

جودة النوم وضغوط الحياة وعلاقتها بالعلاقات الزوجية في المجتمع السعودي: دراسة اجتماعية
مطبقة على عينة من الأفراد في مدينة الرياض

**Sleep Quality, Life Stress, and Their Association with Marital Relationships in
Saudi Society: A Sociological Study among Individuals in Riyadh**

إعداد:

د. احمد بن ناصر الوليعي

أستاذ مساعد في قسم الدراسات الاجتماعية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة الملك سعود

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين جودة النوم وضغوط الحياة والعوامل الاجتماعية، وبيان أثرها في العلاقات الزوجية لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات من عينة بلغت (726) مشاركاً من الذكور والإناث، وتم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، بالاعتماد على الإحصاءات الوصفية وتحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت النتائج أن جودة النوم تتأثر بمجموعة من العوامل الاجتماعية والمهنية والديموغرافية، حيث ارتبطت المسؤوليات المنزلية، والتوازن بين العمل والأسرة، والدعم الاجتماعي، وجودة العلاقة الزوجية بصورة معنوية بالشعور بالراحة بعد النوم. كما بينت النتائج أن بعض المتغيرات المرتبطة بالعمل، مثل عدد ساعات العمل، والإرهاق المهني، وإتاحة الوقت للاسترخاء بعد العمل، كان لها تأثير معنوي في عدد ساعات النوم وجودته، في حين لم يظهر لبعض متغيرات ضغوط العمل تأثير ذو دلالة إحصائية. كذلك أظهرت النتائج وجود تأثير معنوي لكل من الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، وعدد الأطفال، والوظيفة في عدد ساعات النوم، بينما لم يكن للمؤهل التعليمي تأثير معنوي.

وتخلص الدراسة إلى أن جودة النوم تمثل ظاهرة اجتماعية متعددة الأبعاد، تتأثر بتداخل الأدوار الأسرية والمهنية، ومستوى الدعم الاجتماعي، وطبيعة العلاقات الزوجية. وأوصت الدراسة بتعزيز التوازن بين العمل والحياة الأسرية، وتطوير سياسات عمل مرنة، ودعم البرامج التوعوية التي تعزز ثقافة النوم الصحي، بما يساهم في تحسين جودة الحياة والاستقرار الأسري في المجتمع السعودي.

الكلمات المفتاحية: جودة النوم، ضغوط الحياة، العلاقات الزوجية، العوامل الاجتماعية، المجتمع السعودي، التوازن بين العمل والأسرة.

Sleep Quality, Life Stress, and Their Association with Marital Relationships in Saudi Society: A Sociological Study among Individuals in Riyadh

Prepared by:

Dr. Ahmed Nasser Alwulaai

Assistant Professor, Department of Social Studies

College of Humanities and Social Sciences

King Saud University

Abstract

This study aimed to examine the relationship between sleep quality, life stress, and social factors, and to investigate their impact on marital relationships among individuals in Riyadh, Saudi Arabia. The study employed a descriptive-analytical research design and used a structured questionnaire to collect data from a sample of 726 male and female participants. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), applying descriptive statistics and multiple linear regression analysis.

The findings revealed that sleep quality is significantly influenced by a range of social, occupational, and demographic factors. Household responsibilities, work-family balance, social support, and marital relationship quality were all significantly associated with feeling rested after sleep. In addition, work-related variables, including daily working hours, occupational fatigue, and opportunities for relaxation after work, showed significant effects on sleep duration and sleep quality, whereas some perceived work stress variables were not statistically significant. The results also indicated significant effects of gender, age, marital status, number of children, and occupation on sleep duration, while educational level was not a significant predictor.

The study concludes that sleep quality is a multidimensional social phenomenon shaped by the interaction of family responsibilities, occupational demands, social support, and marital relationships. It recommends promoting work-life balance, adopting flexible workplace policies, and implementing awareness programs that encourage healthy sleep practices to improve quality of life and family stability in Saudi society.

Keywords: Sleep Quality; Life Stress; Marital Relationships; Social Factors; Saudi Society; Work-Family Balance.

مقدمة

يلعب النوم دورًا أساسيًا في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية للفرد، حيث يُعد أحد العمليات الحيوية التي تساعد على استعادة نشاط الجسم وتحسين الأداء الذهني. ووفقًا لما أشار إليه الباحث (Walker) (2017)، فإن "النوم ليس مجرد حالة من الراحة، بل هو عملية تجديدية تؤثر على كل جانب من جوانب الصحة العامة". ومع ذلك، فإن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي شهدتها المجتمع السعودي، مثل ارتفاع الضغوط المهنية وتزايد الأعباء الأسرية، أدت إلى انتشار ظاهرة اضطرابات النوم بين الأفراد، خاصة بين الأزواج العاملين الذين يتحملون مسؤوليات مزدوجة تجمع بين العمل والأسرة.

تؤثر جودة النوم بشكل كبير على الصحة النفسية والاجتماعية، حيث يرتبط النوم الجيد بتحسين الحالة المزاجية وتعزيز العلاقات الاجتماعية. وتوضح دراسة أجراها (Troxel et al., 2010) أن "النوم الجيد ليس مجرد رفاهية، بل هو عامل أساسي لتعزيز التفاهم والاستقرار في العلاقات الزوجية". في المقابل، فإن قلة النوم تؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر، وزيادة النزاعات الزوجية، وتدهور جودة الحياة الأسرية (المحرزي 2020: عبدالله 2020).

من جهة أخرى، يلعب العمل دورًا محوريًا في تحديد أنماط النوم، حيث أن الأفراد العاملين لساعات طويلة أو في أنظمة مناوبات غير منتظمة يعانون من تقطع النوم والإرهاق المزمن. (Hafner et al., 2017) وفي السياق السعودي، تشير الدراسات إلى أن النساء العاملات يواجهن تحديات أكبر في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية (الزهراني 2021: المحرزي 2020)، مما يزيد من احتمالية اضطرابات النوم لديهن. (Maume et al., 2010)

في ظل هذه التحديات، تبرز أهمية دراسة تأثير جودة النوم وضغوط الحياة على العلاقات الزوجية في المجتمع السعودي. تهدف هذه الدراسة إلى فهم العوامل الاجتماعية والمهنية المؤثرة على النوم، مع تسليط الضوء على الأدوار الجندرية والمسؤوليات الأسرية وتأثيرها على جودة الحياة الزوجية. ومن خلال ذلك، تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات عملية لتعزيز التوازن بين الحياة العملية والأسرية، وتحسين جودة النوم كعامل أساسي للاستقرار النفسي والاجتماعي.

مشكلة البحث

يلعب النوم دورًا جوهريًا في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، إذ يُعد من العمليات الحيوية التي تساهم في استعادة طاقة الجسم، تحسين الأداء الذهني، وتعزيز الجهاز المناعي. ومع ذلك، فإن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي شهدتها المجتمعات الحديثة، ومن ضمنها المجتمع السعودي، أدت إلى زيادة الضغوط اليومية، ما انعكس سلبًا على جودة النوم لدى الأفراد، وخاصة الأزواج الذين يواجهون مسؤوليات مزدوجة بين العمل والحياة الأسرية (البناء، 2013).

تظهر أهمية النوم في القدر الكافي الذي يحصل عليه الشخص من حيث عدد ساعات النوم والاستمرارية دون انقطاع والقدرة على الدخول للنوم بسهولة. (Walker, 2017) حيث أظهرت بعض الدراسات أن جودة النوم تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية والجسدية، حيث أن الأفراد الذين يعانون من قلة النوم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة، أمراض القلب، والسكري (Walker, 2017)، (من التأثيرات المصاحبة في قلة النوم تغيرات في حجم ووزن الجسم، حيث إن الاضطرابات المرتبطة بالنوم تؤدي إلى زيادة في الوزن (طهري وآخرون، 2004)، وارتفاع في ضغط الدم (كنوتسون وآخرون، 2011) وانخفاض كفاءة الجهاز المناعي، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالأمراض (يسيدوفسكي، لانج، وورن، 2012).

من الناحية الأخرى، فإن جودة النوم تؤثر على العمل من عدة نواحٍ. فقد أوضحت الأبحاث أن جودة النوم ترتبط بشكل مباشر بالأداء المهني والإنتاجية. فالأفراد الذين يحصلون على نوم جيد يكونون أكثر تركيزًا، وأقل عرضة لارتكاب الأخطاء،

و يتمتعون بمستويات طاقة أعلى خلال العمل (ربيع، 2017، Troxel، Taylor، Stepanek، Hafner، و Stolk، 2017)

ومن ناحية المسؤوليات الاجتماعية، فإن جودة النوم تلعب دوراً كبيراً في الضغوط اليومية. فالأزواج العاملون يتعرضون لمجموعة من الضغوط تشمل الالتزامات المهنية، متطلبات الحياة الأسرية، المسؤولية الاجتماعية والأسرية. فقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط متزايدة سواء كان في الحياة الأسرية يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات النوم، ما يؤثر على صحتهم وعلاقاتهم الزوجية. (Troxel، Robles، Hall، & Buysse، 2010)

على الرغم من تناول العديد من الدراسات مشكلة جودة النوم وأثره على الحياة الاجتماعية، إلا أن هناك اختلافات واضحة بين الجنسين من حيث أثر جودة النوم على حياتهم الاجتماعية. فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن النساء أكثر عرضة لاضطرابات النوم مقارنة بالرجال بسبب التفاوت في توزيع الأدوار الأسرية والمسؤوليات اليومية. فغالباً ما تتحمل النساء أعباء إضافية تتعلق بتربية الأطفال والأعمال المنزلية، ما يؤدي إلى تقليل ساعات النوم وجودتهن (Maume، Sebastian، & Bardo، 2010). وفي المجتمع السعودي، أشارت بعض الدراسات إلى أن السيدات السعوديات العاملات يواجهن تحديات مضاعفة في الموازنة بين العمل والحياة الأسرية، ما يؤدي إلى اضطرابات في النوم وزيادة مستويات التوتر (البناء، 2013؛ ربيع، 2017).

