

اضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

دراسة مقارنة بين الجنسين من طلبة الجامعة^(*)

إبراهيم شوقي عبد الحميد^١

كريمة مختار محمد عربي^٢

الملخص:

استهدفت الدراسة الكشف عن علاقة اضطرابات النوم بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة، وقد تم تطوير أحد المقاييس المنشورة الخاصة بقياس اضطرابات النوم، وفقاً لنتائج التحليل العاملي وبعد التحقق من كفاءته القياسية، تم تطبيقه على عينة الدراسة والمكونة من (٤٩٩) طالباً وطالبة من طلبة جامعة ٦ أكتوبر بطريقة الاستبيان على مجموعات صغيرة في قاعات الدرس. وقد كشفت الدراسة أن الإناث أكثر معاناة من الذكور في اضطرابات النوم بفارق دال يتجاوز مستوى (٠،٠٠١)، ولا يوجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية في اضطرابات النوم، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث، وقد نوقشت النتائج في ضوء الدراسات السابقة والنماذج النظرية والمنطق السيكولوجي.

الكلمات المفتاحية: اضطرابات النوم، التحصيل الدراسي

(*) البحث مسئله من رسالة ماجستير بعنوان " الصمود النفسى فى علاقتة بكل من قلق الامتحان واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة.

^١ (أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة. ishawky3@gmail.com

^٢ (باحثة دكتوراة بجامعة القاهرة. Karima.mokhtar@gmail.com

Sleep Disorders and Their Relationship to Academic Achievement: A Comparative Study Between The Genders of University Students

Ibrahim Shawky (·)

Karima Mokhtar(·)

Abstract:

The study aimed to reveal the relationship of sleep disorders to academic achievement among a sample of university students. The study sample consisted of (499) male and female students from October 6 University. The sleep disturbance scale was modified by the current researchers, then applied through a questionnaire to small groups in classrooms. The study revealed that females suffer more from sleep disorders than males, with a significant difference exceeding the level of 0.001. There are no statistically significant differences between students of practical colleges and students of theoretical colleges in sleep disorders. The study also revealed nonlinear correlation between sleep disorders and academic achievement in males and females. The results were discussed in light of previous studies, theoretical models, and psychological logic.

Keywords: .Sleep disorders , Academic Achievement

(□)Professor of Psychology, Department of Psychology, faculty of arts, Cairo university

(□)PHD Candidate, Psychology department, faculty of arts, Cairo University.

مقدمة

تمثل الامتحانات الجامعية ضغطاً كبيراً على معظم الطلاب، ولذلك لا يحصل الغالبية العظمى من طلاب الجامعات على النوم الذي يحتاجونه خلال أيام الامتحانات، إذ ينام ما بين (٧٠%) إلى (٩٦%) من طلاب الجامعة أقل من ثماني ساعات في الليلة (Hershner, 2015). وفي تقدير آخر هناك أكثر من نصف طلاب الجامعة ينامون أقل من سبع ساعات كل ليلة، وأفاد (٤٧%) من طلبة الجامعة بحدوث النعاس أثناء النهار شبه يومي، وفي تقدير آخر هناك من يرى أن ما يصل إلى (٦٠%) من جميع طلاب الجامعات يعانون جودة نوم رديئة، ويستوفي نحو (٧١%) من الطلاب جميع معايير اضطراب الأرق. (Cortijo- Palacios et al., 2022, Schlarb, A., et al., 2017, Yassin et al., 2020; & Zafar et al., 2020).

وكشفت دراسة راديك (Radek, 2013) عن أقل التقديرات التي تشير إلى أن ما يقرب من (١٠%) من البالغين "الناشئين" (١٨-٢٥ عاماً) يعانون اضطرابات متعددة في النوم، وجدير بالذكر أن مشكلات النوم غالباً ما تكون اضطراباً أساسياً وليس ثانوياً للاكتئاب. (Gilbert & Weaver, 2010).

ولا يقضي الطلاب وقتاً أقل في النوم خلال الامتحانات فحسب، بل ينخرطون أيضاً في عادات نوم أسوأ، مما يزيد من مستوى الإجهاد لديهم، ومن المرجح أن يزيد استخدامهم للكافيين والمنشطات الأخرى، كما أنهم يقضون وقتاً أطول في التعرض للضوء الساطع من أجهزة الكمبيوتر والتلفاز والهواتف الخلوية وغيرها من الأجهزة الإلكترونية التي تصدر ضوءاً أزرق قوياً يفسره الدماغ على أنه ضوء الشمس، مما يسبب الأرق نتيجة تعطيل إيقاع الدورة اليومية للنوم واليقظة (Goweda et al., 2021; King & Scullin, 2019).

ونظراً لاضطراب دورة النوم واليقظة لدى طلاب الجامعة، يزداد لديهم معدل استخدام العقاقير النفسية وفي مقدمتها المنشطات (Lohsoonthorn et al., 2013)، ثم تأتي أدوية النوم في المرتبة الثانية (Lohmann et al., 2010)، علاوة على ذلك، ارتبط استخدام منصات التواصل الاجتماعي وإدمان الإنترنت بسوء جودة النوم بين طلاب الجامعات، مما أثر بالتالي في أدائهم الأكاديمي (Mahmoud et al., 2022; Abu-Snieneh et al., 2020).

وترتبط قلة النوم وسوء جودة النوم بانخفاض الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (Gilbert & Weaver, 2010) لأن الطلاب الذين يعانون اضطرابات

النوم أكثر عرضة لخطر ضعف التركيز، مما يؤثر بشكل أكبر في إنجازهم الأكاديمي (Driller et al., 2021)، أي أن عدم كفاية النوم يمكن أن يؤدي إلى ضعف جميع المهارات التي يحتاجها الطلاب في الامتحان النهائي، ومنها الانتباه والتركيز والتذكر، كما تؤدي اضطرابات النوم إلى خلل في جودة الحياة وضعف الأداء أثناء النهار (Akçay et al., 2018). ومن أكثر مشكلات النوم شيوعاً؛ الأرق، الذي يمكن أن يؤدي إلى التغيب المتكرر عن الدراسة والمعاناة من مشكلات عضوية ونفسية، وتعرض أكبر للمزيد من القلق والاكتئاب (Becker et al., 2018).

وفي ضوء ما سبق يتبين بوضوح أن اضطرابات النوم وما تسببه من ضغط نفسي على الطلاب لها تأثير كبير في الحالة الانفعالية التي تتناب الطلاب قبل وخلال مواقف الامتحان، ويؤدي بالتالي إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي، بينما نجد العلاقة الوثيقة بين جودة النوم والصحة النفسية الإيجابية النفسية لدى طلاب الجامعة، وهو ما كشفت عنه دراسات عدة (e.g. Malik, 2024).

ومن هنا يبرز موضوع الدراسة المقترحة التي تستهدف التحقق من طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة بين الذكور والإناث".

وتمثل الفروق بين الجنسين في اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة موضوع اهتمام في العديد من الدراسات، وقد أشارت بعض الأبحاث إلى ارتفاع معدل انتشار اضطرابات النوم لدى الطالبات مقارنة بالطلاب الذكور (Virani et al., 2021; Goweda et al., 2023)، وكشفت دراسات أخرى عن نتائج متناقضة، حيث أشارت إلى أن الذكور قد يعانون جودة نوم أسوأ (Shaheen & Alkaid Albqoor, M. 2022)، بينما كشفت دراسة أخرى أن الإناث أبلغن عن المزيد من اضطرابات النوم مقارنة بالذكور خلال جائحة كورونا (Andrade, 2022)، لذلك تسعى الدراسة الراهنة للتحقق من طبيعة الفروق بين الجنسين في اضطرابات النوم وعلاقة هذه الاضطرابات بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة وأهدافها

تتبع أهمية الدراسة الراهنة كونها تتصدى بالتحليل لأكثر الاضطرابات السلوكية انتشارًا، وهي اضطرابات النوم، وخصوصًا لدى الطلاب، ومن المتوقع أن تؤثر هذه الاضطرابات في الإنجاز الأكاديمي، مما يزيد من أهمية الدراسة الراهنة، وخصوصًا على عينة كبيرة نسبيًا من مجتمعنا المحلي، وخصوصًا في ظل قلة الدراسات العربية التي اعتنت بهذا الموضوع، وأن معظم الدراسات السابقة ركزت على طلبة الطب.

ومن شأن ما تكشف عنه الدراسة من نتائج أن يسهم في الكشف المبكر عن حالات اضطرابات النوم وتحديد الفئة الأكثر معاناة من التأثير السلبي لاضطرابات النوم في التحصيل الدراسي، وكذلك في تخطيط وتنفيذ وتقييم التدخلات الوقائية والإرشادية والعلاجية، لتحسين جودة النوم، والمساهمة في توفير برامج تدخلية لتحسين مستوى التحصيل الدراسي، ولا شك أن المكتبة العربية في حاجة إلى تطوير مقياس لقياس اضطرابات النوم ويتسم بمعايير الكفاءة القياسية.

- ونظرًا لأهمية هذه الدراسة نستهدف من ورائها عددًا من الأهداف نوجزها فيما يلي:
- الكشف عن الفروق في اضطرابات النوم بين الطلاب والطالبات بمرحلة التعليم الجامعي.
 - التحقق من طبيعة العلاقة الارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي.
 - اختبار مدى وجود فروق في اضطرابات النوم بين طلبة الكليات العملية والكليات النظرية من الذكور والإناث.
 - تطوير مقياس اضطرابات النوم في ضوء المنطق السيكولوجي ونتائج الدراسة الراهنة.

أسئلة الدراسة

- تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: ما طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة من الذكور والإناث؟
- وينبثق من هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية وهي كالتالي:
- ١- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم؟
 - ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى كل من الذكور والإناث؟
 - ٣- هل يوجد فروق في اضطرابات النوم بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية من الذكور والإناث؟

مفاهيم الدراسة والإطار النظري

١- اضطرابات النوم^(١):

يقصد بلفظ النوم في اللغة العربية، فترة الراحة للبدن والعقل، تغيب خلالها الإرادة والوعي وتتوقف فيها الوظائف البدنية والإرادية كالحركة والكلام (عمر، ٢٠٠٨، ٢٣٠٩).

أما "اضطراب النوم" تعرفه جمعية علم النفس الأمريكية بأنه "اضطراب مستمر في أنماط النوم النموذجية بما في ذلك مدة النوم وجودته وتوقيته أو الحدوث المزمّن لأحداث أو سلوك غير طبيعي أثناء النوم". وجاء تعريف اضطرابات النوم في الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية، بأنها مجموعة من المتلازمات التي تتميز بخلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان، أو خلل في جودة النوم أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية، أي أنها حالة من عدم انتظام النوم، التي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المناسب (APA, 2021).

وتُعرّف اضطرابات النوم بأنها مجموعه من الأعراض التي تتميز باختلال في مدة النوم أو نوعيته (عطوي، ٢٠٢٠، ٣٤٢)، ويتسق مع ذلك أن اضطرابات النوم هي مظاهر من الاختلال السلوكي في مدة النوم وجودته، وتشمل الأرق وفرط النوم والكوابيس والفرع الليلي والتجوال أثناء النوم (عزب، ٢٠٠٣).

كما تعرف اضطرابات النوم بأنها عدم قدرة الفرد على النوم بصورة طبيعية، وتظهر في جوانب عديدة منها، الأرق والكوابيس والفرع الليلي وفرط النوم (عبد الحليم، ٢٠١٥)، أي أنها تلك الصعوبات التي تؤدي إلى الاختلال الكمي والكيفي في النوم، والتي قد تظهر في اختلال النوم والذي يضم اضطرابات النوم داخلية المنشأ وخارجية المنشأ.

و"اضطراب النوم" هو عدم حصول الفرد على قسط كافٍ من الراحة

(1) Sleep Disorders

وحدوث خلل في عملية النوم وجدول النوم، مما يؤدي إلى إصابته بالإرهاق والاجهاد الذهني والعصبي والبدني (Adams et al., 2020). وتعد اضطرابات النوم بمثابة خلل في نظام النوم، إما أن تظهر في بداية النوم وإما في أثنائه، وتأخذ شكل الأرق والغفوة وفرط النوم والفرع الليلي واضطراب في جدول النوم واليقظة (يحيى، عجاجة، ٢٠٢٢).

بالإضافة إلى اضطرابات النوم العامة، توجد عدة أبعاد تصف طبيعة النوم، منها جودة النوم^(١) وكمون النوم (أو زمن الوصول للنوم)^(٢)، ومدة النوم^(٣) وكفاءة النوم^(٤) (Miller et al., 2019).

ويعرف الباحثان مصطلح اضطرابات النوم بأنه "عدم أو ضعف في قدرة الفرد على النوم بصورة طبيعية، أو حدوث اختلال في مدة كمون النوم أو مدة النوم أو جودته، يترتب عليه خلل في التوازن النفسي والبدني وضعف التركيز واختلال الأداء خلال فترات اليقظة".

٢- التحصيل الدراسي

"التحصيل" من الفعل حصل، يحصل، تحصيلاً، فنقول حصل الشيء أي ثبت ورسخ والحاصل هو ما تبقي وثبت من سواه، نقول "حصل الشيء أو العلم" أي تحصل عليه (البستاني، ٢٠١٩، ١٢٥). وجاء في معجم الرائد أن "التحصيل" هو من حصل، بمعنى اكتسب العلوم والمعلومات (مسعود، ١٩٩٢، ١٩٨).

ويعرف "التحصيل الدراسي" في معجم علم النفس التحصيل بأنه: "الحصول على المعارف والمهارات" (عاقل، ١٩٩٧، ١٨)، أما في معجم مصطلحات علم الاجتماع يشير مصطلح التحصيل بصفة عامة إلى الكفاءة في الأداء وبصفة خاصة إلى التحصيل الدراسي (السيد، ١٩٩٧، ١٠).

