

Subject:

**The Mediating Role of Visual Stimuli From Media Use at Bedtime
on Psychological Distress and Fatigue in College Students**

زهرة عباس زاده

Name: Journal of Medical Internet Research(JMIR)

- Indexing: ISI , PubMed , DOAJ
- Impact Factor: 4.945
- Categories:
 - Health Informatics: Q1
 - Information Systems: Q1
 - Health Information Management: Q1

فهرست مطالب

- مقدمه و بیان مساله
- هدف مطالعه
- روش اجرا
- نتایج
- بحث و نتیجه گیری
- نقاط قوت مطالعه
- محدودیت مطالعه
- پیشنهادات و کار آینده

مقدمه و بیان مساله

تحقیقات تجربی پریشانی روانشناختی را با خستگی مرتبط کرده است.

خستگی و تاثیر آن : خستگی یک احساس ذهنی از خستگی یا یک احساس فرسودگی پایدار است. این شامل تجربه خستگی و تاثیر خستگی در جنبه های جسمی، روحی و اجتماعی زندگی است.

فشار روانی و خستگی : پریشانی روانشناختی یک مفهوم کامپوزیت است که علائم منفی سلامت روانی خود را شرح می دهد، مانند: افسردگی، اضطراب یا اختلال عاطفی.

مقدمه و بیان مساله (ادامه)

استفاده از رسانه و پریشانی روانشناختی : پریشانی روانشناختی مربوط به استفاده از رسانه بر استفاده رسانه ای تأثیری گذارد.

استفاده از رسانه و خستگی : بسیاری از مطالعات نشان داده اند که استفاده از رسانه ها مربوط به خستگی است و استفاده مکرر از رسانه باعث خستگی می شود.

فرضیه ها :

۱- پریشانی روانشناختی با خستگی همبستگی مثبت دارد.

۲- محرک های بینایی استفاده از رسانه هادرهنگام خواب ارتباط واسطه ای مثبت بین پریشانی روانشناختی و خستگی دارند.

هدف کلی

هدف از این مطالعه بررسی این موضوع است که آیا محرک های بصری استفاده از رسانه ها در هنگام خواب بین پریشانی روانشناختی و خستگی دانشجویان رابطه ی واسطه ای دارند یا خیر.