في المجتمع السعودي، تتزايد مؤشرات اضطرابات النوم بين الأفراد نتيجة لعوامل متعددة تشمل نمط الحياة السريع، الضغوط المهنية، والتغيرات الحياتية. وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بدراسة جودة النوم في الأدبيات الطبية والنفسية، فإن الدراسات الاجتماعية التي تناولت أثر العوامل الاجتماعية وضغوط الحياة في جودة النوم وانعكاسها على العلاقات الزوجية في المجتمع السعودي ما تزال محدودة، ولا سيما الدراسات التي تجمع بين الأبعاد الاجتماعية والمهنية والديموغرافية في إطار تحليلي واحد. ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة الحالية، التي تسعى إلى تحليل أثر جودة النوم وضغوط الحياة في العلاقات الزوجية لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض، مع بيان دور العوامل الاجتماعية والمهنية والديموغرافية المرتبطة بذلك.

أهداف البحث.

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعه من الأهداف وهي:

- 1 -تحليل العلاقة بين جودة النوم والعوامل الاجتماعية لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض.
- 2 تحليل أثر ضغوط الحياة في جودة النوم والعلاقات الزوجية لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض.
- 3 تحليل أثر العوامل الاجتماعية والديموغرافية في جودة النوم لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض
- 4 تحديد أكثر العوامل ارتباطاً بجودة النوم والعلاقات الزوجية في ضوء نتائج الدراسة.

تساؤلات البحث

تسعى هذه الدراسة للإجابة على عدة تساؤلات حول تأثير العوامل الاجتماعية والضغط على جودة نوم الأزواج وهي:

- 1- ما طبيعة العلاقة بين جودة النوم والعوامل الاجتماعية لدى عينة الدراسة.
- 2- ما أثر ضغوط الحياة في جودة النوم والعلاقات الزوجية لدى عينة الدراسة؟
- 3- ما أثر العوامل الاجتماعية والديموغرافية في جودة النوم لدى عينة الدراسة؟
- 4- ما أكثر العوامل ارتباطاً بجودة النوم والعلاقات الزوجية لدى عينة الدراسة؟

أهمية البحث

أولاً: الأهمية العلمية

تسعى هذا الدراسة الى سد الفجوة المعرفية في الدراسات السوسيولوجية . على الرغم من وفرة الدراسات العالمية التي تناولت العلاقة بين جودة النوم والصحة والعمل، إلا أن الدراسات التي تستهدف السياق العربي والخليجي، وبالأخص المجتمع السعودي، لا تزال محدودة. لذا فإن معظم الأبحاث السوسيولوجية التي تناولت المجتمع السعودي لا تزال تعاني من نقص في تناول قضايا جودة النوم بوصفها عاملاً اجتماعياً يؤثر على الصحة و الجسد و العمل و العلاقات الزوجية. لذا فإن هذه الدراسة تُعد إضافة نوعية للأدبيات العربية في مجال علم الاجتماع بشكل عام و علم اجتماع الجسد و علم الاجتماع الطبي بشكل خاص.

تعد اضطرابات النوم من الظواهر الشائعة في المجتمع السعودي. حيث أدت التحولات السريعة في الجوانب الاجتماعية والاقتصادية الى ظهور هذه الظاهرة و انتشارها . وال رغم من انتشارها الا ان الأبحاث الاجتماعية التي تربط هذه الاضطرابات بالعوامل الاجتماعية والجندرية ما زالت غير كافية.

من الجانب الاخر فإن معظم الدراسات سوا كانت الطبية والنفسية تركز بشكل كبير على تأثير جودة النوم على الصحة الجسدية، بينما تحمل الأبعاد الاجتماعية والسوسيولوجية. لكن من خلال هذه الدراسة، تم توسيع الإطار التحليلي لكي يتضمن العديد من الجوانب منها الأدوار والمسؤوليات الاسرية بين الجنسين و تأثير ذلك على النوم و أيضا علاقة العمل و الحياة الاسرية و و اثرة على جودة النوم، و أيضا إعطاء فهم شامل و عميق للعوامل الاجتماعية و النفسية التي تؤثر على جودة النوم.

ثانياً: الأهمية العملية:

تعتبر جودة النوم أحد العوامل الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة الجسدية والنفسية، وتنعكس آثارها بشكل كبير على الأداء الوظيفي والعلاقات الاجتماعية، لا سيما في بيئة أسرية ومهنية متشابكة كالمجتمع السعودي. ومع ازدياد وتيرة الحياة اليومية والضغط العملية والأسرية، أصبح من الضروري دراسة هذا الجانب لفهم تأثيراته المتبادلة على الأفراد، خصوصاً الأزواج الذين يواجهون تحديات مزدوجة بين العمل والحياة العائلية.

ومن خلال فهم تأثير النوم على الأداء الوظيفي، يمكن للمؤسسات الاجتماعية والشركات في المجتمع السعودي تطوير برامج لدعم الموظفين من خلال توفير خطط و برامج تساهم في تطوير و تعزيز المرونة في ساعات العمل و تعزيز بيئة عمل صحية تدعم التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية.

من الجانب الآخر تلعب جودة النوم دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية والاستقرار العاطفي للأزواج، حيث أن قلة النوم قد تؤدي إلى زيادة مستوى التوتر والضغط النفسية و ارتفاع معدلات الخلافات الزوجية و ضعف جودة العلاقة الزوجية. لذا فإن هذه الدراسة تساعد في تقديم فهم أعمق للعلاقة بين النوم والاستقرار الأسري، ما يساهم في توجيه الجهات ذات الاختصاص في وضع برامج توعوية للأسر السعودية لتعزيز ثقافة النوم الصحي وتقاسم المسؤوليات العائلية بشكل يخفف الضغوط عن أحد الزوجين.

بشكل عام فإن هذه الدراسة إلى تقديم حلول علمية وعملية لتحسين جودة النوم لدى الأزواج السعوديين، بما ينعكس بشكل إيجابي على صحتهم، وعلاقاتهم الزوجية، وأدائهم في العمل. ومن خلال تعزيز فهم العلاقة بين النوم والعمل والصحة، يمكن تطوير استراتيجيات وطنية تعزز جودة الحياة وتساهم في بناء مجتمع صحي ومنتج.

مفاهيم البحث

يعد تعريف المصطلحات في الدراسات الاجتماعية جزءًا أساسيًا من مدخل الدراسة، حيث تسلط الضوء على الجوانب المتعددة التي تربط موضوع الدراسة و المفاهيم الأساسية التي تستخدم في هذه الدراسة. في هذه الدراسة، سعت إلى تعريف مجموعة من المفاهيم بشكل لغوي وإجرائي، والتي توجه البحث لفهم أعمق لتأثير الأنماط الحياتية والضغوط اليومية على الأزواج السعوديين. ومن هذه المفاهيم :

جودة النوم: (Sleep Quality) يشير مصطلح "جودة" إلى الحالة التي تكون فيها الأشياء بأفضل حالاتها أو تتمتع بمواصفات إيجابية (ابن منظور، 2003). أما "النوم"، فهو حالة فسيولوجية طبيعية يتم خلالها استرخاء الجسم والعقل. وجودة النوم تعني " جودة النوم تعني قدرة الفرد على النوم بشكل مريح وعميق يساهم في تعزيز الأداء اليومي والصحة العامة" (Walker، 2017). أما إجرائياً: جودة النوم تعني الدرجة التي يشعر بها الفرد بالراحة والانتعاش بعد النوم، وتشمل عدة عوامل مثل: مدة النوم الكافية (7-9 ساعات يوميًا للبالغين). القدرة على النوم المتواصل دون انقطاع. الاستيقاظ بشعور بالراحة والنشاط.

الصحة الجسدية: (Physical Health)

تعرف الصحة لغوياً بأنها تشير إلى حالة خلو الجسم من الأمراض أو الأعراض التي تعيق الأداء الطبيعي (ابن منظور، 2003). و"الجسدية" تعني ما يتعلق بالجسد أو البدن. يعني بالصحة الجسدية تتطلب توازنًا بين الراحة، النشاط البدني، والتغذية السليمة (World Health Organization، 2020). و يُعرف إجرائياً بأنها بمدى قدرة الأفراد على أداء وظائفهم اليومية دون الشعور بالإجهاد أو ظهور أعراض مرضية مرتبطة باضطرابات النوم، مثل السمنة أو أمراض القلب..

العمل Work

يعرف العمل لغوياً بأنه لنشاط الذي يقوم به الإنسان لتحقيق هدف ما أو للحصول على دخل (ابن منظور، 2003). ويعرف أيضاً بأنه العمل المستمر لساعات طويلة دون راحة يؤدي إلى تراجع جودة النوم وزيادة مخاطر الإرهاق الجسدي والنفسي (Cauter، Knutson، Liu، Phyllis، وLauderdale، 2011). ويعرف العمل اجرائياً بأنه في هذه الدراسة، يُشير العمل إلى الأنشطة المهنية أو الوظائف التي يمارسها الأزواج السعوديون، وتأثير ساعات العمل والضغط المرتبطة به على جودة النوم والصحة الجسدية.

الضغوط اليومية: Daily Stress

لغوياً: الضغط هو الشدة أو الإكراه الواقع على الإنسان، واليومي هو ما يتكرر حدوثه بصورة يومية (ابن منظور، 2003). ويرى البعض ان الضغوط هي عبارة عن التأثيرات الخارجية أو الداخلية التي تسبب إجهاداً نفسياً أو بدنياً و اليومية هي التي تتكرر بشكل يومي (Lazarus، 1984). وتعرف الضغوط اليومية اجرائياً بأنها مجموعه من المتطلبات الحياتية والالتزامات المهنية والأسرية التي يواجهها الأزواج السعوديون، والتي تؤدي إلى اضطرابات في النوم وصعوبة في التوفيق بين العمل والحياة الأسرية.