(1) Sleep quality

(2) Sleep latency

(3) Sleep duration

(4) Sleep efficiency

ويعرفه مصطفى عبد الرزاق بأنه "مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب عقب استجاباتهم على أسئلة الاختبار التحصيلي ككل، وفي مستويات بلوم المعرفية التذكر والفهم والتطبيق" (عبد الرزاق، ٢٠٢٠).

ويعرف الباحثان التحصيل الدراسي بأنه "مدى استيعاب الطلاب للمعارف والمهارات العقلية والمهنية المستهدف تحقيقها من المقررات الدراسية التي درسها خلال العام الدراسي، ويقاس من خلال الاختبارات والتقويمات والتي تعبر عن مدى التحصيل من خلال المعدل التراكمي-GPA- لمختلف المقررات الدراسية من واقع السجلات الأكاديمية الرسمية للطلاب، وهو حاصل قسمة مجموع النقاط التي حصل عليها الطالب في جميع المقررات الدراسية التي درسها منذ التحاقه بالكلية على مجموع الوحدات (الساعات) المقررة في تلك المقررات".

تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وخصوصاً بين الطلاب، لأنها أحد المشكلات التي يعانيها طلبة الجامعة نتيجة الضغط النفسي الناجم عن المتطلبات الأكاديمية والخوف من المستقبل، مما قد يؤدي إلى اصابتهم ببعض اضطرابات النوم، كالأرق وعدم انتظام دورة النوم واليقظة.

ويقسم الباحثون اضطرابات النوم إلى نوعين أولهما: اضطرابات صعوبات النوم وتتمثل في اضطرابات الأرق وفرط النوم واضطرابات دورة النوم واليقظة. والنوع الثاني: اضطرابات مصاحبة للنوم وتتمثل في الكوابيس الليلية والمشي أثناء النوم والكلام أثناء النوم والفرع الليلي (البناء، ٢٠٠٨).

ومن أهم أسباب اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، الضغوط والقلق، حيث قد يواجه الطالب صعوبات في كل من النوم والحفاظ على النوم الجيد ليلاً في حالة الضغوط والقلق والاجهاد، وخاصة الامتحانات، ويمكن أن يتسبب هذا في عواقب فسيولوجية ونفسية، بما في ذلك الشعور بالتوتر الجسدي والاجترار والقلق.

كما أن القلق الناجم عن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، يمكن أيضاً أن يزيد المشكلة سوءاً في كثير من الأحيان، إذ يمكن أن تؤدي تأثيرات القلق بشأن النوم إلى دورة مغلقة تعمل على استمرار المشكلة، كذلك تؤثر الكوابيس في جودة النوم، وقد تؤدي إلى صعوبات في العودة إلى النوم، لا سيما بعد الكوابيس المتكررة، لهذا السبب قد يتجنب الفرد أو يؤجل النوم، كما قد ترجع اضطرابات النوم إلى البيئة المحيطة بما في ذلك درجة الحرارة وطبيعة الفراش من حيث الصلابة والنعومة ومعدل الضوضاء، وقد يحدث اضطراب النوم نتيجة الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف المحمولة أو أجهزة Ipad وممارسة ألعاب الفيديو، والعنيفة والمعقدة منها خاصة، كما يمكن أن يؤثر استخدام المنشطات مثل، الكافيين أو النيكوتين أيضاً في جودة النوم، كذلك تشير الدراسات إلى أن تناول المزيد من الدهون المشبعة والمزيد من السكر قد تسبب اضطرابات في النوم، ويمكن أن تؤدي بعض الأطعمة إلى ارتداد حمض المعدة وتساهم في حدوث صعوبة في بدء النوم، وهناك اضطرابات نوم أخرى مرتبطة بالبدانة، حيث يمكن أن يساهم وزن الجسم الزائد في توقف التنفس أثناء النوم لزيادة الضغط على الشعب الهوائية.

ومن الأسباب الطبية لاضطرابات النوم، انقطاع التنفس أثناء النوم^(١) ويحدث عندما يكون الشخص نائماً، ومن علاماته: توقف التنفس مؤقتاً، واللهات، والشخير أو أصوات الاختناق، والاستيقاظ كثيراً. وكذلك يعد ألم الظهر المزمن من الأسباب الطبية الأكثر شيوعاً لاضطرابات النوم، وقد كشفت الأبحاث أن النوم المضطرب يؤدي إلى تفاقم آلام الظهر المزمنة، وهكذا تستمر الحلقة المفرغة من خلال الألم المعوق للنوم ثم صعوبة النوم، مما يجعل الألم أسوأ. (Partington- Smith & Veale, 2022)

كذلك تؤدي اضطرابات النوم إلى مشكلات عدة، تسبب خللاً في الوظائف البدنية والعقلية والانفعالية، على سبيل المثال هناك علاقة بين الحرمان من النوم واضطرابات

(1) Sleep Apnoea

القلق، إذ يعاني الطلاب المصابون بالأرق من بعض مشكلات الصحة النفسية، مثل القلق والتعب المزمن والاكنتاب والتوتر وانخفاض مستوى كل من التفاؤل وجودة الحياة. (Sing & Wong, 2010 ; Abdel-Khalek, 2009)

وثمة علاقة بين الأرق والمشكلات الصحية، مثل الصداع النصفي وأمراض الجهاز الهضمي. (Taylor et al., 2011). بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يفكر الطلاب الذين يعانون الأرق في مشكلات نومهم أو اجترار الأحداث اليومية، ويؤدي النوم السيئ إلى مزيد من الاجترار حول الأحداث المجهدة ومنها الامتحان، (Guastella & Moulds, 2007) كما يعرب أغلب الطلاب الذين يعانون الكوابيس عن المزيد من أعراض الأرق وانخفاض الكفاءة الذاتية (Schlarb et al., 2015).

وقد كشفت دراسات التراث الاكلينيكي عن وجود تأثير سلبي للنوم المنقطع على الوظائف المعرفية والارتقاء وتنظيم المزاج والتفاعل الاجتماعي والانتباه والسلوك والصحة والجودة الكلية للحياة. (Chorney et al., 2008)

وتؤثر قلة النوم في الذاكرة والإبداع والتفكير المنطق، وعندما يفقد الطلاب النوم الكافي، يواجهون صعوبة أكثر في الانتباه، ويصعب عليهم مهمة التذكر والاستدعاء (Khan et al., 2018)

ويؤدي التغيير في جدول النوم إلى آثار سلبية، مثل سوء الحالة المزاجية والتركيز وزيادة الشعور بأعراض القلق وربما الاكنتاب والنعاس نهارًا، مما يؤثر سلبياً في الأداء في الامتحان. ويشعر الطلاب الذي يعانون اضطرابات النوم بمزيد من الضغط النفسي قبل وخلال فترة الامتحانات، ولذلك تكثر نوبات الشعور بالتوتر الشديد ومشكلات منها خلل في الشهية والحرمان من النوم، وعندما يحرم الطالب من النوم يعاني أعراضاً مثل: ضعف المناعة وزيادة التعرض للمرض والعدوى وارتفاع مستوى التوتر وزيادة أو نقصان الوزن وزيادة خطر الإصابة بالاكنتاب وانخفاض الأداء الحركي وزيادة خطر التعرض لحوادث القيادة بسبب النعاس وضعف الأداء المعرفي (Kyle et al., 2010).

نخلص مما سبق أن اضطرابات النوم المزمنة تؤدي إلى التفكير السلبي

والاضطراب الانفعالي، مما يعوق الطالب عن التوافق مع متطلبات التحصيل والتقييم الدراسي.

وقد كشفت دراسات التراث الإكلينيكي عن وجود تأثير سلبي للنوم المتقطع في الوظائف المعرفية والارتقاء وتنظيم المزاج والتفاعل الاجتماعي والانتباه والسلوك والصحة والجودة الكلية للحياة، ويؤدي التغير في جدول النوم إلى آثار سلبية، مثل سوء الحالة المزاجية والتركيز وزيادة الشعور بأعراض القلق وربما الاكتئاب والنعاس نهاراً، ويزداد معدل التعرض لحوادث الطرق، مما يؤثر سلبياً في الأداء في الامتحان، وتؤثر أيضاً قلة النوم في الذاكرة والإبداع والتفكير المنطوق، أي أن عدم النوم الكافي يمكن أن يؤدي إلى إضعاف جميع المهارات التي يحتاجها الطلاب في الامتحان النهائي، وعندما يفقد الطلاب النوم الكافي، يواجهون صعوبة أكثر في الانتباه، ويصعب عليهم مهمة التذكر أو الاستدعاء؛ (Alhola & Polo-Kantola, 2007 ; Chorney et al., 2008).

وتؤدي اضطرابات النوم المزمنة إلى التفكير السلبي والاضطراب الانفعالي، بالإضافة إلى ذلك أن النوم المتقطع الذي يؤثر على الموصلات العصبية وهرمونات الإجهاد يسبب ضعفاً في وظائف المخ، مما يؤدي إلى اضطرابات التفكير والتنظيم الانفعالي، والأفراد الذين يعانون اضطرابات النوم لا يعانون القلق فحسب، بل إنهم أكثر عرضة لأمراض القلب وضغط الدم المرتفع والجلطات، وبذلك نخلص إلى أن اضطرابات النوم تؤدي إلى خلل في جودة الحياة وضعف في الأداء أثناء النهار (Akçay et al., 2018). ونظراً لأن اضطرابات النوم تسفر عن خلل في جودة الحياة، فإنها تؤدي إلى أضرار اجتماعية واقتصادية، فعلى سبيل المثال يؤدي الأرق إلى التغيب عن الدراسة وضعف في التركيز والمعاناة من مشكلات عضوية ونفسية وتعرض أكبر لحوادث الطرق.

وفي دراسة بالتحليل البعدي Meta analysis أجراها بنكا وآخرون تمت على (١٧٧) دراسة سابقة، كشفت أن الأفراد ذوي اضطرابات القلق يستغرقون

وقتاً أطول في بدء النوم ويعانون ضعفاً في أدائهم خلال النهار، ولديهم نقص في مدة النوم وجودته مقارنة بأقرانهم الأسوياء، وكشفت دراسات عدة عن وجود علاقة طردية بين اضطرابات النوم واضطرابات القلق المتعددة، وتشمل الهلع والقلق العام والوسواس وكرب ما بعد الصدمة. ويتسق هذا مع ما كشفت عنه دراسات عديدة عن العلاقة التبادلية بين الأرق من جهة والاضطرابات النفسية والكفاءة العقلية والانفعالية خلال النهار من جهة أخرى (Harvey et al., 2008). وتشير الدراسات إلى وجود ارتباط وثيق بين كل من شدة ومدة الأرق من جهة والاضطرابات النفسية من جهة أخرى وأن احتمال وجود اضطراب نفسي يزداد (٦) مرات لدى الأفراد الذين يعانون من الأرق وأعلى أربع مرات عند الأفراد ذوي القلق المتوسط. أي أن هناك ارتباطاً متبادلاً بين الأرق والقلق. وأظهر حوالي (١٨%) من الأفراد عن مشكلة الأرق قبل ظهور اضطراب القلق، وأن هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين اضطرابات النوم والقلق خلال النهار (ibid). لذلك تؤثر جودة النوم تأثيراً دالاً في صحة الفرد وجودة حياته والعكس بالعكس (Becker et al., 2018; Madrid-Valero et al., 2017).

أما عن اضطرابات النوم في علاقتها بتنظيم المزاج، فتوجد علاقة عكسية بينهما، وتعرف صعوبة تنظيم المزاج بأنها الفشل في استعادة الحالة الانفعالية المتوسطة عقب خبرات انفعالية سارة أو محزنة بدرجة عالية. وفي دراسة في التحليل البعدي أجريت على (١٩) دراسة سابقة، تبين أن المزاج يتأثر سلبياً بالحرمان من النوم، وتكررت هذه النتيجة في دراسات سابقة متعددة (Harvey et al., 2008).

ومع اضطرابات النوم يزداد احتمال الإصابة بالاضطرابات الصحية والنفسية. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن النوم المضطرب قد يكون مرتبطاً بالاكتئاب والتفكير في الانتحار ومحاولات الانتحار (Cabano, 2020). أي أن اضطرابات النوم تزيد من معدل التعرض للصدمة والاضطرابات النفسية، التي بدورها تزيد من معدل اضطراب النوم. وهناك علاقة بين صعوبة النوم من جهة كفاءة العمليات المعرفية المرتبطة

بالخبرات السلبية قبل النوم (Kalmbach et al., 2020)، وعلى سبيل المثال الاجترار Rumination الذي يحدث أثناء النهار له علاقة باضطراب النوم، وكذلك الانزعاج worry نوع آخر من التفكير المتكرر، الذي يرتبط بأفكار متكررة أو اقتحاميه حول النتائج السلبية المحتملة بسبب تهديد محتمل (كالامتحان)، وبالتالي فإن الاجترار والقلق بمثابة أمثلة على كيف يمكن أن تؤدي العمليات المعرفية السلبية دورًا مهمًا في حدوث اضطرابات النوم واستمرارها.

وحظي طلبة الطب بنصيب أكبر في دراسات اضطرابات النوم بين طلاب الجامعات، لتأثيرها في الأداء الأكاديمي لدى طلاب الطب على وجه الخصوص، باعتبار أنهم أكثر عرضة لاضطرابات النوم بسبب عبء العمل الأكاديمي المتطلب (Goweda et al., 2021)، لذلك تمثل الدراسة الحالية أهمية خاصة كونها تتصدى لدراسة اضطرابات النوم لدى طلبة الكليات غير الطبية، وخاصة طلبة كلية التربية.

