

جودة النوم والصحة النفسية: دراسة تقارن بين طلاب الطب وغير المتخصصين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). جودة النوم والصحة النفسية: دراسة تقارن بين طلاب الطب وغير المتخصصين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120510>

هل تساءلت يوماً عن السبب وراء شعور طلاب الطب بالإرهاق الشديد، وكيف يؤثر ذلك على صحتهم النفسية وقدرتهم على الدراسة؟ غالباً ما يُنظر إلى طلاب الطب على أنهم نخبة أكاديمية، ولكن وراء هذا النجاح تكمن تحديات هائلة تؤثر على جودة نومهم، وتزيد من مستويات القلق والاكتئاب والتوتر. هذه التحديات ليست مجرد إحصائيات، بل هي قصص حقيقية لشباب يقفون على أعتاب مستقبل مهني صعب، ويحتاجون إلى الدعم والرعاية اللازمين. هذا المقال يستكشف دراسة حديثة أجريت في جامعة المنصورة، تلقي الضوء على الفروق بين الطلاب الطبيين وغير الطبيين في مستويات القلق والاكتئاب والتوتر وجودة النوم، وكيف يمكن لهذه النتائج أن تساعدنا في فهم أفضل لهذه المشكلة وتقديم حلول فعالة.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للعلاقة بين الصحة النفسية والنوم، وكيف يؤثر كل منهما على الآخر. تعتبر نظرية العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من أهم النظريات التي تفسر هذه العلاقة. فالعلاج السلوكي المعرفي يركز على أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مترابطة، وأن تغيير الأنماط السلبية في هذه المجالات يمكن أن يحسن الصحة النفسية والنوم. على سبيل المثال، إذا كان الطالب الطبي يعاني من أفكار سلبية حول قدرته على النجاح، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة القلق والتوتر، وبالتالي صعوبة النوم.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية الضغط النفسي دوراً هاماً في فهم هذه الظاهرة. فالطلاب الطبيون يتعرضون لمستويات عالية من الضغط النفسي بسبب طبيعة الدراسة الصعبة، والمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم، والمنافسة الشديدة. هذا الضغط النفسي المزمن يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم، وزيادة القلق والاكتئاب. وكما وصف هانس سيللي، فإن الاستجابة للضغط النفسي تتضمن مراحل مختلفة، وإذا لم يتم التعامل مع الضغط بشكل فعال، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية خطيرة.

من منظور عصبي، يمكن تفسير هذه العلاقة من خلال تأثير الضغط النفسي على الجهاز العصبي اللاإرادي، وخاصة محور الوطاء والنخامية والكظرية (HPA axis). عندما يتعرض الشخص للضغط النفسي، يتم تنشيط هذا المحور، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. ارتفاع مستويات الكورتيزول يمكن أن يعطل دورة النوم والاستيقاظ، ويؤدي إلى الأرق.

المنهجية

أجرى الباحثون، وعلى رأسهم تيرا إم، دراسة وصفية تحليلية مقارنة في جامعة المنصورة خلال العام الدراسي 2023-2024. تم اختيار 322 طالباً طبياً و354 طالباً من كلية التجارة بطريقة العينة المتاحة. هذه الطريقة تعني أن الباحثين اختاروا المشاركين الذين كانوا متاحين بسهولة، وهو أمر شائع في الدراسات الاستقصائية.

تم جمع البيانات من خلال استبيان منظم يتضمن مقياس "الاكتئاب والقلق والتوتر-21" (DASS-21) ومؤشر "جودة النوم بيتسبرغ" (PSQI). مقياس DASS-21 هو أداة تقييم ذاتية تستخدم لقياس مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر. أما مؤشر PSQI فهو أداة تستخدم لتقييم جودة النوم، ويأخذ في الاعتبار عدة عوامل مثل مدة النوم، والاضطرابات أثناء النوم، واستخدام الأدوية المنومة.

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS الإصدار 26. استخدم الباحثون اختبارات مربع كاي (chi-square tests) لتحديد الفروق بين المجموعتين (الطلاب الطبيين وغير الطبيين)، وتحليل الانحدار اللوجستي (logistic regression) لتحديد العوامل التي تتنبأ بجودة النوم الضعيفة. تحليل الانحدار اللوجستي يسمح للباحثين بتحديد العوامل التي تزيد أو تقلل من

احتمالية حدوث نتيجة معينة (في هذه الحالة، جودة النوم الضعيفة).

