



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

## إضطرابات النوم و علاقتها بالإبداع الإداري

دراسة ميدانية بجامعة بلحاج بوشعيب-عين تموشنت-

تحت إشراف الأستاذ:

أ. بن رجيل محمد

من إعداد وتقديم الطالبين:

- سي أعر سفيان

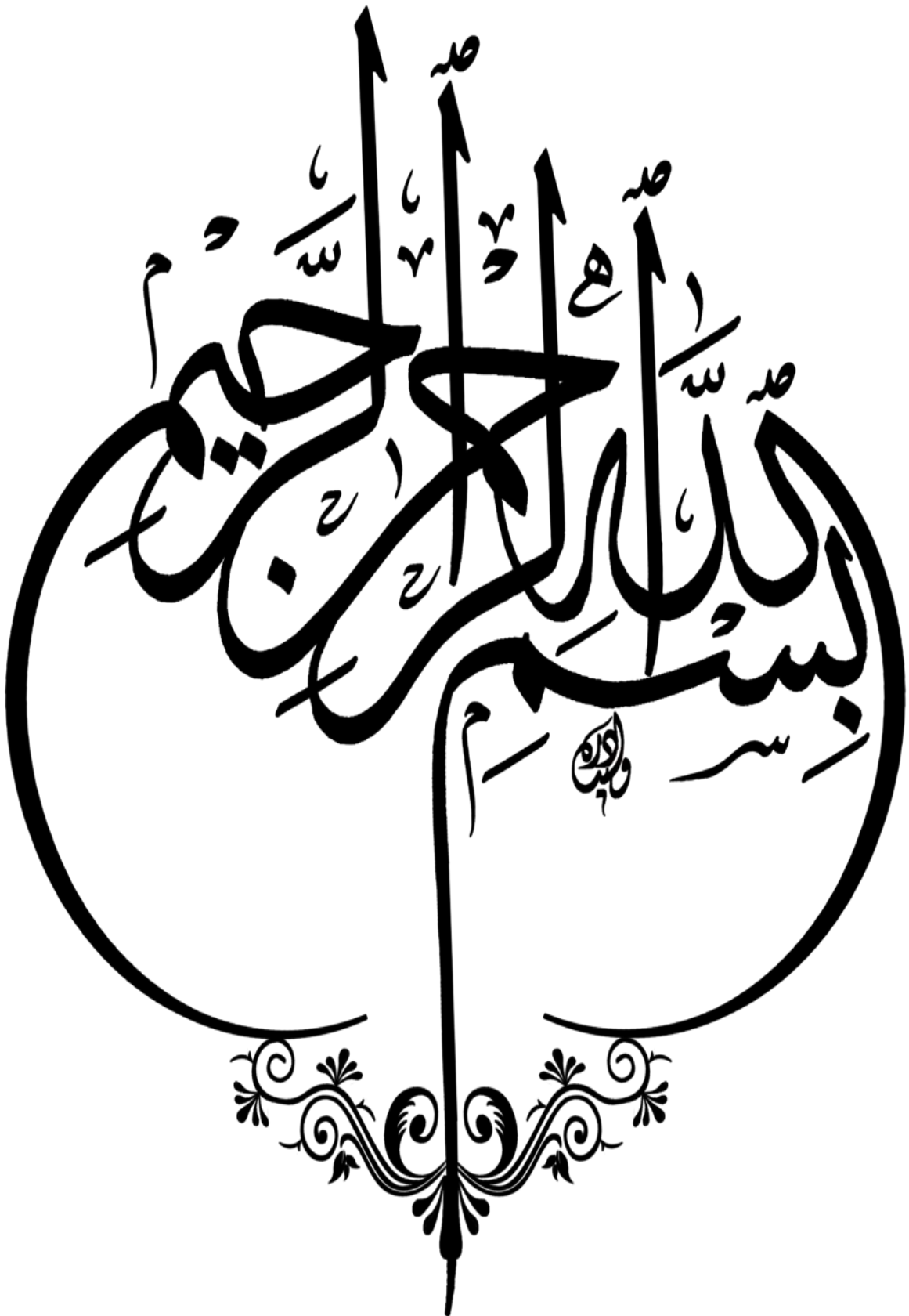
- فقير سناء

تاريخ المناقشة: 22 - 06 - 2025

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سعدون سمية	أستاذ محاضر - أ	رئيسا
بن رجيل محمد	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
بودكاره مختارية	أستاذ محاضر - أ	مناقشا
سعدي عربية	أستاذ محاضر - أ - مدعوا	