الدراسات السابقة

نعرض فيما يلي لأهم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالي في الفئات التالية:

١ - الفروق بين الجنسين في اضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة

راجع كل من "كرشمان وكولوب" (Krishnan & Collop, 2006) الدراسات السابقة التي اختصت بالفروق بين الجنسين في النوم، النتائج الأخيرة تتمتع النساء بجودة نوم أفضل مقارنة بالرجال، مع فترات نوم أطول، وزمن وصول أقصر لبداية النوم، وكفاءة نوم أعلى. وعلى الرغم من ذلك، فإن النساء لديهن شكاوى متعلقة بالنوم أكثر من الرجال، ترتبط بالتغيرات الفسيولوجية الطبيعية بما في ذلك البلوغ والحمل والتغيرات في أنماط النوم، وتركزت نتائج الدراسات الحديثة للفروق بين الجنسين في زيادة انقطاع التنفس أثناء النوم والأرق لدى الإناث، في حين أن اضطراب سلوك النوم بحركة العين السريعة ومتلازمة كلاين ليفين أكثر شيوعًا عند الرجال، وتخلص الدراسة إلى أن الفروق

بين الجنسين في النوم تصبح واضحة بعد بداية البلوغ، بسبب دورات الحيض والحمل وانقطاع الطمث.

ودرس "عبد الغني وآخرون" (Abdulghani et al., 2012) مدى انتشار اضطرابات النوم بين طلاب الطب وفحص العلاقة بين اضطراب النوم والأداء الأكاديمي على عينة مكونة من (٤٩١) طالباً. وأظهرت النتائج ارتفاع نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى (٣٦,٦%) من المشاركين، مع زيادة ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات.

لدراسة تأثير الجنس في صحة النوم لدى طلاب الجامعة قام "مانظر وزملاؤه" (Manzar et al., 2015) بدراسة على عينة تضم (٤١٨) طالباً من مختلف المجالات عبر سنوات الدراسة الجامعية وحتى الدراسات العليا. وكشفت النتائج بشكل عام، أن (٤٣,١%) يعانون مشكلات في النوم، وكانت الإناث أكثر تأثراً (٥١,٦٧% مقابل ٤٨,٣٣% لدى الذكور) ولكنهن كن يذهبن إلى الفراش مبكراً، كان معدل انتشار اضطراب إيقاع النوم اليومي (١١,٦% مقابل ٩,٥%)، أما متلازمة مرحلة النوم المتأخرة فهي أعلى قليلاً عند الذكور (٤,٥% مقابل ٢,٧%).

وفي دراسة لبيكر وآخرين (Becker et al., 2018) على عينة مكونة من (٧٦٢٦) طالباً وطالبة (٧٠% إناث) من ست جامعات تبين أن (٢٧%) يصفون جودة نومهم بأنها سيئة، وأفاد (٣٦%) أنهم حصلوا على أقل من ٧ ساعات من النوم في الليلة، واستوفى (٦٢%) من المشاركين المعايير المحددة لقلة النوم، على الرغم من اختلاف المعدلات بين الإناث (٦٤%) والذكور (٥٧%).

أجرى "جيانج وآخرون" (Jiang et al., 2019) دراسة على عينة مكونة من (٥٧٩٤) طالباً جامعياً في الصين لتقييم جودة النوم وعلاقتها بإدمان الإنترنت والقلق والاكتئاب. وتم قياس جودة النوم بواسطة مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI)، وكشفت الدراسة عن ارتفاع نسبة اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة

(٣١,٣٠%)، وأن معدل اضطرابات النوم لدى الإناث أعلى بكثير منه لدى الذكور. كما تبين أن احتمال إصابة الإناث باضطرابات النوم ١,٧٢٦ مرة أكثر من احتمال الذكور، وكان طلاب الصف الثالث أكثر عرضة لاضطرابات النوم وإدمان الإنترنت والقلق والاكتئاب.

وقيم "توسكانو وآخرون" (Toscano-Hermoso et al., 2020) بتقييم جودة النوم على عينة إجمالية مكونة من (٨٥٥) طالبًا وطالبة بالمرحلة الجامعية، وقد كشفت الطالبات عن درجة أعلى في ضعف جودة النوم مقارنة بالطلاب، وأفصح الإناث عن تكرار أكبر للكوابيس وميل أكبر للكوابيس مقارنة بالذكور، وتحتاج النساء إلى مزيد من الوقت للوصول إلى حالة اليقظة من النوم.

وفي دراسة بروسيا قام بها "بتيروف وآخرون" (Putilov et al., 2021) على عينة تضم (١٦٥٠) طالبًا في أربع جامعات روسية، أبلغت الطالبات عن انخفاض درجة جودة النوم، لقد أبلغن في كثير من الأحيان عن النعاس المفرط أثناء النهار ويتوقعن أن يشعرن بالنعاس في أي وقت من اليوم. أظهرت هذه الفروق بين الذكور والإناث تشابهًا مع الفروق التي لوحظت لدى طلاب الجامعات والمدارس الثانوية من مختلف البلدان حول العالم، لم يكن هناك فارق كبير بين الذكور والإناث في متوسط مدة النوم الأسبوعية، ومدة النوم خلال أيام الأسبوع، وساعات النوم.

وفي دراسة عن اضطرابات النوم بعد جائحة كورونا تم فيها قياس اضطرابات النوم لدى الطلاب بعد ١٢ شهرًا من بدء الجائحة، باستخدام عينة مكونة من (٦٩٣) طالبًا من ثلاث جامعات في السلفادور والمكسيك والولايات المتحدة. ومن أهم النتائج إقرار الإناث بدرجة أعلى من اضطرابات النوم بعد مرور عام على انتشار الوباء مقارنة بالذكور، نتيجة تأثر الطالبات أكثر من الطلاب بالتغيرات المفاجئة في طرق التعلم وتعديلات في جداول العمل والفقد البشري المحتمل (Andrade et al., 2022).

يتسق ذلك مع ما كشفت عنه دراسة "زيدى وزملائه" (Zaidi et al., 2022)

على عينة من مائة طالب وطالبة من تخصص موسيقى وفنون مسرحية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بين الذكور والإناث. ويوصي الباحثون بالكشف عن الفروق المورفولوجية بين الذكور والإناث في سياق صعوبات النوم.

وقام "فيراني وزملاؤه" (Virani et al., 2023) بتقييم مدى انتشار سوء جودة النوم وتحليل عوامل الخطر المحتملة على عينة مكونة من (٣٠٢) طالب بكلية الطب جامعة الآغا خان. وقد أقر ما نسبتهم (١١,٣%) من المشاركين عن ضعف جودة النوم، الذي ارتبط بشكل كبير بالجنس الأنثوي والأداء الأكاديمي، وتبين أن (٢٨,٥%) من الطلاب يعانون النعاس المفرط أثناء النهار، خاصة الإناث، كما كشفت النتائج أن الإجهاد و"التفكير الزائد كانا السببين الأكثر شيوعاً لضعف جودة النوم، وتعرض (٨٥,٤%) من الطلاب للتوتر، وخلصت الدراسة إلى أن هناك ارتفاعاً في معدل انتشار التوتر مع انتشار معتدل لاضطرابات النوم، الذي كان مرتبطاً بالجنس الأنثوي والأداء الأكاديمي.

وقام "لي وآخرون" (Li et al., 2023) بدراسة لتحديد أنماط النوم وانتشار اضطرابات النوم في عينة حجمها (٢٣٤٦) طالباً. ومن أهم النتائج أن معدل انتشار اضطرابات النوم بين المراهقين في المناطق الريفية (٧٦,٤%)، وهي أعلى منها بين المراهقين في المناطق الحضرية. وارتبطت اضطرابات النوم بعوامل، مثل مشاهدة التلفزيون وضعف الأداء الأكاديمي، بالإضافة إلى ذلك، كانت الإناث أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات النوم مقارنة بالذكور.

وثمة دراسات كشفت عن عدم وجود فروق جنديرية في جودة النوم ومن أهم هذه الدراسات دراسة لي وآخرون (Li et al., 2018) التي أجريت بمنهج التحليل البعدي لتقييم مدى انتشار اضطرابات النوم والعوامل المرتبطة بها لدى طلاب الجامعات الصينية. تم تضمين ٧٦ دراسة شملت (١١٢٩٣٩) طالباً جامعياً، ومما كشفت عنه الدراسة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعات

الصينية، فكان معدل الانتشار الإجمالي لاضطرابات النوم (٢٥,٧%) وبلغت النسب المئوية للطلاب غير الراضين عن جودة النوم وأولئك الذين يعانون أعراض الأرق (٢٠,٣% و ٢٣,٦%)، على التوالي، ولم يكن هناك فرق دال بين الذكور والإناث، وعبر المواقع الجغرافية.

واستخدم "جاهرامي وآخرون" ٢٠٢٠ (Jahrami et al., 2020) منهج التحليل البعدي، لمراجعة الدراسات المنشورة عن مشكلات النوم بين طلاب الطب. وقد تم تضمين ثلاث وأربعين دراسة في التحليلات شملت (١٨٦١٩) طالبًا بكليات للطب من ١٣ دولة. أظهرت النتائج أن متوسط مدة النوم المجمع كان (٦,٣) ساعة في الليلة لطلاب الطب، كما أشارت النتائج أيضًا إلى أن (٥٥%) من الطلاب أبلغوا عن سوء جودة النوم؛ وتم الإفصاح عن النعاس المفرط أثناء النهار بنسبة (٣١%) من الطلاب ونسب مرتفعة من عدم كفاية مدة النوم، وسوء جودة النوم، ولم يكن للعمر والجنس تأثير دال على جودة النوم أو النعاس المفرط أثناء النهار.

١- دراسات عن علاقة اضطرابات النوم بالتحصيل لدى طلبة الجامعة

كشفت دراسات عديدة أن اضطرابات النوم ترتبط بضعف الأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة فقد قام "جيانوت وآخرون" (2002, Gaiannot et al.) بدراسة على عينة مكونة من (٦٦٠٠) مراهق، وكشفت أن مع تقدم العمر يقل الميل للنوم ليلا بينما يزداد خلال النهار، وأن مع تزايد الميل للنوم نهارا يقل كل من الأداء الدراسي والتركيز ويزداد معدل تناول الكافيين.

وأجرى كل من "جيلبرت وويفر" (2010, Gilbert & Weaver) دراسة لتحديد ما إذا كان الحرمان من النوم و/أو سوء جودة النوم يرتبط بانخفاض الأداء الأكاديمي، وتبين أن هناك علاقة سلبية كبيرة بين درجة جودة النوم ومتوسط درجات التحصيل، وأيدت النتائج الفرضية القائلة بأن جودة النوم السيئة ترتبط بانخفاض الأداء الأكاديمي للطلاب، ويتسق هذه النتيجة، مع ما كشفت عنه دراسة عبد الغني وآخرون (2012, Abdulghani et al.) على عينة مكونة

من (٤٩١) طالبًا. وكشف تحليل العلاقة بين اضطراب النوم والأداء الأكاديمي إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اضطراب النوم والأداء الأكاديمي.

وفي دراسة أجراها "راديك" (Radek, 2013) تبين أن قلة النوم تؤثر سلبًا في الوظائف المعرفية مثل الانتباه والتركيز، وتسهم بالتالي في ضعف الأداء الأكاديمي. وعلاوة على ذلك يسهم الإجهاد الأكاديمي في قلة النوم.

أجرى "راسكي وآخرون" (Rasekhi et al., 2016) دراسة لفحص مدى انتشار اضطرابات النوم بين طلاب الطب ودراسة العلاقة بين اضطراب النوم والأداء الأكاديمي، وشملت العينة (١٧٧) طالبًا بكلية الطب، وقد تبين أن (٣٦,٦%) من المشاركين لديهم عادات نوم غير طبيعية، مع زيادة ذات دلالة إحصائية في الطالبات، وارتبطت اضطرابات النوم بانخفاض التحصيل الأكاديمي.

قامت "أسماء السلماني وآخرون" (Al Salmani et al., 2020) بتقدير مدى انتشار اضطرابات النوم المختلفة وتأثيرها الأكاديمي في طلاب الجامعة حسب الجنس، بالاستعانة بعينة مكونة تضم (٦٣٧) طالبًا جامعياً من الجنسين. وكانت اضطرابات النوم الأكثر شيوعاً هي الخدار، والأرق، وانقطاع النفس، في حين أن المشي أثناء النوم والكوابيس كانت نادرة. وارتبطت اضطرابات النوم بشكل كبير بانخفاض المعدل التراكمي بين الطالبات.

وفي دراسة أجراها "ظافر وزملاؤه" (Zafar et al., 2020) لتحديد مدى ارتباط اضطراب النوم بالأداء الأكاديمي بين طلاب الطب في السودان، وذلك على عينة مكونة من (١٩٩) باستخدام مؤشر جودة النوم ومقياس النعاس نهاراً، كشفت النتائج أن غالبية الطلاب (٨٢,٥%) يعانون سوء جودة النوم، بينما يعاني (٥٦,٥%) النعاس الشديد أثناء النهار، وارتبط جميع خصائص ضعف جودة النوم بضعف الأداء الأكاديمي.

دراسة "ياسين وآخرين" (Yassin et al., 2020) لقياس نسبة وأنواع اضطرابات النوم المبلغ عنها ذاتياً لدى طلاب الطب وتقييم ارتباطها بالأداء الأكاديمي من خلال متوسط المعدل التراكمي (GPA). وقد تم إجراء المسح على طلاب الطب من كليتين في الأردن، لتقدير نسبة العديد من اضطرابات النوم وتأثيراتها في الأداء اليومي، وقد تم تحليل (١٠٤١) استبيان عبر الإنترنت، وتراوح معدل انتشار اضطرابات النوم بين طلاب الطب الذين شملتهم الدراسة من (٠,٦%) للفهم الخاطئ لحالة النوم إلى (٢٣,١%) لفرط النوم. وارتبط العديد من اضطرابات النوم بضعف الأداء الأكاديمي، ولا سيما الأرق واضطراب دورة النوم واليقظة.

