

العلاقة المتبادلة بين الارق والقلق: حلقة مفرغة تؤثر على الصحة النفسية

The Interrelationship between Insomnia and Anxiety: a vicious cycle that affects Mental Health

البريد الإلكتروني: nesrine.khoury@univ-annaba.dz	جامعة باجي مختار عنابة، (الجزائر)	نسرين خوري
--	-----------------------------------	------------

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اضطراب القلق المعمم وجودة النوم (الأرق) لدى طلاب الجامعة في ظل ما تشير إليه الأدبيات من تداخل ثنائي الاتجاه بين الاضطرابين. تم اعتماد على المنهج العيادي باستخدام أدوات شملت مقياس الارق (PSQI) ومقياس القلق المعمم (GAD-7)، عينة مكونة من 71 طالبا وطالبة من قسم علم النفس بجامعة باجي مختار - عنابة. أظهرت النتائج أن متوسط درجات القلق بلغ (1.19) على مقياس GAD-7، مما يشير إلى وجود قلق خفيف إلى متوسط لدى أفراد العينة، في حين بلغ متوسط الأرق (1.26) على مقياس PSQI، مما يدل على وجود مشاكل نوم خفيفة إلى معتدلة. بين النتائج وجود علاقة طردية ضعيفة لكنها دالة إحصائيا بين القلق والأرق ($r = 0.236, p = 0.047$)، يعني أن ارتفاع القلق يرتبط بازدياد مشكلات النوم. تؤكد هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات سابقة بخصوص الارتباط بين القلق واضطرابات النوم، توصي الدراسة بتعزيز البحث في هذا المجال ضمن السياق الثقافي العربي والجزائري.

الكلمات المفتاحية: القلق، الارق، العلاقة، المتبادلة.

الصفحة: 143-136	المجلد: 13 / العدد: 02 (27) / 2025	المؤلفة : خوري نسرين	عنوان المقال : العلاقة المتبادلة بين الارق والقلق: حلقة مفرغة تؤثر على الصحة النفسية
-----------------	------------------------------------	----------------------	--

Abstract:

This study aims to explore the relationship between generalized anxiety disorder and sleep quality (insomnia) among university students, given the literature's indication of a bidirectional interaction between the two disorders. A clinical approach was adopted using tools including the PSQI and the Generalized Anxiety Disorders Questionnaire (GAD-7), using a sample of 71 male and female students from the Department of Psychology at Badji Mokhtar University in Annaba. The results showed that the average anxiety score on the GAD-7 was 1.19, indicating mild to moderate anxiety among the sample, while the average insomnia score on the PSQI was 1.26, indicating mild to moderate sleep problems. The results revealed a weak but statistically significant positive correlation between anxiety and insomnia ($r = 0.236$, $p = 0.047$), indicating that increased anxiety is associated with increased sleep problems. These results confirm the findings of previous studies regarding the association between anxiety and sleep disorders. The study recommends strengthening research in this area within the Arab and Algerian cultural context.

Keywords: anxiety, insomnia, relationship , The Bidirectional

مقدمة:

النوم عنصرا أساسيا في حياة الإنسان، حيث يلعب دورا حيويا في الصحة النفسية والجسدية. ومع ذلك، يعاني العديد من طلاب الجامعات من اضطرابات النوم بسبب الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، مما يؤثر سلبا على أدائهم وتحقيقهم الأكاديمي (Alomri & Alghamdi, 2024) وطلاب الجامعات لديهم عادات نوم غير منتظمة نتيجة للمسؤوليات الأكاديمية والمواعيد النهائية التي يواجهونها. غير ان النوم الكافي أمرا ضروريا لوجود الإنسان وله تأثير كبير على كل من الصحة العقلية والجسدية (Hanson & Huecker2023; Alomri & Alghamdi, 2024) علاوة على ذلك، يلعب النوم دورا حاسما في الحفاظ على الأداء الإدراكي الأمثل لا سيما فيما يتعلق بالانتباه والإدراك والذاكرة العاملة. وهذه الأخيرة هي نوع من الذاكرة التي تحتفظ بالمعلومات المهمة للمهمة الحالية بينما يؤدي الدماغ عمليات عقلية أخرى. وهي وظيفة معرفية أساسية في عملية التعلم (Almarzouki, Mandili, Salloom , 2022; Alomri & Alghamdi, 2024)