الدراسات السابقة

شهدت الأبحاث العلمية اهتماماً متزايداً بدراسة العلاقة بين جودة النوم والصحة النفسية والاجتماعية والجسدية. حيث سلطت العديد من الدراسات الضوء على تأثير اضطرابات النوم في مجالات متعددة مثل الأداء الأكاديمي، العلاقات الزوجية، والعمل. كما ركزت بعض من هذه الأبحاث على فهم كيفية تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والمهنية في تشكيل أنماط النوم والتأثير على جودة الحياة.

وقد قدمت هذي الدراسات السابقة رؤى متنوعة حول تأثير جودة النوم على الصحة الزوجية وأداء الأفراد في مجتمعات وثقافات مختلفة، ما ساهم في بناء قاعدة معرفية تُبرز العلاقة بين الضغوط اليومية، العمل، وعدم انتظام النوم وتأثيراتها على العلاقات الأسرية والزوجية. وتعد هذه الدراسات أساساً لفهم أعمق للعوامل المؤثرة في جودة الحياة الزوجية في ظل البيئات الاجتماعية والمهنية المختلفة.

فيما يلي عرض وتحليل لأبرز الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، مع إبراز أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية.

دراسة اضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة مقارنة بين الجنسين من طلبة الجامعة (عبد الحميد و عرابي، 2024). هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن علاقة اضطرابات النوم بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة. تم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من 499 طالب و طالبة من طلبة جامعة 6 أكتوبر عن طريق تطبيق الاستبانة على مجموعات صغيرة في قاعات الدرس. وقد كشفت الدراسة أن الإناث أكثر معاناة من الذكور في اضطرابات النوم بفارق دال يتجاوز مستوى 0.001 ولا يوجد فروق دالة إحصائية بين طالب الكليات العملية وطالب الكليات النظرية في اضطرابات النوم. كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث.

دراسة أخرى بعنوان جودة النوم والعمل وتأثيرها على أزواج الممرضات العاملات في الطوارئ (Ebrahimian, Movahedi, و Hashemi-Amrei, 2022) سعت هذه الدراسة الى تقييم تأثير اضطرابات النوم لدى الممرضات العاملات في قسم الطوارئ على جودة نوم أزواجهن. و سعت أيضا الى دراسة العلاقة بين العمل بنوبات ليلية وجودة النوم والصحة الزوجية. أظهرت النتائج أن اضطرابات النوم لدى الممرضات تؤدي إلى اضطرابات نوم مماثلة لدى أزواجهن، ما يسبب توترا في العلاقة الزوجية. و أظهرت أيضا الى وجود تغيرات في جودة العلاقة الزوجية نتيجة قلة النوم وعدم انتظام ساعات الراحة.

دراسة (Saxey , Dew , & Yorgason, 2023) والتي سعت الى التعرف على ارتباط جودة النوم بالسلوك المالي وإدارة العلاقات الزوجية. وقد هدفت الدراسة الى تحليل العلاقة بين إدارة الشؤون المالية وجودة النوم بين الأزواج الجدد، و أيضا هدفت الى فحص كيف تؤثر الضغوط المالية على جودة النوم والصحة الزوجية. أظهرت النتائج ان الأزواج الذين يواجهون مشكلات مالية يعانون من قلة النوم، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات النزاع والتوتر. ومن الدراسات التي ربطت العمل والنوم على الأزواج، دراسة (Lee, 2024). ركزت هذه الدراسة على العلاقة بين جودة النوم وإدارة العمل والأسرة لدى العاملين في المهن المكتبية. وسعت هذه الدراسة الى التركيز على دراسة العلاقة بين إدارة التوازن بين العمل والأسرة وجودة النوم لدى الأزواج العاملين في المهن المكتبية وتحليل تأثير الإرهاق الوظيفي على جودة النوم والعلاقات الزوجية. ومن اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة أن الأزواج الذين يفشلون في إدارة العمل والحياة الشخصية يعانون من قلة النوم وارتفاع التوتر الزوجي . و بالتالي فإن التوازن الجيد بين العمل والأسرة يؤدي إلى تحسين جودة النوم وزيادة الرضا عن العلاقة الزوجية.

دراسة المساواة بين الجنسين واضطرابات النوم بين الأزواج الأوروبيين، و التي كانت في عام 2018 من خلال Maume Hewitt . ركزت هذه الدراسة على تحليل كيف يتأثر النوم بالمسؤوليات المنزلية والعمل، وتأثير المساواة بين الجنسين على جودة النوم. حيث اعتبرت هذه الدراسة ان النوم لا يُعتبر مجرد عملية بيولوجية، بل هو جزء من توازن العمل والأسرة، ويتشكل من خلال الأعراف الوطنية التي تعزز المساواة بين الجنسين (Hewitt, Maume, و Ruppner, 2018). كانت أبرز النتائج ان النوم المضطرب لدى النساء كان أكثر ارتباطاً بوجود أطفال في المنزل وب البطالة عند الشريك. عانى الرجال أيضاً من اضطرابات في النوم عند مواجهتهم البطالة أو القلق بشأن الشؤون المالية للعائلة.

دراسة Giannotti و Cortesi 2009 و التي سلطت الضوء على أن النوم هو عملية بيولوجية ونفسية واجتماعية تتأثر بتفاعل معقد بين: العوامل البيولوجية (مثل إيقاع النوم البيولوجي وآليات النوم الذاتية و العوامل الثقافية والأسرية) بما في ذلك أنماط التربية، القيم الثقافية، والمعتقدات. وقد هدفت هذه الدراسة الى فهم كيف تؤثر البيئة العائلية والثقافية على تطور أنماط النوم لدى الأطفال والمراهقين. وهدفت أيضاً الى استكشاف التغيرات الديموغرافية وتأثيرها على أنماط النوم في سياقات ثقافية متعددة. وقد توصلت الدراسة الى مجموعه من النتائج منه: القيم الثقافية تؤثر في تحديد ساعات النوم، ووجود القبلولة، وأوقات النوم والاستيقاظ، مما يخلق فروقاً واضحة بين المجتمعات. أيضا أظهرت النتائج ان أنماط النوم ترتبط بشدة بطريقة تربية الأطفال وقواعد النوم التي يضعها الأهل.

أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية:

تلعب جودة النوم دورًا حيويًا في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد، كما أن لها تأثيرًا مباشرًا على طبيعة العلاقات الزوجية واستقرارها. في السنوات الأخيرة، ازداد الاهتمام العلمي بدراسة العلاقة بين جودة النوم والضغط الحياتي والمهنية وتأثيرها على الأسرة والحياة الزوجية. وقد تناولت العديد من الدراسات هذه القضية من زوايا مختلفة، حيث ركز بعضها على تأثير اضطرابات النوم على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية، بينما سلطت دراسات أخرى الضوء على تأثير التوازن بين العمل والحياة الشخصية على جودة العلاقات الزوجية.

وتهدف هذه المقارنة إلى إبراز أوجه التشابه والاختلاف بين دراستنا التي تركز على تأثير جودة النوم و تأثيره على العلاقات الزوجية في المجتمع السعودي، وبين مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات مشابهة في مجتمعات وثقافات مختلفة. فيما يلي عرض أوجه التشابه و الاختلاف.

أولاً: أوجه التشابه بين هذه الدراسة والدراسات السابقة.

تناولت العديد من الدراسات تأثير جودة النوم على مختلف جوانب الحياة، بدءًا من الأداء الأكاديمي والصحة الجسدية والنفسية، وصولاً إلى العلاقات الزوجية والتوازن بين العمل والأسرة. تشترك هذه الدراسات في إبراز العلاقة الوثيقة بين اضطرابات النوم والضغط الحياتي، حيث تؤكد جميعها أن جودة النوم تلعب دورًا حاسمًا في تعزيز الاستقرار النفسي والعاطفي للأفراد والأزواج. كما تتفق على أن التفاوت بين الجنسين، وطبيعة العمل، والضغط المالية، هي عوامل مؤثرة في اضطرابات النوم وانعكاساتها على العلاقات الأسرية.

ثانيًا: أوجه الاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة

رغم وجود تشابه بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية في تناول تأثير جودة النوم على الصحة والعلاقات الزوجية، إلا أن هناك اختلافات جوهرية تعكس تباين البيئات الثقافية والاجتماعية والفئات المستهدفة. تركز دراستنا بشكل خاص على المجتمع السعودي، مما يضيف بعدًا ثقافيًا واجتماعيًا لا يظهر بوضوح في الدراسات الغربية أو التي تستهدف بيئات مهنية أو أكاديمية محددة. كما تسلط دراستنا الضوء على الأزواج في إطار الحياة اليومية والضغط الأسرية، بينما ركزت العديد من الدراسات السابقة على فئات معينة مثل الطلاب أو الممرضات.

هذه الفروقات تعزز أهمية دراستنا كإضافة جديدة للأدبيات العلمية، حيث تسعى إلى تقديم رؤية أكثر توافقًا مع الواقع الاجتماعي والمهني في السعودية.

الإطار النظري

تشكل النظريات فهماً أعمق لتحليل العلاقة بين موضوع الدراسة و المتغيرات المرتبطة بالدراسة. في هذه الدراسة سعى الباحث الى استخدام مجموعة من النظريات الاجتماعية على سبيل المثال الدور الاجتماعي و نظرية الإجهاد الاجتماعي ذلك لشرح العلاقة بين جودة النوم والصحة والعمل في المجتمع السعودي. من خلال دمج هذه النظريات، يمكن ان يظهر لنا فهم أعمق للعوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على حياة الأزواج، وتقديم حلول عملية لتحسين جودة حياتهم اليومية.

تُعد نظرية الدور الاجتماعي (Role Theory) من النظريات الأساسية في علم الاجتماع. في البداية طُرحت فكرة الدور الاجتماعي لأول مرة في الثلاثينيات من القرن الماضي على يد علماء الاجتماع مثل رالف لينتون (Ralph Linton) وجورج هربرت ميد (George Herbert Mead) لاحقاً، طور ويليام جود مفهوم "إجهاد الدور"، حيث أشار إلى أن الأفراد الذين يتحملون مسؤوليات متعددة يعانون من مستويات أعلى من التوتر النفسي والجسدي. (William Goode, 1960).