روش اجرا

نوع مطالعه: مطالعه مقطعی

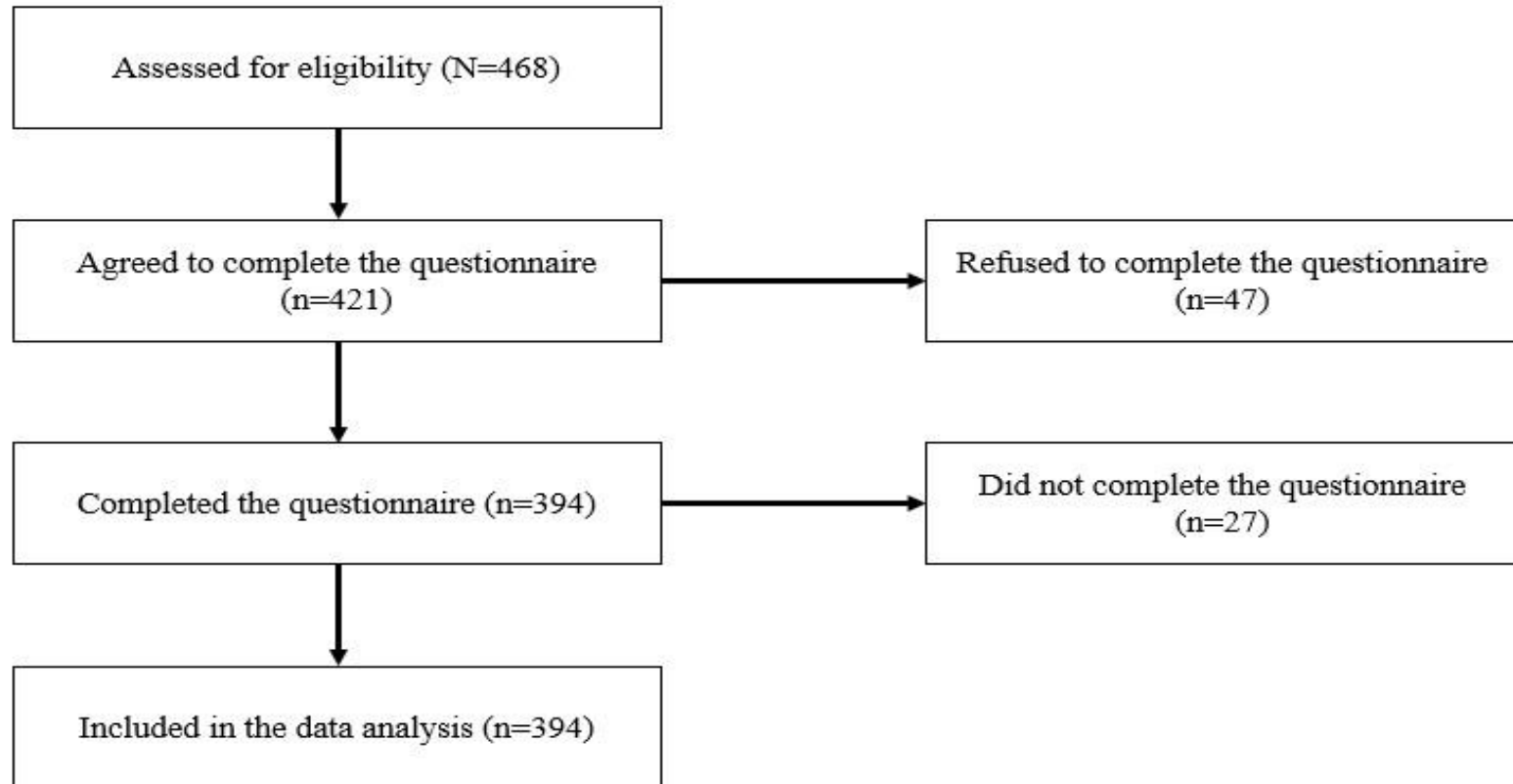
مکان مطالعه: سیچوان چین

شرکت کنندگان: ۴۶۸ دانشجو سال اول یکی از دانشگاه ها در سیچوان چین بودند.

معیار ورود به مطالعه: سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال و داشتن رسانه ای برای استفاده روزانه بود.

نحوه جمع آوری داده: پرسشنامه کاغذی

روش اجرا (ادامه)



روش اجرا (ادامه)



روش اجرا (ادامه)

پیشانی روان شناختی : مقیاس استرس اضطراب افسردگی (DASS) می تواند برای اندازه گیری پیشانی روانی عمومی استفاده شود. DASS به عنوان یک ابزار خود گزارش، سه حالت روانی مرتبط با افسردگی ، اضطراب و استرس را اندازه گیری می کند.

استفاده از رسانه ها در هنگام خواب : براساس مطالعات قبلی، از پاسخ دهندگان درباره ی اینکه چندبار از رسانه ها برای کمک به خوابیدن استفاده می کنند پرسیده شد. مانند: گشت و گذار در اینترنت یا تماشای فیلم. (یعنی محرک شنوایی و بینایی قبل از خواب)

خستگی : فرم کوتاه خستگی PROMIS یک فرم کوتاه خود گزارش است که با استفاده از یک نمره کل اندازه گیری می کند. و دارای ۷ سوال است که به هریک از سوالات از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره داده شده است.

روش اجرا (ادامه)

تحلیل داده ها

اول، آمار توصیفی و ماتریس همبستگی محاسبه شد. انتظار می رفت که پریشانی روانشناختی، محرک های ناشی از استفاده رسانه هادرهنگام خواب و خستگی بایکدیگر رابطه مثبت داشته باشند.