واستهدفت دراسة قام بها "أبو سنيينة وآخرون" (Abu-Snieneh et al., 2020) استكشاف العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة، حيث أجاب (٤١٢) طالباً عن استبيان إلكتروني باستخدام منصات التواصل الاجتماعي، وتبين أن الحرمان من النوم والنعاس نهائياً منتشران على نطاق واسع بين طلاب الجامعات، بسبب الضغوط الاجتماعية والدراسية والمالية، كما تبين أن الحرمان من النوم (أقل من ٦-٧ ساعات يومياً) له تأثيرات سلبية في الإدراك والتعلم والتركيز واستراتيجيات التفكير، وقد يؤدي إلى اضطرابات في الرؤية وبطء ردود الفعل وانخفاض القدرات وكفاءة الأداء المعرفي وخلل في الحفظ والتخطيط والتفكير، مما يؤدي إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي.

وقام "توسكانو وآخرون" (Toscano-Hermoso et al., 2020) بدراسة العلاقة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي على عينة إجمالية مكونة من (٨٥٥) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وثبت أن الطلبة الذين يعانون ضعف جودة النوم يحصلون على درجات أكاديمية أقل من أولئك الذين يتمتعون بجودة نوم جيدة.

قام "جاليجو وزملاؤه" (Gallego-Gómez et al., 2021) بدراسة عادات النوم وتأثيرها في الأداء الأكاديمي لدى مجموعة مكونة من (٤٠١) من طلاب

وطالبات التمريض. بالمنهج المستعرض، مستخدمين استنباطاً مجهول المصدر لعادات النوم، واستنباطاً آخر تم إعداده لجودة النوم، وتبين أن ما يقرب من ثلث طلاب التمريض يعانون عادات نوم سيئة، وتميز هؤلاء الطلاب بنمط نوم مسائي ونمط نوم قصير، وقد أظهر (٤٧,٩%) من الطلاب أداءً ضعيفاً، وارتبط نمط النوم القصير وعادات النوم السيئة والعمر أقل من ٢٥ عامًا بشكل مستقل بزيادة خطر ضعف الأداء الأكاديمي.

وأجرى شحاته دراسة (Shehata et al., 2022) لاستكشاف العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي على عينة تضم (١٠٣٣) طالب طب بجامعة المنوفية في مصر. وقد تم جمع البيانات باستخدام استبيان بالتقرير الذاتي للحصول على معلومات تتعلق بالمتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والإنجاز الأكاديمي في العام السابق وعادات النوم، وقد تم استخدام مؤشر جودة النوم (PSQI) لتقييم جودة النوم، وتبين أن غالبية الطلاب (٩٦,٥%) يعانون جودة نوم سيئة، وأن هناك فرقاً دالاً بين الأداء الأكاديمي الجيد والسيئ فيما يتعلق بدرجة جودة النوم، وخلص الباحثون إلى أن قلة النوم مشكلة كبيرة لدى طلاب الطب وتؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي.

وقام "جينيش وزملاؤه" (Ganesh et al., 2022) بدراسة لتقييم جودة النوم بين الطلاب الجامعيين الهنود باستخدام مقياس مؤشر جودة النوم. وقد شارك في الدراسة (٣٢٦) طالباً جامعياً من الذكور والإناث ومن كليات مختلفة. وتبين أن نحو (٤٢,٣%) يتمتعون بنوعية نوم جيدة، بينما لوحظ أن (٥٧,٧%) المتبقين يعانون جودة نوم سيئة، أي أن أكثر من نصف المشاركين في الدراسة يعانون من ضعف جودة النوم. قد يؤدي ضعف جودة النوم بين طلاب المرحلة الجامعية إلى التوتر والاكتئاب والقلق وضعف الأداء الأكاديمي وضعف العلاقات الاجتماعية.

وقام "فردوس وآخرون" (Firdous et al., 2023) بمراجعة التراث لتقييم جودة النوم لدى طلبة الطب وتأثيرها في الأداء الأكاديمي وتحديد العوامل التي

تسبب الحرمان من النوم، فراجعوا مصادر قواعد البيانات المختلفة لاستخراج البيانات حول مدى انتشار سوء جودة النوم بين طلاب الطب وتأثيره في الأداء الأكاديمي للطلاب. وأظهرت نتائج الدراسات أن الأداء الأكاديمي يتأثر سلبياً بشكل كبير بالحرمان من النوم بين طلاب الطب، وأن هناك ارتباطاً كبيراً بين جودة النوم والأداء الأكاديمي والعوامل المؤثرة في جودة النوم.

لذلك نستخلص أن معظم الدراسات أثبتت أن النوم غير الكافي والنوم متأخراً واليقظة مبكراً، تؤثر في سعة التعلم والأداء الأكاديمي والوظائف العصبية السلوكية، وارتبطت قلة النوم بالنعاس نهاراً، وبالفشل الدراسي، كما كشفت الدراسات أن الإجهاد الناجم عن قلة النوم يسبب أداءً دراسياً ضعيفاً (Jalali et al., 2020).

ومن جهة أخرى ثمة دراسات كشفت عن نتائج مختلفة فيما يتعلق بعلاقة جودة النوم بالتحصيل الدراسي، ومن هذه الدراسات دراسة "العمرى والغامدي" (Alomri & Alghamdi, 2024) لتقييم مدى انتشار اضطرابات النوم وتأثيرها في الأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات السعودية، لذلك تم فحص اضطرابات النوم بين الطلاب الجامعيين من خلال استطلاعات الرأي عبر الإنترنت على عينة شملت (٤٤٩) طالباً، ومن أهم النتائج ذات الصلة بموضوع دراستنا إقرار ما نسبتهم (٥٦,٦%) من الطلاب بالنعاس المفرط أثناء النهار، ويعاني (٧٨,٤%) من الطلاب الأرق، ولدى الطلاب الذكور احتمالات أعلى للإصابة باضطراب التنفس أثناء النوم مقارنة بالإناث. ومع ذلك، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإصابة باضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى العينة الكلية، بينما تقلل اضطرابات النوم لدى الطلاب بشكل كبير من المعدل التراكمي، حيث كان الطلاب الذكور والمتزوجون هم الأكثر تأثراً.

كذلك نعرض لدراسة "صويلح وزملائه" (Sweileh et al., 2011)، وكان هدفها الكشف عن عادات النوم ومشكلاته والتحقق من العلاقة بين جودة النوم المبلغ عنها ذاتياً والتحصيل الأكاديمي المبلغ عنه ذاتياً. تكونت العينة من (٤٠٠)

طالب من جامعة النجاح الوطنية بدولة فلسطين. أفاد ثلثا العينة (٦٤,٨%) من الطلاب أنهم يستيقظون ليلاً مرة واحدة على الأقل كل ليلة، وكانت الكوابيس هي أكثر أنواع اضطرابات النوم شيوعاً لدى الطلاب، وأعرب نحو (٩,٨%) فقط عن جودة نوم سيئة، التي ارتبطت بشكل كبير بوقت النوم، وتكرار الاستيقاظ ليلاً، ووقت التوجه للنوم، والكوابيس، ولكن ليس مع التحصيل الأكاديمي. وخلص الباحثون إلى أن عادات النوم بين الطلاب الجامعيين الفلسطينيين مماثلة لتلك الواردة في أغلب الدراسات، وأن مشكلات النوم شائعة وليس هناك ارتباط دال بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي.

وفي دراسة بتحليل الانحدار أجراها "مايجر وآخرون" (Meijer et al., 2000) على عينة مكونة من (٤٤٩) طالباً تبين أن خصائص النوم ليس لها تأثير في الانتباه والتركيز، على الرغم من تأثيرها الجوهري في بعض جوانب الكفاءة المدرسية وخاصة الدافعية للإنجاز.

ومن جهة أخرى ثمة دراسات كشفت عن عدم وجود علاقة بين عدد ساعات النوم والتحصيل الدراسي، ومن هذه الدراسات دراسة "نهاية وآخريين" (Nihayah et al., 2011) بماليزيا على عينة من (١٠٤) طلاب بقسم العلوم البيوطبية بجامعة كيانجستان، ومنها تبين أن التحصيل الدراسي يتأثر بجنس الطالب وليس بعدد ساعات نومه، حيث إن الذكور أكثر تحصيلاً من الإناث. وقد سبق أن أظهرت دراسات أخرى النتيجة المتمثلة نفسها في عدم وجود علاقة بين مدة النوم والأداء الأكاديمي. (Sweileh et al., 2011; Eliasson et al., 2002)

وفي الاتجاه نفسه قام "جلالي وآخرون" (Jalali et al., 2020) بدراسة لتحديد العلاقة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى عينة تضم (١٠٢) طالب من طلاب جامعة كرمنشاه للعلوم الطبية. أشارت النتائج إلى عدم وجود فرق كبير في جودة النوم بين الطلاب ذوي التحصيل المرتفع وأقرانهم ذوي التحصيل المنخفض. ومع ذلك، كانت هناك اضطرابات نوم معتدلة وأحياناً

شديدة في كلتا المجموعتين، ولذلك يوصي الباحثون بعمل دراسة طولية لضبط المتغيرات الدخيلة.

وهدفت دراسة "دريلر وزملائه" (Driller et al., 2021) إلى تحديد تأثير كمية ونوعية النوم على التحصيل الأكاديمي للطلاب في السنة الأولى من دراستهم الجامعية، على عينة من (١٩٣) طالبًا وطالبة في مجال الصحة في نيوزيلندا، بلغ متوسط مدة النوم التي أبلغ عنها الطلاب قبل أربعة أسابيع من نهاية الفصل الدراسي ٧ ساعات و ٣٧ دقيقة، وتبين أن الذين يذهبون إلى الفراش مبكرًا أكثر نجاحًا أكاديميًا، بينما ارتبطت أوقات النوم المتأخرة بانخفاض الأداء الأكاديمي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الأكاديمي بين الطلاب ذوي جودة النوم الضعيفة والمتوسطة والجيدة. ومع ذلك، لم تكن هناك علاقات أخرى ملحوظة بين النجاح الأكاديمي ونوعية أو كمية النوم المبلغ عنها ذاتيًا وفقًا للمقياس المستخدم.

ومن النتائج المثيرة للدهشة ارتباط التحصيل الدراسي بقلّة ساعات النوم، وذلك في دراسة أجراها "لينك وأنكولي" (Link & Ancoli-Israel, 1995) على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا، التي كشفت أيضًا أن ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي يرتبط جوهريًا بالاستيقاظ متأخرًا أيام الدراسة والاستيقاظ مبكرًا في عطلات نهاية الأسبوع، لذلك يشير "إلياسون" (Eliasson, 2010) أن وقت بدء النوم واليقظة يؤثران في الأداء الأكاديمي أكثر من مدة النوم.

بصفة عامة ليس هناك إجماع فيما كشفت عنه الدراسات السابقة، فلم تؤكد كل الدراسات على أن اضطرابات النوم ينتج عنها أثر سلبي في الأداء الأكاديمي (Jalali et al., 2020)

ويستخلص "كورسيو وزملائه" (Curcio et al., 2006) من مراجعة الدراسات السابقة، أن نتائجها تشير بقوة إلى أن الطلاب من مختلف المستويات التعليمية (من المدرسة إلى الجامعة) يعانون الحرمان المزمن من النوم أو يعانون سوء جودة النوم وما يترتب على ذلك من النعاس أثناء النهار، وكذلك تشير إلى

أن جودة وكمية النوم ترتبطان ارتباطاً وثيقاً بقدرة الطالب على التعلم والأداء الأكاديمي؛ في حين يرتبط فقدان النوم في كثير من الأحيان بضعف التعلم التقريري والإجرائي لدى الطلاب؛ وقد أظهرت الدراسات التي تم فيها تقييد النوم أو تحسينه، على التوالي، تدهوراً وتحسناً في الأداء المعرفي العصبي والأكاديمي، قد تكون هذه النتائج مرتبطة بنشاط قشرة الفص الجبهي (PFC) في التعرض لفقدان النوم (Curcio et al., 2006).

تلخيصاً لما سبق حول الدراسات التي اهتمت بفحص علاقة اضطرابات النوم بالأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات أنها أسفرت عن نتائج مختلطة، ففي حين تشير بعض الدراسات إلى تأثير سلبي لمشكلات النوم في التحصيل الأكاديمي (Iram et al., 2021 ; Suardiaz-Muro, 2020). وكشف بعضها الآخر عن ارتباطات محدودة (Driller et al. 2021). وجدت إحدى الدراسات وجود علاقة عكسية صغيرة بين وقت النوم والأداء الأكاديمي، حيث ترتبط أوقات النوم المبكرة بنتائج أفضل (ibid). ومع ذلك، كشفت الدراسة ذاتها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الأكاديمي بين الطلاب ذوي جودة النوم الضعيفة والمتوسطة والجيدة، وقد لوحظت فروق بين الجنسين في علاقة اضطرابات النوم بالتحصيل الدراسي، حيث ترتبط اضطرابات النوم بشكل كبير بانخفاض المعدل التراكمي بين الطالبات (Al Salmani et al., 2020).

٣- دراسة الفروق في اضطرابات النوم بين طلبة الجامعة وفقاً للتخصص الدراسي

ثمة ندرة واضحة في الدراسات التي اهتمت بهذا البعد، بل تركز اهتمام الباحثين بدراسة اضطرابات النوم لدى طلبة الطب والعلوم الصحية، لأنهم أكثر الطلاب معاناة من الضغوط النفسية نتيجة زيادة المتطلبات الأكاديمية. دون مقارنة بطلبة الكليات غير الطبية، ومن هذه الدراسات ما يلي:

(Nihayah et al., 2011; Abdulghani et al., 2012; Abdulghani et al., 2012; Rasekhi et al., 2016; Jahrami et al., 2020; Yassin et al., 2020; Jalali et al., 2020; Yassin et al., 2020; Yassin et al., 2020; Zafar et al., 2020;

Driller et al., 2021; Shehata et al., 2022; Firdous et al., 2023; Virani et al., 2023).