تركز على دراسة كيفية أداء الأفراد لأدوار متعددة في المجتمع، وتأثير تلك الأدوار على سلوكهم وصحتهم النفسية والجسدية. تشير النظرية إلى أن لكل فرد أدواراً متعددة يؤديها في حياته اليومية، مثل دور الزوج/الزوجة، الموظف/ة، الوالد/ة، أو الطالب/ة. وبالتالي فإن هذه الأدوار الاجتماعية ليست ثابتة بل ديناميكية، وتتغير وفقاً للظروف الحياتية التي يمر بها الفرد (Biddle, 1979).

يتمحور الدور الاجتماعي حول مجموعة من السلوكيات والتوقعات المرتبطة بموقع الفرد في المجتمع. (Goode, 1960). ولكن إذا تعرض هذا الدور لنوع من الضغوط و الإجهاد حيث يشعر الفرد بصعوبة في تلبية متطلبات دوره الاجتماعي، مما يخلق حالة من التوتر والإرهاق. أيضاً إذا زادت الأدوار الاجتماعية قدرة الفرد فإنه يحدث ما يسمى ب صراع الأدوار او Role Conflict و الذي يحدث عندما تتعارض متطلبات دورين أو أكثر، مما يؤدي إلى إجهاد نفسي وجسدي. ان الأدوار الاجتماعية إذا زادت عن الحد الطبيعي الذي يستطيع الشخص تحمله، سيؤدي بالتالي الى احتمال تعرضه للإجهاد النفسي والبدن (Goode, 1960) "

تعد نظرية الدور الاجتماعي من النظريات المحورية التي تساعد في فهم كيف يؤثر تعدد الأدوار على جودة النوم والصحة الجسدية للأزواج السعوديين. تقدم النظرية تفسيراً علمياً للعلاقة بين ضغوط الحياة اليومية واضطرابات النوم، ما يجعلها إطاراً مثالياً لدراسة تأثير الضغوط المهنية والأسرية على الصحة العامة. في الوقت الحالي أصبحت الضغوط الاجتماعية الناتجة عن الأدوار اليومية طبيعية نتيجة لتزايد المسؤوليات الاجتماعية و المهنية. (Linton, 1936) على سبيل المثال: في المجتمع السعودي، يؤدي الأزواج أدواراً متعددة تشمل العمل، الأسرة، ورعاية الأطفال. يشكل الجمع بين هذه الأدوار تحدياً قد يؤدي إلى اضطرابات النوم وتأثير سلبي على الصحة الجسدية والنفسية. تؤدي الأعباء المنزلية والمهنية إلى تضارب بين دور الزوج/ة ودور الموظف/ة، ما يؤدي إلى إجهاد نفسي يتسبب ايضا في اضطرابات النوم. إن الأزواج العاملون يواجهون ضغوطاً مهنية وواجبات أسرية غالباً ما يؤثر ذلك على جودة النوم. و بالتالي ان صراع الأدوار بين النساء و الرجال قد يؤدي الى انخفاض جودة النوم و زيادة مستوى التوتر.

نظرية الإجهاد الاجتماعي (Social Stress Theory)

تُعد نظرية الإجهاد الاجتماعي إطاراً سوسيولوجياً يفسر كيف تُساهم الهياكل الاجتماعية، والبيئات، والتفاعلات الاجتماعية في توليد الضغوط النفسية، والتي بدورها تؤثر على صحة الأفراد النفسية والجسدية. تفترض هذه النظرية أن

الإجهاد ليس مجرد تجربة نفسية فردية، بل هو ظاهرة اجتماعية تنشأ نتيجة العوامل الاجتماعية والمكانة الاجتماعية التي يشغلها الفرد. تم تطوير هذه النظرية على يد عالم الاجتماع ليونارد بيرلين (Leonard I. Pearlin) في الثمانينيات، وتوسعت لتشمل كيفية تأثير العوامل الاجتماعية مثل الوضع الاقتصادي، والأدوار الأسرية، ومتطلبات العمل على الصحة والإجهاد المزمن (Pearlin، 1999، Lennon، 1989).

تشرح هذه النظرية الضغوط بأنه الأحداث أو الظروف التي تؤدي إلى الإجهاد والتي من الممكن أن تكون قصيرة المدى (الأحداث المفاجئة) أو طويلة المدى الضغوط المستمرة في العمل أو الأسرة. تنشأ هذه الظروف من خلال تضارب الأدوار الاجتماعية أو صعوبة الوفاء بها مثل الجمع بين العمل وتربية الأطفال (Pearlin، Schieman، و Fazio، 2005؛ Aneshensel و Avison، 2015).

الوضع الاجتماعي وعدم المساواة تلعب دوراً كبيراً في الإجهاد الاجتماعي. الفئات الاجتماعية المهمشة، مثل النساء أو العاملين من ذوي الدخل المنخفض، يعانون من ضغوط أعلى نتيجة التمييز أو ضعف الموارد. وبالتالي فإن الإجهاد المزمن بمشاكل صحية متعددة، منها اضطرابات النوم، أمراض القلب، والاكتئاب. لذا فإن "الإجهاد ليس مجرد استجابة نفسية، بل هو انعكاس للظروف الاجتماعية وعدم المساواة التي يعيشها الأفراد بشكل يومي" (Pearlin، 1999؛ Lennon، 1989). على الرغم من أن شبكات الدعم الاجتماعي والتي تشمل العائلة والأصدقاء تساعد الأفراد في مواجهة الضغوط وتقليل آثارها السلبية، إلا أن وقعها وتأثيرها يكون موجود على الأفراد وقد يكون طويل المدى.

تقدم نظرية الإجهاد الاجتماعي تفسيراً لكيفية تأثير الضغوط الاجتماعية والأدوار المتعددة على جودة النوم والصحة الجسدية. من خلال تحليل الضغوط اليومية التي يواجهها الأزواج في المجتمع السعودي. فعلى سبيل المثال، يؤدي الجمع بين متطلبات العمل (مثل ساعات العمل الطويلة) والالتزامات الأسرية إلى إجهاد الدور، ما يؤثر سلباً على النوم. الأزواج الذين يتحملون مسؤوليات العمل ورعاية الأسرة يكونون أكثر عرضة للإجهاد المزمن، مما ينعكس على جودة النوم والصحة العامة. على سبيل المثال الزوج أو الزوجة الذين يعملون لساعات طويلة ويقومون برعاية الأطفال قد يعانون من قلة النوم بسبب الضغوط المتراكمة. وبالتالي فإن الإجهاد المزمن الناجم عن تضارب العمل والأسرة يؤدي إلى اضطرابات النوم ويؤثر على الصحة بشكل عام (Pearlin، Schieman، و Fazio، 2005؛ Menaghan، و Lieberman، 1981؛ Pearlin، 1999).

الإطار المنهجي

يعد جودة النوم من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، وتلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء الوظيفي وتعزيز العلاقات الأسرية. في ظل التحولات الاقتصادية والاجتماعية التي يشهدها المجتمع السعودي، ازداد الضغط على الأزواج لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية، مما أثر بشكل ملحوظ على أنماط النوم وجودته.

يتطلب فهم هذه الظاهرة دراسة شاملة تُبرز العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تساهم في تحسين أو تدهور جودة النوم لدى الأزواج. من هنا، تأتي أهمية هذه الدراسة التي تهدف إلى تحليل العلاقة بين جودة النوم والعمل وتأثير الضغوط اليومية والأنماط الحياتية على الأزواج السعوديين، من خلال استخدام مناهج وأدوات بحثية تتيح الوصول إلى نتائج دقيقة وشاملة تعكس الواقع الفعلي للأسر السعودية.

استنادًا إلى أهداف الدراسة وتساؤلاتها، اعتمدت الدراسة إطارًا منهجيًا كمياً يهدف إلى تحليل العلاقة بين جودة النوم وضغوط الحياة والعوامل الاجتماعية المرتبطة بها لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض، وذلك باستخدام أدوات وإجراءات بحثية مناسبة للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لكونه من أكثر المناهج ملاءمة لدراسة الظواهر الاجتماعية وتحليل العلاقات بين المتغيرات كما هي في الواقع، من خلال جمع البيانات الكمية وتحليلها إحصائيًا. ويهدف هذا المنهج إلى وصف وتحليل العلاقة بين جودة النوم وضغوط الحياة والعوامل الاجتماعية المرتبطة بها، وبيان انعكاساتها على العلاقات الزوجية لدى عينة من الأفراد في مدينة الرياض. كما يتيح هذا المنهج الكشف عن طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة، وتحليل الفروق والارتباطات بينها، بما يساهم في الوصول إلى نتائج علمية تساعد على تفسير الظاهرة محل الدراسة في ضوء الواقع الاجتماعي.

مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من الأفراد السعوديين البالغين المقيمين في مدينة الرياض، ممن تنطبق عليهم شروط المشاركة في الدراسة، وذلك بهدف استقصاء العلاقة بين جودة النوم وضغوط الحياة والعلاقات الزوجية في ضوء عدد من المتغيرات الاجتماعية والمهنية. اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (726) مشاركًا من الذكور والإناث، تم جمع بياناتهم من خلال استبانة إلكترونية وُزعت عبر مواقع التواصل الاجتماعية (منصة أكس و الواتس اب) خلال فترة جمع البيانات. وقد ضمت العينة أفرادًا ينتمون إلى فئات عمرية ومهنية متنوعة، ويعملون في القطاعين الحكومي والخاص، كما شملت مشاركين تختلف ظروفهم الوظيفية من حيث نظام العمل (الدوام النهاري أو المناوبات)، إضافة إلى اختلاف أوضاعهم الأسرية والمهنية، بما يساهم في توفير تنوع مناسب لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث وتحليلها.

أدوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على الاستبانة بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات، وذلك لملاءمتها لطبيعة الدراسة وأهدافها، وقد صُممت في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث. واشتملت الاستبانة على مجموعة من الفقرات التي هدفت إلى قياس متغيرات الدراسة، إضافة إلى جمع البيانات الديموغرافية للمشاركين. وتكونت الاستبانة من أربعة محاور رئيسة، تمثلت في: البيانات الديموغرافية للمشاركين، ومحور جودة النوم، ومحور ضغوط الحياة، ومحور العلاقات

الزوجية. وتضمنت هذه المحاور مجموعة من الفقرات التي تقيس أبعاد كل متغير، مثل عدد ساعات النوم، والشعور بالراحة بعد النوم، وطبيعة العمل، ونظام المناوبات، والأعباء اليومية، والتوازن بين العمل والحياة، إلى جانب عدد من المؤشرات المرتبطة بالعلاقات الزوجية، بما يحقق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

التحليل الإحصائي والمعالجة

تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، بهدف وصف خصائص العينة والإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار العلاقات بين متغيراتها. وشملت المعالجات الإحصائية استخراج التكرارات والنسب المئوية لوصف الخصائص الديموغرافية للمشاركين، إضافة إلى استخدام الجداول الوصفية لعرض توزيع الاستجابات على فقرات الدراسة. كما استخدم تحليل الانحدار الخطي لدراسة أثر المتغيرات المستقلة في المتغيرات التابعة، وقياس قوة العلاقة بينها، مع الاعتماد على معاملات الانحدار وقيم الدلالة الإحصائية (Sig.). لتحديد مدى معنوية النتائج، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية $(\alpha \leq 0.05)$.

الحدود الزمانية والمكانية

اقتصرت الحدود الزمانية للدراسة على فترة جمع البيانات، والتي امتدت لمدة ستة أشهر، خلال الفترة من يناير 2024م إلى يونيو 2024م. أما الحدود المكانية، فقد اقتصرت الدراسة على مدينة الرياض، حيث تم جمع البيانات من عينة من الأفراد المقيمين فيها، بهدف دراسة العلاقة بين جودة النوم وضغوط الحياة والعلاقات الزوجية في السياق الاجتماعي السعودي.

الصدق والثبات

للتأكد من صدق أداة الدراسة، تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالي علم الاجتماع وعلم النفس، وذلك للتحقق من مدى ملاءمة فقراتها لأهداف الدراسة وتساؤلاتها، ومدى وضوح صياغتها وارتباطها بمحاور البحث. وقد تم تعديل بعض الفقرات وإعادة صياغتها في ضوء ملاحظات المحكمين، بما يضمن سلامة الأداة وملاءمتها لقياس متغيرات الدراسة. كما تم التحقق من صدق المحتوى من خلال مراجعة فقرات الاستبانة والتأكد من شمولها للأبعاد الرئيسية المرتبطة بجودة النوم وضغوط الحياة والعلاقات الزوجية، إضافة إلى المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية ذات الصلة. أما فيما يتعلق بثبات الأداة، فقد تم تطبيق الاستبانة بصورة تجريبية على عينة استطلاعية مكونة من (30) مشاركاً، بهدف التحقق من وضوح الفقرات واستقرار الأداة قبل تطبيقها على العينة الأساسية. كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة الثبات الكلية للاستبانة (0.795)، وهي قيمة تشير إلى تمتع الأداة بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي والثبات، مما يؤكد ملاءمتها للاستخدام في جمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها.

اخلاقيات البحث

التزمت هذه الدراسة بالمبادئ الأخلاقية المعتمدة في البحوث العلمية، حيث تم إبلاغ المشاركين بهدف الدراسة وطبيعة المشاركة فيها قبل تعبئة الاستبانة، والحصول على موافقتهم المستنيرة للمشاركة بصورة طوعية. كما تم التأكيد على سرية جميع البيانات والمعلومات التي يقدمها المشاركون، وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي، مع ضمان عدم الإفصاح عن أي بيانات يمكن أن تكشف هويتهم. كذلك أُتيح للمشاركين حق الانسحاب من الدراسة في أي مرحلة دون أي تبعات أو آثار سلبية.

النتائج

جدول رقم (1) توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس

م	الجنس	ك	%
1	ذكر	331	46
2	انثى	395	54
المجموع		726	100%

يتضح من الجدول (1) أن إجمالي أفراد العينة بلغ (726) مشاركاً، منهم (331) من الذكور بنسبة (46%)، و(395) من الإناث بنسبة (54%). وتشير النتائج إلى وجود تقارب نسبي في توزيع أفراد العينة حسب الجنس، مع ارتفاع طفيف في نسبة الإناث مقارنة بالذكور بفارق (8%)، مما يعكس تمثيلاً مناسباً لكلا الجنسين في العينة .

جدول رقم (2) توزيع مفردات العينة حسب متغير العمر

م	العمر	ك	%
1	أقل من 25 سنة	165	23
2	25 - أقل من 35 سنة	297	41
3	35 سنة - أقل من 45 سنة	132	18
4	45 سنة فأكثر	132	18
المجموع		726	100%

يتضح من الجدول (2) توزيع أفراد العينة حسب الفئات العمرية، حيث جاءت الفئة العمرية (25-أقل من 35 سنة) في المرتبة الأولى بعدد (297) مشاركاً، بنسبة (41%)، تلتها الفئة العمرية أقل من (25) سنة بعدد (165) مشاركاً، بنسبة (23%). أما الفئتان العمريتان (35-أقل من 45 سنة) و(45 سنة فأكثر)، فقد بلغ عدد المشاركين في كل منهما (132) مشاركاً، بنسبة (18%) لكل فئة. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة ينتمون إلى الفئة العمرية (25-أقل من 35 سنة) .

جدول رقم (3) توزيع مفردات العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

م	الحالة الاجتماعية	ك	%
1	متزوج/ة	660	91
2	مطلق/ة	66	9
3	أرمل/ة	0	0
	المجموع	726	%100

يتضح من الجدول (3) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية، حيث شكل المتزوجون/المتزوجات النسبة الأكبر من أفراد العينة، إذ بلغ عددهم (660) مشاركاً بنسبة (91%). في المقابل، بلغ عدد المطلقين/المطلقات (66) مشاركاً بنسبة (9%)، في حين لم تسجل العينة أي مشارك ضمن فئة الأرامل. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة من المتزوجين، وهو ما يتوافق مع طبيعة الدراسة التي تتناول العلاقة بين جودة النوم والعلاقات الزوجية .

جدول رقم (4) توزيع مفردات العينة حسب متغير عدد الأطفال

م	عدد الأطفال	ك	%
1	لا يوجد	297	41
2	طفل واحد	132	18
3	2-3 أطفال	231	32
4	4 أطفال و أكثر	66	9
	المجموع	726	%100

الجدول يعرض توزيع عدد الأطفال بين المشاركين في الدراسة، ويظهر أن 41% من العينة، أي 297 شخصاً، ليس لديهم أطفال، وهي النسبة الأكبر، مما قد يشير إلى تأخير الإنجاب أو صغر سن العينة. تليها فئة الأسر التي لديها 2-3 أطفال بنسبة 32% (231 شخصاً)، مما يعكس الحجم الشائع للأسر. الأسر التي لديها طفل واحد تشكل 18% (132 شخصاً)، مما يعكس وجود نسبة أقل من الأسر الصغيرة. أما الأسر الكبيرة التي لديها 4 أطفال أو أكثر فهي الأقل بنسبة 9% فقط (66 شخصاً). الإجمالي يشمل 726 مشاركاً، وتُظهر البيانات توزيعاً متوازناً يعكس تنوعاً في حجم الأسرة.

جدول رقم (5) توزيع مفردات العينة حسب متغير المؤهل التعليمي

م	المؤهل التعليمي	ك	%
1	أقل من الثانوية	0	0
2	الثانوية العامة	66	9.09
3	دبلوم	66	9.09

4	بكالوريوس	528	72.73
5	دراسات عليا	66	9.09
	المجموع	726	100%

الجدول يعرض التوزيع الإحصائي للمؤهل التعليمي بين المشاركين في الدراسة، حيث يتضح أن النسبة الأكبر من العينة هم الحاصلون على درجة البكالوريوس، بعدد 528 مشاركاً، أي 72.73%، مما يعكس ارتفاع نسبة التعليم العالي. يليها بالتساوي الحاصلون على الثانوية العامة والدبلوم والدراسات العليا، كل منهم يمثل 9.09% (66 مشاركاً)، مما يعكس تنوعاً في مستويات التعليم. لا توجد أي نسبة لمشاركين أقل من الثانوية العامة، ما يشير إلى مستوى تعليمي جيد في العينة. الإجمالي يشمل 726 مشاركاً، ويعكس الجدول تركّزاً ملحوظاً على التعليم الجامعي بين المشاركين.

جدول رقم (6) توزيع مفردات العينة حسب متغير الوظيفة

م	نوع الوظيفة	ك	%
1	قطاع حكومي	363	50
2	قطاع خاص	132	18.18
3	عمل حر	198	27.22
4	غير موظف	33	4.6
	المجموع	726	100%

يعرض الجدول رقم (6) التوزيع الإحصائي لنوع الوظيفة بين المشاركين في الدراسة. يتضح أن النسبة الأكبر تعمل في القطاع الحكومي، حيث يشكلون 50% من العينة (363 مشاركاً)، مما يشير إلى تفضيل واضح لهذا القطاع. يليه العاملون في العمل الحر بنسبة 27.22% (198 مشاركاً)، مما يعكس نسبة جيدة من الأفراد الذين يديرون أعمالهم الخاصة. العاملون في القطاع الخاص يمثلون 18.18% (132 مشاركاً)، وهو ما يشير إلى فرص عمل أقل مقارنة بالقطاع الحكومي والعمل الحر. أما غير الموظفين فهم الأقل بنسبة 4.6% (33 مشاركاً).