السنة الجامعية 2024-2025



## الإهداء

الحمد لله حبا و شكرا و امتنان على البدء و الختام

( و آخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين ) .

لم تكن الرحلة قصيرة و لا الطريق محفوفا بالتسهيلات ، لكننا فعلناها ، فالحمد لله الذي يسر البدايات و بلغنا النهايات بفضلته و كرمه .

نهدي هذا النجاح لي أنفسانا أولا ابتدت بالطموح و انتهت بالنجاح ثم الى كل من سعي معنا لاتمام مسيرتنا الجامعية مرحلة ماستر دتم لنا سندا لا عمر له .

بكل حب نهدي ثمرة نجاحنا و تخرجنا

الى النوريين اللذان اناروا دربنا و السراجان اللذان لا ينطفئان نورهما و اللذان بذلوا جهد السنين من أجل ان نعتلي سلالم النجاح الى من نحمل اسمهم بكل فخر و الى من حصدوا الأشواك عن دروبنا ليمهدوا لنا طريق العلم لطالما عاهدتهم بهذا النجاح ها نحن اتمنا وعدنا و نهديه لهما " والدينا العزيزين " .

الى من علمونا الاخلاق قبل الحروف الى الجسر الصاعد الى الجنة الى ايدي الخفية التي أزالنا عن طرقنا الأشواك ، ومن تحملنا كل لحظة ألم مررنا بها و ساندتنا عند ضعفنا و هزلنا " أمهاتنا الغاليتين " .

نهدي تخرجنا الى من ساندنا بكل حب عند ضعفنا و ازاح عن طريقنا المتاعب ممهدا لنا الطريق زارعا الثقة و الإصرار بداخلنا ، ساندنا و الكتف الذين نستند عليهم دائما لطالما كانوا الظل لهذا النجاح " اخواتنا "

و أحب ان اختتم الاهداء الى أصحاب الفضل العظيم أصدقاء الرحلة و النجاح الى من وقفوا بجانبنا كلما أوشكنا ان نتعثر " أصدقاء "

## الشكر و العرفان

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم

"ان الله و ملائكته و أهل سماواته و أرضه و حتى النملة في جحرها و حتى الحوت في البحر ليصلون على معلم الناس بالخير ."

رواه الترمذي .

نشكر الله تبارك و تعالي و نحمده حمدا كثيرا ، الذي يسر لنا إتمام بحثنا هذا فالفضل و الشكر كله لله عزه و جل

نتقدم بجزيل الشكر و العرفان للأستاذ الفاضل " محمد بن رجيل " مشرف هذه المذكرة ، و أستاذنا في تخصص علم النفس عمل و تنظيم و تسيير الموارد البشرية بكلية العلوم الاجتماعية – جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت – على ما قدمه لنا من دعم و توجيه طيلة فترة اعداد هذا العمل . لقد كان لتشجيعه المستمر ، و ملاحظاته البناءة ، و متابعته الدقيقة ، الأثر الكبير في الرفع من مستوى هذه الدراسة و ضبط منهجيتها ، فله منا أسمى عبارات التقدير و الامتنان ، راجيا من الله أن يوفقه و يسدد خطاه و يجزيه عنا خير الجزاء .

بالإضافة الى الأسرة الجامعية ، و خاصة قسم العلوم الاجتماعية ، أيضا لأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم تقييم هذا العمل ، و على ملاحظاتهم القيمة التي ستسهم حتما في تطوير معارف و مسار الاكاديمي .

