المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

العلاقة بين جودة النوم واتخاذ القرار (دراسة تنبؤية)

د. زينب محمد عوض اليوبي
قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإعلام، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية
البريد الالكتروني:zmalyobi@uj.edu.sa

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة، والتعرّف على الفروق في كل من جودة النوم واتخاذ القرار تبعًا لمتغير النوع، إضافة إلى اختبار مدى إسهام جودة النوم في التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار. وبلغت عينة البحث (120) طالبًا وطالبة من المرحلة الجامعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية. استخدمت الباحثة مقياس جودة النوم الذي أعدّه إبراهيم (2023)، ومقياس اتخاذ القرار لعبدون (2000) بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في كل من جودة النوم واتخاذ القرار، مما يشير إلى أن النوع لا يمثل عاملًا مؤثرًا في هذين المتغيرين ضمن البيئة الجامعية. كما بينت النتائج أن كلا من جودة النوم واتخاذ القرار يقعان في مستوى متوسط لدى طلبة الجامعة. وأظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار، مما يدل على أن تحسن جودة النوم يرتبط بارتفاع كفاءة اتخاذ القرار. كما أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن جودة النوم تسهم في التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار. تعكس هذه النتائج أن جودة النوم الجيدة تمثل عاملًا معرفيًا وانفعاليًا مهمًا يعزز من قدرة الفرد على التركيز والتحليل والتخطيط واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الأكاديمية والحياتية. وتوصي الدراسة بضرورة نشر الوعي حول أهمية النوم الصحي المنتظم، وإدراج برامج توعوية وتدريبية في الجامعات تهدف إلى تحسين جودة النوم وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: جودة النوم، اتخاذ القرار، طلاب الجامعة، التنبؤ، الفروق بين الجنسين.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

The Relationship between Sleep Quality and Decision-Making (A Predictive Study)

Zainab Mohumad Awad Alyobi
School of Psychology, College of Media and Social Sciences, University of Jeddah, KSA
Email: zmalyobi@uj.edu.sa

ABSTRACT

The present study aimed to examine the relationship between sleep quality and decision-making among university students, as well as to identify possible differences in both variables according to gender. It also sought to test the extent to which sleep quality could predict decision-making. The study adopted a Predictive-correlational design, and the sample consisted of 120 randomly selected male and female undergraduate students. The researcher employed the Sleep Quality Scale developed by Ibrahim (2023) and the Decision-Making Scale developed by Abdoun (2000), after verifying their validity and reliability. The results revealed no statistically significant differences between males and females in either sleep quality or decision-making, indicating that gender does not represent a determining factor for these variables within the university environment. Findings further showed that both sleep quality and decision-making levels were moderate among the students. Pearson correlation analysis indicated a significant positive relationship between sleep quality and decision-making, suggesting that better sleep quality is associated with higher efficiency in decision-making. Regression analysis also demonstrated that sleep quality significantly predicts decision-making. These results highlight that good sleep quality constitutes an important cognitive and emotional factor that enhances an individual's capacity for focus, analysis, planning, and making sound decisions in academic and daily contexts. The study recommends increasing awareness of the importance of healthy and regular sleep, and integrating targeted educational and training programs within universities to enhance sleep quality and strengthen students' decision-making skills.

Keywords: Sleep Quality, Decision-Making, University Students, Prediction, Gender Differences.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

مقدمة

يُعَدّ النوم من أهم العمليات الحيوية التي تضمن للإنسان توازنه النفسي والجسدي والمعرفي، إذ لا يمكن النظر إليه على أنه فترة من الخمول أو الانقطاع عن العالم الخارجي فحسب، بل هو عملية معقدة تتداخل فيها آليات بيولوجية وعصبية ونفسية متعددة تُمكّن الفرد من استعادة نشاطه وتجديد طاقته وتنظيم وظائفه العليا. وقد أكدت الأدبيات الطبية والنفسية أن النوم الجيد يرتبط بعدد من الوظائف الأساسية مثل التعلم، تثبيت الذاكرة، تنظيم الانفعال، واتخاذ القرارات، مما يجعله ركيزة أساسية لجودة الحياة والأداء الأكاديمي والمهني على حد سواء (Rasch & Born, 2013؛ Walker, 2017). ومن المعروف أن اضطراب النوم أو تردي جودته يؤدي إلى انعكاسات خطيرة لا تقف عند حدود الفرد وإنما تمتد لتشمل المجتمع بأسره، إذ ترتفع معدلات الحوادث المرورية وتنخفض الإنتاجية في أماكن العمل وتزداد معدلات الإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب، لذا تُعَدّ اضطرابات النوم قضية صحة عامة ذات عبء معتبر على المستوى العالمي (Medic et al., 2017).

ويتفق الباحثون على أن جودة النوم مفهوم متعدد الأبعاد يشير إلى التقييم الذاتي الذي يُدركه الفرد عن نومه من حيث الكفاية والراحة والاستمرارية، ويتضمن عناصر عدة مثل سهولة الدخول في النوم، عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، مدة النوم الكلية، والشعور بالانتعاش في الصباح(Buysse et al., 1989) . وترتبط جودة النوم بعوامل ديموغرافية ونفسية وسلوكية متعددة، حيث تشير الدراسات إلى أن فئة طلاب الجامعات عرضة لانخفاض جودة النوم بسبب الضغوط الأكاديمية والامتحانات وتغير أنماط الحياة اليومية (Lund et al., 2010).وقد تبين أن الطلاب الذين يعانون من نوم متقطع أو ساعات نوم أقل من المعدل الطبيعي هم أكثر عرضة للشعور بالتعب والإرهاق وفقدان القدرة على التركيز والاندفاعية الزائدة، مما يؤثر في تحصيلهم الأكاديمي وسلوكهم اليومي (Pilcher et al., 1997) .

أما عملية اتخاذ القرار فهي تمثل إحدى أهم العمليات المعرفية العليا التي يقوم بها الدماغ، وتُعرّف بأنها اختيار بديل من بين عدة بدائل بعد تقييم نتائجها المتوقعة ومقارنتها بالأهداف والمعايير الشخصية للفرد (Hastie & Dawes, 2010).وتتداخل في هذه العملية مكونات معرفية وانفعالية وعصبية معقدة، أبرزها القشرة الجبهية الأمامية المسؤولة عن التخطيط والتنظيم وضبط الانفعال. وتؤكد الأدبيات أن اتخاذ القرار يتأثر بعدة عوامل مثل الحالة المزاجية، مستوى الانتباه، الخبرة السابقة، والظروف البيولوجية كالنوم. وقد أظهر Killgore (2010) أن الحرمان من النوم أو ضعف جودته يؤدي إلى خلل في التقدير المنطقي وزيادة الميل نحو الاختيارات الاندفاعية وتقليل الوزن النسبي للعواقب السلبية.

وتشير نتائج الدراسات التجريبية إلى أن الحرمان من النوم لليلة واحدة فقط يكفي لإحداث تراجع ملحوظ في الذاكرة العاملة وزيادة الأخطاء في أداء المهام التي تتطلب دقة عالية في اتخاذ القرار (Harrison & Horne, 2000) .كما تبين أن النوم الجيد يساهم في تعزيز المرونة المعرفية والقدرة على التعلم من الأخطاء السابقة، ما ينعكس إيجابًا على القرارات المستقبلية (Whitney et al., 2017). وفي المقابل، يؤدي ضعف النوم إلى حالة من التشويش المعرفي تجعل الفرد أقل قدرة على التمييز بين البدائل المنطقية وغير المنطقية وأكثر عرضة لاتخاذ قرارات متسرعة (Anderson & Dickinson, 2010) .وقد بينت دراسات التصوير العصبي أن الحرمان من النوم يضعف الاتصال بين القشرة الجبهية الأمامية واللوزة الدماغية، ما يؤدي إلى انفعالية مفرطة وقرارات غير عقلانية (Yoo et al., 2007).

وفي مرحلة الشباب الجامعي تحديدًا تزداد أهمية هذه العلاقة، إذ يعيش الطلاب في بيئة مليئة بالضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ويخوضون سلسلة من القرارات المصيرية المتعلقة باختيار التخصص الأكاديمي وإدارة الوقت وبناء العلاقات والتخطيط للمستقبل المهني. وقد أوضحت الادبيات أن ما يقارب نصف طلاب الجامعات في بعض الدول يعانون من ضعف جودة النوم بدرجات متفاوتة، وأن هذا الضعف ينعكس على مستواهم الأكاديمي وصحتهم النفسية (Lund et al., 2010). وأكدت دراسات أخرى أن الطلبة الذين يتمتعون بجودة نوم جيدة أقدر على التنظيم الذاتي والتخطيط الاستراتيجي وإدارة الضغوط، ما يجعل قراراتهم أكثر اتزانًا (Beattie et al., 2015).ومن هنا تظهر الحاجة إلى دراسة أثر جودة النوم على اتخاذ القرار لدى هذه الفئة الحيوية من المجتمع، نظرًا لارتباط مستقبلهم العلمي والمهني بهذه القرارات.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