جدول رقم (7) توزيع مفردات العينة حسب متغير نظام العمل

م	نظام العمل	ك	%
1	دوام صباحي	429	59.1
2	دوام مسائي	198	27.27
3	نظام مناوبات (شفطات)	99	13.63
	المجموع	726	100%

الجدول رقم (7) يعرض التوزيع الإحصائي لنظام العمل بين المشاركين في الدراسة. يظهر أن 59.1% من العينة يعملون في دوام صباحي، وهو الأكثر شيوعاً بعدد 429 مشاركاً، مما يعكس تفضيلاً أو انتشاراً أكبر لهذا النظام. يليه الدوام المسائي بنسبة 27.27% (198 مشاركاً)، مما يعكس نسبة معتدلة ممن يفضلون أو يعملون في أوقات المساء.

أما العاملون بنظام المناوبات (شفقات) فهم الأقل بنسبة %13.63 (99 مشاركا)، مما يشير إلى أن نظام العمل المتغير أقل انتشاراً بين المشاركين.

جدول رقم (8) توزيع مفردات العينة حسب متغير عدد ساعات النوم

م	عدد ساعات النوم	ك	%
1	أقل من 4 ساعات	33	4.545455
2	4 - 6 ساعات	429	59.09091
3	7 - 8 ساعات	231	31.81818
4	أكثر من 8 ساعات	33	4.545455
المجموع		726	%100

يعرض الجدول رقم (8) التوزيع الإحصائي لعدد ساعات النوم بين المشاركين في الدراسة. يتضح أن غالبية العينة تنام بين 4 إلى 6 ساعات يوميًا، حيث تمثل هذه الفئة %59.09 (429 مشاركا)، مما يشير إلى انتشار قلة النوم نسبيًا. يلي ذلك المشاركون الذين ينامون بين 7 إلى 8 ساعات بنسبة %31.82 (231 مشاركا)، مما يعكس نسبة معقولة تقترب من المعدل الصحي للنوم. الفئتان الأقل انتشارًا هما من ينامون أقل من 4 ساعات ومن ينامون أكثر من 8 ساعات، وكل منهما يشكل %4.55 (33 مشاركا). تعكس هذه البيانات تنوعًا في عادات النوم بين المشاركين.

جدول رقم (9) توزيع مفردات العينة حسب متغير صعوبات اثناء النوم

م	صعوبات اثناء النوم	ك	%
1	نعم	462	63.7
2	لا	264	36.3
المجموع		726	%100

الجدول رقم (9) يعرض التوزيع الإحصائي للمشاركين بناءً على وجود صعوبات أثناء النوم. تشير النتائج إلى أن الأغلبية، بنسبة %63.7 (462 مشاركا)، أبلغوا عن مواجهة صعوبات أثناء النوم، مما يشير إلى انتشار هذه المشكلة في العينة المدروسة. في المقابل، أفاد %36.3 (264 مشاركا) بعدم وجود صعوبات أثناء النوم. وهذا يعكس تفاوتًا واضحًا في التجربة مع مشكلات النوم. هذه البيانات تسلط الضوء على أهمية دراسة أسباب وتأثيرات اضطرابات النوم في المجتمع.

في المجمل تتجلى مشكلة هذه الدراسة إلى معرفة تأثير جودة النوم على الصحة الجسدية والنفسية و الاجتماعية للأزواج السعوديين. و أيضا معرفة وفهم التحديات التي تواجه الأزواج السعوديين فيما يتعلق بجودة النوم والصحة العامة. و بالتالي تقديم حلول عملية وتوصيات تستند إلى الأدلة العلمية، مما يساهم في تحقيق أهداف هذه الدراسة.

المحور الاول: مدى ارتباط جودة النوم بالعوامل الاجتماعية للأزواج في المجتمع السعودي.

جدول رقم (10) يوضح معاملات الانحدار لقياس المتغيرات التابعة "العوامل الاجتماعية بين الأزواج السعوديين و مدى ارتباطه ب جودة النوم

المتغير التابع: الشعور بالراحة بعد النوم	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	القيمة الاحتمالية
	B	STD	P-value
1- ما مدى تحملك للمسؤوليات المنزلية	0.40	0.108	0.0000
2- تأثير العمل المنزلي على وقت نومك	-0.0685	0.0207	0.00097
3- تأثير وجود الأطفال على جودة النوم	-0.0815	0.0291	0.0052
4- التوازن بين العمل والأسرة	-0.3242	0.0201	0.0000
5- المساعدة او الدعم من الشريك	-0.1657	0.0217	0.0000
6- التحدث مع الشريك حول المسؤوليات	-0.0758	0.0211	0.00036
7- دعم الاهل او الأصدقاء	-0.7903	0.030	-2.32×10
8- التأثير على العلاقة الزوجية	0.7120	0.0315	0.0000
Intercept	3.7429	0.1087	4.88×10
الثابت			-154

(ن = 726)

يمثل الجدول رقم (10) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لقياس أثر العوامل الاجتماعية في الشعور بالراحة بعد النوم بوصفه مؤشراً على جودة النوم. وأظهرت النتائج أن جميع المتغيرات المدرجة في النموذج كانت ذات دلالة إحصائية ($P < 0.05$)، مما يشير إلى وجود علاقة معنوية بين هذه العوامل والشعور بالراحة بعد النوم .

وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين تحمل المسؤوليات المنزلية والشعور بالراحة بعد النوم ($B = 0.40$) ، $P < 0.001$ ، وكذلك بين إدراك تأثير جودة النوم في العلاقة الزوجية ($B = 0.7120$) ، $P < 0.001$ ، مما يشير إلى أن ارتفاع هذين المتغيرين يرتبط بارتفاع مستوى الشعور بالراحة بعد النوم .

في المقابل، أظهرت النتائج وجود علاقات سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالراحة بعد النوم وكل من تأثير العمل المنزلي على وقت النوم ($B = -0.0685$) ، وتأثير وجود الأطفال على جودة النوم ($B = -0.0815$) ، وعدم التوازن بين العمل والأسرة ($B = -0.3242$) ، وضعف الدعم من الشريك ($B = -0.1657$) ، وضعف التواصل مع الشريك بشأن المسؤوليات ($B = -0.0758$) ، وضعف الدعم من الأهل أو الأصدقاء ($B = -0.7903$) ، وجميعها عند مستوى دلالة إحصائية أقل من (0.05) .

كما تبين أن متغير الدعم من الأهل أو الأصدقاء سجل أكبر معامل انحدار سالب ($B = -0.7903$) ، مما يجعله أكثر العوامل الاجتماعية ارتباطاً بانخفاض الشعور بالراحة بعد النوم ضمن النموذج، في حين سجل متغير تأثير جودة النوم في العلاقة الزوجية أكبر معامل انحدار موجب ($B = 0.7120$) ، مما يشير إلى قوة العلاقة الإيجابية بينهما .

الحدود الثاني تأثير ضغوط العمل على جودة النوم على الأزواج السعوديين

جدول رقم (11): نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لقياس أثر ضغوط العمل في عدد ساعات النوم.

المتغير التابع: عدد ساعات النوم	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	القيمة الاحتمالية
	B	STD	P-value
تأثير العمل على جودة نومك؟	0.3716	0.0613	0.000
كم عدد ساعات العمل اليومية	0.0944	0.0302	0.001
ضغوط في العمل تؤثر على نومك	0.0379	0.0562	0.500
ربط العمل بالإرهاق الدائم	0.2384	0.0742	0.000
تأثير نظام المناوبات على النوم	0.0649	0.0502	0.196
للاسترخاء بعد العمل	0.3119	0.0517	0.000
Intercept الثابت	2.2981	0.1606	0.000

(ن = 726)

يبين الجدول رقم (11) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لقياس أثر ضغوط العمل في عدد ساعات النوم. وأظهرت النتائج أن النموذج الإحصائي كان ذا دلالة إحصائية ($F < 0.001$ Significance)، كما بلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.2277$)، مما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة تفسر نحو (22.8%) من التباين في عدد ساعات النوم، في حين تعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم يتضمنها النموذج.

كما أظهرت النتائج وجود أثر موجب ذي دلالة إحصائية لكل من تأثير العمل على جودة النوم ($\beta = 0.3716$)، $P < 0.001$ ، وعدد ساعات العمل اليومية ($B = 0.0944$)، $P = 0.001$ ، والشعور بالإرهاق المرتبط بالعمل ($B = 0.2384$)، $P < 0.001$ ، وتوافر الوقت للاسترخاء بعد العمل ($B = 0.3119$)، $P < 0.001$ في عدد ساعات النوم.

في المقابل، لم تظهر النتائج أثراً ذا دلالة إحصائية لكل من متغير ضغوط العمل التي تؤثر على النوم ($B = 0.0379$)، $P = 0.500$ ، ومتغير تأثير نظام المناوبات على النوم ($B = 0.0649$)، $P = 0.196$ ، مما يشير إلى عدم وجود تأثير معنوي لهذين المتغيرين في عدد ساعات النوم ضمن النموذج الإحصائي.

جدول رقم (12) تحليل الانحدار لتأثير ضغوط العمل والعوامل المرتبطة بها على الشعور بالراحة بعد النوم

المتغير التابع: الشعور بالراحة بعد النوم	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	القيمة الاحتمالية
	B	STD	P-value
تأثير العمل على جودة نومك؟	0.0355	0.065	0.5851
كم عدد ساعات العمل اليومية	0.2852	0.032	0.0000
ضغوط العمل تؤثر على نومك	0.058	0.059	0.3290

0.0000	0.078	-0.317	ربط العمل بالإرهاق الدائم
0.0005	0.053	0.1858	تأثير نظام المناوبات على النوم
0.0005	0.054	0.1908	للاسترخاء بعد العمل
0.0000	0.170	0.9085	Intercept الثابت

(ن = 726)

يبين الجدول رقم (12) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لقياس أثر ضغوط العمل والعوامل المرتبطة بها في الشعور بالراحة بعد النوم. وأظهرت النتائج وجود فروق في تأثير المتغيرات المستقلة، حيث تبين أن بعض المتغيرات كانت ذات دلالة إحصائية، في حين لم يظهر بعضها الآخر أثرًا معنويًا.