كما لا يفوتنا تقديم الشكر و التقدير الى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت على حسن تعاونهم معنا .

و الى كل من قدم لنا يد العون و ساهم من قريب و من بعيد في انجاز هذا العمل .

و نسأل الله العظيم أي يوفقنا و يوفقهم و أن يبارك في أعمالهم و أن يسدد خطاهم و صلي الله على نبيينا و حبيينا محمد و على أصحابه و من تبعهم بالاحسان الي يوم الدين .

# ملخص الدراسة

## ملخص الدراسة :

يهدف البحث في دارستنا الحالية ، الى معرفة العلاقة بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري لدى موظفين جامعة بلحاج بوشعيب و قد توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية :

حيث صيغت الفرضيات الدارسة بشكل التالي :

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت .
- 2- ما مدى تأثير اضطرابات النوم على الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.
- 3- هناك فروق في مستويات اضطرابات النوم و الابداع الإداري من حيث العمر و الجنس و الاقدمية .
- 4- مستوى اضطرابات النوم لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع.
- 5- مستوى الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع.

تكونت عينة الدارسة من "120" عينة من الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت . و من أجل تحقيق أهداف الدارسة و لتأكد من صحت الفرضيات قمنا بتطبيق أداتين للدارسة أحدها خاصة باضطرابات النوم: ( دكتور أنور البنا 2007 ) ، تم الاحتفاض ب41 فقرة في البداية تم عرض الاستبيان على المحكمين لاضطرابات النوم حيث تم استبعدت بعض العبارات حتى وصل المقياس في صورته النهائية الى 39 عبارة . مع العلم أن المقياس في صورته الأولية قنن على عينة فلسطينية ، مما يعني أنخ قد لا يكون صالحا للتطبيق في مجتمعات او بيئات أخرى قبل إعادة تقنينها أو التحقق من مدى ملاءمتها مع البيئة الجديدة ، و من هذه المنطلق فان الدارسة الاستطلاعية هدفت الى محاولة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات و مدى صلاحيته للتطبيق في البيئة الجزائرية و يقصد بتلك الخصائص السيكومترية للمقياس تلك الخصائص الضرورية و المتعلقة بالصدق و الثبات . و تم التأكد من الثبات المقياس بطرق المختلفة فتم حذف بعض الفقرات ليتوصلوا 39 فقرة . و مقياس الابداع الإداري المقدر ب 27 فقرة و، و المزوع على عينة الدارسة المقدر ب 120 الموظف في جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت بعد ما تم التأكد كم الخصائص السيكومترية للاداة و ملاءمتها و صلاحيتها للدارسة الأساسية .

و تجد اعتمدنا في المعالجة الإحصائية عل الرزنامة الإحصائية للعلوم الاجتماعية تم spss

التوصل الى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.
  - تؤثر اضطرابات النوم على الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت .
  - يوجد فروق ذات الدلالة إحصائية اضطرابات النوم و الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت تغزى المتغيرات العمر و الجنس و الاقدمية .
  - مستوى اضطرابات النوم لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت منخفض.
  - مستوى الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت منخفض .
- و تم تفسير النتائج المتحصل عليها بناء على الدراسات السابقة و كذا الجانب النظري لهذه الدراسة. و كذا ذكر بعض المتغيرات ( العمر ، الجنس ، التخصص التعليمي ، سنوات الخبرة ، الحالة العائلية ) التي تكونسبب في وجود أو عدم وجود علاقة بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري لموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت ، و ختمت الدراسة باستنتاج عام و مدى مساهمة في المجتمع و بعض التوصيات و المقترحات المستقبلية .

### Studysummary :

The aim of the current study is to investigate the relationship between sleep disorders and managerial creativity among the employees of belhadj university .the study reached the following conclusions:

The study hypotheses were formulated as follows :

- \*There is q statistically significant correlation between sleep disorders and managerial creativity among the employees of belhadjbouchaib university in ain temouchent .