مشكلة الدراسة

تُعَدّ اضطرابات النوم وضعف جودته من أبرز المشكلات الصحية والنفسية التي يواجهها الشباب الجامعي على مستوى العالم. وتشير الإحصاءات إلى أن ما يقارب 60% من طلاب الجامعات حول العالم يبلغون عن معاناتهم من ضعف جودة النوم أو الحرمان الجزئي منه بدرجات متفاوتة، وأن أكثر من ثلثهم يصنفون نومهم بأنه غير كافٍ أو غير مريح (Becker et al., 2018 ؛ Lund et al., 2010). وفي دراسة أجريت على طلاب جامعيين في الولايات المتحدة وُجد أن 27% فقط يحصلون على عدد ساعات النوم الموصى بها (سبع إلى تسع ساعات يوميًا) في معظم ليالي الأسبوع، في حين أن الغالبية ينامون أقل من ذلك بكثير (Hershner & Chervin, 2014). وتشير الدراسات السعودية الحديثة إلى أن اضطرابات النوم باتت من العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، إذ بينت دراسة أُجريت على طلاب كلية الطب بجامعة الطائف أن نحو 78.8٪ من الطلاب يرون أن قلة النوم تؤثر سلبًا على تحصيلهم الأكاديمي (القرني وآخرون، 2022)، بينما كشفت دراسة سعودية أخرى أن 69.3٪ من الطلبة يعانون من ضعف جودة النوم، (خالد وآخرون، 2025) .هذه الأرقام تبرز حجم المشكلة وتدل على أن النوم لم يعد مسألة شخصية، بل قضية صحية عامة تؤثر على جيل الشباب الجامعي في مرحلة حرجة من حياتهم. إن المرحلة الجامعية تمثل فترة انتقالية مهمة في حياة الشباب، حيث يواجهون خلالها ضغوطًا أكاديمية تتمثل في كثافة المقررات الدراسية وكثرة الامتحانات والواجبات، فضلًا عن ضغوط اجتماعية تتعلق بتكوين علاقات جديدة والاندماج في أنشطة مختلفة. وفي خضم هذه الضغوط تزداد الحاجة إلى نوم جيد يساعد الطالب على التوازن النفسي والمعرفي. فالنوم لا يقتصر دوره على إعادة شحن الطاقة الجسدية، بل هو عملية حيوية أساسية تعزز القدرة على التركيز والتذكر وتنظيم الانفعال، وهذه جميعها مهارات مطلوبة بشدة في بيئة الجامعة (Walker, 2017) .وتشير الأبحاث إلى أن الطلاب الذين يعانون من ضعف جودة النوم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب وانخفاض التحصيل الدراسي، كما أن ضعف النوم يرتبط بزيادة التغيب عن المحاضرات وبصعوبة في تنظيم الوقت وإدارة المسؤوليات الأكاديمية (Beattie et al., 2015).

ويتصل ذلك مباشرة بقدرة الطلاب على اتخاذ القرارات، حيث يُنظر إلى اتخاذ القرار على أنه مهارة أساسية تمكّن الطالب من التعامل مع تحديات الحياة اليومية، بدءًا من القرارات الأكاديمية مثل اختيار التخصص أو تنظيم جدول المذاكرة، مرورًا بالقرارات الشخصية والاجتماعية، وصولًا إلى القرارات المهنية التي ترسم ملامح المستقبل. وإذا كانت هذه القرارات تؤخذ في ظل ضعف الانتباه أو قصور الذاكرة أو زيادة الاندفاعية نتيجة ضعف النوم، فإنها قد تكون قرارات خاطئة أو قصيرة المدى. وقد أظهرت أبحاث متعددة أن الحرمان من النوم يجعل الأفراد أكثر ميلًا للمخاطرة، وأقل استجابة للتغذية الراجعة، ما يضعف قدرتهم على تعديل قراراتهم بناءً على نتائج سابقة (Whitney et al., 2017).كما أوضحت دراسات أخرى أن الطلاب المحرومين من النوم يواجهون صعوبات في تقييم المخاطر ويظهرون سلوكيات أكثر اندفاعية مقارنة بنظرائهم الذين يتمتعون بنوم جيد(Killgore, 2010).

وعلى الرغم من تراكم الأدلة في الأدبيات العالمية حول العلاقة بين النوم والوظائف التنفيذية، إلا أن الدراسات التي ركزت على اتخاذ القرار تحديدًا لا تزال محدودة نسبيًا، ومعظمها أُجري في بيئات غربية أو على عينات خاصة مثل العسكريين أو العاملين في المهن الطبية (Harrison & Horne, 2000; Killgore, 2010; Whitney et al., 2017; Yoo et al., 2007)وفي المقابل، نجد أن البيئة الجامعية العربية لم تحظ بالقدر الكافي من الاهتمام في هذا الجانب، إذ تناولت غالبية الدراسات العربية النوم من زاوية ارتباطه بالتحصيل الأكاديمي أو بالصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب، دون أن تخصص مساحة كافية لدراسة علاقته المباشرة بعملية اتخاذ القرار (إبراهيم، 2023؛ خالد وآخرون،2025؛ القرني وآخرون، 2022؛ الشهري، 2025). وانطلاقًا من هذا التراكم النظري والعملي، تسعى هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة التنبؤية بين جودة النوم واتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، مع التعرف على مستويات هذين المتغيرين في عينة الدراسة والتحقق من وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير الجنس. ويشكل هذا التوجه خطوة نحو سد فجوة في الأدبيات العربية وإضافة معرفة علمية جديدة يمكن أن تعين صناع القرار في المؤسسات التعليمية على بناء برامج تدعم الطلاب في تحسين عادات نومهم وبالتالي في اتخاذ قرارات أكثر رشداً واتزانًا.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

اسئلة الدراسة

1. ما مستوى جودة النوم لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
2. ما مستوى القدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
4. هل يمكن أن تسهم جودة النوم في التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
5. هل توجد فروق بين متوسط الدرجات في كلا المتغيرين تبعاً لاختلاف الجنس (ذكر،أنثى)؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من:

1. مستوى جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
2. العلاقة الارتباطية المحتملة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
3. إمكانية التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار من خلال مستوى جودة النوم لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
4. الفروق بين متوسط درجات العينة في مستوى جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار تبعاً لاختلاف الجنس (ذكر،أنثى)؟

أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية

تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من تناولها لأحد الموضوعات الحديثة في ميدان علم النفس المعرفي والسلوكي، والمتمثل في العلاقة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار، وهي علاقة لم تحظَ بالقدر الكافي من الاهتمام في البيئة العربية، رغم أهميتها في تفسير العديد من مظاهر الأداء العقلي والانفعالي لدى الشباب الجامعي. وتُسهم الدراسة في سد فجوة معرفية في الأدبيات النفسية المحلية، إذ تتناول أحد مكونات الوظائف التنفيذية العليا (اتخاذ القرار) في ارتباطها بمتغير فسيولوجي ونفسي بالغ الأثر هو جودة النوم، مستندةً إلى إطار نظري يدمج بين المعطيات العصبية المعرفية والدلالات السلوكية والتطبيقية. كما تقدم الدراسة دعمًا تجريبيًا للنظريات التي تؤكد أن النوم يمثل عملية حيوية أساسية لاستعادة التوازن المعرفي والانفعالي وتعزيز كفاءة التفكير المنطقي، ما يجعل نتائجها إضافة نوعية للأدبيات العربية في هذا المجال. أما من الناحية التطبيقية، فتمثل الدراسة خطوة مهمة نحو توظيف نتائج الأبحاث النفسية في تحسين واقع الطلبة الجامعيين، إذ إن فهم أثر جودة النوم في اتخاذ القرار يسهم في تطوير برامج إرشادية وسلوكية تستهدف تحسين أنماط النوم وتنمية مهارات التفكير المنظم والتخطيط الأكاديمي. ومن ثمّ، تأتي أهمية هذه الدراسة في تقديم قاعدة علمية يمكن الاستناد إليها عند تصميم تدخلات نفسية وتربوية موجهة لطلبة الجامعات، مثل برامج التثقيف الصحي والتدريب على عادات النوم السليم، بما ينعكس إيجابًا على جودة أدائهم الأكاديمي واتزانهم النفسي والذهني

الإطار النظري

أولاً: جودة النوم

يُعدّ النوم أحد أكثر العمليات البيولوجية تعقيدًا في حياة الإنسان، إذ يمثل حالة طبيعية ودورية ضرورية لاستعادة التوازن الوظيفي للجسم والعقل. وقد عرّفته الجمعية الأمريكية لطب النوم (AASM, 2014) بأنه حالة فسيولوجية تتميز بانخفاض الوعي بالمحيط الخارجي وتراجع النشاط الحركي، مع تغيّرات منتظمة في النشاط الكهربائي للدماغ تعكس المراحل المختلفة للنوم. أما مفهوم جودة النوم (Sleep Quality) فقد تطور عبر العقود ليصبح أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية والبدنية. تتألف جودة النوم من عدة أبعاد متداخلة تشمل كفاءة النوم، سهولة الاستغراق فيه، الاستمرارية، الشعور بالراحة بعد الاستيقاظ، وعدم المعاناة من اضطرابات أثناء الليل، بالإضافة إلى الأداء النهاري المرتبط بالنوم. وتشير الدراسات إلى أن ضعف جودة النوم يرتبط بانخفاض التركيز والذاكرة العاملة، وزيادة معدلات الإرهاق والقلق (Lund et al., 2010؛Pilcher et al., 1997).

عرف Buysse وآخرون (1989) جودة النوم بأنها "التقييم الذاتي الذي يصدره الفرد حول نومه من حيث الراحة والكفاية والإحساس بالانتعاش عند الاستيقاظ". فيما يرى Harvey وآخرون (2008) أن جودة النوم مفهوم متعدد الأبعاد يشمل الكفاءة، مدة النوم، الاستمرارية، والراحة الذاتية. وفي السياق العربي، عرّف إبراهيم

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

(2023) جودة النوم بأنها "المدى الذي يشعر فيه الفرد بالرضا عن نومه من حيث الطول والعمق والراحة، وقدرته على القيام بوظائفه اليومية بكفاءة بعد الاستيقاظ". في هذه الدراسة، تعرف الباحثة جودة النوم اجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة النوم لإبراهيم (2023). وتشير الدرجات المرتفعة إلى ضعف في جودة النوم، بينما تعكس الدرجات المنخفضة جودة نوم مرتفعة.

العوامل المؤثرة في جودة النوم

تشير الأبحاث إلى أن جودة النوم تتأثر بمجموعة واسعة من العوامل البيولوجية والنفسية والسلوكية والبيئية والاجتماعية، التي تتفاعل فيما بينها لتشكل نمط النوم لدى الفرد. فعلى الصعيد البيولوجي، تتراجع جودة النوم تدريجيًا مع التقدم في العمر نتيجة التغيرات في إيقاع الساعة البيولوجية، كما تلعب الهرمونات دورًا رئيسًا، إذ يؤدي انخفاض إفراز الميلاتونين في فترات معينة إلى اضطراب دورة النوم والاستيقاظ (Medic et al., 2017). إضافةً إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن اضطرابات النوم مثل الأرق قد تحمل مكوّنًا وراثيًا جزئيًا.