وفي حدود اطلاع الباحثين، فثمة دراستان للمقارنة بين طلبة الجامعات في اضطرابات النوم من حيث التخصص الدراسي، منهما دراسة "لي وآخرون" (Li et al., 2018)، وهي دراسة تمت بمنهج التحليل البعدي لانتشار اضطرابات النوم والعوامل المرتبطة بها لدى طلاب الجامعات الصينية. تم تضمين (٧٦) دراسة شملت (١١٢٩٣٩) طالباً جامعياً. وتبين أن اضطرابات النوم شائعة بين طلاب الجامعات الصينية، وأن طلاب الطب كانوا أكثر عرضة لاضطرابات النوم من طلاب التخصصات الأخرى. يتعارض مع ذلك ما كشفت عنه دراسة قام بها "جيانج وآخرون" (Jiang et al., 2019) على عينة مكونة من (٥٧٩٤) طالباً جامعياً في الصين لتقييم جودة النوم وعلاقتها بإدمان الإنترنت والقلق والاكتئاب. وكشفت الدراسة أن معدل اضطرابات النوم لدى الطلاب في الكليات غير الطبية أعلى مقارنة بطلاب كليات الطب. وارتبطت جودة نوم طلاب الجامعات بشكل إيجابي مع إدمان الإنترنت، والقلق والاكتئاب.

نخلص من ذلك أن المقارنة بين الطلبة حسب تخصصاتهم الدراسية من حيث اضطرابات النوم لم تحظ باهتمام كاف من قبل الباحثين، ونتائج الدراسات المتاحة متعارضة بالإضافة إلى ندرتها، مما يمثل مبرراً إضافياً لإجراء الدراسة الراهنة.

فروض الدراسة:

في ضوء التصور النظري وما كشفت عنه الدراسات السابقة من نتائج، نعرض فيما يلي لفروض الدراسة

- ١- توجد فروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم، بحيث تزداد لدى الإناث عنها لدى الذكور
- ٢- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى كل من الذكور والإناث.

٣- لا فروق في اضطرابات النوم بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية من الذكور والإناث.

المنهج

اعتمدنا في الدراسة الراهنة على المنهج الارتباطي المقارن لدراسة العلاقة بين المتغيرات والفروق بين المجموعات، وفيما يلي بيان تعريفي بالمقياس المستخدم في الدراسة.

١- عينة الدراسة^١

تكونت عينة الدراسة من (٤٩٩) طالبًا وطالبة منهم (١٤١) طالبًا بنسبة مئوية قدرها (٢٨,٣%) و(٣٥٨) طالبة بنسبة مئوية (٧١,٧%). وفيما يلي وصف العينة من حيث العمر. ومن حيث العمر فهو يتراوح ما بين (١٧) سنة و(٢٩) سنة. ويبلغ متوسط العمر في العينة الكلية (١٩,٩٤) سنة بانحراف معياري (١,٥٣) سنة. وللتحقق من تكافؤ كل من الذكور والإناث في كل من العمر والتحصيل الدراسي تم حساب اختبار "ت" وفيما يلي جدول (١) يوضح متوسط العمر والتحصيل الدراسي لدى كل من الذكور والإناث ودلالة الفروق بينهما.

جدول (١) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في العمر

والتحصيل الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	عينة الإناث		عينة الذكور		
		(ن=٣٥٨)	ع	(ن=١٤١)	ع	
٠,٠٣	٢,٢١	١,٥٣	١٩,٨٤	١,٥٢	٢٠,١٨	العمر الزمني
غ د*	٠,١٨-	٠,٨٨	٢,٣٦	٠,٨٦	٢,٣٤	التحصيل الدراسي

(*) يعني هذا الرمز أن الفرق غير دال.

(١) يتوجه الباحثان بجزيل الشكر والامتنان لأعضاء هيئة التدريس بجامعة ٦ أكتوبر، الذين تعاونوا مع الباحثة في مرحلة جمع البيانات من قاعات المحاضرات، والشكر الجزيل للطلاب والطالبات الذين تحروا الدقة في الإجابة عن أدوات الدراسة الراهنة.

يتضح من الجدول السابق أن الذكور أكبر عمرا من الإناث بفارق دال، وهو ما يجب أن يراعى عند مناقشة النتائج. في حين ليس هناك فرق دال بين الذكور والإناث في التحصيل الدراسي، مما قد يشير إلى تكافؤ الجنسين من حيث التوافق الدراسي، وجدير بالذكر أن العينة اختيرت بشكل قصدي، من أربع كليات من جامعة ٦ أكتوبر، وفيما يلي جدول (٢) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الكلية التي ينتسبون إليها والفرقة الدراسية.

جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية لمجموعات عينة الدراسة حسب الكلية والفرقة الدراسية

الكلية	التكرار	%	الفرقة الدراسية	التكرار	%
التربية	٣٥٨	٧١,٧	الأول	١٦٦	٣٣,٨
العلوم الصحية	٥٠	١٠,٠	الثاني	١٧٩	٣٥,٩
الفنون التطبيقية	٤٩	٩,٨	الثالث	٩١	١٨,٢
السياسة والاقتصاد	٤٢	٨,٤	الرابع	٦٣	١٢,٦
الإجمالي	٤٩٩	١٠٠	الإجمالي	٤٩٩	١٠٠

يتبين من الجدول السابق أن نحو (٧٠%) من أفراد العينة هم من طلبة كلية التربية ومن الفرقتين الأولى والثانية، وفيما يلي وصف موجز لإجراءات جمع بيانات الدراسة.

٢- أداة الدراسة (مقياس أنماط اضطرابات النوم لدى الراشدين والمسنين)

أعد هذا المقياس خالد محمد عبد الغني بناءً على الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع الذي أعدته رابطة الأطباء النفسيين الأمريكية (أنظر: عبد الغني، ٢٠١٦، ١٧٥-١٧٨).

ويتكون المقياس في صورته الأصلية قبل التعديل من (٤٢) بنداً موزعة على تسعة مكونات فرعية، تمثل مختلف أنماط اضطرابات النوم وهي كالتالي: الأرق (٦ بنود) وفرط النوم (٩ بنود) وغشية النوم (٣ بنود) وضعف التنفس أثناء

النوم (٤ بنود) واضطراب ايقاع النوم واليقظة (٤ بنود) والفرع والكوابيس (٤ بنود) واضطرابات مصاحبة للنوم (٨ بنود) واضطرابات مرتبطة بظروف خارجية (٣ بنود) والمشي أثناء النوم (بند واحد). وتحسب درجة كلية لاضطرابات النوم بجمع الدرجات الفرعية لكل مقياس فرعي. ويجب عن كل بند بمقياس ليكرت الثلاثي كثيرًا (درجتان)، وأحيانًا (درجة واحدة)، ولا توجد (صفر).

وقد أجرينا تعديلات في صياغة بعض البنود وحذف خمسة منها وإعادة تصنيف البنود على المقاييس الفرعية، وهي العوامل الناتجة من التحليل العاملي الذي أجريناه في الدراسة الراهنة، ضمن إجراءات التحقق من صدق مقياس اضطرابات النوم، وذلك باستخدام أسلوب الصدق العاملي Factorial Validity، حيث تم اجراء التحليل العاملي على المصفوفة الارتباطية لبنود المقياس (٤٢) على عينة الدراسة والمكونة من (٤٩٩) طالب وطالبة بجامعة ٦ أكتوبر بطريقه المحاور الأساسية Principal Axis Factoring. وتم استخراج العوامل وفقاً لمحك "كايزر"، بحيث لا يقل الجذر الكامن لكل عامل عن (١) صحيح. وللتوصل لبنية عاملية أوضح تم تدوير العوامل بطريقة بروماكس للتدوير المائل، نظراً لافتراض وجود ارتباط دال بين العوامل المستخرجة. ولقد أمكن التوصل إلى (١١) عاملاً، فسرت (٥٩,٥٠%) من تباين المقياس. وتراوحت قيم شيوع بنود المقياس بين (٠,٤٥) و (٠,٧٢). ونظراً لقلة عدد البنود الأعلى تشبعا (٠,٣ فأكثر) على العوامل الستة الأخيرة فقد تم استبعاد تلك العوامل. مع الاقتصار على التشبعات الأعلى واستبعاد التشبعات الأقل للبند نفسه، بحيث يسهم البند في عامل واحد وليس أكثر، وكذلك أيضاً مع استبعاد التشبعات غير الدالة الأقل من (٠,٣) من أجل التوصل لصورة نقية من العوامل، ويعرض فيما يلي جدول (٣) العوامل الخمسة التي أمكن تفسيرها وقيم التشبع عليها.

جدول (٣) العوامل المستخرجة لمقياس اضطرابات النوم (ن = ٤٩٩)

العامل الخامس		العامل الرابع		العامل الثالث		العامل الثاني		العامل الأول	
رقم التشعب	رقم البند	رقم التشعب	رقم البند	رقم التشعب	رقم البند	رقم التشعب	رقم البند	رقم التشعب*	رقم البند
٣٤	١٣	٣١	٧	٧٦	١	٤٩	٣	٧٨	٢
٤٢	٢٥	٧٤	١٦	٧٢	٦	٤١	٥	٥٨	٩
٨٦	٢٦	٧٠	١٧	٤٧	١٠	٣٦	١٢	٣٥	١١
٤١	٢٨	٨٠	٣١	٧٩	٢٤	٣٥	١٤	٧٨	١٩
٨٣	٣٦	٤٢	٣٢	٤١	٣٣	٧٢	١٨	٦٩	٢٩
٥١	٣٧	٨٣	٤٢	٤٤	٣٥	٤٦	٢٠	٧٧	٣٩
				٤٩	٤١	٣٩	٢١		
						٧٤	٢٢		
						٧٦	٢٣		
						٧٩	٣٠		
						٧٢	٣٨		
						٤٨	٤٠		
	١,٤٣	١,٦٤		١,٩٤		٢,٩٠		١٠,١٤	الجزر الكامن
	٣,٤١	٣,٩٠		٤,٦١		٦,٩١		٢٤,١٣	% التباين

(*) قيم التشعبات عبارة عن كسر مؤوي.

نلاحظ من الجدول السابق ارتفاع قيم تشعبات بنود مقياس اضطرابات النوم على العوامل الخمسة. ويشير التشعب إلى ارتباط البند بالعامل وهو ما يؤكد صدق بنود المقياس، وكذلك يتبين من خلال قيم الجذر الكامن أن العامل الأول من أقوى العوامل وأن البنية العاملية للمقياس واضحة على النحو المبين في الجداول التالية:

جدول (٤) البنود الأعلى تشبعًا على العامل الأول

رقم البند	مضمون البند
٢	أشعر بضيق في التنفس أثناء النوم ليلاً
٩	أشعر بزيادة أو قلة نبض القلب أثناء النوم ليلاً
١١	أعاني من الألم في رقبتني بعد استيقاظي من النوم
١٩	أشعر بالاختناق أثناء النوم ليلاً
٢٩	أشعر بوجود شيء ثقيل على صدري أثناء النوم
٣٩	أشعر بصعوبة في التنفس أثناء النوم

بمراجعة مضامين البنود الواردة بالجدول أمكن تسمية العامل الأول "الاختناق أثناء النوم". ويبين الجدول التالي البنود ذات التشبعات الأعلى على العامل الثاني.

جدول (٥) البنود الأعلى تشبعًا على العامل الثاني

رقم البند	مضمون البند
٣	أنام فترات طويلة أكثر مما أحتاجه
٥	تتناوبني غفوات من النوم في فترات مختلفة من الليل
١٢	أنام في وسائل المواصلات
١٤	أنام أثناء قيامي بعمل يستغرق وقت طويل
١٨	أنام فترات طويلة نهارًا بالرغم من كفاية نومي بالليل
٢٠	أستيقظ متأخرًا في الصباح عما كنت عليه
٢١	يضطرب نومي إذا نمت بمفردي
٢٢	أنام على فترات متفرقة خلال اليوم
٢٣	تتناوبني غفوات من النوم في فترات من النهار
٣٠	أنام فترات طويلة في أوقات مختلفة من النهار
٣٨	أشعر بزيادة رغبتني في النوم نهار
٤٠	أحتاج لعدد ساعات من النوم أكثر لكي أشعر بكفاية نومي

يتضح من الجدول السابق أن البنود الأعلى تشبعًا على العامل الثاني

تشير إلى حالة من الأرق خلال الليل والشعور بالنعاس نهارًا، ويمكن بالتالي تسمية هذا العامل "النعاس نهارًا". ويعرض الجدول التالي للبنود ذات التشبعات الأعلى على العامل الثالث.

