Bahk, Oh, Lee, Lee & Choi, 2018). در بررسی دیگر، آموزش کارکرد اجرایی سبب کاهش دو مؤلفه عدم بلوغ عاطفی یعنی بی ثباتی عاطفی و بازگشت عاطفی شده است.

زیست شناختی و رفتاری را فراهم می کنند که می تواند روند خواب و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد (بهارلو و همکاران، ۱۴۰۰). در مطالعه خانی، صمصام شریعت و آتش پور (۱۳۹۰)، ویژگیهای شخصیت قادر به پیش بینی معنادار کیفیت خواب می باشد. Seleni در سال ۲۰۱۷ نشان دادند که کیفیت خواب به پختگی و ثبات شخصیت افراد بستگی دارد، لذا فروپاشی شخصیت می تواند موجب عدم بلوغ عاطفی و کیفیت پایین خواب در نوجوان شود که نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر وجود رابطه معنادار بین شخصیت و کیفیت خواب را تایید نمیکند. همچنین ثبات عاطفی از مولفه های بلوغ عاطفی شاید ماندگارترین مفهوم شخصیتی در افراد باشد و در واقع روندی است که در آن شخصیت به طور مداوم در تلاش است که سلامت عاطفی هم در بعد درون جسمی و هم درون فردی ایجاد نماید، هم چنین تاکید میشود که فرد با ثبات عاطفی، مقاومت در مقابل تأخیر در رفع نیازها، توانایی تحمل میزان معقولی از سرخوردگی، و اعتقاد به برنامه ریزی بلندمدت و ظرفیت تحمل تأخیر و تجدید نظر در انتظارات خود و توانایی تطبیق موثر با دیگران در اجتماع را دارند (حسینی و سلطانی، ۱۳۹۷) که بر طبق نتایج بدست آمده میتواند بر کیفیت خواب نیز اثرگذار باشد بررسی طولی (Lau et al (2021) نشان داد یک رابطه دوسویه معنادار بین ثبات عاطفی و کیفیت خواب در طول پنج سال وجود دارد که یافته پژوهش حاضر نیز این نکته را تایید می کند، لذا بر طبق نتایج بدست آمده در فرضیه دوم نیز فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تایید میگردد.

### فرضیه سوم: عملکردشناختی با بلوغ عاطفی رابطه دارد.

بنابراین با توجه به نتایج عملکردشناختی رابطه معنی داری با بلوغ عاطفی دارد و این رابطه به صورت معکوس و در جهت منفی است. یعنی نمره بلوغ عاطفی به طور منفی از نمرات مولفه های عملکردشناختی (آگاهی پیرامونی-هنگامی، کارکردهای اجرایی، توجه، تمرکز، حافظه کاری، زبان و استدلال انتزاعی) و نمره کل عملکرد شناختی تاثیر می پذیرد و این تاثیرپذیری معکوس می باشد یعنی با افزایش سطح عملکرد شناختی، میزان نارسایی بلوغ عاطفی کاهش پیدا می کند و بالعکس. این یافته با نتایج یافته های دیگر همسو می باشد (فالاحیان، حاتم، احدی و اسدزاده، ۱۳۹۸، مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی، ۱۳۹۰، مشهدی، عرب و جناآبادی، ۱۴۰۱). در تبیین این یافته میتوان گفت شناخت، مجموعه ای از قابلیت های متنوعی است که به فرد اجازه میدهد اطلاعات ورودی را بازشناسی و پردازش کرده و به آنها پاسخ مناسب دهد، در واقع کارکردهای

حمید نبی، تپه رشی، آزاد؛ محمد عبدالکریم عبدالقادر؛ هه ریم. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش کارکردهای اجرایی بر کیفیت خواب و قضاوت اخلاقی کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی. فعالی؛ صمصام شریعت؛ آتش پور. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی با حوادث شغلی و کیفیت خواب رانندگان جاده‌ای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۰. پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، ۱(۴): ۷۵-۸۸.

دانشور، صداقتی فرد. (۱۴۰۲). مقایسه بلوغ عاطفی و مهارت‌های اجتماعی و اعتماد بین فردی در فرزندان با و بدون تجربه طلاق والدین. فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۱۴(۵۳): ۳۲-۴۶. فلاحیان؛ حاتمی؛ احدی؛ حسن؛ اسدزاده، حسن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانگری و شناخت‌درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر بلوغ عاطفی نوجوانان. مجله علوم روانشناختی، ۱۸(۷۸): ۶۶۷-۶۷۴.