وفي هذا السياق ، يعتبر القلق من الاضطرابات النفسية التي تعتبر من أبرز العوامل المساهمة في اضطرابات النوم، حيث يواجه الطلاب القلقون صعوبة في بدء النوم أو الاستمرار فيه، مما يؤدي إلى تدني جودة النوم والإرهاق خلال

الصفحة: 143-136	المجلد: 13 / العدد: 02 (27) / 2025	المؤلفة: خوري نسرين	عنوان المقال: العلاقة المتبادلة بين الارق والقلق: حلقة مفرغة تؤثر على الصحة النفسية
-----------------	------------------------------------	---------------------	---

النهار. وقد أظهرت الدراسات أن العلاقة بين القلق واضطرابات النوم علاقة ثنائية الاتجاه: فالقلق يساهم في تطور اضطرابات النوم، في حين أن قلة النوم تؤدي إلى تفاقم القلق والاكتئاب، مما يخلق حلقة مفرغة تؤثر على الصحة العامة والأداء الأكاديمي للطلاب (Choueiry et al., 2016) ومن بين اضطرابات القلق، تم تحديد اضطراب القلق المعمم على أنه الأكثر ارتباطا باضطرابات النوم والأرق (Monti, Monti, 2004. ; Choueiry, 2016: 2) يعترف الان بالأرق كمسألة صحية عامة تؤثر على جودة حياة الملايين حول العالم، حيث يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق الجسدي والعقلي على المدى الطويل، مما يؤثر على المزاج، والتركيز، والذاكرة. وبالتالي، فإن الجوانب الاجتماعية والمهنية للحياة تتأثر بسبب التدهور العام للحالة الصحية، مع انخفاض القدرات الفكرية والسلوكية الإدراكية (Banks, 2016: 2; Choueiry, 2016; Dinges, 2007) وقد وجدت عدة دراسات طويلة لدى البالغين أن الأرق السابق يرتبط بزيادة خطر الإصابة اللاحقة باضطرابات المزاج والقلق، وكذلك الانتحار، حيث تراوحت نسب الاحتمالية الزائدة بين 2 إلى 5 مرات مقارنة بمن لا يعانون من الأرق

(Breslau et al., 1996; Paffenbarger et al., 1994; Weissman et al., 1997 ; Johnson., Roth., & 2006.: 701) كما تظهر الدراسات أن طلاب الجامعات الذين يعانون من اضطرابات النوم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب مقارنة بأقرانهم الذين يحصلون على نوم جيد. كما أن قلة النوم تضعف الوظائف الإدراكية، مما يؤثر على التركيز والانتباه والقدرة على استرجاع المعلومات، وهو ما ينعكس سلبا على التحصيل الأكاديمي (Yu et al., 2024) ولا تقتصر آثار اضطرابات النوم على القلق فحسب، بل تمتد إلى مجموعة من المشاكل الصحية والجسدية. يمكن أن تؤدي اضطرابات النوم إلى: كضعف الجهاز المناعي، مما يجعل الطلاب أكثر عرضة للأمراض (Zhang, 2015 ; Yu et al., 2024) تقلبات مزاجية وزيادة مستويات التوتر مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة الجامعية (Lund et al., 2010 ; Yu et al., 2024). وله تأثير سلبي على جودة الحياة بسبب الشعور المستمر بالإرهاق وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية (Galambos et al., 2013 ; Yu et al., 2024) وهذه العواقب تجعل من الضروري التركيز على الحلول العملية التي تساعد الطلاب على تحسين جودة النوم وإدارة القلق بطرق فعالة خاصة انه أشارت الدراسات إلى أن اضطرابات النوم منتشرة بشكل واسع بين طلاب الجامعات ، ومن اجل اثراء في هذا الموضوع بالنسبة للدراسات العربية خاصة في البيئة الجزائرية- ارتأينا إجراء دراسة ميدانية لاستكشاف العلاقة بين القلق والارق لدى طلاب الجامعة باستخدام الأساليب الإحصائية على عينة من طلبة الجامعة.