جدول (٦) البنود الأعلى تشبعًا على العامل الثالث

رقم البند	مضمون البند
١	أجد صعوبة في الدخول في النوم
٦	أجد صعوبة في العودة إلى النوم إذا استيقظت أثناء الليل
١٠	نومي متقطع
٢٤	أدخل في النوم بصعوبة
٣٣	يتغير موعد نومي
٣٥	أستيقظ في أوقات مختلفة أثناء الليل
٤١	أظل في حالة انشغال بأمور مهمة قبل الدخول في النوم

يبين الجدول السابق البنود السبعة الأعلى تشبعًا على العامل الثالث، ومنها يستدل على مسمى العامل وهو "الأرق". أما عن البنود الأعلى تشبعًا على العامل الرابع فهي المبينة في الجدول التالي:

جدول (٧) البنود الأعلى تشبعًا على العامل الرابع

رقم البند	مضمون البند
٧	أعاني احتكاك أسناني أثناء النوم
١٦	أرى بعض الأحلام المزعجة بشكل متكرر
١٧	أستيقظ من النوم وأنا في حالة صراخ وخوف شديد
٣١	أستيقظ مفزوعا من الأحلام التي أراها
٣٢	يضطرب نومي في حالة سماعي أصواتًا خارجية ولو طفيفة
٤٢	أرى أحلامًا مخيفة أثناء النوم

يشير الجدول السابق إلى مضامين البنود الأعلى تشبعًا على العامل الرابع، ومن خلالها يمكن تسمية العامل "الكوابيس والفرع الليلي". وفيما يتعلق

بالبنود الأعلى تشبعا على العامل الخامس فهي الواردة بالجدول التالي:

جدول (٨) البنود الأعلى تشبعا على العامل الخامس

رقم البند	مضمون البند
١٣	أقوم من النوم مجهداً وجسمي يؤلمني
٢٥	أستيقظ مبكراً في الصباح دون رغبة مني
٢٦	تتقلص رجلي أثناء النوم
٢٨	أستغرق وقتاً طويلاً للانتقال من النوم إلى اليقظة
٣٦	تتقلص رجلي أثناء استيقاظي من النوم
٣٧	أصاب بالصداع أثناء النوم

يتضح من الجدول السابق أن البنود الأعلى إسهاماً في العامل الخامس، تعكس مسمى العامل الخامس والأخير وهو "التعب خلال النوم". وسيتم استخدام هذه العوامل الخمسة كمقاييس فرعية تعبر عن خمسة اضطرابات للنوم.

وبذلك تم تعديل المقياس وفقاً لنتائج التحليل العاملي الموضحة أعلاه مع استبعاد خمسة بنود لضعف تشبعاتها على العوامل (وأرقامها ٤، ٨، ١٥، ٢٧، ٣٤)، وبذلك أصبح المقياس في صورته الأخيرة على درجة عالية من الصدق العاملي، ويتكون من (٣٧) بنداً لقياس خمس اضطرابات جودة للنوم، وهي الاختناق أثناء النوم (٦ بنود)، والنعاس نهاراً (١٢ بنداً) والأرق (٧ بنود) والكوابيس والفرع الليلي (٦ بنود)، والتعب خلال النوم (٦ بنود). وتحسب درجة كلية لاضطرابات النوم بجمع الدرجات الفرعية على المكونات الخمسة.

ومن المؤشرات المهمة في التحقق من صدق المقياس قدرته على قياس مفهوم فرضي معين، وهو ما يُعرف بصدق المفهوم^(١) (أو البناء)، ويتمثل فيما يكشف عنه المقياس من نتائج تتسق مع التراث العلمي والمنطق السيكلوجي،

(1)Concept Validity

وهو ما ستكشف عنه الدراسة الحالية من نتائج، خاصة تلك المتعلقة بالفروق بين الذكور والإناث من حيث اضطرابات النوم وفي طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي.

ولحساب ثبات المقياس في صورته الأخيرة والمكونة من (٣٧) بنداً، قمنا بحساب معامل ألفا لكرونباخ، فبلغ قدره (٠,٩٢)، وبعد ذلك تم حساب الثبات باستخدام القسمة النصفية فكانت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (٠,٨٩) ويتصحیح هذا المعامل من أثر الطول استخدمنا معادلة سبيرمان براون (٢ ر^١ / +١) فبلغ مقداره (٠,٩٤)، وهو ما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس. وبعد التحقق من صدق وثبات مقياس اضطرابات النوم تم حساب كل مكون من اضطرابات النوم حسب نتائج التحليل العاملي، باعتبار العوامل مقاييس فرعية، وذلك على عينة الدراسة التي سنعرض لوصفها فيما بعد.

- التحصيل الدراسي: تم قياس مستوى تحصيل الطلاب باستخدام أسلوب التقرير الذاتي بسؤال الطالب عن التقدير العام الذي حصل عليه الطالب في العام الدراسي السابق للعام الذي تم فيه جمع بيانات الدراسة.

٣- إجراءات جمع البيانات: تم تطبيق أداة الدراسة الحالية ضمن إجراءات جمع البيانات لرسالة ماجستير خاصه بالباحث الثاني (مختار، ٢٠٢٣)، خلال شهري إبريل ومايو سنة ٢٠٢٢، وتم التطبيق بأسلوب الاستبيان في قاعات الدرس على مجموعات صغيرة من الطلاب، واستغرقت الجلسة نحو (٣٠) دقيقة. وقد تم التأكيد على أن ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن المشاركة في الدراسة تطوعية ومن دون ذكر أسماء، وذلك لضمان دقة التعاون من قبل الطلبة، وعلاوة على ذلك تمت مراجعة الاستمارات قبل استلامها مع استبعاد الاستمارات غير الصالحة، والتي لم يتم استيفاؤها بالجدية المطلوبة.

النتائج ومناقشتها

(^١) يشير حرف (ر) إلى معامل ارتباط بيرسون.

نعرض فيما يلي لوصف نتائج الدراسة وفقاً لترتيب أسئلتها، ثم مناقشتها في ضوء ما كشفت عنه الدراسات السابقة والمنطق السيكولوجي.

١- نتائج تختص بالفرض الأول

ونص هذا الفرض "يوجد فروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم، بحيث تزداد لدى الإناث عنها لدى الذكور".

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب متوسط الدرجة الكلية لاضطرابات النوم لدى العينة الكلية فكانت (٣٤,٥٣) بانحراف معياري (١٣,٨٢). ثم حساب اختبارات "ت" لاختبار مدى دلالة الفروق بين الجنسين في اضطرابات النوم. وفيما يلي جدول (٩) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم.

جدول (٩) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم

قيمة "ت"	عينة الذكور (ن = عينة الإناث)		عينة الإناث (ن = ٣٥٨)		
	ع	م	ع	م	
***٤,٠٤-	٣,٣٧	٤,٨٢	٣,٠٢	٣,٥٠	الاختناق أثناء النوم
***٣,٧٩-	٥,٢٣	١٢,٠٩	٥,٣٨	١٠,١٠	النعاس نهاراً
***٣,٦٩-	٣,١٢	٨,٦٥	٣,١٦	٧,٥٠	الأرق
***٢,٩٨-	٢,٩٢	٤,٩٢	٢,٩٦	٤,٠٥	الكوابيس والفرع الليلي
***٤,٠٣-	٢,٨٥	٥,٨٧	٢,٧٩	٤,٧٣	التعب خلال النوم
***٤,٨١-	١٣,٣٨	٣٦,٣٦	١٣,٨٨	٢٩,٨٩	الدرجة الكلية لاضطرابات النوم

يتضح من الجدول السابق أن الطالبات أكثر معاناة من الطلاب من جميع اضطرابات النوم بفارق دال يتجاوز مستوى ٠,٠١ على الأقل. ويتسق هذا مع ما كشفت عنه معظم الدراسات السابقة.

(e. g. Krishnan & Collop, 2006; Abdulghani et al., 2012; Manzar et al., 2015; Becker et al., 2018; Jiang et al., 2019; Toscano-Hermoso et al., 2020; Virani et al., 2023).

ويرجع ارتفاع نسبة اضطرابات النوم لدى الطالبات لعوامل منها، التغيرات الهرمونية التي تحدث قبل وخلال الدورة الشهرية، وكذلك لارتفاع معدلات القلق والاكتئاب لدى الإناث، مما يؤثر سلباً في جودة النوم، هذا بالإضافة إلى المسؤوليات الاجتماعية التي تقع على عاتق الإناث مثل رعاية الوالد المسن أو الأخوة الصغار والضغط المالية والتعرض للعنف الأسري، وبالإضافة إلى ذلك حساسية الإناث للتوتر خصوصاً عند الاستجابة للضغوطات الخارجية. (Jiang et al., 2019; Al Salmani et al., 2020)

٢- نتائج تختص بالفرض الثاني

ونص هذا الفرض "توجد علاقة ارتباطية عكسية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى كل من الذكور والإناث".

للكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين لدى كل من الذكور والإناث، كل على حدة، وفيما يلي بيان لنتائج هذا التحليل:

جدول (١٠) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي		
الذكور (ن = ١٤١)	الإناث (ن = ٣٥٨)	
٠,١٦	٠,٠٩-	الاختناق أثناء النوم
٠,٠٩-	٠,٠٩-	النعاس نهاراً
٠,١٢	٠,٠٧-	الأرق
٠,١١-	٠,٠٥-	الكوابيس والفرع الليلي
٠,٠٣	٠,٠٧-	التعب خلال النوم
٠,٠١	٠,١٠-	الدرجة الكلية لاضطرابات النوم

يتبين من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية خطية مستقيمة ودالة بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى كل من الطلاب والطالبات.

ويتسق ذلك مع ما كشفت عنه بعض الدراسات، ومنها (e. g. Eliasson et al., 2002; Nihayah et al., 2011; Sweileh et al., 2011; Jalali et al., 2020; Driller et al., 2021; Alomri & Alghamdi, 2024) ورغم ذلك نلاحظ أن ضعف معاملات الارتباط الخطي المستقيم بين المتغيرات لا ينفي احتمالية وجود ارتباط خطي منحنى، ولذلك توجهنا نحو التحقق من وجود علاقة ارتباطية منحنية بين المتغيرين، باستخدام معامل "إيتا" Eta، وهو لحساب قوة الارتباط المنحني بين متغيرين أحدهما اسمي Nominal (وهو مستوى اضطرابات النوم كمتغير مستقل) والمتغير الآخر كمي متصل (وهو المعدل التراكمي للطلاب كمتغير تابع).

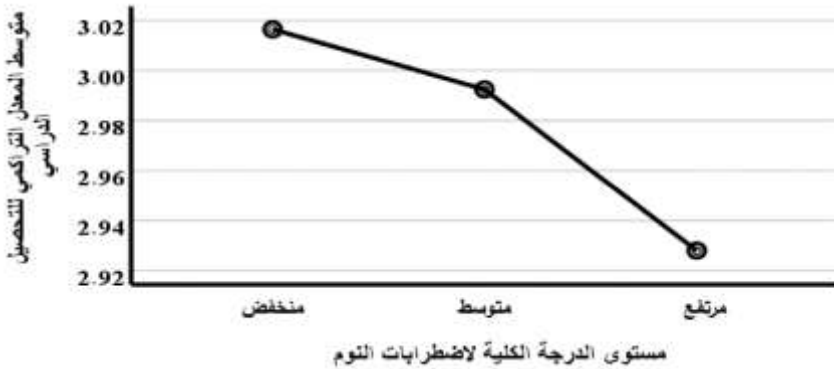
لذلك تم تحويل متغير الدرجة الكلية لاضطرابات النوم إلى متغير أسمى بتقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث أقسام شبه متساوية في العدد حسب متغير الدرجة الكلية لاضطرابات النوم (نحو ثلث العينة لكل قسم) لتعكس ثلاثة مستويات متدرجة من حيث الدرجة الكلية لاضطرابات النوم (منخفض ومتوسط ومرتفع) وذلك على النحو المبين في جدول (١١) التالي:

جدول (١١) توزيع تكراري لمجتمع العينة حسب النوع ومستوى اضطراب

الاجمالي	إناث		ذكور		مدى الدرجات	مستوى اضطراب النوم
	%	ك	%	ك		
١٦٠	٢٦,٦	٩٥	٤٦,١	٦٥	٢٧-٠	منخفض
١٦٨	٣٤,٦	١٢٤	٣١,٢	٤٤	٤٠-٢٨	متوسط
١٧١	٣٨,٨	١٣٩	٢٢,٧	٣٢	٧٤-٤١	مرتفع
٤٩٩	١٠٠	٣٥٨	١٠٠	١٤١		الإجمالي

(١) تم حساب قيمة مربع كا ضمن إجراءات استخراج هذا الجدول التكراري تبين أن قيمته (٢٠,١١) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠). وهو ما يؤكد ارتباط اضطرابات النوم بالجنس الأنثوي فنسبة مرتفعي اضطرابات النوم لدى الذكور (٢٢,٧%) مقابل (٣٨,٨%) لدى الإناث. وهو ما سبق تفسيره في مناقشة نتائج اختبارات "ت".

وقد تم على النحو المبين أعلاه حساب قيمة "إيتا" لدى العينة الكلية فكانت قيمتها (٠,١١) وهو مؤشر لوجود ارتباط منحنى ضعيف بين مستوى اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي. ويوضح شكل (١) طبيعة العلاقة المنحنية بين المتغيرين لدى العينة الكلية بصرف النظر عن الجنس.



شكل (١) يوضح طبيعة الارتباط المنحني

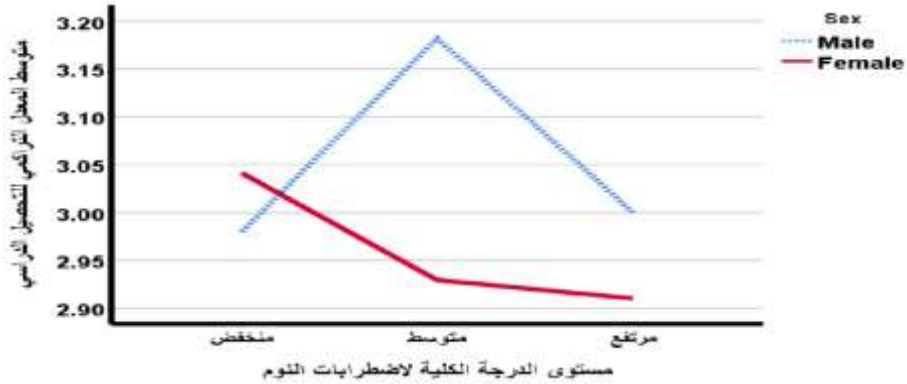
بين الدرجة الكلية لاضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى العينة الكلية

ويتضح من الشكل السابق وجود علاقة عكسية ليست قوية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي، لدى طلبة الجامعة من الجنسين، بحيث يرتفع مستوى التحصيل الدراسي لدى المنخفضين في اضطرابات النوم ويقل التحصيل لدى المرتفعين في اضطرابات النوم، وهذا يتسق مع كثير من الدراسات السابقة مثل (Gaiannot et al., 2002; Gilbert & Weaver, 2010; Radek, 2013; Rasekhi et al., 2016; Rasekhi et al., 2016; Abu-Snieneh et al., 2020; Al Salmani et al., 2020; Toscano-Hermoso et al., 2020; Yassin et al., 2020; Zafar et al., 2020; Gallego-Gómez et al., 2021; Ganesh et al., 2022; Shehata et al., 2022; Firdous et al., 2023)

وتتسق النتيجة الأخيرة مع المنطق السيكولوجي، إذ تؤدي اضطرابات النوم إلى صعوبات في التركيز والذاكرة وحل المشكلات، مما تعوق الأداء الأكاديمي بشكل مباشر، كما يرتبط العديد من اضطرابات النوم باضطرابات

المزاج مثل الاكتئاب والقلق، والتي يمكن أن تؤثر بشكل أكبر في قدرة الطالب على التركيز والتعلم. وكذلك النعاس المفرط خلال النهار، وهو أحد الأعراض الشائعة للعديد من اضطرابات النوم، يمكن أن يتداخل مع المشاركة في قاعات الدرس وإنجاز الواجبات المنزلية والقدرة على اجتياز الاختبارات. ويمكن أن يؤدي الإرهاق المستمر المرتبط باضطرابات النوم إلى تقليل الدافع، مما يجعل من الصعب على الطلاب المشاركة في الأنشطة الأكاديمية.

