



جامعة ميدأوشن
كلية الريادة والابتكار
برنامج ماجستير ريادة الأعمال

خطة بحث بعنوان:

دور العادات الغذائية وأنماط الحياة في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي

إعداد الطالبة : ابتهاج محمد مصطفى إبراهيم

الرقم الأكاديمي : 251000464

اسم المشرف : د. أحمد راجح

الفصل الدراسي الثالث 2025

المقدمة

في عصرٍ تتسارع فيه وتيرة الابتكار وريادة الأعمال، أصبح عامل الموارد المعرفية والإبداعية لدى رائد الأعمال محورياً لنجاح المشاريع الصغيرة والمتوسطة وخلق ميزة تنافسية مستدامة. فالإبداع والابتكار ليسا مهارة فردية جامدة فحسب، بل نتيجة تفاعل معقد بين العوامل المعرفية، النفسية، والسلوكية، التي تتأثر بدورها بأنماط التغذية ونمط الحياة اليومية.

تشير الأدبيات الحديثة إلى دلائل متزايدة على أن الأنماط الغذائية الصحية مثل الحمية المتوسطة واتباع غذاء غني بالأحماض الدهنية أوميغا3، إلى جانب العادات المنتظمة في النوم والنشاط البدني، تساهم في تحسين الوظائف المعرفية الأساسية مثل الذاكرة والانتباه وتنفيذ المهام. هذه الوظائف تشكل القاعدة الأساسية لعمليات التفكير التوليدي والتباعي المطلوبين للإبداع والابتكار.

ولا تقتصر أهمية هذه المؤشرات على الصحة العامة، بل تمتد لتؤثر عملياً على قدرة رواد الأعمال على توليد أفكار جديدة، وتبني حلول مبتكرة، واتخاذ قرارات مرنة في بيئة أعمال متغيرة. وبالاستناد إلى مراجعات ونماذج تجريبية حديثة، تبدو العلاقة بين التغذية، النشاط البدني، جودة النوم، والأداء الإبداعي علاقة مبررة نظرياً وتجريبياً، ما يستدعي دراسة منظّمة تربط الأدلة العلمية بسياق ريادة الأعمال.

مشكلة البحث

مع تصاعد الضغوط العملية والإدارية على رواد الأعمال، تزداد الحاجة إلى فهم العوامل التي تدعم استمرار القدرة الإبداعية والابتكارية. ورغم وجود دراسات تشير إلى دور عوامل منفردة مثل التغذية أو النشاط البدني في تحسين الجوانب المعرفية المرتبطة بالإبداع، إلا أن هناك فراغاً بحثياً واضحاً في ربط هذه العوامل مجتمعةً بسلوك الابتكار الفعلي لدى رواد الأعمال. بمعنى آخر، كيف تتفاعل أنماط الغذاء ومستوى النشاط البدني وجودة النوم وعناصر نمط الحياة الأخرى في تشكيل قدرة رائد الأعمال على توليد أفكار مبتكرة وتحويلها إلى ممارسات تجارية؟ علاوة على ذلك، ركزت معظم الدراسات السابقة على عموم السكان أو مجموعات محددة (كالطلبة أو المسنين)، مما يضعف قابلية تعميم النتائج على بيئة الأعمال. لذلك، تبرز الحاجة إلى دراسة متخصصة تقيّم تأثير العادات الغذائية ونمط الحياة على الأداء الإبداعي والابتكاري لدى رواد الأعمال، مع تحليل آليات الوساطة أو التعديل بين المتغيرات (مثل دور النشاط البدني في تعزيز أثر التغذية، أو تأثير قلة النوم في إضعافه).

أهداف البحث

1. وصف أنماط التغذية ونمط الحياة (النشاط البدني، جودة النوم) لدى عيّنة من رواد الأعمال.
2. قياس العلاقة بين الالتزام بأنماط غذائية محددة (كالحمية المتوسطة أو استهلاك أوميغا-3) ومستوى الأداء الإبداعي والابتكاري.
3. فحص تأثير النشاط البدني المنتظم على أداء التفكير التباعدي والإبداعي لدى رواد الأعمال.
4. تقييم دور جودة النوم كمتغير وسيط أو معدّل في العلاقة بين التغذية والنشاط البدني من جهة، والإبداع من جهة أخرى.
5. اقتراح توصيات عملية لرواد الأعمال لتعزيز السلوك الابتكاري عبر تدخلات غذائية وسلوكية مبسطة.