ومنه نطرح التساؤل التالي:

ما العلاقة بين الارق والقلق المعمم لدى عينة من طلاب في الجامعة ؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما درجة القلق المعمم لدى طلاب الجامعات كما تقيسه أداة GAD-7 ؟
2. ما درجة الارق لدى طلاب الجامعات كما تقيسه أداة PSQI ؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين PSQI وبين درجات GAD-7 ؟

الفرضيات:

1. هناك درجة القلق المعمم مرتفعة لدى طلاب الجامعات كما تقيسه أداة GAD-7
2. هناك مستوى منخفض في جودة النوم لدى طلاب الجامعات كما تقيسه أداة PSQI
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين PSQI وبين درجات GAD-7

أولاً: تعريف المصطلحات:

1 - الأرق Insomnia:

يعتبر على نطاق واسع أكثر اضطرابات النوم شيوعاً في الممارسة السريرية. ووفقاً للتصنيف الدولي لاضطرابات النوم - الإصدار الثالث، يصنف الأرق الذي يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر على أنه أرق مزمن وتشمل المظاهر الرئيسية انخفاضاً مطولاً في مدة النوم وتدهوراً في جودته.

2- اضطراب القلق المعمم Generalized anxiety disorder (GAD)

فهو اضطراب نفسي سريري شائع بمعدل انتشار مرتفع، وعادة ما ينشأ من القلق المفرط والانشغال بأحداث أو أنشطة متعددة. وتشمل أعراض GAD الأساسية التوتر، وزيادة التيقظ، واضطرابات النوم. وتشير الدراسات الوبائية إلى أن معظم الأفراد يعانون من قلق متعلق بالنوم بعد الإصابة بالأرق المزمن، وغالباً ما يتزامن ذلك مع GAD كما يعترف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية - الإصدار الخامس، بالأرق كعلامة سريرية مهمة ومعياري تشخيصي لاضطراب GAD ، حيث يعاني معظم المرضى من كلا الحالتين معاً. وتلاحظ هذه التداخلات كثيراً في البحوث الوبائية، وقد تعود لأسباب مرضية مشتركة.

فعلى سبيل المثال، قد يظهر الأفراد المصابون بكلا الاضطرابين مستويات غير طبيعية من النواقل العصبية مثل السيروتونين (5-هيدروكسي تريبتامين)، وحمض الغاما-أمينوبوتيريك (GABA)، والدوبامين، مما يؤدي إلى حالة من فرط الاستثارة والتوتر. علاوة على ذلك، فإن ارتفاع مستويات الكورتيزول واختلال وظائف محور تحت المهاد - الغدة النخامية - الغدة الكظرية، قد يجعل هؤلاء الأفراد أكثر عرضة لاستجابات توتر مرتفعة واضطرابات في النوم. كما تسهم التشوهات في المناطق الدماغية المسؤولة عن تنظيم النوم والمشاعر في ظهور كل من الارق و GAD. إلا أن الآليات الدقيقة التي تفسر هذا الترافق ما تزال غير واضحة وتخضع حالياً للبحث (Xu, M., Li, B., Wang, S., Chen, C., Liu, Z., Ji, Y., ... & Niu, Y. 2024 :2).

ثانياً : الإجراءات المنهجية

1-المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج العيادي من خلال الاعتماد على أدوات مقننة تستخدم في كل من الأبحاث الكمية والممارسة النفسية الإكلينيكية GAD-7 و PSQI وقد تم تحليل العلاقة بين الارق والقلق المعم لدى طلاب الجامعة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مع الاستناد إلى فهم عيادي لطبيعة الاضطرابات النفسية المدروسة.