وبعد ذلك توجهنا بنفس المنظور لحساب معامل "إيتا" للارتباط المنحني بين مستوى اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لكل جنس على حدة. فكانت قيمة معامل "إيتا" لدى الذكور (٠,١٦) وقيمة معامل "إيتا" لدى الإناث (٠,١٢). ويوضح شكل (٢) طبيعة العلاقة المنحنية بين المتغيرين لدى كل من الذكور والإناث.



شكل (٢) يوضح طبيعة الارتباط المنحني بين الدرجة الكلية لاضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى الطلبة من الجنسين

يتبين من الشكل السابق أن علاقة اضطرابات النوم بالتحصيل الدراسي تختلف باختلاف الجنس ف لدى الطالبات نلاحظ وجود علاقة عكسية وإن كانت ليست قوية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي، بحيث يرتفع مستوى التحصيل الدراسي لدى المنخفضين في اضطرابات النوم ويقل التحصيل لدى

المرتفعين في اضطرابات النوم، أما لدى الطلاب الذكور فالعلاقة منحنية، حيث يرتفع مستوى التحصيل لدى المتوسطين في اضطرابات النوم، ويقل التحصيل لدى المنخفضين والمرتفعين في اضطرابات النوم. وكأن درجة متوسطة من اضطراب النوم توفر مناخاً أفضل للتحصيل الدراسي، وهي نتيجة تتعارض مع ما كشفت عنه الدراسات السابقة، وتستحق بالتالي مزيداً من الاهتمام من قبل الباحثين، لتحديد طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم والتحصيل.

ويرجع التعارض فيما كشفت عنه الدراسات السابقة بشأن هذه العلاقة الارتباطية، لأسباب منها أن معظم الدراسات أجريت على عينات صغيرة وغير ممثلة للمجتمع الأصلي، واعتمدت على تقييمات ارتباطية، على مجموعات غير متجانسة، وتم فيها قياس اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي بأسلوب التقرير الذاتي، وكذلك من الأسباب خضوع مستوى التحصيل وتأثره بعوامل متعددة غير صحة النوم، ومنها العادات الدراسية وإدارة الوقت والدافعية والغش أو لعوامل طارئة كالمرض والظروف الأسرية والتي من شأنها أن تجعل نتيجة الطالب لا تعكس مستوى أدائه الفعلي، لذلك من أجل التحقق من مدى وجود علاقة سببية قاطعة بين المتغيرين من الضروري إجراء دراسات تجريبية وطولية متعمقة لفهم تأثير اضطرابات النوم على التحصيل الفعلي للطالب.

٢- نتائج تختص بالفرض الثالث

ونص هذا الفرض "لا يوجد فروق في اضطرابات النوم بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية من الذكور والإناث".
للكشف عن هذه الفروق تم أولاً تقسيم العينة حسب النوع والتخصص الدراسي، ثم تحققنا من أعداد المبحوثين في المجموعات الفرعية، التي نعرض لها في جدول (١٢).

جدول (١٢) توزيع تكرار لأفراد العينة حسب كل من النوع والتخصص الدراسي

المجموع	إناث	ذكور	
٩٩	٦٢	٣٧	كليات عملية
٤٠٠	٢٩٦	١٠٤	كليات نظرية
٤٩٩	٣٥٨	١٤١	المجموع

وبعد التحقق من ملاءمة أعداد الأفراد في المجموعات الفرعية قمنا بإجراء تحليل التباين الثنائي (٢x٢) Multivariate Analysis of Variance، باعتبار كل من النوع والتخصص متغيرين مستقلين واضطرابات النوم متغيرات تابعة. وهو ما نعرض لنتائجه في الجدول التالي:

جدول (١٣) تحليل التباين ثنائي الاتجاه لاختبار دلالة الفروق في اضطرابات النوم وفقا لتباين النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات التابعة
٠,٠٠٠	١٤,١٧	١٥٢,٧٢	١	١٥٢,٧٢	الاختناق
٠,٠٠٠	١١,٩٤	٣٣١,٠٤	١	٣٣١,٠٤	النعاس نهائياً
٠,٠٠٠	١١,٩٦	١١٧,٨٦	١	١١٧,٨٦	الأرق
٠,٠١	٧,١٨	٦١,٩٩	١	٦١,٩٩	الكوابيس والفرع
٠,٠٠٢	١٥,٢٤	١٢٢,٧٤	١	١٢٢,٧٤	التعب
غ	٠,٠٦	٠,٦٢	١	٠,٦٢	الاختناق
غ	٣,٥٧	٩٩,٠٣	١	٩٩,٠٣	النعاس نهائياً
غ	٠,٠٠	٠,٠١	١	٠,٠١	الأرق
غ	٠,٠١	٠,٠٨	١	٠,٠٨	الكوابيس والفرع
غ	٠,٥٢	٤,١٧	١	٤,١٧	التعب
غ	٠,٣٩	٤,٢٢	١	٤,٢٢	الاختناق
غ	٠,٠٣	٠,٨٠	١	٠,٨٠	النعاس نهائياً
غ	٠,٤١	٤,٠٧	١	٤,٠٧	الأرق
غ	٠,١١	٠,٩٨	١	٠,٩٨	الكوابيس والفرع
غ	١,٠٩	٨,٧٥	١	٨,٧٥	التعب

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة بين الجنسين في كل اضطرابات النوم، وهو ما سبق أن كشفت عنه اختبارات "ت" التي تمت مناقشتها في الفرض الأول، يضاف إلى ذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية في كل اضطرابات النوم، وكذلك لا توجد فروق دالة في اضطرابات النوم تعزى إلى تفاعل النوع والتخصص الدراسي، مما يشير إلى أن اضطرابات النوم عامة لدى طلبة الجامعة بصرف النظر عن تخصصهم الدراسي (نظري أم عملي)، وقد يفسر ذلك بتشابه نمط الحياة بين الطلاب من الكليات العملية والكليات النظرية والعوامل المؤثرة في النوم، ويشير في الآونة نفسها إلى أن الأنشطة الدراسية ليست لها علاقة بمستوى اضطرابات النوم لدى الطلاب والطالبات. كذلك قد يكون توقيت قياس اضطرابات النوم المستخدم في الدراسة غير حساس بما يكفي لالتقاط فروق دقيقة بين المجموعتين. وقد تؤدي العوامل المحيطة -مثل النظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والظروف المعيشية- دوراً مهماً في اضطرابات النوم، وتلك العوامل قد تكون متشابهة بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية، مما يُقلل من تأثير نوع الكلية في اضطرابات النوم.

ومن المهم مراجعة نتائج دراسات أخرى أجريت على عينات مختلفة لمقارنة النتائج وتحديد ما إذا كان عدم وجود فروق دالة إحصائية ظاهرة عامة أم أنه يقتصر على الدراسة الحالي، إلا أن لا زال هناك ندرة في الدراسات التي تُقارن بين طلاب الكليات العملية مقارنة بأقرانهم من طلبة الكليات النظرية من حيث اضطرابات النوم.

الخلاصة والتوصيات

نستخلص من الدراسة الراهنة أن الإناث أكثر معاناة من الذكور في اضطرابات النوم بفارق دال يتجاوز مستوى (٠,٠٠١). ولا يوجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية في اضطرابات

النوم. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية منحنية بين الدرجة الكلية لاضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث. ويوصي الباحثان بإجراء بحوث طويلة للتحقق بدقة من طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي، حيث يمكن التحكم بتثبيت المتغيرات الدخيلة، كما يوصي الباحثان بضرورة حصر حالات اضطرابات النوم وخصوصاً لدى الطالبات والتخطيط لبرامج ارشادية وعلاجية للفئات الأكثر اضطراباً.

أغلب الدراسات السابقة على طلبة طب والأسلوب المتبع في معظم الدراسات السابقة، هو التقرير الذاتي فالإناث أكثر ميلاً للشكوى من الذكور. ومن الأفضل إجراء دراسات تجريبية وطولية تعتمد على أحداث اضطراب للنوم وقياسه بموضوعية، وفي توقيتات محددة قبل تقييم مدى الإنجاز الأكاديمي، وطولية بمعنى أن يتم مقارنة الأفراد بأنفسهم في مواقف تجريبية محددة مقارنة بمواقف ضابطة، بحيث يتم استبعاد المتغيرات التي تسببت في الوصول لنتائج متعارضة.

قائمة المراجع

عمر، أحمد. (٢٠٠٨). *معجم اللغة العربية المعاصرة*، المجلد الأول. عالم الكتب، القاهرة.

عبد الوهاب، أشرف. (٢٠١٥). اضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفس جسمية لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٤٤، ٥١-١٠١.

البناء، أنور. (٢٠٠٨). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)*، ١٦ (٢)، ٥٨٥-٦٣٠.

عطوي، إيمان. (٢٠٢٠). الضغوط النفسية لدي طالبات الجامعة وعلاقتها باضطرابات النوم لديهن دراسة مطبقة في كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجيبيل جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. *مجلة كلية الآداب*، ٥٤ (١)، ٣٣٧-٣٨٣.

عزب، حسام الدين. (٢٠٠٣). اضطراب النوم وعلاقته بالنمط السلوكي للشخصية لدي عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ١٣ (٤١)، ٩٩-١٨٤.

مسعود، جبران. (١٩٩٢). *الرائد: معجم لغوي عصري*. دار العلم للملايين، بيروت.

أحمد، رحاب؛ عجاجة، صفاء. (٢٠٢٢). الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٦ (٢)، ١-٦٤.

السيد، سميرة. (١٩٩٧). *مصطلحات علم الاجتماع*، مكتبة الشقيري، الرياض.

عاقل، فاخر .(١٩٩٧). *معجم علم النفس*، ط٣، دار العلم للملايين، بيروت.
البيستاني، فؤاد .(٢٠١٩). *منجد الطلاب*، ط ٦٣. دار المشرق العربي، بيروت.
مختار، كريمة .(٢٠٢٣). *الصمود النفسي في علاقته بكل من قلق الامتحان
واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير، كلية
التربية، جامعة عين شمس.*

عبد الرازق، مصطفى .(٢٠٢٠). أثر برنامج تعليمي قائم على ما وراء التعلم
في تحصيل مادة علم النفس والاتجاه نحوها لدى طالب كلية التربية
المعرضين لخطر الاستبعاد الأكاديمي. *مجلة كلية التربية، جامعة عين
شمس*، ٤٤ (٤)، ٢٥٦-١٤٥.

- Abdulghani, H.; Alrowais, N.; Bin-Saad, N.; Al-Subaie, N.; Haji, A.; & Alhaqwi, A. (2012). Sleep disorder among medical students: Relationship to their academic performance. *Medical Teacher*, 34, S37 - S41. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.656749>.
- Abdel-Khalek, A. (2009). The relation between insomnia and chronic fatigue among a non-clinical sample using questionnaires. *Sleep Hypnosis*; 11(1):9-17.
- Abu-Snieneh, H.; Aroury, A.; Alsharari, A.; Al-Ghabeesh, S.; & Esaileh, A. (2020). Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56 (2), 415-423. <https://doi.org/10.1111/ppc.12450>.
- Adams, S.; Murdock, K.; Daly-Cano, M.; & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral sciences*, 10 (2), 54.
- Ahrberg K.; Dresler M.; Niedermaier S.; Steiger A.; Genzel L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *J. Psychiatr. Res.* 2;46 (12),1618-1622.

- Akçay, N.; Awode, A.; Sohail, M.; Baybar, Y.; Alweithi, K.; Alilou, M.; & Güran, M. (2018). Sleeping disorders and anxiety in academicians: A comparative analysis. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 5, 86-90.
- Alhola, P. & Polo-Kantola, P. (2007). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 3 (5), 553-567.
- Alomri, R; & Alghamdi, Y. (2024). The prevalence and predictors of sleep disorders and their impact on academic performance among Saudi university students: a cross-sectional study. *Cureus*. 16(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.61334>.
- Al Salmani, A.; Al Shidhani, A.; Al Qassabi, S.; Al Yaaribi, S.; & Al Musharfi, A. (2020). Prevalence of sleep disorders among university students and its impact on academic performance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 974–981.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1815550>
- Andrade, C.; Lobos Rivera, M.; Flores Monterrosa, A.; Perez, M. & Durón, M. (2022). Sleep disorders in university students during covid-19: united states of america, mexico and el salvador. *Horizonte Sanitario*, 22(1), 199-205.
<https://doi.org/10.19136/hs.a22n1.4979>.
- APA. (2021). *Dictionary of Psychology*. Available on line at: <https://dictionary.apa.org/> (19 oct., 2021).
- Becker, S.; Jarrett, M.; Luebbe, A.; Garner, A.; Burns, L.; & Kofler, M. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4, 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>.
- Cabano, E. (2020). *Posttraumatic Cognitions as a Pathway from Resilience to Sleep in First Responders*. A doctor dissertation in Clinical Psychology, Seattle Pacific University.