أما من الناحية النفسية، فيُعد القلق والاكتئاب من أبرز العوامل التي تسهم في ضعف جودة النوم، إذ يرتبطان بصعوبة الاستغراق في النوم وكثرة الاستيقاظ الليلي، كما أن الإجهاد الذهني والضغوط الأكاديمية أو المهنية تفاقم من صعوبة الحفاظ على نوم متواصل (Harvey et al., 2008). وعلى المستوى السلوكي، أظهرت الدراسات أن الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية قبل النوم، بسبب الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات، يثبط إفراز الميلاتونين ويؤخر الشعور بالنعاس، إلى جانب تأثير استهلاك الكافيين أو النيكوتين في ساعات المساء واضطراب مواعيد النوم والاستيقاظ خصوصًا في فترات الامتحانات أو العمل الليلي (Beattie et al., 2015).

في حين تشمل العوامل البيئية مؤثرات مثل الضوضاء، الإضاءة الزائدة، ودرجة حرارة الغرفة، إضافة إلى نوع الفراش ومكان النوم الذي قد يؤثر على الراحة الجسدية والنفسية أثناء النوم (Lund et al., 2010). أما العوامل الاجتماعية والثقافية، فتتمثل في نمط الحياة الساهر الذي يسود بعض المجتمعات العربية، وضغوط العلاقات الاجتماعية والدراسة، ولا سيما بين طلاب الجامعات الذين يواجهون تداخلًا بين المسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية مما يؤدي إلى اضطراب في روتين النوم (الخني وآخرون، 2019).

النظريات المفسرة لجودة النوم

حاول الباحثون منذ منتصف القرن العشرين تفسير طبيعة النوم ووظائفه النفسية والبيولوجية من خلال مجموعة من النظريات التي تسعى إلى فهم آلية تأثير النوم في الدماغ والجسم. ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

1. **النظرية الإصلاحية(Restorative Theory)** تُعدّ من أقدم النظريات التي فسرت النوم باعتباره عملية مرممة للجسم والدماغ. طرحها العالم الأمريكي Allan Rechtschaffenفي سبعينيات القرن العشرين، تفترض هذه النظرية أن النوم يسمح بإصلاح الأنسجة التالفة وتجديد الخلايا العصبية واستعادة الطاقة الحيوية التي تُستنزف أثناء فترات اليقظة الطويلة. وقد أظهرت دراسات الحرمان من النوم على الحيوانات أن الاستمرار في اليقظة يؤدي إلى انهيار وظيفي وموت الخلايا العصبية، مما يثبت أن النوم ضرورة بيولوجية للحفاظ على التوازن الداخلي (Rechtschaffen & Bergmann, 2002). كما تدعم نتائج حديثة هذا المنظور من خلال ما يُعرف بعمليات "الاستشفاء العصبي" التي تحدث أثناء النوم العميق، حيث ينخفض استهلاك الطاقة ويُعاد ترميم البروتينات والناقلات العصبية في الدماغ.
2. **نظرية التوازن المشبكي (Synaptic Homeostasis Theory)** طوّر هذه النظرية العالمان الإيطاليان Giulio Tononi and Chiara Cirelliعام 2003. تفترض النظرية أن الدماغ يُكوّن أثناء ساعات اليقظة تشابكات عصبية جديدة نتيجة التعلم والخبرة، مما يؤدي إلى "تشبع" في الشبكة العصبية وزيادة في استهلاك الطاقة. وخلال النوم العميق(Slow-Wave Sleep) ، تُعاد هذه الوصلات إلى حالة التوازن عبر تقليص الاتصالات الضعيفة والاحتفاظ بالمهمة منها. وتوضح النظرية أن هذه العملية هي ما يجعل النوم ضروريًا للتعلم وتثبيت الذاكرة طويلة المدى، وأن ضعف النوم يؤدي إلى إرهاق عصبي وفقدان القدرة على معالجة المعلومات بكفاءة(Tononi & Cirelli, 2014).
3. **النظرية العاطفية لتنظيم الانفعال(Emotional Regulation Theory)** برزت هذه النظرية مع أبحاث علم الأعصاب التي أجراها Matthew Walker وزملاؤه عام 2007 .تؤكد النظرية أن النوم يلعب دورًا محوريًا في تنظيم المشاعر واستقرار المزاج، وأن الحرمان منه يؤدي إلى خلل في التوازن بين القشرة الجبهية الأمامية واللوزة الدماغية. فقد أظهرت دراسات التصوير العصبي أن قلة النوم تزيد من نشاط اللوزة الدماغية

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

بنسبة تتجاوز 60%، مع ضعف واضح في الرقابة التنفيذية للقشرة الجبهية، مما يجعل الأفراد أكثر حساسية للمنبهات السلبية وأقل قدرة على ضبط انفعالاتهم (Yoo et al., 2007). وتُعد هذه النظرية من أهم التفسيرات العصبية للعلاقة بين النوم والصحة النفسية، خاصة في ضوء ارتباط الأرق المزمن باضطرابات القلق والاكتئاب.

4. **النظرية المعرفية-العصبية (Cognitive-Neural Integration Model)** أسهم في تطوير هذا الاتجاه عدد من الباحثين في علوم الأعصاب المعرفية، تفترض النظرية أن النوم ليس مجرد توقف للنشاط العقلي، بل هو عملية معرفية نشطة يتم خلالها دمج الخبرات السابقة مع المعلومات الجديدة لتكوين بنى معرفية أكثر استقرارًا. وأثناء النوم، خصوصًا في مرحلتي النوم العميق (Slow-Wave-Sleep) ونوم حركة العين السريعة(REM) ، يُعاد تشغيل أنماط النشاط العصبي التي حدثت أثناء التعلم، مما يؤدي إلى تثبيت الذاكرة والتكامل المعرفي .(Rasch & Born, 2013; Walker, 2017) وبناءً على هذا المفهوم، فإن النوم الجيد يدعم التفكير التحليلي والإبداعي ويساعد على اتخاذ القرارات الصحيحة المعتمدة على المعلومات المتكاملة.

5. **النظرية الاجتماعية-السلوكية للنوم(Social-Behavioral Model of Sleep)** تُعدّ من النظريات الحديثة التي ركزت على تأثير السلوكيات اليومية والعوامل الاجتماعية في جودة النوم. طوّر هذا الاتجاه باحثون في العلاج السلوكي المعرفي للأرق مثل Colin Espie وLynn Beattie، وترى أن السلوكيات المكتسبة قبل النوم مثل استخدام الأجهزة الإلكترونية، الإفراط في الكافيين، وعدم الانتظام في مواعيد النوم تمثل محددات أساسية لجودة النوم. كما تؤكد أن العادات الاجتماعية والثقافية كالسهر المتكرر أو الضغوط الأكاديمية تؤثر في نمط النوم أكثر من العوامل الفسيولوجية وحدها .تركّز النماذج الاجتماعية السلوكية للنوم، المتجذّرة في برامج (CBT-I)، على أن العادات ما قبل النوم (مثل التعرّض للضوء الأزرق، استهلاك الكافيين في أوقات متأخرة، وعدم الانتظام الزمني) والعوامل الثقافية الضاغطة هي محددات مفصلية لجودة النوم، وأن تعديلها سلوكيًا يحسّن المؤشرات دون الاعتماد على الأدوية المنومة (Beattie et al., 2015).

ثانيًا: اتخاذ القرار

تُعدّ عملية اتخاذ القرار من أكثر العمليات العقلية تعقيدًا وأهمية في حياة الإنسان، إذ تمثل جوهر السلوك الإنساني الواعي، وأساس التفاعل بين التفكير والفعل. فالقرارات التي يتخذها الفرد في مواقف الحياة اليومية تحدد مسار حياته الشخصية والأكاديمية والمهنية. تُعد عملية اتخاذ القرار من الوظائف التنفيذية العليا للدماغ، وتشترك فيها مناطق متعددة أهمها القشرة الجبهية الأمامية، التي تقوم بدور مركزي في تحليل المواقف والتخطيط وتقدير المخاطر، والجهاز الحوفي (Limbic System) الذي يعالج الانفعالات والدوافع. وتحدث عملية اتخاذ القرار من خلال تكامل المعلومات المعرفية والانفعالية والاجتماعية، ما يجعلها عملية ديناميكية تتأثر بعوامل داخلية وخارجية (Bechara, 2005). وقد عرّف Janis & Mann (1977) اتخاذ القرار بأنه "العملية التي يقوم فيها الفرد باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل بعد تقويم واعٍ للعواقب المحتملة لكل خيار". وعرّفه Scott(1995) و Bruce بأنه "عملية معرفية انفعالية تتضمن البحث عن المعلومات، وتقييم البدائل، وتبني استراتيجيات مختلفة بناءً على نمط التفكير الفردي". أما صفر (2014) فقد عرّفه بأنه "القدرة على الاختيار الرشيد بين البدائل المتاحة بما يتناسب مع الموقف القائم، في ضوء التفكير المنطقي والانفعالي المتوازن". وتعرفه الباحثة اجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس اتخاذ القرار إعداد عبدون (2000)، بحيث تعكس الدرجات المرتفعة قدرة أكبر على اتخاذ قرارات منطقية ومتزنة، فيما تشير الدرجات المنخفضة إلى ضعف في عملية اتخاذ القرار.