2-العينة المقترحة:

طلاب جامعيون (ذكور وإناث)، من تخصص علم النفس - جامعة باجي مختار عناية بلغ عددهم 71 طالب

ثالثاً : عرض النتائج

جدول رقم 01 : يبين نتائج درجة مقياس القلق المعم GAD

الانحراف المعياري (Std. Deviation)	القيمة الكبرى (Maximum)	القيمة الصغرى (Minimum)	المتوسط الحسابي (Mean)	المشاركين عدد (N)	المتغير
0.62	2.57	0.0	1.19	71	القلق العام

تحليل النتائج:

القيمة الصغرى = 0.00، والقيمة الكبرى = 2.57 توضح أن درجات القلق العام تتفاوت بشكل واضح بين الطلاب، فهناك طلاب لا يعانون من القلق على الإطلاق (0.00) وآخرون يعانون من درجات مرتفعة

اما المتوسط الحسابي (Mean = 1.19) يمثل درجة القلق العام في العينة، وهي تقع في منتصف المقياس تقريبا. فهذا يشير إلى أن الطلاب يعانون من قلق خفيف إلى متوسط في المتوسط، والانحراف المعياري (Std. Deviation = 0.6172) يشير إلى وجود تباين معتدل بين الطلاب في مستويات القلق ليس الجميع عندهم نفس المستوى كما يشيران إلى أن نحو ثلثي العينة تتراوح درجاتهم في القلق بين: أي أن معظم الطلاب لديهم قلق بسيط إلى متوسط. وبما أن القيمة القصوى هي 2.57، فهناك أفراد قلقون بشكل واضح، ما يستوجب الانتباه لهم في البرامج النفسية الجامعية.

جدول رقم 02: يبين نتائج درجة لمقياس الارق PSQI

المتغير	المشاركين عدد (N)	المتوسط الحسابي (Mean)	القيمة الصغرى (Minimum)	القيمة الكبرى (Maximum)	الانحراف المعياري (Std. Deviation)
الارق	71	1.2585	0.0	2.86	0.67320

تحليل النتائج:

القيمة الصغرى = 0.00، والقيمة الكبرى = 2.86 ف يدل ان هناك تنوع كبير في مستويات الأرق بين الطلاب. البعض لا يعاني من اضطرابات في النوم، بينما يعاني آخرون من مستويات قريبة جدا من الحد الأعلى. اما المتوسط الحسابي (Mean = 1.26) فيشير إلى أن متوسط مستوى الأرق بين الطلاب يميل إلى الجانب المتوسط، وهو ما يصنف غالبا كمستوى خفيف إلى متوسط من مشاكل النوم. الانحراف المعياري (Std. Deviation = 0.67) (يعكس تباين معتدل إلى مرتفع في مستويات الأرق داخل العينة، مما يعني أن شدة الأرق تختلف بشكل واضح بين الطلاب مما يشير إلى أن غالبية الطلاب يعانون من مشكلات نوم طفيفة إلى معتدلة. ووجود أفراد بدرجات أرق مرتفعة (2.86) قد يشير إلى حالات مقلقة تستحق المتابعة النفسية أو الطبية.

جدول 3: يبين نتائج العلاقة بين الارق والقلق المعمم

القلق	Sig. (2-tailed)	العينة	الارق	Sig. (2-tailed)
القلق	1.000	71	.236*	0.047
الارق	.236*	71	1.000	

الصفحة: 136-143	المجلد: 13 / العدد: 02 (27) / 2025	المؤلفة: خوري نسرين	عنوان المقال: العلاقة المتبادلة بين الأرق والقلق: حلقة مفرغة تؤثر على الصحة النفسية
-----------------	------------------------------------	---------------------	---

تحليل النتائج:

قيمة معامل الارتباط (Pearson's $r = 0.236$) هذه القيمة تشير إلى وجود علاقة طردية ضعيفة بين متغيري الأرق والقلق المعمم. أي أنه كلما زادت درجات القلق، زادت مستويات الأرق بشكل طفيف (والعكس صحيح). والدلالة الإحصائية (Sig. 2-tailed = 0.047) بما أن القيمة أقل من 0.05، فإن العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05. بمعنى أن الطلاب الذين يعانون من قلق معمّم قد يعانون أيضاً من درجات أعلى من الأرق، إلا أن العلاقة ليست قوية.

