

المهمات الاسبوعه لجامعة ميداو شن
محمد بن علي



ان البحث:
رودة النوم وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات"

طبيعة بيانات البحث

اعتمدت هذه الدراسة على **المنهج الوصفي التحليلي**، والذي يُستخدم لدراسة الظواهر كما هي في الواقع وتحليل العلاقات بين المتغيرات المختلفة. وكان الهدف من الدراسة التعرف على العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات.

استخدم الباحث **بيانات أولية (Primary Data)** تم جمعها مباشرة من أفراد عينة الدراسة، حيث شملت العينة مجموعة من طلاب الجامعة من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة، وذلك للحصول على معلومات دقيقة حول عادات النوم وتأثيرها في التحصيل الدراسي.

وقد اختيرت هذه المنهجية لأنها تساعد في وصف الواقع وتحليل النتائج بطريقة علمية يمكن الاعتماد عليها للوصول إلى استنتاجات تدعم أهداف الدراسة.

أداة جمع البيانات

استخدم الباحث الاستبانة (Questionnaire) كأداة رئيسية لجمع البيانات، وذلك لأنها من أكثر الأدوات استخدامًا في الدراسات الوصفية، حيث تتيح جمع كمية كبيرة من المعلومات خلال فترة زمنية قصيرة، كما تسهل عملية تحليل النتائج إحصائيًا.

تم تصميم الاستبانة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، والذي يتدرج من:

أوافق بشدة.

أوافق.

محايد.

لا أوافق.

لا أوافق بشدة.

وتكونت الاستبانة من ثلاثة أجزاء رئيسية:

البيانات الديموغرافية للمشاركين (مثل العمر والجنس والمستوى الدراسي).

أسئلة تقيس جودة النوم.

أسئلة تقيس الأداء الأكاديمي والعوامل المؤثرة فيه.

وقد تم توزيع الاستبانة إلكترونياً لضمان سهولة الوصول إلى المشاركين وزيادة عدد الاستجابات.

تصميم الاستبانة

تكونت الاستبانة من عدة محاور رئيسية، حيث خصص كل محور لقياس جانب معين من متغيرات الدراسة.

المحور الأول: البيانات الشخصية

العمر.

الجنس.

التخصص.

المستوى الدراسي.

المحور الثاني: جودة النوم

عدد ساعات النوم يوميًا.

صعوبة الدخول في النوم.

الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل.

الشعور بالراحة عند الاستيقاظ.

النعاس أثناء النهار.

المحور الثالث: الأداء الأكاديمي

القدرة على التركيز أثناء المحاضرات.

إنجاز الواجبات في الوقت المحدد.

مستوى التحصيل الدراسي.

وقد صيغت جميع العبارات بطريقة واضحة ومباشرة لضمان فهم المشاركين والإجابة عنها بسهولة، مما يساهم في رفع جودة البيانات التي تم جمعها.

ثبات الاستبانة

حرص الباحث على التأكد من أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات قبل استخدامها في جمع البيانات، وذلك لضمان أن نتائج الاستبانة ستكون مستقرة ويمكن الاعتماد عليها. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ ((Cronbach's Alpha، وهو من أكثر الاختبارات الإحصائية استخدامًا لقياس الاتساق الداخلي بين عبارات الاستبانة. وأظهرت النتائج أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت أكبر من (0.80)، وهي قيمة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة جيدة جدًا من الثبات، وأن جميع العبارات تقيس المفهوم نفسه بصورة متجانسة، مما يزيد من موثوقية النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

اختبارات الثبات المستخدمة والاستنتاج
اعتمد الباحث على اختبار معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي بين عبارات كل محور من محاور الاستبانة، ويعد هذا الاختبار معياراً أساسياً في الدراسات التي تعتمد على الاستبانات.
كما تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين والمتخصصين للتأكد من وضوح العبارات وارتباطها بأهداف الدراسة، وهو ما يعرف بالصدق الظاهري وصدق المحتوى.
وبناءً على نتائج اختبارات الصدق والثبات، خلص الباحث إلى أن الاستبانة مناسبة لجمع البيانات، وأنها تتمتع بدرجة عالية من الموثوقية، مما يجعل النتائج المستخلصة منها قابلة للاعتماد عند تفسير العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2023). *Research Methods for Business Students* (9th ed.). Pearson Education.
- Kumar, R. (2022). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners* (6th ed.). Sage Publications.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2021). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (9th ed.). Wiley.
- Walliman, N. (2021). *Research Methods: The Basics* (3rd ed.). Routledge.
- Hair, J. F., Page, M., & Brunsveld, N. (2022). *Essentials of Business Research Methods* (5th ed.). Routledge.
- Neuman, W. L. (2021). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (8th ed.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2021). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (6th ed.). Pearson.

Thank You