دوم، رگرسیون سلسله مراتبی با استفاده از روش ورود به مطالعه نقش پریشانی روانی و محرک های استفاده از رسانه ها درهنگام خواب بر خستگی انجام شد.

سوم، با استفاده از نتایج رگرسیون سلسله مراتبی ، اثرواصله ای با استفاده از Process macro نسخه ۲،۱۶ برای نرم افزار Spss نسخه ۲۰ بررسی شد.

محرک بصری و شنیداری استفاده از رسانه در هنگام خواب یک رابطه مثبت معنی دار داشته است.
($P < 0/001$)

اضطراب روانشناختی با خستگی رابطه مثبت معنی داری داشت.
($P < 0/001$)

محرک های بصری استفاده از رسانه ها در هنگام خواب با خستگی رابطه معنی داری داشت.
($P < 0/001$)

پیشانی روانشناختی همچنین با محرک های بینایی استفاده از رسانه ها در هنگام خواب از رابطه مثبت معنی داری برخوردار بود ($P = 0/009$) ، در حالی که رابطه بین پیشانی روانشناختی و محرک های شنوایی استفاده از رسانه ها در هنگام خواب معنی دار نبود. ($P = 0/059$)

نتایج (ادامه)

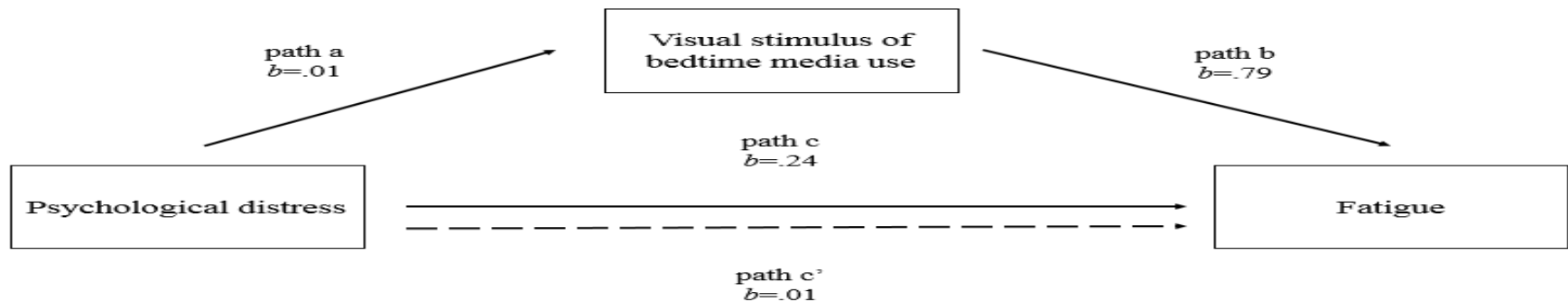
نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی

	Step 1			Step 2			Step 3		
	beta	<i>t</i>	<i>P</i> value	beta	<i>t</i>	<i>P</i> value	beta	<i>t</i>	<i>P</i> value
Constant	47.15	12.68	<.001	46.70	13.80	<.001	45.29	13.14	<.001
Sex (male, female)	-1.61	-2.57	.01	-1.14	-1.99	.047	-1.46	-2.50	.01
Age (years)	0.29	1.56	.12	0.12	0.69	.49	0.09	0.54	.59
Psychological distress				0.25	9.04	<.001	0.24	8.65	<.001
Visual stimuli							0.92	2.59	.01
Auditory stimuli							-0.18	-0.64	.52
<i>R</i> ²	.02			.19			.21		
<i>F</i> statistic	$F_{(2,391)}=4.34$			$F_{(3,390)}=30.76$			$F_{(5,388)}=20.27$		
<i>P</i> value	.01			<.001			<.001		

نتایج (ادامه)