- الاستنتاج العام :

في الفرضية الأولى هناك تفاوت في مستويات القلق العام والنتائج تدعم هذه الفرضية بوضوح. بحيث المتوسط الحسابي = 1.19 يعكس وجود درجة خفيفة إلى متوسطة من القلق. ومنه هناك طلاب لا يعانون من القلق وآخرون يعانون منه بدرجات مرتفعة، ما يبرر وجود تدخلات نفسية موجهة.

أما في الفرضية الثانية فهناك تفاوت في مستويات الأرق والنتائج تؤكد ذلك أيضاً. والمتوسط = 1.26 يدل على وجود مستوى خفيف إلى متوسط من الأرق فبالفعل هناك تفاوت، وبعض الطلاب قد يحتاجون إلى دعم نفسي وصحي متخصص.

أما الفرضية الثالثة التي تدل على علاقة بين القلق والأرق فالنتائج تدعم الفرضية وكانت نتائج Sig. = 0.047 ، أي العلاقة دالة إحصائياً وهناك ارتباط إحصائي بين القلق والأرق، هذا يعني أن زيادة القلق مرتبطة بشكل ما بزيادة الأرق، وهو ما يدعم الفرضية الثالثة.

تتفق النتائج مع ما ورد في دراسات (Choueiry et al. (2016) و (Monti & Monti (2004)، من حيث الطبيعة الثنائية الاتجاه للعلاقة بين القلق واضطرابات النوم.

كما تعزز الدراسات العصبية الحديثة مثل (Xu et al (2024) التفسير البيولوجي للتداخل بين الأرق والقلق المعمم عبر مسارات كيميائية عصبية مشتركة.

وبالتالي، نتائج الدراسة لها دلالات نفسية وتطبيقية واضحة في تصميم برامج تدخل نفسي وقائي موجهة للطلبة الجامعيين.

عنوان المقال : العلاقة المتبادلة بين الارق والقلق: حلقة مفرغة تؤثر على الصحة النفسية	المؤلفة : خوري نسرين	المجلد: 13 / العدد: 02 (27) / 2025	الصفحة: 136-143
--	----------------------	------------------------------------	-----------------

- خاتمة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها، يتبين أن القلق المعمم والارق يمثلان مشكلتين متداخلتين تؤثران سلبا على فئة طلاب الجامعة، سواء على الصعيد النفسي أو الأكاديمي. وقد كشفت الدراسة عن وجود علاقة منخفضة لكنها دالة إحصائيا بين القلق والارق، مما يعزز أهمية التدخل المبكر في كلا الجانبين .

ووفقا لما أثبتته الأدبيات، فإن هذا التلازم قد يكون ناتجا عن خلل في آليات بيولوجية مشتركة، مثل النواقل العصبية. وعليه توصي الدراسة بضرورة تطوير برامج تركز على الوقاية والتشخيص المبكر لحالات القلق واضطرابات النوم لدى الطلاب، وذلك لتحسين جودة حياتهم وقدراتهم التعليمية

-اقتراحات عملية:

تدعو الدراسة إلى مواصلة البحث في هذا المجال مع مراعاة متغيرات أخرى مثل الاجتماعية التي قد تسهم في تعميق فهمنا لهذه الظاهرة في السياق العربي والجزائري.

المراجع:

1. Alomri, R. M., & 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).
2. Choueiry, N., Salamoun, T., Jabbour, H., El Osta, N., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016)" **Insomnia and relationship with anxiety in university students: a cross-sectional designed study**", *PloS one*, 11(2), e0149643.
3. Yu, C., Liu, Z., Su, T., Li, Z., Jiang, Z., Zhong, W., & Xiao, Z. (2024) “The effect of anxiety on sleep disorders in medical students: a moderated mediation model ”, *Frontiers in Psychology*, 15, 1338796.
4. Johnson, E. O., Roth, T., & Breslau, N. (2006) “The association of insomnia with anxiety disorders and depression: exploration of the direction of risk,” *Journal of psychiatric research*, 40(8), 700-708.
5. Xu, M., Li, B., Wang, S., Chen, C., Liu, Z., Ji, Y., ... & Niu, Y. (2024) “The brain in chronic insomnia and anxiety disorder: a combined structural and functional fMRI study”, *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1364713.