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار

تتأثر عملية اتخاذ القرار بمجموعة من العوامل المتداخلة التي تعمل بصورة تكاملية، وتشكل الإطار العام الذي يوجه السلوك البشري في المواقف الحياتية المختلفة. فعلى المستوى المعرفي، تعتمد فعالية اتخاذ القرار على القدرات العقلية للفرد مثل الانتباه، والذاكرة العاملة، والتفكير المنطقي، والتحليل، إضافة إلى إدراك الفرد لطبيعة الموقف ومدى وضوح المعلومات المتاحة أمامه (Hastie & Dawes, 2010). كما تلعب سرعة معالجة المعلومات وتقدير الاحتمالات دورًا مهمًا في اختيار البدائل الأنسب.
أما من الناحية الانفعالية، فتؤثر الحالة المزاجية والعواطف بدرجة كبيرة في تفضيل الأفراد لبدائل معينة دون غيرها(Bechara, 2005) ، حيث يمكن أن يؤدي التوتر أو القلق إلى قرارات متسرعة أو تجنبيه، بينما تسهم

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

الخبرات الانفعالية السابقة في تشكيل الطريقة التي يُقيِّم بها الفرد المخاطر والنتائج المحتملة. ومن منظور اجتماعي، فإن تأثير الجماعة والمعايير الثقافية والتنشئة الاجتماعية يشكل أحد المحركات المهمة لاتخاذ القرار. فالضغط الاجتماعي أو الرغبة في التوافق مع الآخرين قد يدفع الأفراد إلى تبني قرارات لا تعكس قناعاتهم الذاتية تمامًا(Byrnes et al., 1999). كما أن للعوامل البيولوجية والعصبية أثرًا واضحًا، إذ ترتبط سلامة القشرة الجبهية الأمامية والجهاز الحوفي مباشرة بالقدرة على التقييم المنطقي والانفعالي، في حين تؤثر عوامل مثل النوم والتغذية والهرمونات والتشابكات العصبية على كفاءة الأداء المعرفي والانتباه (Killgore, 2010). وأخيرًا، تلعب العوامل الشخصية دورًا محوريًا في تحديد أسلوب الفرد في اتخاذ القرار، فسمات مثل الاندفاعية، والانفتاح، والعصابية، والضمير الحي، إضافة إلى مستوى الطموح والثقة بالنفس، والقدرة على تحمل المسؤولية، كلها تسهم في تشكيل النمط الشخصي للقرار ومدى نضجه واستقراره.

النظريات المفسّرة لاتخاذ القرار

تُعَدّ عملية اتخاذ القرار من أكثر العمليات المعرفية تعقيدًا في علم النفس، وقد حاول الباحثون عبر العقود تفسيرها من زوايا متعددة: اقتصادية، معرفية، عصبية، وسلوكية. ومن أبرز النظريات التي فسرت آلية اتخاذ القرار ما يلي:

1. **نظرية المنفعة المتوقعة (Expected Utility Theory)** تُعدّ من أقدم النظريات الكلاسيكية في دراسة اتخاذ القرار، وضعها العالمان John von Neumann و Oskar Morgensternعام 1944. تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتخذون قراراتهم وفقًا لمبدأ "تعظيم المنفعة"؛ أي أنهم يقيّمون البدائل المتاحة من خلال حساب احتمالات النتائج المرجوة لكل خيار واختيار القرار الذي يحقق أعلى منفعة متوقعة (von Neumann & Morgenstern, 1944) . وتفترض النظرية أن الإنسان عقلاني تمامًا في قراراته، وأنه يسعى دومًا لاختيار البديل الأكثر منطقية وربحًا.

ورغم أن هذه النظرية كانت أساس علم القرار في بداياته، إلا أن البحوث اللاحقة أظهرت أن السلوك الإنساني في كثير من الأحيان لا يتبع هذا النمط العقلاني الصارم.

2. **نظرية العقلانية المحدودة (Bounded Rationality Theory)** قدّم هذه النظرية عالم النفس الأمريكي Simonعام 1955 كرد على افتراضات نظرية المنفعة المتوقعة .ترى هذه النظرية أن الإنسان لا يمتلك القدرة الكاملة على تحليل جميع البدائل أو جمع كل المعلومات الممكنة، بسبب القيود الزمنية والمعرفية التي تحد من قدرته على التفكير والتحليل. لذلك فإنه غالبًا ما يختار البديل الذي "يرضيه" بدلاً من البديل "الأمثل" أي أنه يسعى إلى القرار الكافي وليس القرار المثالي.(Simon, 1955) وأظهرت هذه النظرية أن السلوك الإنساني أكثر واقعية مما تصفه النماذج الاقتصادية العقلانية، وأن العوامل الانفعالية والبيئية تؤثر بعمق في قرارات الفرد.

3. **نظرية التوقُّع (Prospect Theory)** طوّر هذه النظرية العالمان Daniel Kahneman و Amos Tverskyفي أواخر السبعينيات، وقدّمت تفسيرًا للسلوك البشري في مواقف الاختيار تحت ظروف عدم اليقين. تفترض النظرية أن الأفراد لا يتخذون قراراتهم وفق مبدأ تعظيم المنفعة المطلقة، بل وفق تصورات ذاتية للربح والخسارة، حيث يُظهر الإنسان نفورًا أكبر من الخسارة مقارنة بتقديره للمكسب المكافئ. وتُعدّ هذه النظرية أحد الأسس الرئيسة في علم الاقتصاد السلوكي، إذ توضح كيف تتأثر عملية اتخاذ القرار بالعوامل المعرفية والانفعالية والتحيزات الإدراكية(Kahneman & Tversky, 1979)

4. **النظرية العصبية-المعرفية (Neurocognitive Model)** نشأت هذه النظرية من أبحاث علم الأعصاب الإدراكي. تركز هذه النظرية على أن اتخاذ القرار يعتمد على تكامل بين العمليات المعرفية (التفكير المنطقي) والعمليات الانفعالية (العاطفة) داخل الدماغ. فالقشرة الجبهية الأمامية مسؤولة عن التحليل المنطقي والتخطيط، بينما يتحكم الجهاز الحوفي وخاصة اللوزة الدماغية في التقييم الانفعالي للمواقف .وتشير الدراسات إلى أن أي خلل في هذا التكامل، كما في حالات الحرمان من النوم أو التلف في الفص الجبهي، يؤدي إلى قرارات غير منطقية أو متهورة (Bechara, 2005). وبالتالي، فإن اتخاذ القرار السليم يتطلب توازناً دقيقاً بين الانفعال والعقل.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

الدراسات السابقة

أجرى Harrison & Horne (2000) دراسة بعنوان أثر فقدان النوم على عملية اتخاذ القرار، هدفت إلى تحليل العلاقة بين الحرمان من النوم وقدرة الأفراد على اتخاذ القرارات المنطقية. استخدم الباحثان مراجعة تحليلية لمجموعة من البحوث التجريبية السابقة، وتوصلا إلى أن الحرمان من النوم يؤدي إلى ضعف في الكفاءة المعرفية، خاصة في الوظائف العليا للفص الجبهي، مما ينعكس في شكل قرارات متسرعة وغير دقيقة. وأكد الباحثان أن النوم الكافي يمثل شرطًا أساسياً للحفاظ على سلامة العمليات الذهنية المسؤولة عن التنظيم الانفعالي واتخاذ القرار. وفي دراسة أجراها Killgore (2010) بعنوان تأثير الحرمان من النوم على الميل للمخاطرة واتخاذ القرار، استخدم الباحث اختبار "مهمة المقامرة في أيوا (Iowa Gambling Task) "على عينة من البالغين تم حرمانهم من النوم لمدة أربع وعشرين ساعة، فتبين أن الحرمان من النوم يؤدي إلى زيادة الميل لاتخاذ قرارات متهورة تركز على المكاسب السريعة دون التفكير في العواقب المستقبلية. كما أظهرت النتائج أن التغيرات العصبية في الفص الجبهي الأمامي ترتبط بضعف القدرة على كبح الاندفاعات الانفعالية، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة لقرارات غير رشيدة. أما دراسة Whitneyوزملاؤه (2017) بعنوان تأثير الحرمان الكلي من النوم على اتخاذ القرار القائم على التغذية الراجعة، فقد هدفت إلى فحص قدرة الأفراد على تعديل قراراتهم بعد تلقي معلومات تصحيحية. استخدم الباحثون مهمة حاسوبية تتطلب من المشاركين تحديث استجاباتهم بناءً على نتائج سابقة، وأظهرت النتائج أن المشاركين المحرومين من النوم كانوا أقل قدرة على الاستفادة من الأخطاء السابقة، وأكثر ثباتًا على قراراتهم الخاطئة، مما يشير إلى ضعف المرونة المعرفية لديهم. وفي دراسة أخرى أجراها Zoharوزملاؤه (2005) بعنوان جودة النوم والتوتر واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعات، توصل الباحثون إلى أن ضعف جودة النوم يرتبط بارتفاع مستويات التوتر النفسي، مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة في اتخاذ القرارات الأكاديمية والحياتية. واعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب جامعي، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يحصلون على ساعات نوم كافية يتسمون بقدرة أعلى على التركيز وإدارة المواقف مقارنة بأقرانهم الذين يعانون من اضطرابات في النوم. كما أجرى Van Dongenوزملاؤه (2003) دراسة بعنوان تأثير تقليل ساعات النوم على الأداء الإدراكي واتخاذ القرار، على عينة من البالغين تم تقييد نومهم إلى ست ساعات يوميًا لمدة أسبوعين. وأظهرت النتائج أن الانخفاض التدريجي في ساعات النوم يؤدي إلى تراجع في الأداء العقلي والتنفيذي يوازي تأثير الحرمان الكلي من النوم. وأكدت الدراسة أن تراكم الحرمان الجزئي من النوم يُحدث خللاً في الانتباه والتحليل المنطقي، وهو ما ينعكس في انخفاض جودة القرارات اليومية. وفي دراسة Lund وزملائه (2010) بعنوان أنماط النوم وجودته لدى طلاب الجامعات، استهدفت عينة من (1125) طالبًا وطالبة من إحدى الجامعات الأمريكية، وتم تطبيق مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ .(PSQI) وأظهرت النتائج أن 60% من العينة يعانون من ضعف في جودة النوم، وأن هؤلاء الطلاب يسجلون مستويات أعلى من القلق والانفعال والاندفاعية، مما يؤثر سلبًا على كفاءتهم في اتخاذ القرار والتخطيط الأكاديمي. أما دراسة Beattie وزملائه (2015) بعنوان النوم والانفعالات الاجتماعية واتخاذ القرار، فقد تناولت أثر النوم في العلاقات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي. توصل الباحثون إلى أن ضعف النوم يزيد من الحساسية الانفعالية ويفقد الأفراد القدرة على قراءة المواقف الاجتماعية بدقة، مما ينعكس في قرارات غير متزنة أو سريعة الانفعال. وفي دراسة حديثة أجراها Jain, Kumar, Gawande, Narlawar, & Padyal (2025) بعنوان: إدمان الهواتف الذكية وتأثيره في جودة النوم لدى طلاب الطب - دراسة مقطعية، استهدفت عينة مكونة من (228) طالبًا وطالبة من إحدى كليات الطب في مدينة ناجبور بالهند، خلال الفترة من مايو إلى يوليو 2023. استخدم الباحثون مقياس إدمان الهواتف الذكية (النسخة القصيرة) لتقييم درجة الإدمان، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI) لقياس جودة النوم. أظهرت النتائج أن (56.6%) من أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة من إدمان الهاتف الذكي، وأن (69.3%) يعانون من ضعف في جودة النوم. كما بيّنت التحليلات الإحصائية وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدمان الهاتف الذكي وضعف جودة النوم، دون فروق تُذكر بين الجنسين. وخلصت الدراسة إلى أن الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يسهم بشكل مباشر في تدهور جودة النوم لدى طلبة الجامعة، مما يستدعي تبنّي برامج توعوية وتدخلات تهدف إلى تعزيز العادات الرقمية الصحية وتحسين أنماط النوم بين الشباب الجامعي.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

