

**6<sup>th</sup> International conference ON  
PSYCHOLOGY  
OF EDUCATION SCIENCES AND  
LIFESTYLE**

Tbilisi - Georgia

September 2020



COMSTECH Inter - Islamic  
Network on Virtual Universities



## بررسی رابطه نوموفوبیا با کیفیت خواب در دانشجویان

محسن علیزاده<sup>۱</sup>، گوهر میان‌بندی<sup>۲</sup>، دکتر احمد عاشوری<sup>۳</sup>، محسن حسینی<sup>۴</sup>\*

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، کمیته پژوهشی دانشجویی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)،

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران

۲- کارشناس روانشناس عمومی، دانشگاه پیام نور مشهد، مشهد، ایران

۳- دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران

۴- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دپارتمان روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران

### چکیده

در چند سال اخیر، رشد تکنولوژی به خصوص در حوزه تلفن‌های هوشمند بر عملکرد کلی افراد از جمله کیفیت خواب تأثیرات بسزایی داشته است. از این رو مطالعه حاضر به منظور بررسی رابطه بین نوموفوبیا و کیفیت خواب در یک نمونه ۲۰۰ نفری از دانشجویان شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ انجام شده است. نمونه‌گیری در این مطالعه با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای در بین دانشگاه‌های شهر مشهد انجام و پرسشنامه‌های نوموفوبیا و مقیاس خواب پترزبورگ اجرا شد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان (۲۲/۱۸±۲/۴۲) که ۶۴٪ آن را دانشجویان دختر تشکیل می‌شد و به‌طور میانگین ۴.۵ سال از تلفن هوشمند استفاده می‌کردند. بررسی ضریب همبستگی پیرسون بین نمره کل نوموفوبیا و کیفیت خواب نشان دهنده همبستگی معکوس و معنادار بین این دو متغیر بود (p=۰/۰۱؛ rxy=۰/۵۲۸). همچنین ماتریس همبستگی بین خرده مقیاس‌ها، بیشترین همبستگی را بین نوموفوبیا و بازدهی کاهش یافته خواب نشان داد. با توجه به یافته‌های مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که ترس از عدم دسترسی به تلفن همراه با کیفیت خواب پایین تر و عدم کارایی خواب همراه است. **واژگان کلیدی:** نوموفوبیا، کیفیت خواب، اضطراب