کاظمی زاده. (۱۴۰۰). محرومیت از خواب و چاقی در میان نوجوانان و جوانان: یک مطالعه مروری. رویکردی نو در علوم تربیتی، ۳(۲): ۴۸-۵۴.

کرمی، جهانگیر؛ مؤمنی، خدامراد؛ علیمرادی. (۱۳۹۷). بررسی رابطه کیفیت خواب با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سیستم‌های مغزی - رفتاری در زنان باردار. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا، ۲۶(۴): ۲۱۹-۲۲۶.

محرابیان، طاهره، و رحمانی، فاتح. (۱۳۹۶). پیش‌بینی شدت بی‌خوابی بر اساس متغیرهای شناختی، هیجانی و صفات شخصیتی پیشنهادی DSM-5 در دانشجویان دانشگاه کردستان در سال ۱۳۹۵. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۶(۱۱): ۲۵-۱۰۴۰. SID. <https://sid.ir/paper/71338/fa>.

مشهدی؛ عرب؛ جناب‌آبادی. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و شناخت‌درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بلوغ عاطفی. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۱۲(۱): ۱۷-۳۸. مهین‌ترابی؛ مظاهری؛ صاحبی؛ موسوی، ولی‌الله. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش‌های شناختی-رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و ناراضی‌ت زناشویی در زنان. علوم رفتاری، ۱۶(۵): ۱۲۷-۱۳۴.

### فهرست منابع

Ahmad Khan, M. (2019). Emotional maturity of children of working and non-working mothers – a comparative study. *Developmental Psychology Monograph*, 4(4), 1–103.

Baharloo, S., Musazadeh, M., Setareh, J. (2011). The relationship between personality traits and sleep quality, daytime sleepiness and quality of life of students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences (JMUMS)*, 31(198). [Persian]

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### واژه نامه

۱. شاخص شدت بی‌خوابی 1. Insomnia severity index
۲. آزمون ارزیابی شناختی مونترال 2. Montreal Cognitive Assessment Test
۳. پرسشنامه بلوغ عاطفی 3. Emotional maturity questionnaire

### منابع فارسی

بهارلو، سعیده؛ موسی زاده، محمود؛ ستاره، جواد. (۱۴۰۰). رابطه ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت خواب، خواب آلودگی روزانه و کیفیت زندگی دانشجویان. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences (JMUMS)*, 31(198).

تام، فرشته. (۱۴۰۰). مقایسه سازگاری اجتماعی و بلوغ عاطفی دبیران مجرد و متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

جعفری‌هرندی، رضا؛ رجایی موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۸). رابطه بلوغ عاطفی، حمایت اجتماعی ادراک شده و جو عاطفی خانواده در بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قم. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۵(۲): ۱۴۷-۱۷۲.

حسینی، سید فخرالدین؛ سلطانی. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط ثبات عاطفی با وجدان کاری و تعهد حرفه‌ای پرستاران شاغل در بیمارستانهای کرمان در سال ۱۳۹۵. مجله پژوهش پرستاری ایران، ۱۳(۱): ۳۳-۳۹.

حمزه‌پور معتوقی، طاولی، آزاده؛ سلمانیان. (۱۴۰۲). مقایسه مشکلات خواب و خودکارآمدی در افراد مبتلا به نشانه‌های افسردگی اساسی، اضطراب اجتماعی و بهنجار در سال ۱۴۰۱: یک مطالعه توصیفی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۲(۷): ۶۹۱-۷۰۶.