وفي السياق العربي، أجرى القرني وزملائه (2022) دراسة في المملكة العربية السعودية بعنوان التفاعل بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب بجامعة الطائف، هدفت إلى الكشف عن أثر قلة النوم على التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الطب. أظهرت النتائج أن 78.8٪ من الطلاب يرون أن قلة النوم تؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي، كما تبين أن 53٪ من أفراد العينة يعانون من ضعف في جودة النوم وفقًا لمؤشر بيتسبيرغ لجودة النوم(PSQI) ، وأن العلاقة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي كانت دالة إحصائيًا، مما يشير إلى أن اضطرابات النوم تُعد عاملًا مؤثرًا في كفاءة الأداء الذهني والتحصيلي لدى طلاب الجامعة. وفي دراسة حديثة سعى خالد وآخرون (2025) إلى فحص العلاقة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات الطب. بلغت عينة الدراسة 228طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن 69.3٪ من الطلبة يعانون من ضعف جودة النوم وفقًا لمؤشر بيتسبيرغ(PSQI) ، وأن العلاقة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لم تكن دالة إحصائيًا، بينما وُجدت علاقة دالة بين ضعف جودة النوم وإدمان الهاتف الذكي، دون فروق تُذكر بين الجنسين. كما أجرى الشهري (2025) دراسة على عينة مكوّنة من 204طالبًا وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز لفحص العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الإدمان والضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية، مقابل علاقة سالبة بين الإدمان وجودة النوم، كما بيّنت أن هذه المتغيرات تسهم بدرجات متفاوتة في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي .كذلك كشفت النتائج عن فروق دالة في جودة النوم لصالح الذكور، دون وجود فروق في المتغيرات الأخرى. أما إبراهيم (2023) فقد أجرت دراسة بعنوان العلاقة بين جودة النوم والتفكير الاجتراري والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، استهدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة النوم وكل من التفكير الاجتراري والتنظيم الانفعالي، ومعرفة مدى إسهامهما في التنبؤ بجودة النوم. تكونت عينة الدراسة من (237) طالبًا وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدم الباحثة مقياس التفكير الاجتراري ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس جودة النوم. أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين جودة النوم والتفكير الاجتراري، وعلاقة موجبة دالة بين جودة النوم والتنظيم الانفعالي، مما يشير إلى أن التفكير الاجتراري يسهم في انخفاض جودة النوم، بينما يسهم التنظيم الانفعالي في تحسينها. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغيري الجنس أو العمل أثناء الدراسة.

تعليق على الدراسات السابقة

يتضح من استعراض الدراسات السابقة، الدور المحوري للنوم في تعزيز الكفاءة المعرفية والقدرة على ضبط الانفعالات، وهو ما ينعكس بدوره على جودة القرارات التي يتخذها الفرد في حياته اليومية والأكاديمية. فقد أظهرت الدراسات الأجنبية أن الحرمان من النوم أو انخفاض جودته يؤدي إلى ضعف الأداء المعرفي والمرونة الذهنية، وزيادة الميل للمخاطرة والاندفاع، مما يقلل من جودة القرارات المتخذة ويحد من التفكير التحليلي. كما بينت أن تأثير النوم لا يقتصر على الجوانب العقلية البحتة، بل يمتد ليشمل الجوانب الانفعالية والاجتماعية التي تساهم في توازن السلوك واتزان القرار. أما الدراسات العربية، فقد ركزت في مجملها على جودة النوم بوصفها متغيرًا يرتبط بالصحة النفسية أو التحصيل الأكاديمي، كما سعت إلى توسيع الإطار المفاهيمي لجودة النوم من خلال دمجها مع متغيرات معرفية وانفعالية مثل التفكير الاجتراري والتنظيم الانفعالي. ومن هنا، يلاحظ أن الأدبيات العربية لا تزال محدودة فيما يتعلق بدراسة جودة النوم في سياق العمليات المعرفية العليا مثل اتخاذ القرار، إذ لم تُتناول هذه العلاقة بشكل مباشر وشامل. من هنا، تنبع أهمية الدراسة الحالية في سد هذه الفجوة العلمية من خلال اختبار القدرة التنبؤية لجودة النوم على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية الذين يواجهون ضغوطًا أكاديمية واجتماعية تؤثر في أنماط نومهم وقدرتهم على اتخاذ قرارات فعالة، وبذلك تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية العربية وتوسيع فهم العلاقة بين النوم والعمليات التنفيذية المعرفية، بما ينعكس إيجابًا على الممارسات الإرشادية والبرامج الجامعية الموجهة لتحسين جودة النوم وتعزيز مهارات اتخاذ القرار لدى الشباب الجامعي. وبناءً على ما سبق عرضه من نتائج الدراسات النظرية والميدانية، تبرز الحاجة إلى التحقق ميدانيًا من طبيعة العلاقة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة، وهو ما تسعى الفرضيات الحالية إلى معالجته بشكل تجريبي وتحليلي.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

فروض الدراسة

1. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الدرجات في مستوى جودة النوم تبعًا لاختلاف الجنس (ذكر، أنثى).
2. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الدرجات في درجة اتخاذ القرار تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
3. يوجد مستوى متوسط لكلا من مستوى جودة النوم ودرجة اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة.
4. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة.
5. يمكن أن تسهم جودة النوم في التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة.

منهجية الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي (الارتباطي-التنبؤي) لملائمته لتحقيق الأهداف من هذا البحث.

عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على 120 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من جامعة جدة بمدينة جدة. عدد الذكور في العينة بلغ 50 طالبا، وهو ما يشكل نسبة 41.66% من إجمالي العينة، في حين بلغ عدد الإناث 70 طالبة، بنسبة 58.33% من إجمالي العينة. ويُلاحظ أن توزيع العينة بين الجنسين متقارب نسبيًا، مما يعزز من شمولية الدراسة وقدرتها على الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالمتغيرات قيد الدراسة. وقد تم تطبيق أدوات البحث للتحقق من خصائصها السيكومترية وقابليتها لقياس الظواهر محل الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من 50 طالب وطالبة.

أدوات الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على أداتين أساسيتين لجمع البيانات، تم اختيارهما بدقة بما يتناسب مع أهداف الدراسة وطبيعة عيّنتها من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، وهما على النحو الآتي:

اولاً: مقياس جودة النوم إعداد إبراهيم (2023)

يُعد هذا المقياس من الأدوات الحديثة التي طُوِّرت لقياس جودة النوم لدى طلاب الجامعات في البيئة العربية. وقد تم إعداد المقياس بالاستناد إلى مجموعة من الأطر النظرية العربية والأجنبية الخاصة بمفهوم جودة النوم، مع الإستفادة من الإطار النظري الذي وضعه الباحث، إضافة إلى مراجعة عدد من المقاييس المعتمدة في هذا المجال مثل مقياس بيتسبيرغ لجودة النوم(Buysse et al., 1989) ، ومقياس جودة النوم (Yi, Shin, & Shin, 2006)، وكذلك النسخة العربية المترجمة من مقياس بيتسبيرغ (أحمد كمال عبد الوهاب، 2020). ويُعد هذا المقياس من المقاييس العربية الحديثة التي صُمّمت لتناسب البيئة الجامعية العربية في ظل الندرة الواضحة للأدوات المقننة لقياس جودة النوم في السياق المحلي.

تكوّن المقياس في صورته النهائية من (13) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية تمثل البناء النفسي لمفهوم جودة النوم، وهي :جودة النوم المدركة، وتشير إلى مدى رضا الفرد عن نومه وعمقه وسهولة دخوله فيه دون الاعتماد على أدوية منومة، وكفاءة النوم، وتشير إلى قدرة الفرد على الحصول على ساعات نوم كافية، والنوم والاستيقاظ في مواعيد مناسبة، والشعور بالانتعاش بعد الاستيقاظ، أما بنية النوم فتعكس سلامة تركيب النوم وخلوه من الاضطرابات والأحلام المزعجة أو الاستيقاظ المتكرر الذي يؤثر سلبًا في كفاءة الفرد الذهنية والجسدية خلال النهار. وقد تم تحديد هذه الأبعاد استنادًا إلى الإطار النظري الذي وضعه إبراهيم (2023) لمفهوم جودة النوم، ثم تأكد وجودها تجريبيًا من خلال نتائج التحليل العاملي الذي أظهر ثلاثة عوامل رئيسة متسقة مع البناء النظري للمقياس، ما يعكس تكامله المفاهيمي والإحصائي. توزعت عبارات المقياس على الأبعاد الثلاثة على النحو الآتي: جودة النوم المدركة (1، 4، 6، 7، 10، 12)، وكفاءة النوم (2، 5، 8، 11)، وبنية النوم (3، 9، 13، 14)، وشملت العبارات العكسية البنود (1، 3، 10، 12). تُجاب فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت ثلاثي يتدرج من (دائمًا = 3) إلى (أحيانًا = 2) و(أبدًا = 1)، مع عكس الدرجات في العبارات السلبية. وتشير الدرجة المرتفعة إلى جودة نوم مرتفعة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضعف في جودة النوم. تمت دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة بلغت (215) طالبًا وطالبة، حيث تحقق الباحث من صدقه باستخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس .(Varimax) وأسفر التحليل عن ثلاثة عوامل رئيسة فسّرت (47.69%) من التباين الكلي. كما بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للدرجة

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7) يناير 2026 Volume (7) January 2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

الكلية (0.818)، وبلغت قيم الثبات للأبعاد الفرعية بين (0.795) و(0.891)، وهي قيم مرتفعة تؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والثبات.