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل عوامل واسطه گر

Path	R^2	beta	SE	P value	95% CI
Psychological distress and visual stimuli	.05	.01	0.01	.006	0.0039-0.0225
Visual stimuli and fatigue	.21	.79	0.29	.007	0.2152-1.3622
Psychological distress and fatigue (direct effect)		.24	0.03	<.001	0.1842-0.2926
Psychological distress and visual stimuli and fatigue (indirect effect)		.01	0.01		0.0023-0.0253



بحث و نتیجه گیری

هم راستا با فرضیه اول، یک ارتباط مثبت معنی دار بین پریشانی روانی و خستگی وجود داشت که با نتایج مطالعات قبلی هم خوانی دارد این است که افزایش رفاه روانی و حفظ حال خوب تاثیری مثبت بر سیستم فیزیولوژیکی و بهبود نشاط دانشجویان دارد.

حمایت از فرضیه دوم، ارتباط بین پریشانی روانی و خستگی توسط اثر واسطه ای محرک های بصری ناشی از استفاده رسانه ها در هنگام خواب بود. به خاطر فشار فعالیت های یادگیری برای دانشجویان جوان متداول است که نگرانی های سلامت روانی داشته باشند. کاربرد رسانه یک روش رایج است تا احساسات را منظم کند.

بحث و نتیجه گیری (ادامه)

در این مقاله راهکارهای عملی برای بهبود سلامت دانشجویان ارائه شده است که شامل :

در مرحله اول، مدیران باید تاثیر منفی محرک های استفاده از رسانه در هنگام خواب را در نظر بگیرند و مداخلات لازم را برای کنترل استفاده از رسانه ها در هنگام خواب در اختیار دانشجویان قرار دهند.

دوم، کاهش خستگی و بهبود کارایی تحصیل در بین دانشجویان ، کاهش استفاده از رسانه ها در هنگام خواب ، به ویژه استفاده از صفحه نمایش تلفن های هوشمند، می تواند یک استراتژی مناسب برای رفع اضطراب روانی باشد.

بحث و نتیجه گیری (ادامه)

این مقاله به تحقیق و پژوهش درمورد تاثیر محرک های ناشی از استفاده رسانه های خواب و پریشانی روانشناختی بر خستگی دانشجویان چینی می پردازد. به طور خلاصه، نتایج نشان می دهد که محرک های بصری ناشی از استفاده رسانه ها در هنگام خواب می تواند به عنوان یک عامل واسطه گر برای درک ارتباط پریشانی روانی و خستگی باشد.

نقاط قوت مطالعه

مداخلات روانشناختی ممکن است به دانشجویان کمک کند تا سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کرده و کارایی آموزشی خود را افزایش دهند.

آگاهی دانشجویان از راه های ارتقا سلامت روان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. این امر به دانشجویان کمک می کند تا کیفیت خواب خود را بهبود بخشند و خستگی را کاهش دهند.

محدودیت مطالعه

مواردی که استفاده از رسانه را اندازه گیری می کنند و محتوای استفاده از رسانه ها به بهبود نیاز دارد. اگر چه برای اندازه گیری محرک های بصری استفاده از رسانه ها در هنگام خواب، ۷ مورد وجود داشت، فقط ۲ مورد برای اندازه گیری محرک های شنوایی استفاده از رسانه ها در هنگام خواب وجود داشت. که این ممکن است در اعتبار نتایج تاثیر بگذارد.

پیشنهادهای و کار آینده

پیشنهاد این مطالعه به دانشجویان این است که باید استفاده از رسانه ها در هنگام خواب را کاهش دهند. همچنین برنامه های بهداشت همراه می تواند گزینه مناسبی برای بهبود سلامت دانشجویان جوان در زندگی روز مره باشد.

برای تحقیقات آینده باید نمونه را بهتر انتخاب کرد تا نماینده خوبی از جامعه باشد.

والدین تاثیر مهمی بر رفتار روزانه دانشجویان و سلامت روان دارند. تحقیقات آینده باید کنترل اثرات سطح تحصیلات والدین و شغل را در نظر بگیرد.

با تشکر از توجه شما