وأظهرت النتائج وجود أثر موجب ذي دلالة إحصائية لكل من عدد ساعات العمل اليومية ($B = 0.2852$)، $P < 0.001$)، وتأثير نظام المناوبات على النوم ($B = 0.1858$)، $P = 0.0005$)، وتوافر الوقت للاسترخاء بعد العمل ($B = 0.1908$)، $P = 0.0005$)، مما يشير إلى وجود علاقة موجبة بين هذه المتغيرات والشعور بالراحة بعد النوم وفقًا للنموذج الإحصائي.

في المقابل، أظهر متغير ربط العمل بالإرهاق الدائم أثرًا سالبًا ذا دلالة إحصائية ($B = -0.317$)، $P < 0.001$)، مما يشير إلى وجود علاقة عكسية بين هذا المتغير والشعور بالراحة بعد النوم.

أما متغيرا تأثير العمل على جودة النوم ($B = 0.0355$)، $P = 0.5851$)، وضغوط العمل التي تؤثر على النوم ($B = 0.0580$)، $P = 0.3290$)، فلم يظهر أثرًا ذا دلالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود تأثير معنوي لهذين المتغيرين في الشعور بالراحة بعد النوم ضمن النموذج الإحصائي.

المحور الثالث: تحليل الانحدار لتأثير العوامل الاجتماعية والديموغرافية والمهنية على جودة النوم.

جدول رقم (13) تحليل الانحدار لتأثير العوامل الديموغرافية والمهنية على عدد ساعات النوم

المتغير التابع: عدد ساعات النوم	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	القيمة الاحتمالية
	B	STD	P-value
الجنس	-0.02	0.028	0.0116
العمر	0.047	0.017	0.0056
الحالة الاجتماعية:	-1.07	0.065	0.0000
عدد الاطفال	0.038	0.016	0.0176
المؤهل التعليمي	-0.05	0.023	0.2783
الوظيفة	0.453	0.016	0.0000
Intercept الثابت	2.677	0.152	0.0000

يبين الجدول رقم (13) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لقياس أثر العوامل الديموغرافية والمهنية في عدد ساعات النوم. وأظهرت النتائج وجود تباين في تأثير المتغيرات المستقلة، حيث تبين أن بعض المتغيرات كانت ذات دلالة إحصائية، في حين لم يظهر بعضها الآخر أثرًا معنويًا.

وأظهرت النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية لكل من الجنس ($B = -0.020$)، ($P = 0.0116$)، والعمر ($B = 0.047$)، ($P = 0.0056$)، والحالة الاجتماعية ($B = -1.070$)، ($P < 0.001$)، وعدد الأطفال ($B = 0.038$)، ($P = 0.0176$)، والوظيفة ($B = 0.453$)، ($P < 0.001$)، مما يشير إلى وجود تأثير معنوي لهذه المتغيرات في عدد ساعات النوم.

في المقابل، لم يظهر المؤهل التعليمي أثرًا ذا دلالة إحصائية في عدد ساعات النوم ($B = -0.050$)، ($P = 0.2783$)، مما يشير إلى عدم وجود تأثير معنوي لهذا المتغير ضمن النموذج الإحصائي المستخدم.

كما أظهرت النتائج أن متغير الحالة الاجتماعية سجل أكبر معامل انحدار سالب ($B = -1.070$)، في حين سجل متغير الوظيفة أكبر معامل انحدار موجب ($B = 0.453$)، مقارنة ببقية المتغيرات المدرجة في النموذج.

أخيرًا، تكشف هذه النتائج على أهمية العوامل الاجتماعية والمهنية في تشكيل أنماط النوم، مع وجود فروقات ملحوظة بين الجنسين وتأثيرات كبيرة للعمر والحالة الاجتماعية. تحسين جودة النوم يتطلب سياسات تدعم التوازن بين العمل والحياة، خصوصًا للنساء والأسر التي تواجه تحديات إضافية.

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر العوامل الاجتماعية والمهنية والديموغرافية في جودة النوم لدى الأزواج السعوديين، من خلال قياس العلاقة بين هذه العوامل وكل من الشعور بالراحة بعد النوم وعدد ساعات النوم. وقد أظهرت النتائج أن جودة النوم لا تتحدد بعامل واحد، وإنما تتأثر بمجموعة متداخلة من العوامل الأسرية والاجتماعية والمهنية، وهو ما يتفق مع الطرح السوسيولوجي الذي ينظر إلى النوم بوصفه ظاهرة اجتماعية تتأثر بطبيعة الأدوار والعلاقات الاجتماعية، وليس مجرد عملية فسيولوجية.

أظهرت نتائج المحور الأول وجود تأثير معنوي للعوامل الاجتماعية في الشعور بالراحة بعد النوم، حيث ارتبطت تحمل المسؤوليات المنزلية إيجابياً بالشعور بالراحة بعد النوم، في حين ارتبطت زيادة الأعباء المنزلية، وضعف التوازن بين العمل والأسرة، وضعف الدعم الزوجي، وضعف الدعم الاجتماعي، بارتفاع احتمالية انخفاض الشعور بالراحة بعد النوم. وتشير هذه النتائج إلى أن جودة النوم ترتبط بدرجة كبيرة بطريقة توزيع الأدوار داخل الأسرة ومستوى الدعم الاجتماعي المتاح للأزواج.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Troxel et al., 2010) التي أوضحت أن جودة النوم ترتبط بصورة مباشرة بجودة العلاقة الزوجية، وأن الأزواج الذين يتمتعون بعلاقات أكثر تعاوناً وتواصلاً يحصلون على نوم أفضل، بينما تؤدي الخلافات

الزوجية وضعف الدعم المتبادل إلى اضطرابات النوم. كما تتفق مع نتائج دراسة (Maume, Sebastian, & Bardo, 2010)، التي أكدت أن توزيع المسؤوليات المنزلية والأدوار الأسرية يمثل أحد المحددات الرئيسة لجودة النوم، خاصة لدى الأزواج العاملين الذين يجمعون بين مسؤوليات الأسرة والعمل .

كما تتوافق هذه النتائج مع دراسة (Maume, Hewitt, & Ruppanner, 2018)، التي بينت أن عدم المساواة في توزيع المسؤوليات الأسرية يرتبط بزيادة اضطرابات النوم، خصوصاً لدى النساء، نتيجة ارتفاع الضغوط اليومية وتعدد الأدوار الاجتماعية. ويعزز ذلك ما توصلت إليه الدراسة الحالية من أن ضعف التوازن بين العمل والأسرة كان من أكثر المتغيرات ارتباطاً بانخفاض الشعور بالراحة بعد النوم .

ومن ناحية أخرى، أظهرت النتائج أن الدعم من الأهل والأصدقاء كان أكثر العوامل الاجتماعية ارتباطاً بالشعور بالراحة بعد النوم، وهو ما يؤكد أهمية شبكات الدعم الاجتماعي في تخفيف الضغوط اليومية. وتتفق هذه النتيجة مع نظرية الإجهاد الاجتماعي لـ (Pearlin, 1999)، التي ترى أن الدعم الاجتماعي يمثل أحد أهم الموارد التي تقلل من تأثير الضغوط الحياتية وتحافظ على الصحة النفسية والجسدية للأفراد .

أما فيما يتعلق بالبحور الثاني، فقد بينت النتائج أن بعض متغيرات ضغوط العمل ارتبطت معنوياً بعدد ساعات النوم والشعور بالراحة بعد النوم، في حين لم يظهر لبعضها الآخر تأثير معنوي. فقد ارتبط عدد ساعات العمل اليومية، والإرهاق المرتبط بالعمل، وتوافر الوقت للاسترخاء بعد العمل بمتغيرات النوم، بينما لم يظهر كل من إدراك ضغوط العمل وتأثير نظام المناوبات في أحد النماذج أثراً معنوياً .

وتتفق هذه النتائج بصورة عامة مع دراسة (Hafner et al., 2017)، التي أوضحت أن زيادة متطلبات العمل وساعاته ترتبط بانخفاض جودة النوم وارتفاع الإرهاق، وأن تحسين بيئة العمل ينعكس إيجابياً على صحة العاملين وإنتاجيتهم. كما تتوافق مع دراسة (Ebrahimian et al., 2022)، التي أوضحت أن الضغوط المهنية واضطراب أنماط العمل تؤثر في جودة النوم لدى العاملين، وتمتد آثارها إلى العلاقات الزوجية والاستقرار الأسري .

كما تؤيد النتائج ما توصلت إليه دراسة (Lee, 2024)، التي أشارت إلى أن التوازن بين العمل والحياة الأسرية يعد عاملاً أساسياً في تحسين جودة النوم والصحة العامة للأزواج. وتفسر الدراسة الحالية ذلك من خلال الارتباط الإيجابي بين توافر الوقت للاسترخاء بعد العمل والشعور بالراحة بعد النوم، الأمر الذي يشير إلى أهمية فترات التعافي بعد انتهاء ساعات العمل .

وفي المقابل، لم يظهر متغير ضغوط العمل كما يدركها المشاركون أثراً معنوياً في بعض نماذج الانحدار، وهو ما قد يشير إلى أن تأثير الضغوط المهنية لا يعتمد على الشعور الذاتي بالضغط فقط، وإنما يتأثر بعوامل وسيطة مثل الدعم الاجتماعي، وطبيعة العمل، والقدرة على التكيف مع الضغوط، وهو تفسير يتفق مع ما طرحه (Lazarus, 1984) حول اختلاف استجابات الأفراد للضغوط وفقاً لعمليات التقييم والتكيف .