الصدق:

للتأكد من صدق أداة الدراسة، تم استخدام أسلوب صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity)، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس جودة النوم مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (1)صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة النوم

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.634**	0.000	8	0.754**	0.000
2	0.681**	0.000	9	0.703**	0.000
3	0.665**	0.000	10	0.728**	0.000
4	0.717**	0.000	11	0.782**	0.000
5	0.699**	0.000	12	0.752**	0.000
6	0.764**	0.000	13	0.691**	0.000
7	0.736**	0.000	–	–	–

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يوضح الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية كانت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى($\alpha = 0.01$) . وتشير هذه النتائج إلى أن جميع الفقرات تحقق ارتباطًا دالًا مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي .وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مقياس جودة النوم يتمتع بدرجة عالية من الصدق في الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية الأداة في قياس جودة النوم لدى طلبة الجامعة.

وللتأكد من صدق الأبعاد الفرعية للمقياس، تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الثلاثة (جودة النوم المدركة، كفاءة النوم، وبنية النوم) والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة النوم والدرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط
جودة النوم المدركة	0.898**
كفاءة النوم	0.861**
بنية النوم	0.834**

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يوضح الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية كانت موجبة ودالة إحصائيًا، مما يؤكد أن الأبعاد الثلاثة تتكامل في قياس البنية الكلية لمفهوم جودة النوم، وتعكس صدق البناء الداخلي للمقياس ككل.

الثبات

تم التحقق من ثبات وموثوقية مقياس جودة النوم من خلال معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وأسلوب التجزئة النصفية(Split-Half Reliability) ، حيث قُسِّم المقياس إلى نصفين وفق الطريقة الفردية-لزوجية(Odd–Even Split) ، وهي الطريقة الأكثر دقة لأنها تضمن تماثل الأبعاد وتوزيع البنود من جميع مكونات المقياس على النصفين بالتساوي، مما يقلل التحيز الناتج عن ترتيب البنود ويوضح الجدول (3) نتائج القياس.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

جدول (3) تحليل الثبات لمقياس جودة النوم

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)	الارتباط بين النصفين (Correlation Between Forms)	معامل سبيرمان–براون (Spearman–Brown Coefficient)	معامل جوتمان (Guttman Split–Half Coefficient)
0.910	0.812	0.895	0.866

تشير النتائج إلى أن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.910)، وهي قيمة عالية جدًا تدل على ثبات وموثوقية فائقة .كما بلغ الارتباط بين النصفين (0.812) ومعامل سبيرمان–براون (0.895) وجوتمان (0.866)، وهي قيم تدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي واستقرار ممتاز في الأداء، مما يجعل المقياس أداة دقيقة وموثوقة في قياس جودة النوم لدى أفراد العينة.

ثانياً: مقياس اتخاذ القرار إعداد عبدون (2000)

يعتبر هذا المقياس من المقاييس العربية التي صُممت لقياس مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة في المواقف الأكاديمية والحياتية المختلفة. وقد بُني المقياس استنادًا إلى الأطر النظرية لعملية اتخاذ القرار ومراحله المعرفية والسلوكية، التي تتضمن تحديد المشكلة، وجمع المعلومات اللازمة، وتوليد البدائل، وتقييم النتائج، ثم اختيار البديل الأنسب وتنفيذه. يتكوّن المقياس في صورته النهائية من (38) فقرة صيغت بطريقة واضحة ومباشرة، تعكس الجوانب المختلفة للعملية العقلية والانفعالية المرتبطة باتخاذ القرار. وتُجاب الفقرات وفق مقياس ليكرت خماسي يتدرج من (1) لا تنطبق عليّ أبدًا إلى (5) تنطبق عليّ دائمًا، بحيث تعكس الدرجة المرتفعة مستوى مرتفعًا من الكفاءة في اتخاذ القرار، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف في القدرة على التحليل والتخطيط واختيار البدائل المناسبة. تحقق عبدون من صدق المقياس وثباته من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والتربية للتأكد من سلامة صياغة فقراته وارتباطها بالبعد الذي يقيسه المقياس، كما جرى التحقق من صدقه البنائي من خلال الارتباطات البينية بين الفقرات والدرجة الكلية. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعله صالحًا للاستخدام في البحوث النفسية والتربوية.

الصدق

للتحقق من صدق أداة الدراسة، تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال استخراج معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس اتخاذ القرار والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)صدق الاتساق الداخلي لمقياس اتخاذ القرار

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.711**	0.000	20	0.695**	0.000
2	0.703**	0.000	21	0.654**	0.000
3	0.716**	0.000	22	0.688**	0.000
4	0.674**	0.000	23	0.701**	0.000
5	0.729**	0.000	24	0.726**	0.000
6	0.742**	0.000	25	0.733**	0.000
7	0.754**	0.000	26	0.720**	0.000
8	0.727**	0.000	27	0.693**	0.000
9	0.740**	0.000	28	0.751**	0.000
10	0.744**	0.000	29	0.706**	0.000
11	0.719**	0.000	30	0.714**	0.000
12	0.733**	0.000	31	0.720**	0.000
13	0.726**	0.000	32	0.701**	0.000
14	0.712**	0.000	33	0.689**	0.000

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026

15	0.731**	0.000	34	0.693**	0.000
16	0.719**	0.000	35	0.674**	0.000
17	0.703**	0.000	36	0.662**	0.000
18	0.717**	0.000	37	0.671**	0.000
19	0.708**	0.000	38	0.657**	0.000

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

أظهرت نتائج الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية كانت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)، وتراوحت قيمها بين (0.65)و (0.75)، مما يدل على اتساق داخلي مرتفع يعكس تجانس فقرات المقياس في قياس القدرة على اتخاذ القرار، ويعزز من صدق البناء الداخلي للأداة واعتمادها لأغراض البحث العلمي.

الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم تقسيم المقياس إلى جزأين متساويين وفق الطريقة الفردية-الزوجية، ويوضح الجدول (5) نتائج التحليل.

جدول (5) تحليل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس اتخاذ القرار

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)	الارتباط بين النصفين (Correlation Between Forms)	معامل سبيرمان–براون (Spearman–Brown Coefficient)	معامل جوتمان (Guttman Split–Half Coefficient)
0.932	0.843	0.915	0.887

بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ($\alpha = 0.93$) ، وهي قيمة مرتفعة تدل على اتساق داخلي ممتاز .كما بلغ معامل الارتباط بين النصفين(0.84) ، ومعامل سبيرمان-براون (0.91) وجوتمان (0.88) وهي قيم تشير إلى مستوى عالٍ من الثبات والموثوقية .وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مقياس اتخاذ القرار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويُعتمد عليه في قياس القدرة على اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة بدقة واستقرار.

اختبار فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات جودة النوم تبعًا لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)

للتحقق من هذه الفرضية، تم إجراء اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين(Independent Samples T-Test) ؛ وذلك لقياس الفروق في متوسط درجات جودة النوم بين الذكور والإناث.

جدول (6) الفروق بين الذكور والاناث في مقياس جودة النوم

الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(t)	مستوى الدلالة
ذكر	29.820	6.745	0.765	0.446
أنثى	28.868	6.606		

تشير نتائج الجدول (6) إلى أن متوسط درجات الذكور في مقياس جودة النوم بلغ (M = 29.820, SD = 6.745)، في حين بلغ متوسط الإناث.(M = 28.868, SD = 6.606) . وقد بلغت قيمة (t = 0.765) عند مستوى دلالة($p = 0.446$) ، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة($\alpha = 0.05$) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في جودة النوم. وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى جودة النوم لدى طلبة الجامعة لا يتأثر بعامل الجنس، بل من الممكن انه يتأثر بعوامل أخرى مشتركة مثل الضغوط الأكاديمية، ونمط الحياة الجامعي، واستخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وساعات الدراسة الطويلة،

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

وهي جميعها عوامل يعيشها الذكور والإناث بدرجات متقاربة في البيئة الجامعية. وقد اتسقت هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة مثل دراسة إبراهيم (2023) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في جودة النوم تبعًا للجنس لدى طلبة الجامعات، حيث تم تفسير النتيجة بتقارب الظروف الدراسية والنفسية بين الذكور والإناث. كما تتفق النتائج أيضًا مع ما توصلت إليه دراسة Alotaibiوآخرون (2020) التي أشارت إلى أن اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة تتأثر بعادات النوم الخاطئة وساعات استخدام الهاتف، وليس بالفروق الجندرية. في المقابل، اختلفت النتيجة الحالية عن تلك في دراسةLund وآخرون (2010) التي وجدت أن الإناث أكثر عرضة لمشكلات النوم من الذكور، وأرجع الباحثون ذلك إلى حساسية الإناث النفسية العالية وتفاعلهم الأكبر مع الضغوط اليومية، إضافة إلى الاختلافات الهرمونية التي قد تؤثر في بنية النوم وعمقه. كما خالفت أيضًا دراسة Melo وآخرون (2019) التي أشارت إلى أن الإناث يظهرن مستويات أعلى من اضطرابات النوم بسبب القلق والتقلبات الوجدانية مقارنة بالذكور. ويُحتمل أن يكون سبب هذا التباين بين الدراسات راجعًا إلى اختلاف طبيعة العينات والبيئات البحثية؛ إذ إن الدراسات التي أظهرت فروقًا كانت في بيئات متنوعة من حيث الفئة العمرية ونمط الحياة، بينما الدراسة الحالية ركزت على طلاب جامعيين يعيشون في ظروف أكاديمية متقاربة، مما يقلل من أثر النوع كعامل مؤثر في جودة النوم.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار تبعًا لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) .

للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم إجراء اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في متوسط درجات اتخاذ القرار.

جدول (7) الفروق بين الذكور والاناث في مقياس اتخاذ القرار

الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(t)	مستوى الدلالة
ذكر	111.830	15.262	0.944	0.347
أنثى	109.294	14.691		

تشير نتائج الجدول (7) إلى أن متوسط درجات الذكور في مقياس اتخاذ القرار بلغ ($M = 111.830, SD = 15.262$)، بينما بلغ متوسط الإناث.($M = 109.294, SD = 14.691$) وبتحليل الفروق الإحصائية بين المجموعتين باستخدام اختبار(t) ، بلغت القيمة($t = 0.944, p = 0.347$) ، وهي غير دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha = 0.05$). وتشير هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث في البيئة الجامعية يظهرون مستويات متقاربة من القدرة على اتخاذ القرار، ما يعكس تشابهًا في هذه القدرة المعرفية خاصة في ضوء التحديات والضغوط الأكاديمية المشتركة التي يتعرض لها الطلبة من كلا الجنسين. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة صفر (2014) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في اتخاذ القرار باختلاف الجنس لدى طلبة الجامعة، مما يعكس أن القدرة على اتخاذ القرار لا تتأثر بالعوامل الجندرية بقدر ما تتأثر بالخبرات الأكاديمية ومستوى النضج المعرفي. كما تتفق مع دراسة Abedini وآخرون (2020) التي توصلت إلى أن كفاءة اتخاذ القرار ترتبط بمستوى الوعي الذاتي والتفكير المنطقي أكثر من ارتباطها بالجنس. في المقابل، اختلفت النتائج الحالية عن دراسة Halpern (2012) التي وجدت أن الإناث غالبًا ما يظهرن حذرًا أكبر في اتخاذ القرارات مقارنة بالذكور الذين يميلون إلى اتخاذ قرارات سريعة وأقل تحفظًا. كما خالفت ايضاً دراسة Byrnes وآخرون (1999) التي أظهرت وجود اختلافات طفيفة في أنماط اتخاذ القرار تبعًا للجنس، حيث يميل الذكور إلى المخاطرة بينما تتسم قرارات الإناث بالتحليل المتأني. ويُحتمل أن يُعزى هذا التباين إلى اختلاف طبيعة العينة والفئة العمرية؛ إذ أن هذه الدراسات أُجريت على فئات أوسع تتضمن المراهقين والبالغين العاملين، حيث قد تؤثر التجارب الحياتية والأدوار الاجتماعية على أسلوب اتخاذ القرار. أما في العينة الحالية المكونة من طلاب جامعيين، فإن المرحلة العمرية تتسم بتقارب في السمات الإدراكية والانفعالية، ما يضعف أثر الجنس كعامل مميز. قد يُعزى غياب الفروق أيضًا إلى تطور مهارات التفكير المنطقي واتخاذ القرار لدى الإناث في السنوات الأخيرة نتيجة ازدياد مشاركتهن في الأنشطة الجامعية والقيادية والبحثية، مما عزز قدرتهن على التحليل والمقارنة واتخاذ القرار بشكل مشابه للذكور.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

الفرضية الثالثة: يوجد مستوى متوسط لكل من جودة النوم ودرجة اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة.
للتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة (One Sample T-Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي للعينة بالمتوسط الفرضي للمقياس، وذلك لتحديد مستوى جودة النوم ومستوى اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة.

جدول (8) مستوى جودة النوم ودرجة اتخاذ القرار لدى العينة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة(t)	مستوى الدلالة
جودة النوم	29.288	28.00	6.663	2.050	0.043
اتخاذ القرار	110.341	114.00	14.982	-2.720	0.008

تشير نتائج الجدول (8) إلى أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس جودة النوم بلغ (M = 29.288, SD = 6.663)، وهو أعلى قليلًا من المتوسط الفرضي للمقياس (28.00)، وقد أظهرت نتيجة اختبار (t = 2.050, p = 0.043) فروقًا دالة إحصائيًا عند مستوى($\alpha = 0.05$) ، مما يدل على أن مستوى جودة النوم لدى طلاب وطالبات الجامعة يميل إلى المستوى المتوسط المرتفع نسبيًا.ويُفسّر هذا المستوى بأن الطلبة يحصلون على قسط مقبول من النوم رغم تأثره أحيانًا بعوامل مثل السهر الأكاديمي، استخدام الأجهزة الإلكترونية، وضغوط الحياة الجامعية، مما يجعل جودة النوم متقلبة بين المقبول والمتوسط دون أن تصل إلى مرحلة الاضطراب أو التدهور الشديد. وقد تتفق هذه النتيجة مع دراسة ابراهيم (2023) التي أشارت إلى أن غالبية طلاب الجامعة العرب يتمتعون بجودة نوم متوسطة، تتأثر بالعادات اليومية أكثر من العوامل الفسيولوجية. كما دعمت نتائج دراسة Almojaliوزملائه (2017) على طلاب جامعة الملك سعود هذه النتيجة، إذ وجدت أن أكثر من نصف الطلبة لديهم جودة نوم متوسطة بسبب نمط الحياة الأكاديمي المزدحم.
أما بالنسبة لدرجة اتخاذ القرار، فقد بلغ المتوسط الحسابي(M = 110.341, SD = 14.982) ، وهو أقل من المتوسط الفرضي (114.00)، وأظهرت نتيجة اختبار (t = -2.720, p = 0.008) فروقًا دالة إحصائيًا لصالح المتوسط الفرضي، مما يشير إلى أن مستوى اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة يقع عند الحد المتوسط المائل للانخفاض. وتدل هذه النتيجة على أن الطلبة قد يمتلكون القدرات الأساسية لاتخاذ القرار (كالتحليل والتخطيط واختيار البدائل)، إلا أن ضغوط البيئة الجامعية، والخوف من الفشل، والتردد في الحسم، قد تحد من فاعلية هذه المهارة لديهم. وتتسق هذه النتيجة مع دراسة صفر (2014) التي كشفت عن وجود مستوى متوسط في اتخاذ القرار بين طلاب الجامعة، وأرجعت ذلك إلى ضعف الثقة بالنفس والخبرة المحدودة في اتخاذ القرارات المستقلة. كما دعمتها نتائج دراسة Ismail و Tekke (2016)التي بينت أن الطلبة الجامعيين غالبًا ما يواجهون صعوبة في اتخاذ القرارات الأكاديمية والمهنية بسبب نقص الدعم الإرشادي والنضج المعرفي الكامل. في المقابل، تختلف النتيجة الحالية عن دراسة Singh و Sharma (2018)التي أظهرت ارتفاعًا في مهارة اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعات في الهند، حيث فسّر الباحثان ذلك بوجود برامج جامعية متخصصة في تنمية التفكير النقدي وصنع القرار ضمن المناهج. ويُحتمل أن يعزى هذا التباين إلى الاختلاف في البيئات التعليمية والثقافة الجامعية؛ إذ لا تزال البرامج التدريبية على اتخاذ القرار محدودة في الجامعات العربية مقارنة ببعض البيئات الأكاديمية الغربية والآسيوية.

الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة.
للتحقق من هذه الفرضية، تم إجراء تحليل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لدراسة العلاقة بين مقياس جودة النوم ومقياس اتخاذ القرار لدى أفراد العينة.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

جدول (9) اختبار الارتباط (بيرسون) بين جودة النوم واتخاذ القرار

المتغير	معامل ارتباط بيرسون(r)	مستوى الدلالة(Sig.)
جودة النوم × اتخاذ القرار	0.494**	$p < 0.001$

تشير نتائج الجدول (9) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة، حيث بلغ معامل الارتباط.($r = 0.494, p < 0.001$) . وتدل هذه النتيجة على أنه كلما تحسّنت جودة النوم لدى الطالب الجامعي زادت قدرته على اتخاذ قرارات أكثر كفاءة واتزانًا، مما يعكس ترابطًا بين الحالة الفسيولوجية والمعرفية في الأداء العقلي اليومي. هذه النتيجة تتسق مع عدد من الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين النوم والعمليات التنفيذية العليا في الدماغ. فقد أوضحت دراسة Killgore وآخرون (2017) أن نقص النوم يؤدي إلى ضعف الوظائف التنفيذية، خاصة مهارة اتخاذ القرار تحت الضغط. كما دعمت دراسة Pace-Schottوآخرون (2015)فكرة أن النوم الكافي يسهم في تعزيز التكامل بين القشرة الجبهية الأمامية والمناطق الانفعالية في الدماغ، مما يرفع من جودة القرارات المتخذة. وفي السياق العربي، توصلت دراسة إبراهيم (2023) إلى أن جودة النوم ترتبط إيجابيًا بمستويات التنظيم الانفعالي والتفكير العقلاني، وهما عنصران رئيسيان في عملية اتخاذ القرار. أما دراسة Pilcher و Walters (1997)فقد اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية، فقد أظهرت أن العلاقة بين النوم واتخاذ القرار ليست خطية دائمًا، حيث إن بعض الأفراد قد يحتفظون بمستوى مقبول من الكفاءة المعرفية رغم قلة النوم مؤقتًا، وهو ما يُعزى إلى فروق فردية في التحمل العصبي والإدراكي. وبناءً على نتائج التحليل الحالي، يمكن القول إن العلاقة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار علاقة حقيقية ومؤثرة، تعكس الدور الحيوي للنوم في دعم الكفاءة العقلية والتكامل المعرفي لدى طلاب الجامعة.

الفرضية الخامسة: يمكن أن تسهم جودة النوم في التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة.

تم اختبار مدى قدرة درجات مقياس جودة النوم على التنبؤ بدرجات مقياس اتخاذ القرار لدى افراد العينة من خلال استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression).