النتائج

أظهرت النتائج أن الطلاب الطبيين يعانون من نتائج أسوأ في كل من الصحة النفسية وجودة النوم مقارنة بالطلاب غير الطبيين. كانت نسبة الطلاب الطبيين الذين يعانون من جودة نوم ضعيفة (83.2%) أعلى بكثير من نسبة الطلاب غير الطبيين (63.8%)، وكان هذا الفرق ذا دلالة إحصائية عالية ($p < 0.001$). هذا يعني أن هناك فرقاً حقيقياً بين المجموعتين، وأن هذا الفرق ليس مجرد صدفة.

كما أظهرت النتائج أن نسبة الطلاب الطبيين الذين يعانون من اكتئاب متوسط إلى شديد (43.5%) وقلق (40.1%) وتوتر (46.3%) كانت أعلى بكثير من نسبة الطلاب غير الطبيين (15.3%، 12.4%، 16.9% على التوالي)، وكان هذا الفرق أيضاً ذا دلالة إحصائية عالية ($p < 0.001$).

أظهر تحليل الانحدار اللوجستي أن الاكتئاب والقلق والتوتر كانت عوامل مهمة تتنبأ بجودة النوم الضعيفة. كما تبين أن الطلاب الطبيين كانوا أكثر عرضة للإصابة بجودة نوم ضعيفة مقارنة بالطلاب غير الطبيين (نسبة الاحتمالات = 1.9، فاصل الثقة 95%: 1.2-3.2). وهذا يعني أن الطالب الطبي لديه فرصة أكبر بنسبة 1.9 مرة للإصابة بجودة نوم ضعيفة مقارنة بالطالب غير الطبي.

الأكثر إثارة للاهتمام هو أن القلق الشديد إلى الشديد جداً كان أقوى عامل تنبؤي بجودة النوم الضعيفة (نسبة الاحتمالات = 6.8، فاصل الثقة 95%: 2.9-16.2). وهذا يشير إلى أن القلق يلعب دوراً حاسماً في تعطيل النوم لدى الطلاب.

الآثار

تلقي هذه النتائج الضوء على الحاجة الملحة إلى تدخلات مستهدفة لتحسين جودة النوم ودعم الصحة النفسية للطلاب، وخاصة في البرامج الدراسية الصعبة مثل الطب. يجب على الجامعات والمؤسسات التعليمية توفير خدمات استشارية نفسية مجانية للطلاب، وتنظيم ورش عمل حول إدارة الضغط النفسي وتحسين عادات النوم.

بالنسبة للأطباء النفسيين والمعالجين، يجب أن يكونوا على دراية بالتحديات التي يواجهها الطلاب الطبيون، وأن يقدموا لهم الدعم والعلاج المناسبين. يمكن استخدام العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة الطلاب على تغيير الأنماط السلبية في أفكارهم وسلوكياتهم، وتحسين جودة نومهم.

بالنسبة للطلاب أنفسهم، يجب عليهم إدراك أهمية الصحة النفسية والنوم، وأن يحرصوا على تخصيص وقت للراحة والاسترخاء، وممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الطعام الصحي. كما يجب عليهم طلب المساعدة إذا كانوا يعانون من مشاكل نفسية أو صعوبات في النوم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض العوامل الثقافية التي قد تؤثر على الصحة النفسية والنوم لدى الطلاب. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يمنع الطلاب من طلب المساعدة. كما أن الضغوط الاجتماعية والأسرية قد تكون أكبر على الطلاب في المجتمعات العربية، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق.

بالإضافة إلى ذلك، قد تختلف عادات النوم وأنماط الحياة بين الطلاب في الدول العربية المختلفة. على سبيل المثال، قد يكون هناك ميل إلى السهر لوقت متأخر بسبب العادات الاجتماعية أو بسبب ضغوط الدراسة. كما أن استخدام التكنولوجيا والأجهزة الإلكترونية قبل النوم قد يكون أكثر شيوعاً في المجتمعات العربية، مما قد يعطل النوم.

لذلك، يجب أن تكون التدخلات المستهدفة لتحسين الصحة النفسية والنوم مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الطلاب في السياق العربي، وأن تأخذ في الاعتبار العوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر عليهم.

التوجهات المستقبلية وال

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم [View Course](#) → أصول التربية والتعليم [View Course](#) → التربية
البيئية والتنمية المستدامة [View Course](#) →

Reference

Terra M. (2026). *Comparison of sleep quality, depression, anxiety, and stress between medical and non-medical students: a comparative cross-sectional study.* (The Egyptian Journal of Neurology Psychiatry and Neurosurgery, 62(1).

DOI: [10.1186/s41983-026-01151-y](https://doi.org/10.1186/s41983-026-01151-y)