- Journal of Nursing Research, 13(1), 33-39. [Persian]
- Icenogle, G., Steinberg, L., Duell, N., Chein, J., Chang, L., Chaudhary, N., ... & Bacchini, D. (2019). Adolescents' cognitive capacity reaches adult levels prior to their psychosocial maturity: Evidence for a "maturity gap" in a multinational, cross-sectional sample. *Law and human behavior*, 43(1), 69.
- Jafari Harandi, R; Rajaei Mousavi, SF. (2019). The relationship between emotional maturity, perceived social support and family emotional climate among female students of the second year of high school in Qom. *New Educational Thoughts*. 15(2), 147-172. [Persian]
- Karami, J.; Momeni, K.; Alimoradi. (2018). Investigating the relationship between sleep quality and cognitive emotion regulation strategies and brain-behavioral systems in pregnant women. *Ibn Sina Journal of Nursing and Midwifery Care*, 26(4), 219-226. [Persian]
- Kazemi Zadeh. (2021). Sleep deprivation and obesity among adolescents and young adults: A review study. *A new approach in educational sciences*, 3(2), 48-54. [Persian]
- Khani; Samsam Shariat; Atashpour. (2011). Investigating the relationship between personality traits, occupational accidents and sleep quality of road drivers in Isfahan in 2011. *Strategic Research on Social Issues of Iran*, 1(4): 75-88. [Persian]
- Kim, E.J., Bahk, Y.C., Oh, H., Lee, W.H., Lee, J.S. and Choi, K.H. (2018). Current Status of Cognitive Remediation for Psychiatric Disorders: A Review. *Front Psychiatry*, 9, 461. DOI: 10.3389/fpsy.2018.00461
- Lau, E. Y. Y., Li, C., Hui, C. H., Cheung, S. F., Lam, J., & Cheung, S. H. (2021). A longitudinal investigation of the bidirectional relationship of sleep quality with emotional stability and social cynicism in a large community sample. *Sleep Health*, 7(3), 384-389.
- Lavrov, E., Logvinenko, V., Siryk, O., & Kyzenko, V. (2021, March). Method for assessing the information content of factors forming the cognitive independence of students. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1840, No. 1, p. 012066). IOP Publishing.
- Benitez, A., & Gunstad, J. (2012). Poor sleep quality diminishes cognitive functioning independent of depression and anxiety in healthy young adults. *The Clinical Neuropsychologist*, 26(2), 214-223.
- 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, 100958.
- Danshour, Sedaghati Fard. (2023). Comparison of emotional maturity, social skills and interpersonal trust in children with and without parental divorce experience. *Quarterly Journal of Cognitive Analytical Psychology*, 14(53), 32-46. [Persian]
- Falahian, Hatami, Ahadi, H., Asadzadeh, H. (2019). Comparison of the effectiveness of reality therapy and mindfulness-based cognitive therapy training on adolescents' emotional maturity. *Journal of Psychological Sciences*, 18(78), 667-674. [Persian]
- Fisher, G. G., Chacon, M., & Chaffee, D. S. (2019). Theories of cognitive aging and work. In *Work across the lifespan* (pp. 17-45). Academic press.
- Guan, Q., Hu, X., Ma, N., He, H., Duan, F., Li, X., ... & Zhang, H. (2020). Sleep quality, depression, and cognitive function in non-demented older adults. *Journal of Alzheimer's Disease*, 76(4), 1637-1650.
- Hamid Nabi, Tepfeh Rashi, Azad., M Abdolkarim Abdolqader; H. (2023). The effectiveness of executive functions training on sleep quality and moral judgment of children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Culture of Counseling and Psychotherapy*. [Persian]
- Hamzepour Matoughi, Tavali, Azadeh; Salmanian. (2023). Comparison of sleep problems and self-efficacy in people with major depressive disorder, social anxiety and normal in 2012: A descriptive study. *Scientific Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(7), 691-706. [Persian]
- Hosseini, Seyed Fakhr al-Din; Soltani. (2018). Investigating the relationship between emotional stability, work conscience and professional commitment of nurses working in Kerman hospitals in 2016. *Iranian*

- Smith, A.D. and Kelly, A. (2015). Cognitive Processes. In *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, S.K. Whitbourne (Ed.).
- Tam, F. (2011). Comparison of social adjustment and emotional maturity of single and married teachers, Master's thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Marvdasht Branch. [Persian]
- Li, B. Bos, M. Stockmann, L. Rieffe, C. (2020). Emotional functioning and the development of internalizing and externalizing problems in young boys with and without autism spectrum disorder, *Autism*. 24(1): 200–210.
- Mehrabian, T., & Rahmani, F. (2017). Predicting the severity of insomnia based on cognitive, emotional variables and personality traits proposed by DSM-5 in students of Kurdistan University in 2016. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 16(11), 1025-1040. SID. <https://sid.ir/paper/71338/fa>[Persian]