تشير نتائج تحليل الانحدار الموضحة في الجدول (10) إلى أن النموذج كان ذا دلالة إحصائية عالية، حيث بلغ معامل الارتباط($R = 0.494$) ، مما يعكس وجود علاقة ارتباط موجبة بين جودة النوم واتخاذ القرار. كما بلغت قيمة معامل التحديد($R^2 = 0.244$) ، أي أن نحو 24.4% من التباين في درجات اتخاذ القرار يمكن تفسيره من خلال جودة النوم .ويؤكد معامل التحديد المعدل (Adjusted $R^2 = 0.237$) استقرار النموذج بعد ضبطه لمتغيرات العينة. أوضحت النتائج أن معامل الانحدار ($B = 0.684$) كان موجبًا ودالًا إحصائيًا ($t = 6.169, p < 0.001$)، ما يعني أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في جودة النوم تقابلها زيادة قدرها (0.684) في مستوى اتخاذ القرار. كما كانت نتيجة اختبار ($F = 38.060, p < 0.001$)دالة إحصائيًا، مما يدل على أن النموذج ككل صالح للتنبؤ. تُشير هذه النتيجة إلى أن جودة النوم تمتلك قدرة تنبؤية معتبرة في تفسير الفروق الفردية في القدرة على اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة. فالطلاب الذين يتمتعون بنوم كافٍ ومنتظم يظهرون أداءً أفضل في التفكير المنطقي، ومعالجة المعلومات، وتقييم البدائل قبل اتخاذ القرار. تتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Killgor وآخرون (2017) التي أكدت أن قلة النوم تُضعف الأداء التنفيذي واتخاذ القرار، كما تتفق ايضاً مع دراسة Pace-Schott وآخرون (2015)التي أوضحت أن النوم الجيد يعزز التكامل العصبي بين مناطق الدماغ المسؤولة عن المعالجة الانفعالية والمعرفية، مما يحسّن جودة القرارات. كما تدعمها دراسة ابراهيم (2023) التي أشارت إلى أن جودة النوم ترتبط إيجابيًا بالتنظيم الانفعالي، وهما عنصران جوهريان في اتخاذ القرار الفعّال. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن جودة النوم تمثل أحد المتغيرات الجوهرية المؤثرة في تحسين القدرة على اتخاذ القرار، وأن تعزيز عادات النوم الصحية قد يسهم في رفع كفاءة الأداء المعرفي والسلوكي لدى طلاب الجامعة، مما يدعم التوجه نحو برامج إرشادية تُعنى بتحسين أنماط النوم لتحقيق أداء نفسي وأكاديمي متوازن.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

جدول (10) نموذج الانحدار البسيط بين جودة النوم واتخاذ القرار

المتغيرات	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	Beta	قيمة(t)	Sig.	R	R^2	Adjusted R^2	F
الثابت (Constant)	80.704	3.181	—	25.374	0.000	0.494	0.244	0.237	38.060
جودة النوم	0.684	0.111	0.494	6.169	0.000				

توصيات الدراسة

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات الجامعة، إضافة إلى أن جودة النوم يمكن أن تسهم بدرجة معتبرة في التنبؤ بفعالية اتخاذ القرار، توصي الباحثة بما يلي:

1. تضمين برامج التوعية الجامعية دورات عن أهمية النوم الجيد وتأثيره على الأداء الأكاديمي والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة.
2. دمج موضوعات تنظيم الوقت والنوم الصحي ضمن مقررات مهارات الحياة الجامعية لتعزيز الكفاءة المعرفية والانفعالية لدى الطلبة.
3. إعداد برامج إرشادية نفسية وسلوكية قائمة على مبادئ العلاج المعرفي-السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy – CBT)لتحسين جودة النوم لدى الطلبة الذين يعانون من اضطرابات بسيطة في النوم.
4. تفعيل دور مراكز الإرشاد الأكاديمي والنفسي في الجامعات لمتابعة الطلبة الذين يعانون من ضعف التركيز أو صعوبة اتخاذ القرار بسبب قلة النوم أو اضطرابه.
5. الاهتمام بتصميم الجداول الدراسية والاختبارات بما يراعي التوازن بين الجهد الأكاديمي واحتياجات الراحة والنوم للطلبة.
6. توصية بدمج مقياس جودة النوم ضمن أدوات التقويم النفسي الدورية التي تنفذها الجامعات، للكشف المبكر عن الطلبة المعرضين لتدني الأداء المعرفي نتيجة اضطرابات النوم.
7. إعداد حملات توعوية تشارك فيها الجهات الصحية والإعلامية لتعزيز الوعي المجتمعي بعلاقة النوم بالصحة النفسية والقرارات اليومية.

مقترحات بحثية

1. تنفيذ دراسات طولية (Longitudinal Studies) لمتابعة تطور العلاقة بين جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار عبر مراحل زمنية مختلفة من الحياة الجامعية.
2. فحص دور المتغيرات الوسيطة والمعدلة مثل مستوى الضغوط النفسية، التنظيم الانفعالي، الكفاءة الذاتية، والمرونة المعرفية في العلاقة بين جودة النوم واتخاذ القرار.
3. دراسة أثر تدخلات تحسين جودة النوم (مثل برامج تنظيم النوم أو العلاج السلوكي المعرفي للأرق) على مهارات التفكير العليا واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة

المراجع

1. إبراهيم، إسلام رمضان. (2023). الإسهام النسبي للتفكير الاجتراري والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بجودة النوم لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 76(ج5)، 345–357.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

2. القرني، عائشة بيشي، والزهراني، نوف جعفر، والسفياني، محمد عطية، والمالكي، عاصم عبد الهادي. (2022). التفاعل بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب بجامعة الطائف. كلية الطب، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.

3. الشهري، حسن بن محمد. (2025). الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم بوصفها متغيرات منبئة بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة . Saudi Journal of Psychological Counselling، 3(5)، 139.163–

4. صفر، أحمد. (2014). العلاقة بين مهارة اتخاذ القرار والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 14، 345–347.

5. عبدون، فؤاد. (2000). مقياس اتخاذ القرار. القاهرة: دار الفكر العربي.

6. Abdoun, F. (2000). Decision-making scale. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

7. Abedini, S., Mirghafourvand, M., & Jafarabadi, M. A. (2020). Sleep quality and its related factors in Iranian medical students. Sleep Science, 13(4), 271–276.

8. Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. Journal of Epidemiology and Global Health, 7(3), 169–174.

9. Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., Bin Abdulrahman, K. A., & Alsubaie, A. S. (2020). Sleep quality among medical students and its association with academic performance: A cross-sectional study. Journal of Family & Community Medicine, 27(1), 23–28.

10. Alqarni, A. B., Alzahrani, N. J., Alsofyani, M. A., & Almalki, A. A. (2022). The interaction between sleep quality and academic performance among the medical students in Taif University (Unpublished manuscript). Taif University.

11. Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Social interactions, emotion, and sleep: A systematic review and research agenda. Sleep Medicine Reviews, 24, 83–100.

12. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193–213.

13. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 125(3), 367–383.

14. Halpern, D. F. (2012). Sex differences in cognitive abilities (4th ed.). Psychology Press.

15. Harvey, A. G., Murray, G., Chandler, R. A., & Soehner, A. (2008). Sleep disturbance as transdiagnostic: Consideration of neurobiological mechanisms. Clinical Psychology Review, 31(2), 225–235.

16. Ibrahim, I. R. (2023). The relative contribution of rumination and emotional regulation in predicting sleep quality among university students. Journal of Psychological Counseling, 76(5), 345–357.

17. Janis, I. L., & Mann, L. (1977). Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. Free Press.

18. Khaled, A., Almaghaslah, D., Siddiqua, A., Kandasamy, G., & Orayj, K. (2025). Impact of sleep quality on academic achievements of undergraduate medical students: A cross-sectional study from Saudi Arabia. BMC Medical Education, 25(1), 59.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63

المجلة العربية
للدراسات الانسانية والاجتماعية
Arab Journal of Humanities and Social Studies
العدد (7)
يناير 2026
Volume (7)
January
2026
ISSN online: 3079-4099
ISSN print: 3079-4080

19. Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. Progress in Brain Research, 185, 105–129.
20. Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. Journal of Adolescent Health, 46(2), 124–132.
21. Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nature and Science of Sleep, 9, 151–161.
22. Melo, M. C., Garcia, R. F., Linhares, R. V., & Lins, L. (2019). Gender differences in sleep quality among university students: A cross-sectional study. Sleep Health, 5(1), 47–53.
23. Pace-Schott, E. F., Hutcherson, C. A., Bemporad, B., & Stickgold, R. (2015). Sleep and emotion regulation: An overview. Current Opinion in Psychology, 1, 1–6.
24. Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. Journal of American College Health, 46(3), 121–126.
25. Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. Physiological Reviews, 93(2), 681–766.
26. Rechtschaffen, A., & Bergmann, B. M. (2002). Sleep deprivation in the rat: An update of the 1989 paper. Sleep, 25(1), 18–24.
27. Safar, A. (2014). The relationship between decision-making skills and self-efficacy among university students. Lark Journal of Philosophy, Linguistics, and Social Sciences, 14, 345–347.
28. Simon, H. A. (1955). A behavioral model of rational choice. Quarterly Journal of Economics, 69(1), 99–118.
29. Tononi, G., & Cirelli, C. (2014). Sleep and the price of plasticity: From synaptic and cellular homeostasis to memory consolidation and integration. Neuron, 81(1), 12–34.
30. Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: Dose–response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology. Sleep, 26(2), 117–126.
31. Walker, M. P. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Scribner.
32. Whitney, P., Hinson, J. M., Jackson, M. L., & Van Dongen, H. P. A. (2017). Sleep deprivation impairs decision making: Evidence from cognitive tasks and neuroimaging. Frontiers in Human Neuroscience, 11, 1–14.
33. Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep: A prefrontal amygdala disconnect. Current Biology, 17(20), 877–878.
34. Zohar, D., Tzischinsky, O., Epstein, R., & Lavie, P. (2005). The effects of sleep loss on medical residents' emotional reactions and cognitive function during night shifts. Sleep, 28(1), 47–54.

DOI: https://doi.org/10.33193/AJHASS.63