

أفكار انتحارية بين المراهقين الإيطاليين: جودة النوم عامل خطر هام

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أفكار انتحارية بين المراهقين الإيطاليين: جودة النوم عامل خطر هام. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118602>

تخيل مراهقاً، في منتصف سنوات المراهقة، يصارع ضغوط الدراسة، العلاقات الاجتماعية، والتغيرات الهرمونية. قد يبدو هذا السيناريو مألوفاً للجميع، لكن ماذا لو أضافت إليه صعوبة في النوم؟ هل يمكن أن يكون هناك رابط بين قلة النوم والأفكار الانتحارية؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون إيطاليون للإجابة عليه في دراسة حديثة.

منهجية البحث

قام باحثون من إيطاليا بدراسة شملت 1402 طالباً في المرحلة الثانوية، بنسبة توزيع متساوية تقريباً بين الذكور والإناث (49% إناث). كان متوسط أعمار المشاركين 16.24 عاماً، مع انحراف معياري قدره 1.56 عاماً. تم جمع البيانات من خلال استبيان إلكتروني شامل، يركز على تقييم الأفكار الانتحارية، وجودة النوم، بالإضافة إلى مجموعة من المتغيرات المتعلقة بالخلفية الاجتماعية والديموغرافية، والحالة النفسية، والسلوكيات والعلاقات الاجتماعية.

لتقييم جودة النوم، استخدم الباحثون "مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ" (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI)، وهو أداة معيارية لتقييم جوانب مختلفة من النوم، مثل مدة النوم، سهولة البدء في النوم، والاستيقاظ المتكرر خلال الليل. كما تضمن الاستبيان أسئلة حول الضيق النفسي، وتاريخ العائلة مع اضطرابات تعاطي الكحول، والاكتئاب، وإيذاء النفس غير الانتحاري (مثل الجرح المتعمد)، وتعاطي المخدرات، واستخدام ألعاب الفيديو.

تم تحليل البيانات باستخدام التحليل الإحصائي الثنائي (bivariate analyses) لمقارنة المجموعات التي تعاني من أفكار انتحارية وتلك التي لا تعاني منها. ثم تم استخدام نموذجين للانحدار اللوجستي الهرمي (hierarchical logistic regression models) لتحديد العوامل المرتبطة بشكل مستقل بالأفكار الانتحارية. النموذج الأول تضمن النتيجة الإجمالية لمؤشر جودة النوم (PSQI)، بينما تضمن النموذج الثاني المجالات الفرعية السبعة للمؤشر.

النتائج

أظهرت الدراسة أن معدل انتشار الأفكار الانتحارية بين المراهقين الإيطاليين المشاركين بلغ 21% خلال شهر واحد. ووجد الباحثون أن المراهقين الذين يعانون من أفكار انتحارية أبلغوا عن مستويات أعلى من الضيق النفسي، وجودة نوم أسوأ، ومشاركة أكبر في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

أظهرت التحاليل الإحصائية وجود ارتباطات مستقلة (بمستوى دلالة إحصائية أقل من 0.05) بين الأفكار الانتحارية والنتيجة الإجمالية لمؤشر جودة النوم (PSQI)، وكذلك بينها وبين مجالين فرعيين من المؤشر: اضطرابات النوم (sleep disturbances) واستخدام الأدوية المنومة (use of sleeping medication).

بالإضافة إلى ذلك، تبين أن الجنس الأنثوي، والتاريخ العائلي لتعاطي الكحول، والكشف الإيجابي عن أعراض الاكتئاب، وإيذاء النفس غير الانتحاري، وتعاطي المخدرات (باستثناء القنب)، واستخدام ألعاب الفيديو، كلها مرتبطة بشكل مستقل بالأفكار الانتحارية. ومع ذلك، كانت مؤشرات الضيق النفسي هي التي أظهرت أقوى ارتباط مستقل بالأفكار الانتحارية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن جودة النوم الضعيفة مرتبطة بشكل مستقل بالأفكار الانتحارية بين المراهقين، مما يجعلها عامل خطر محتمل قابل للتعديل. بعبارة أخرى، تحسين جودة النوم قد يكون استراتيجية وقائية مهمة للحد من خطر الأفكار الانتحارية.

يؤكد الباحثون على أهمية تضمين فحص الصحة النفسية في المدارس، مع التركيز بشكل خاص على تقييم جودة النوم كجزء من استراتيجيات وقاية شاملة من الانتحار. فمن خلال تحديد المراهقين الذين يعانون من مشاكل في النوم والضييق النفسي، يمكن تقديم الدعم والمساعدة المناسبين لهم في وقت مبكر.

تضيف هذه الدراسة إلى الأدلة المتزايدة التي تشير إلى العلاقة المعقدة بين الصحة النفسية، وجودة النوم، والسلوك الانتحاري. وتسلط الضوء على الحاجة إلى اتباع نهج شامل لمعالجة هذه المشكلات، يشمل التوعية، والوقاية، والتدخل المبكر.

Reference

Gesi, C. (2026). *Exploring suicidal ideation and its correlates among Italian adolescents: the role of sleep quality*. Sleep Medicine

DOI: [10.1016/j.sleep.2025.106897](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106897)