- Chorney, D.; Detweiler, M.; Morris, T.; & Kuhn, B. (2008). The interplay of sleep disturbance, anxiety, and depression in children. *Journal of pediatric psychology*, 33(4), 339-348.
- Cortijo-Palacios, X.; Arenas-Montaño, G.; López-Sánchez, O.; & Robles-Mendoza, A. (2022). Changes in college student health due to covid-19 (sars-cov-2): an approach in light of the emotional dimension. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 13(3), 211-218. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2022.13.3.0229>.
- Curcio, G.; Ferrara, M.; & Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep medicine reviews*, 10 5, 323-237. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2005.11.001>.
- Driller, M.; Suppiah, H.; Gustin, P.; & Beaven, C. (2021). Questionnaire-derived sleep habits and academic achievement in first year university students. *Clocks & Sleep*, 4(1), 1-7.
- Duarte, J.; Nelas, P.; Chaves, C.; Ferreira, M.; Coutinho, E. & Cunha, M. (2014). Sleep wake patterns and their influence on school performance in Portuguese adolescents. *Atención Primaria 46 Suppl 5(Suppl 5):160-164*.
doi:10.1016/S0212-6567(14)70085-X
- Eide, E. & Showalter, M. (2012). Sleep & Students Achievement. *Eastern Economic Journal*, 1-13.
- Eliasson, A.; Eliasson, A.; King, J.; Gould, B.; & Eliasson, A. (2002). Association of sleep and Academic Performance. *Sleep Breath*, 6 (1), 45-48.
- Eliasson, A.; Lettieri, C.; Eliasson, A. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath*, 14 (1), 71–75. doi:10.1007/s11325-009-0282-2.
- Firdous, J.; Haque, E.; Lyanna, A.; Nawwarah, A.; Najjihah, F.; Norzahidah, N.; Syahirah, N. (2023). Sleep disruption and its impact on academic performance in medical students: a systematic review. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 1-7. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110101>.

- Gallego, J.; González-Moro, M.; González-Moro, J.; Vera, T.; Balanza, S.; Simonelli, A.; & Rivera, J. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university nursing students. *BMC Nursing*, 20 (1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>.
- Ganesh, S.; Rupa, M.; Dhana, K.; Bideshki, Y.; Srinivasa, V.; & Rajeswara, P. (2022). A study on the evaluation of sleep quality index among indian undergraduate students using pittsburgh sleep quality index scale. *Journal of Clinical and Pharmaceutical Research*, 45-51. <https://doi.org/10.61427/jcpr.v2.i3.2022.65>.
- Giannotti, F.; Cortesi, F.; Sebastiani, T.; Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *Journal of Sleep Research*, 11(3), 191-9. doi: 10.1046/j.1365-2869.2002.00302.x. PMID: 12220314.
- Gilbert, P. & Weaver, C. (2010). Sleep quality and academic performance in university students: a wake-up call for college psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24 (4), 295-306. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.509245>.
- Goweda, A.; Hassan, A.; Alqahtani, M.; Janaini, M.; Alzahrani, A.; Sindy, B. & Kalantan, S. (2021). Prevalence of sleep disorders among medical students of umm al-qura university, makkah, kingdom of saudi arabia. *Journal of Public Health Research*, 9 (1_suppl). <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1921>.
- Guastella, A. & Moulds, M. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1151–1162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.028>.
- Jahrami, H.; Dewald-Kaufmann, J.; Faris, M.; AlAnsari, A.; Taha, M.; & Al Ansari, N. (2020). Prevalence of sleep problems among medical students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 28, 605-622.

- Jiang, M.; Zhao, Y.; Wang, Y.; Wang, J.; Ai, D.; Yao, Y. & Jin, Y. (2019). The status of college students' sleep quality and its relationship with internet addiction, *anxiety and depression*. <https://doi.org/10.21203/rs.2.16245/v1>.
- Hami, F.; Tasalim, R. & Putra, A. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru di Universitas Sari Mulia. *J. Persat Perawat Nas Indones*, 6(1):10–8.
- Harvey, A.; Hairston, I.; Gruber, J.; & Gershon, A. (2008). Anxiety and Sleep. In: M. Antony (ED.). *The Handbook of Anxiety And Anxiety Disorders*; Oxford University Press, 611- 621.
- Hershner S. (2015). Is sleep a luxury that college students cannot afford?. *Sleep Health*, 1(1), 13–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073409>.
- Hoeveraar-Blom, M.; Spijkerman, A.; Kromhout, D.; Van Den Berg, J.; & Verschuren, W. (2011). Sleep duration and sleep quality in relation to 12-year cardiovascular disease incidence: the MORGEN study. *Sleep*, 34 (11), 1487-1492.
- Iram, N.; Aziz, S.; & Ajmal, F. (2021). Effects of Sleep Disorders on Academic Achievement of Students at University Level. *Research Journal of Social Sciences and Economics Review*, 2 (1), 114-119.
- Jalali, R.; Khazaei, H.; Paveh, B.; Hayrani, Z.; & Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 17 (11), 497 - 502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>.
- Kahn, A.; Van de Merckt, C.; Rebuffat, E. et al. (1989). Sleep problems in Healthy preadolescents. *Pediatrics*, 84(3) ,542-546.
- Kalmbach, D.; Buysse, D.; Cheng, P.; Roth, T.; Yang, A. & Drake, C. (2020). Nocturnal cognitive arousal is associated with objective sleep disturbance and indicators of physiologic hyperarousal in good sleepers and individuals with insomnia disorder. *Sleep Medicine*, 71, 151–160. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.1184>.

- Kazim, M. (2011). Sleep patterns and academic performance in students of a medical college in Pakistan. *KUST Med J*, 3(2), 57-60.
- Khan, M.; Hossain, S. & Hassan, A. (2018). Effect of Total Sleep Deprivation on Visual Sequential. *Psychology*, 9, 2337-2352.
- King, E. & Scullin, M. (2019). The 8-hour challenge: Incentivizing sleep during end-of-term assessments. *Journal of Interior Design*, 44(2), 85-99. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31379422/>
- Krishnan, V., & Collop, N. (2006). Gender differences in sleep disorders. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 12, 383-389. <https://doi.org/10.097/01.mcp.0000245705.69440.6a>
- Kyle, S., Morgan, K., Espie, C. (2010). Insomnia and Health-Related Quality of Life. *Sleep Medicine Reviews*, 14, 69-82.
- Li, D.; Nie, X.; Li, J.; Yue, T.; Zhao, C.; Zhong, H. & Pan, C. (2023). Factors associated with sleep disorders among adolescent students in rural areas of China. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1152151>.
- Li, L.; Wang, Y.; Wang, S.; Zhang, L.; Li, L.; Xu, D.; Ng, C.; Ungvari, G.; Cui, X.; Liu, Z.; Li, S.; Jia, F.; & Xiang, Y. (2018). Prevalence of sleep disturbances in Chinese university students: a comprehensive meta analysis. *Journal of Sleep Research*, 27. <https://doi.org/10.1111/jsr.12648>.
- Link, S.; Ancoli-Israel, S. (1995). Sleep and the teenager. *Sleep Research*, 24A,184.
- Lohmann, K.; Gusy, B.; Drewes, J. (2010). Medikamentenkonsum bei Studierenden. *Präv Gesundheitsf*, 5(3), 276-281.
- Lohsoonthorn, V. et al. (2013). Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students. *Sleep Breath*, 17(3), 1017-1028.
- Madrid-Valero, J.; Martínez-Selva, J.; Couto, B.; Sánchez-Romera, J.; & Ordoñana, J. (2017). Age and gender effects on the

prevalence of poor sleep quality in the adult population. *Gaceta sanitaria*, 31(1), 18-22.

- Mahmoud, O.; Hadad, S.; & Sayed, T. (2022). The association between internet addiction and sleep quality among sohag university medical students. *Middle East Current Psychiatry*, 29 (1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00191-3>.
- Malik, N.; Ashiq, I.; & Khan, R. (2024). Sleep quality and sleep hygiene as predictors of mental health among university students. *Journal of Asian Development Studies*, 13(1), 675-685. <https://doi.org/10.62345/jads.2024.13.1.560>.
- Manzar, M.; Zannat, W.; Kaur, M.; & Hussain, M. (2015). Sleep in university students across years of university education and gender influences. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27, 341 - 348. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2014-0037>.
- Meijer, A.; Habekothe, H.; Van Den Wittenboer, G. (2000). Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *Journal of Sleep Research*, 9 (2), 145-153.
- Miller, M.; Metrik, J.; Borsari, B.; & Jackson, K. (2019). Longitudinal associations between sleep, intrusive thoughts, and alcohol problems among veterans. *Alcoholism. Clinical and Experimental Research*, 43(11), 2438–2445.
- Nihayah, M.; Ismarulyusda, I.; Syarif, H.; Zakiah, M.; Baharudin, O. & Fadzil, M. (2011). Sleeping hours and academic achievements: a study among biomedical science students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 18, 617-621.
- Partington-Smith, V.; & Veale, J. (2022). *Understanding Sleep Hygiene using Psychological Methods*. Lancashire and South Cumbria, The community mental health team.
- Putilov, A. et al. (2021). Differences between male and female university students in sleepiness, weekday sleep loss, and weekend sleep duration.. *Journal of adolescence*, 88, 84-96.

. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.006>..

Putra, I.; Utami, D.; Laksemi, D.; & Damayanti, P. (2023). Relationship Between Sleep Quality and Learning Achievement In Junior High School Students In Denpasar. *Int J Res Rev*, 1(10), 11-18.

Radek, K. (2013). Emerging adult sleep quality: health and academic performance factors of assessment. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 02 (02). <https://doi.org/10.4172/2167-0277.1000112>.

Rasekhi, S.; Ashouri, F.; & Pirouzan, A. (2016). Effects of sleep quality on the academic performance of undergraduate medical students. *Health Scope*, 5(3). <https://doi.org/10.17795/jhealthscope-31641>

Schlarb, A.; Bihlmaier, I.; Hautzinger, M.; Gulewitsch, M. & Schwerdtle, B. (2015). Nightmares and associations with sleep quality and self-efficacy among university students. *Journal of Sleep Disorders Management*, (2),1-5.

Schlarb, A.; Friedrich, A. & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students - An intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989-2001. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28794633/>

Shaheen, A. & Alkaid Albqoor, M. (2022). Prevalence and correlates of sleep quality among Jordanian university students: A cross-sectional national study. *Evaluation & the Health Professions*, 45(2), 176-182.

Shehata, Y.; Sharfeldin, A. & Sheikh, G. (2022). Sleep quality as a predictor for academic performance in menoufia university medical students. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 89(1), 5101-5105. <https://doi.org/10.21608/ejhm.2022.261794>

Shin, C.; Kim, J.; Lee, S.; Ahn, Y.; & Joo, S. (2003). Sleep habits, excessive daytime sleepiness and school performance in high school students. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 57(4), 451-453.

- Sing, C. & Wong, W. (2010). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *Journal of American college health*, 59(3), 174-182.
- Suardiaz-Muro, M.; Morante-Ruiz, M.; Ortega-Moreno, M.; Ruiz, M.; Martin-Plasencia, P.; & Vela-Bueno, A. (2020). Sleep and academic performance in university students: a systematic review. *Revista de neurologia*, 71(2), 43-53.
- Sweileh, W.; Ali, I.; Sawalha, A.; AbuTaha, A.; Zyoud, S. & Al-Jabi, S. (2011). Sleep habits and sleep problems among palestinian students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/1753-2000-5-25>.
- Taylor, D.; Gardner, C.; Bramoweth, A.; Williams, J.; Roane, B.; Grieser, E. & Tatum, J. (2011). Insomnia and mental health in college students. *Behavioral sleep medicine*, 9(2), 107-116.
- Toscano-Hermoso, M.; Arbinaga, F.; Fernández-Ozcorta, E.; Gómez-Salgado, J., & Ruiz-Frutos, C. (2020). Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082760>.
- Ursache, A.; Robbins, R.; Chung, A.; Dawson-McClure, S.; Kamboukos, D.; Calzada, J.; & Brotman, M. (2021). Sleep, classroom behavior, and achievement among children of color in historically disinvested neighborhoods. *Child development*, 92(5), 1932-1950.
- Virani, Q.; Thobani, H.; & Fatima, S. (2023). The prevalence and risk factors for poor sleep quality amongst medical students: a cross sectional study. *BioSight*, 4(1), 24-32. <https://doi.org/10.46568/bios.v4i1.99>.
- Yassin, A.; Al-Mistarehi, A.; Yonis, O.; Aleshawi, A.; Momany, S.; & Khassawneh, B. (2020). Prevalence of sleep disorders among medical students and their association with poor academic performance: a cross-sectional study. *Annals of Medicine and*

Surgery, 58, 124-129.

<https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.08.046>.

Zafar, M.; Omer, E.; Hassan, M.; & Ansari, K. (2020). Association of sleep disorder with academic performance among medical students in sudan. *Russian Open Medical Journal*, 9(2). <https://doi.org/10.15275/rusomj.2020.0208>.

Zaidi, S., Hanif, S.; Yusuf, S.; & Mubin, N. (2022). Gender differences and prevalence of sleeping disorder among arts students in higher learning institutions.. *The Asian Journal of Professional & Business Studies*. <https://doi.org/10.61688/ajpbs.v2i1>.