أسئلة البحث

1. ما أنماط التغذية ونمط الحياة السائدة لدى رواد الأعمال في العيّنة المدروسة؟
2. هل يرتبط الالتزام بنمط غذائي صحي (مثل الحمية المتوسطة) بتحسين الأداء الإبداعي والابتكاري؟
3. ما علاقة النشاط البدني المعتاد (الخطوات اليومية/التمارين المنتظمة) بمقاييس التفكير التباعدي والإنتاجية الابتكارية؟
4. هل تؤثر جودة النوم على العلاقة بين التغذية أو النشاط البدني والقدرة على الإبداع؟
5. ما العوامل الديموغرافية أو المهنية التي قد تعزز أو تضعف هذه العلاقات (مثل الحالة الصحية، العمر، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة الريادية)؟

فرضيات البحث

الفرضية الأساسية :

الالتزام بنمط غذائي صحي (الحمية المتوسطة أو استهلاك أوميغا-3) يرتبط إيجابيًا مع أداء إبداعي وابتكاري أعلى لدى رواد الأعمال.

الفرضيات الفرعية:

- النشاط البدني المنتظم يرتبط بأداء أفضل في مهام التفكير التباعدي.
- جودة النوم الجيدة ترتبط بأداء إبداعي أعلى، وتشكل متغيرًا وسيطًا جزئيًا في العلاقة بين التغذية والنشاط البدني من جهة، والإبداع من جهة أخرى.
- تختلف تأثيرات التغذية على الإبداع تبعًا لعوامل ضابطة مثل العمر، الخبرة الريادية، والحالة الصحية.

أهمية الدراسة

1. من الناحية النظرية: تملأ الدراسة فجوة بحثية بربط أنماط التغذية ونمط الحياة مباشرةً بسلوك الابتكار لدى رواد الأعمال، بدلاً من تعميم نتائج الدراسات على السكان عمومًا.
2. من الناحية العملية: توفر أدلة تطبيقية لرواد الأعمال ومديري الموارد البشرية ومراكز دعم المشروعات حول تدخلات بسيطة (كالتغذية الصحية، النشاط البدني، وتحسين النوم) لتعزيز الإبداع والابتكار.
3. على مستوى البرامج التدريبية: يمكن أن توجه نتائج الدراسة حاضنات الأعمال والمؤسسات التعليمية نحو تبني استراتيجيات صحية تدعم الأداء الابتكاري.
4. على الصعيد البحثي: تمهد لدراسات مستقبلية تجريبية (RCTs) تقيس أثر التغييرات الغذائية أو النشاط البدني قصير الأمد على الأداء الابتكاري في بيئة الأعمال.

الإطار النظري

ترتكز الدراسة على ثلاث منظومات نظرية رئيسية:

1. نظرية الوظائف التنفيذية والمعرفية: تربط بين التغذية والصحة الدماغية من جهة، والانتباه والمرونة المعرفية والذاكرة العاملة من جهة أخرى، وهي وظائف أساسية لتوليد الأفكار وتطويرها.
2. نموذج الموارد والقدرات لريادة الأعمال: ينظر إلى موارد رائد الأعمال (بما فيها الصحة والمعرفة) كعوامل مؤثرة في الابتكار والقدرة التنافسية.
3. نموذج التفاعل الحيوي-السلوكي: (Bio-Behavioral Interaction) يفترض تفاعل العوامل البيولوجية (مثل التغذية والنوم) مع السلوكيات (مثل النشاط البدني) لإنتاج نتائج معرفية وسلوكية كالإبداع.