وفي المحور الثالث، أظهرت النتائج وجود تأثير معنوي لكل من الجنس والعمر والحالة الاجتماعية وعدد الأطفال والوظيفة في عدد ساعات النوم، بينما لم يظهر للمؤهل التعليمي تأثير ذو دلالة إحصائية. وتشير هذه النتائج إلى أن الخصائص الاجتماعية والديموغرافية لا تؤثر بدرجة واحدة في أنماط النوم، وإنما تختلف قوة تأثيرها باختلاف طبيعة المتغير .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Maume et al., 2010)، التي أوضحت وجود فروق بين الرجال والنساء في أنماط النوم نتيجة اختلاف توزيع المسؤوليات الأسرية والمهنية. كما تتفق مع دراسة (Abdulhamid & Arabi, 2024)، التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في اضطرابات النوم، وإن كانت الدراسة الحالية تناولت الأزواج في المجتمع السعودي، بينما ركزت الدراسة السابقة على طلاب الجامعات .

كما أظهرت الدراسة الحالية أن الحالة الاجتماعية كانت من أكثر المتغيرات ارتباطاً بعدد ساعات النوم، وهو ما يتوافق مع دراسة (Troxel et al., 2010)، التي أكدت أن جودة العلاقات الزوجية والاستقرار الأسري يرتبطان بصورة مباشرة بجودة النوم. ويعكس ذلك أهمية الاستقرار الأسري بوصفه أحد المحددات الاجتماعية للصحة وجودة الحياة .

أما عدم وجود تأثير للمؤهل التعليمي، فيشير إلى أن المستوى التعليمي وحده لا يعد عاملاً حاسماً في تفسير الاختلافات في عدد ساعات النوم، وأن العوامل المرتبطة بطبيعة العمل والضغوط الأسرية تبدو أكثر تأثيراً، وهو ما يتفق مع الاتجاه العام في الأدبيات الحديثة التي ترى أن الظروف الاجتماعية والمهنية اليومية أكثر قدرة على تفسير تباين جودة النوم من الخصائص التعليمية وحدها .

ويمكن تفسير النتائج في ضوء نظرية الدور الاجتماعي، التي تفترض أن تعدد الأدوار الاجتماعية وتداخلها يزيد من احتمالية التعرض لضغوط تؤثر في الصحة والرفاه. فالأزواج الذين يواجهون صعوبة في تحقيق التوازن بين مسؤوليات العمل والأسرة يكونون أكثر عرضة لانخفاض جودة النوم نتيجة تضارب الأدوار الاجتماعية. كما تدعم النتائج نظرية الإجهاد الاجتماعي، التي ترى أن الضغوط الاجتماعية والمهنية المستمرة تؤثر في الصحة من خلال استنزاف الموارد النفسية والاجتماعية، في حين يساهم الدعم الأسري والاجتماعي في الحد من آثار تلك الضغوط .

وتؤكد النتائج في مجملها أن جودة النوم لدى الأزواج السعوديين تمثل ظاهرة اجتماعية متعددة الأبعاد، تتداخل فيها المسؤوليات الأسرية، والعلاقات الزوجية، والدعم الاجتماعي، وطبيعة العمل، والخصائص الديموغرافية. وتمثل هذه الدراسة إضافة إلى الأدبيات العربية من خلال تقديم دليل ميداني من المجتمع السعودي يوضح أن تحسين جودة النوم لا يعتمد على الجوانب الصحية فقط، وإنما يتطلب أيضاً تعزيز التوازن بين العمل والحياة الأسرية، وتقوية شبكات الدعم الاجتماعي، وتحسين بيئة العمل بما يساهم في رفع جودة الحياة والاستقرار الأسري .

توصيات الدراسة

استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي قد تساهم في تحسين جودة النوم لدى الأزواج في المجتمع السعودي، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: تعزيز التوازن بين العمل والحياة الأسرية من خلال تبني سياسات عمل أكثر مرونة، بما يساهم في الحد من الضغوط اليومية التي قد تؤثر في جودة النوم، ولا سيما لدى الأسر التي تتحمل مسؤوليات أسرية ومهنية متزامنة. ثانياً: تشجيع الجهات الحكومية والخاصة على تبني برامج تعزز الصحة المهنية، من خلال رفع الوعي بأهمية النوم الصحي، وتوفير بيئات عمل تراعي الصحة النفسية والجسدية للعاملين، بما ينعكس إيجاباً على جودة النوم وجودة الحياة.

ثالثاً: تعزيز ثقافة التوازن في توزيع المسؤوليات المنزلية بين الزوجين، وتشجيع الحوار والتعاون داخل الأسرة، لما لذلك من دور في الحد من الضغوط الأسرية وتحسين الشعور بالراحة بعد النوم. رابعاً: دعم البرامج المجتمعية التي تعزز شبكات الدعم الاجتماعي والأسري، وتشجع على تقديم المساعدة للأسر التي تواجه ضغوطاً حياتية أو مسؤوليات أسرية مرتفعة، نظراً لأهمية الدعم الاجتماعي في تحسين جودة النوم. خامساً: تشجيع المؤسسات الصحية والإعلامية على تنفيذ حملات توعوية حول أهمية النوم الصحي، وآثاره في الصحة الجسدية والنفسية والاستقرار الأسري، مع التركيز على الممارسات اليومية التي تساهم في تحسين جودة النوم. سادساً: توجيه صناعات القرار في بيئات العمل إلى الاهتمام بالعوامل المرتبطة بالإرهاق المهني وضغوط العمل، والعمل على تطوير برامج تعزز التوازن بين متطلبات العمل والحياة الأسرية، بما يساهم في تحسين جودة النوم والرفاه العام للعاملين.

المراجع والمصادر

أولاً: المراجع العربية

- البناء، أ. ح. (2013). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية*، (2)18، 599-631.
- الزهراني، ع. م. ع. (2021). الطلاق العاطفي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الأزواج بمحافظة جدة. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الفيوم*، 13، 429-463.
- المحرزي، خ. م. (2020). الخلافات الزوجية في المجتمع الخليجي وانعكاساتها على الأسرة. *المجلس الاستشاري الأسري*.
- ربيع، س. ف. (2017). اضطرابات النوم وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى الممرضين العاملين في مستشفى المقاصد الخيرية (رسالة ماجستير غير منشورة). *جامعة القدس*.
- عبد الله، و. م. (2020). وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاستقرار الأسري. *مجلة بحوث التربية النوعية*، 57، 1-30.

References (English)

- Abbasali Ebrahimian ،Ali Fakhr Movahedi و Seyed Hossein Hashemi-Amrei .(2022) .The relationship between the emergency nurses' sleep quality and the sleep quality of their spouses: A cross-sectional descriptive-analytical study .*Health Science Reports*.8-1 ،

- C S Aneshensel .(2015) .Sociological Inquiry into Mental Health: The Legacy of Leonard I. Pearlin .*Journal of Health and Social Behavior*.
- C S Aneshensel و W R Avison .(2015) .The Stress Process: An Appreciation of Leonard I. Pearlin .*Society and Mental Health*.
- David J Maume ،Rachel A Sebastian و ،Anthony R Bardo .(2010) .Gender, work-family responsibilities, and sleep .*Gender & Society*.768-746 ،
- David J Maume ،Belinda Hewitt و ،Leah Ruppanner .(2018) .Gender Equality and Restless Sleep Among Partnered Europeans .**Journal of Marriage and Family*.1058-1040 ،
- Faisal Saeed Al-Qahtani .(2024) .Prevalence of sleep disturbance and its associated factors among diabetes type-2 patients in Saudi Arabia .*Frontiers in Public Health*.12-1 ،
- Flavia Giannotti و ،Flavia Cortesi .(2009) .Family and Cultural Influences on Sleep Development .*Child and adolescent psychiatric clinics of North America*.861-849 ،
- Kayoung Lee .(2024) .Spousal sleep behaviors and obstructive sleep apnea risk: effects on couples' self-rated health .*Springer Nature Link*.
- Kristen L Knutson ،Eve Van Cauter ،Zee Phyllis ،Kiang Liu و ،Diane S Lauderdale .(2011) .Cross-sectional associations between measures of sleep and markers of glucose metabolism among subjects with and without diabetes: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Sleep Study .*Diabetes care*.34 ،
- L I Pearlin .(1999) .*The Stress Process Revisited: Reflections on Concepts and Their Interrelationships* .Handbook of the Sociology of Mental Health.
- L I Pearlin ،E G Menaghan و ،M A Lieberman .(1981) .The Stress Process: A Model of Socioeconomic Status, Stress, and Health .*Journal of Health and Social Behavior*.
- L I Pearlin ،S Schieman و ،E M Fazio .(2005) .Stress, Health, and the Life Course: Some Conceptual Perspectives .*Journal of Health and Social Behavior*.
- Luciana Besedovsky ،Tanja Lange و ،Jan Born .(2012) .Sleep and immune function .*Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*-121 ،
.137

- M C Lennon .(1989) .The Structural Contexts of Stress . *Journal of Health and Social Behavior*.
- Marco Hafner ،Martin Stepanek ،Jirka Taylor ،Wendy M Troxel و ،Christian Stolk" .(2017) .Why sleep matters—the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis .*Rand health quarterly*.6 ،
- Matthew T Saxey ،Jeffrey P Dew و ،Jeremy B Yorgason .(2023) .Bedtime and the Budget: Longitudinal, Actor–Partner Connections between Sleep Quality and Financial Management Behaviors in Newlywed Couples .*MDPI - International Journal of Environmental Research and Public Health*.14-1 ،
- Matthew Walker .(2017) .*Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams* .New York: Scribner.
- Richard S Lazarus .(1984) .*Stress, appraisal, and coping* .New York: Springer.
- Shahrad Taheri ،Lin Ling ،Diane Austin ،Terry Young و ،Emmanuel Mignot .(2004) .Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index .*PLoS medicine*.62 ،
- Wendy M Troxel ،Theodore F Robles ،Martica Hall و ،Daniel J Buysse .(2010)Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep .*Sleep medicine reviews*.404-389 ،
- World Health Organization .(2020) . *Constitution of the World Health Organization* .