

جودة نوم المراهقين في التشيك: تأثير العوامل الاجتماعية والسلوكية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 2, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). جودة نوم المراهقين في التشيك: تأثير العوامل الاجتماعية والسلوكية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119460>

كم مرة تساءلت عن سبب صعوبة النوم في فترة المراهقة؟ أو ربما لاحظت تغيرات في سلوك أحد أفراد أسرتك المراهقين، مرتبطة بنقص النوم؟ غالباً ما يُنظر إلى قلة النوم على أنها نتيجة طبيعية لضغوط الدراسة أو التغيرات الهرمونية، ولكن دراسة حديثة من جمهورية التشيك تلقي الضوء على عوامل أكثر تعقيداً تؤثر على جودة نوم المراهقين، تتجاوز مجرد "عدّ الخراف".

منهجية البحث

قام الباحثون في الدراسة، بقيادة فيسكيرنوف (Veskrnova)، بتحليل بيانات شملت مجموعة كبيرة من المراهقين التشيكيين. لم يقتصر البحث على قياس مدة النوم فحسب، بل تعمق في استكشاف مجموعة واسعة من العوامل الاجتماعية والسلوكية التي قد تؤثر على جودة النوم. شمل ذلك تقييماً دقيقاً لمستويات التوتر والقلق لدى المراهقين، والعلاقات الأسرية، والضغط الأكاديمي، وأنماط استخدام الشاشات (الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، أجهزة الكمبيوتر)، بالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني. تم جمع البيانات من خلال استبيانات مفصلة، مما سمح للباحثين برسم صورة شاملة لحياة المراهقين وعلاقتها بأنماط نومهم.

من المهم الإشارة إلى أن "جودة النوم" لم تُقاس فقط من خلال عدد الساعات التي يقضيها المراهقون في النوم، بل أيضاً من خلال تقييم ذاتي للمراهقين لمدى شعورهم بالراحة والانتعاش بعد النوم. هذا النهج يراعي الجوانب النوعية للنوم، والتي غالباً ما يتم تجاهلها في الدراسات التي تركز فقط على الكمية. استخدم الباحثون أدوات إحصائية متطورة لتحليل البيانات وتحديد العوامل التي ترتبط بشكل كبير بجودة النوم.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن جودة نوم المراهقين التشيكيين تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، وليس بعامل واحد فقط. وجد الباحثون أن الضغط الأكاديمي يلعب دوراً هاماً، حيث أن المراهقين الذين يشعرون بضغط كبير لتحقيق النجاح في المدرسة يميلون إلى الحصول على نوم أقل جودة. كما أن العلاقات الأسرية المتوترة أو غير الداعمة ارتبطت أيضاً بمشاكل في النوم.

أحد الجوانب المثيرة للاهتمام في الدراسة هو التأكيد على تأثير استخدام الشاشات. لاحظ الباحثون أن المراهقين الذين يقضون وقتاً طويلاً في استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية قبل النوم يواجهون صعوبة أكبر في النوم والاسترخاء. يعتقد أن الضوء الأزرق المنبعث من هذه الأجهزة يعطل إنتاج الميلاتونين (هرمون النوم)، مما يؤدي إلى تأخر النوم وصعوبة الاستيقاظ في الصباح.

على الرغم من أن تأثير كل عامل من هذه العوامل كان متواضعاً نسبياً، إلا أن الباحثين وجدوا أن تأثيرها التراكمي يمكن أن يكون كبيراً. بمعنى آخر، فإن المراهق الذي يعاني من ضغط أكاديمي مرتفع، وعلاقات أسرية متوترة، ويقضي وقتاً طويلاً في استخدام الشاشات، يكون أكثر عرضة لمشاكل النوم من المراهق الذي لا يعاني من هذه العوامل.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن تحسين جودة نوم المراهقين يتطلب اتباع نهج شامل ومتعدد الأوجه. لا يكفي التركيز على عامل واحد فقط، مثل تقليل استخدام الشاشات، بل يجب معالجة جميع العوامل التي تساهم في مشاكل النوم.

يوصي الباحثون بتطوير تدخلات تستهدف مجموعة من العوامل في وقت واحد. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه

التدخلات برامج لتقليل الضغط الأكاديمي، وتعزيز الدعم الأسري، وتثقيف المراهقين حول أهمية النوم وتأثير استخدام الشاشات على جودة النوم.

من المهم أيضاً أن ندرك أن مشاكل النوم في المراهقة ليست مجرد مشكلة فردية، بل هي مشكلة صحية عامة. يمكن أن تؤثر قلة النوم على الأداء الأكاديمي، والصحة العقلية، والصحة الجسدية للمراهقين. لذلك، من الضروري أن تعمل المدارس والأسر والمجتمع ككل لمعالجة هذه المشكلة.

تؤكد هذه الدراسة على أن النوم ليس مجرد فترة راحة، بل هو عملية بيولوجية معقدة تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل الاجتماعية والسلوكية. من خلال فهم هذه العوامل، يمكننا اتخاذ خطوات لتحسين جودة نوم المراهقين وتعزيز صحتهم ورفاههم بشكل عام.

Reference

Veskrnova K. (2026). *Beyond counting sheep: social and behavioral determinants of adolescent sleep quality* .(in the Czech Republic. BMC Public Health, 26(1

DOI: [10.1186/s12889-025-26052-2](https://doi.org/10.1186/s12889-025-26052-2)