مراجعة الأدبيات السابقة (موجز تحليلي)

1. التغذية والوظائف الإدراكية: الالتزام بالحمية المتوسطة مرتبط بتحسين الوظائف المعرفية وتقليل خطر التدهور الذهني، مما يدعم فرضية وجود أثر إيجابي على الإبداع.
 2. أوميغا3 والصحة الدماغية: الأحماض الدهنية طويلة السلسلة EPA ، DHA ، تؤثر إيجابيًا على بنية الدماغ ووظائفه، رغم تباين النتائج بحسب العمر والجرعة.
 3. النشاط البدني والإبداع: الدراسات تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم، خصوصًا المشي، يرتبط بزيادة الأفكار الإبداعية وتحسين التفكير التباعدي.
 4. النوم والإبداع: جودة النوم ترتبط إيجابيًا بالإبداع، بينما يؤدي ضعف النوم إلى انخفاض المرونة الذهنية وضعف توليد الأفكار.
- ملاحظة منهجية: معظم الدراسات السابقة اعتمدت على تصاميم ملاحظة أو قصيرة الأمد، مما يعزز أهمية الدراسة الحالية كبحت ميداني يجمع بين المنهج الوصفي والتحليلي.

منهجية البحث

1. تصميم الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي (Descriptive—Analytical Method) يجمع بين الوصف والتحليل لتحديد العلاقة بين العادات الغذائية وأنماط الحياة ومستوى الإبداع والابتكار الريادي.
2. العينة: رواد أعمال وأصحاب مشاريع صغيرة/متوسطة 80 .
3. متغيرات ضابطة: العمر، الجنس، مستوى التعليم، سنوات الخبرة الريادية، الحالة الصحية، استهلاك الكافيين/دواء.

حدود الدراسة :

- حدود مكانية: السودان.
- حدود زمانية: الفصل الدراسي الثالث لعام 2025.
- حدود موضوعية: دور العادات الغذائية وأنماط الحياة في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي.
- حدود منهجية: استخدام استبانة إلكترونية كأداة لجمع البيانات.

قائمة المراجع

1. Fu, J. et al. (2022). *Association between the Mediterranean diet and cognitive function*. Frontiers in Nutrition. <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.946361/full>
2. Dighriri, I. M. et al. (2022). *Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Function*. PMC / PubMed. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9641984/>
3. Rominger, C. et al. (2024). *Habitual physical activity is related to more creative ideation*. Scientific Reports / Nature. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-80714-6?utm>
4. Wang, W. et al. (2024). *Effects of perceived sleep quality on creative behavior via work engagement*. <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01971-8?utm>
5. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) – Instrument Description & Manual*. University of Pittsburgh <https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/usercontent/documents/Pittsburgh%20Sleep%20Quality%20Index%20%28PSQI%29.pdf>
6. *Research on Acute/Chronic Walking and Creativity*. (2023–2024). https://www.researchgate.net/publication/375712837_Step-by-step_to_more_creativity_The_number_of_steps_in_everyday_life_is_related_to_creative_ideation_performance
7. Siervo, M. et al. (2021). *Mediterranean Diet and Cognitive Function*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34562607/>
8. Barros, M. I. (2025). *Omega-3 and Cognitive Outcomes – Review/Meta-analysis*. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/18/3002>

الملحق (أ) نسخة الاستبانة

دور العادات الغذائية ونمط الحياة في تعزيز الإبداع والابتكار الريادي

يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة العلاقة بين العادات الغذائية ونمط الحياة وجودة النوم ومستوى الإبداع لدى رواد الأعمال.

تُستخدم البيانات لأغراض علمية فقط، وستُحفظ بسرية تامة دون الكشف عن هوية المشاركين. المشاركة طوعية، ويحق للمشارك الانسحاب في أي وقت دون أي التزام.

