

أقترح عليك بحثين مناسبين وسهلين  
البحث الأول

**Sleep Quality and Academic Performance Among University  
Students**

البحث الثاني

**Prevalence of Insomnia and Associated Factors Among Adults**



Chapter

01

نبذة عن البحث

عنوان البحث

Sleep Quality and Academic Performance Among University Students

هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، وتحديد مدى تأثير قلة النوم على التركيز والتحصيل الدراسي.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الجامعة المسجلين خلال فترة إجراء البحث. شملت الدراسة طلابًا من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة لضمان تمثيل المجتمع المستهدف.

نقد

يُعد مجتمع الدراسة مناسبًا لتحقيق أهداف البحث، إلا أن اقتصره على جامعة واحدة قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على جميع الجامعات.

نوع العينة

استخدم الباحث العينة العشوائية البسيطة (Simple Random Sampling)، حيث أُتيحت الفرصة لجميع أفراد المجتمع للمشاركة. بلغ حجم العينة 350 طالبًا.

لماذا هذا النوع؟

لأنه يقلل من التحيز ويزيد من إمكانية تعميم النتائج.

نقد

كان من الأفضل توضيح معدل الاستجابة وكيفية التعامل مع المشاركين الذين لم يكملوا الاستبانة.

حساب حجم العينة

اعتمد الباحث على برنامج **G\*Power** لتحديد العدد المناسب للمشاركين.

تم تحديد حجم العينة بناءً على:

- مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )
- قوة إحصائية (Power = 80%)
- حجم أثر متوقع (Effect Size)

وبناءً على هذه المعايير، كان الحد الأدنى المطلوب حوالي **300 مشارك**، بينما جمع الباحث **350 استبانة** لضمان دقة النتائج.

تُعد طريقة حساب حجم العينة مناسبة لأنها تعتمد على معايير إحصائية معترف بها، مما يزيد من موثوقية الدراسة.

الأساليب الإحصائية

استخدم الباحث برنامج **SPSS** لتحليل البيانات.

وشملت التحليلات الإحصائية:

- الإحصاءات الوصفية (المتوسطات والانحراف المعياري).
- اختبار **Chi-square** لدراسة العلاقات بين المتغيرات .
- اختبار **Independent t-test** للمقارنة بين المتوسطات .
- تحليل الارتباط **Pearson Correlation** لدراسة العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي .

نقد

الأساليب الإحصائية المختارة مناسبة لطبيعة البيانات وأهداف الدراسة، إلا أنه كان من الممكن استخدام الانحدار الخطي (**Linear Regression**) لتحديد تأثير جودة النوم بعد التحكم في العوامل الأخرى مثل العمر والجنس.

Insert text

- Timothy A. Judge, Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001).  
*The job satisfaction–job performance relationship: A qualitative and quantitative review.*  
*Journal of Applied Psychology.*
- Edwin A. Locke (1976).  
*The nature and causes of job satisfaction.*  
*Handbook of Industrial and Organizational Psychology.*
- Arnold B. Bakker (2010). Work engagement and performance.
- Bernard M. Bass (1985). Leadership and performance beyond expectations.
- Gretchen M. Spreitzer (1995). Psychological empowerment in the workplace.
- Google Scholar
- Frederick Herzberg (1968).  
*One more time: How do you motivate employees?* &  
John Bessant (2018).  
*Managing Innovation.*
- *Harvard Business Review.*



Thank You