القسم الأول: البيانات العامة (الديموغرافية)

يرجى تعبئة البيانات التالية:

1. الاسم (اختياري): _____
2. العمر (بالسنوات): _____
3. الجنس:
☐ ذكر ☐ أنثى ☐ آخر
4. المستوى التعليمي:
☐ ثانوي ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ ماجستير ☐ دكتوراه
5. عدد سنوات الخبرة الريادية: _____ سنة
6. الحالة الصحية العامة (تقدير ذاتي):
☐ جيدة جدًا ☐ جيدة ☐ متوسطة ☐ ضعيفة
7. هل تتناول أدوية تؤثر على المزاج أو الطاقة؟
☐ نعم ☐ لا
8. هل تُدخن؟
☐ نعم ☐ لا
9. عدد ساعات العمل الأسبوعية (في المتوسط): _____ ساعة

القسم الثاني: العادات الغذائية (استبيان التكرار الغذائي القصير)

يرجى تحديد عدد المرات التي تتناول فيها كل نوع من الأطعمة خلال آخر ثلاثة أشهر:

الصنف الغذائي	أبدًا (0)	1-3 مرات شهريًا (1)	مرة أسبوعيًا 2-4 مرات (2)	2-4 مرات أسبوعيًا (3)	5-6 مرات أسبوعيًا (4)	يوميًا (5)
1. الخضروات الطازجة أو المطبوخة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. الفواكه الطازجة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. الحبوب الكاملة (خبز كامل، أرز بني، شوفان)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. الأسماك الدهنية (تونة، سلمون، مأكريل)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. المكسرات والبذور	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. الزيوت الصحية (زيت الزيتون أو الزيوت النباتية)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. منتجات الألبان كاملة الدسم	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. اللحوم الحمراء أو المصنعة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. الحلويات والمشروبات الغازية	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. الأطعمة المقلية أو السريعة	☐	☐	☐	☐	☐	☐

القسم الثالث: النشاط البدني (استبيان النشاط البدني الدولي القصير)

خلال آخر سبعة أيام، يرجى الإجابة على الأسئلة التالية:

1. كم يومًا مارست فيه نشاطًا بدنيًا قويًا (مثل الجري، التمارين الرياضية المكثفة، رفع الأثقال)؟
عدد الأيام: ____ المدة في كل يوم: ____ دقيقة
2. كم يومًا مارست فيه نشاطًا بدنيًا معتدل الشدة (مثل المشي السريع، ركوب الدراجة، الأعمال المنزلية المتوسطة)؟
عدد الأيام: ____ المدة في كل يوم: ____ دقيقة
3. كم يومًا مشيت فيه لغرض التنقل أو العمل؟
عدد الأيام: ____ المدة في كل يوم: ____ دقيقة
4. كم ساعة تقضيها يوميًا في الجلوس (في العمل أو المنزل أو الدراسة)؟
عدد الساعات في اليوم: ____

القسم الرابع: جودة النوم

خلال آخر 30 يومًا، يرجى الإجابة على ما يلي:

- أ. في أي وقت تذهب للنوم عادةً؟ _____
- ب. في أي وقت تستيقظ عادةً؟ _____
- ج. كم عدد ساعات النوم في الليلة الواحدة؟ _____ ساعة

قيّم الحالات التالية وفق الجدول التالي:

0 = لا يحدث أبدًا، 1 = أقل من مرة أسبوعيًا، 2 = مرة أو مرتين أسبوعيًا، 3 = ثلاث مرات أو أكثر أسبوعيًا.

البند	0	1	2	3
1. صعوبة في النوم عند الذهاب للفراش	☐	☐	☐	☐
2. الاستيقاظ أثناء الليل أو مبكرًا جدًا	☐	☐	☐	☐
3. الذهاب إلى الحمام أثناء الليل	☐	☐	☐	☐
4. صعوبة في التنفس أو الشخير أثناء النوم	☐	☐	☐	☐
5. الشعور بالحرارة أو البرودة أو الألم أثناء النوم	☐	☐	☐	☐
6. استخدام أدوية للنوم	☐	☐	☐	☐
7. الشعور بالنعاس أو ضعف التركيز خلال النهار	☐	☐	☐	☐

التقييم العام لجودة النوم:

☐ جيدة جدًا ☐ جيدة ☐ متوسطة ☐ ضعيفة

القسم الخامس: الإبداع والابتكار الريادي

التعليمات:

أمامك ثلاث مفردات. في كل مفردة، اكتب أكبر عدد ممكن من الاستخدامات غير المعتادة أو الإبداعية خلال دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة — نهدف فقط إلى معرفة مدى تنوع الأفكار وابتكارها.

1. علبة معدنية _____

2. حجر _____

3. كتاب قديم _____