\*To what extent do sleep disorders affect managerial creativity among employees at belhadjbouchaib university aintemouchent.

\*There are differences in the levels of sleep disorders and managerial creativity based on age , gender , and years of experience.

The level of sleep disorders among the employees of belhadjbouchaib university in ain temouchent is high .

The level of managerial creativity among the employees of belhadjbouchaib university in ain temouchent.

The study sample consisted of 120 employees from belhadjbouchaib university in ain temouchent .in order to achieve the study's objectives and validate the hypotheses , two research instrument focused on sleep disorders, developed by dr . anwaral-banna( 2007). Initially ,the tool contained 41 items .it was first submitted to expert reviewers for validation , resulting in the removal of some statements. The final version of the scale consisted of 39 items. It is important to note the original scale was standardized on a Palestinian sample , which implies that it may not be fully suitable for application in different societies or environment without restandardization or assessing its appropriateness for the new context . therefore , the exploratory study aimed to verify the psychometric properties of the sleep disorder scale and its applicability in the Algerian context . these psychometric properties refer to essential aspects such as validity and reliability . the reliability of the scale was confirmed using various methods , leading to the final version containing 39 items. The managerial creativity scale included 27 items and was administered to the study sample of 120 employees at belhadjbouchaib university in aintemouchent .this was done after confirming the

psychometric properties of the tool and ensuring its appropriateness and suitability for the main study.

We relied on the statistical calendar for social sciences and spss in the statistical analysis, and the following results were reached:

\*There is a statistically significant correlation between sleep disorders and administrative creativity among employees at belhadjbouchaib university in aintemouchent.

\*Sleep disorders affect managerial creativity among employees at belhadjbouchaib university aintemouchent

\*There are statistically differences in sleep disorders and administrative creativity among employees at belhadjbouchaib university in aintemouchent , explained by the variables of age , gender ,and seniority.

\*The level of sleep disorders among employees at belhadjbouchaib university in aintemouchent is low .

\*The level of administrative creativity among employees at belhadjbouchaib university in aintemouchent is also low.

The obtained results were interpreted based on previous studies as well as the theoretical framework of this study . In addition, several variables( age , gender, educational specialization , years of experience , and marital status) were mentioned as potential factors influencing the presence or absence of a relationship between sleep disorders and administrative creativity among employees at belhadjbouchaib university in aintemouchent . the study concluded with a general summary, highlighting its contribution to society , along with several recommendations and suggestions for future research.



# فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر و العرفان
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة بالإنجليزية
هـ	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
3-1	المقدمة
<b>الفصل الأول : الفصل التمهيدي</b>	
7-5	بناء الإشكالية
8	فرضيات الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	المفاهيم الإجرائية
9	الدراسات السابقة
9	التعقيب عن الدراسة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني : إضطرابات النوم</b>	
13	تمهيد
13	مفهوم النوم
14-13	أنواع النوم
14	أهمية النوم
15	تعريف اضطرابات النوم
16-15	أسباب اضطرابات النوم
18-16	أنواع اضطرابات النوم
19-18	النظريات المفسرة لاضطرابات النوم
20-19	علاج اضطرابات النوم
20	خلاصة الفصل
<b>الفصل ثالث : الإبداع الإداري</b>	
22	تمهيد
23-22	مفهوم الابداع الإداري
24-23	أهمية الابداع الإداري
24	خصائص الابداع الإداري
25	عناصر (أبعاد) الابداع الإداري
26	مراحل الابداع الإداري
27-26	استراتيجيات الابداع الإداري
27	الفرق بين الابداع و الابتكار
28-27	معوقات الابداع الإداري

28	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية
32	الدراسة الإستطلاعية
32	أهداف الدراسة الإستطلاعية
32	مكان الدراسة و إطار الزماني
47-32	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
48-47	الدراسة الأساسية
48	منهج الدراسة
48	مجتمع الدراسة
48	عينة الدراسة
57-48	مواصفات الدراسة
57	الأساليب الإحصائية
	الفصل الخامس : عرض وتحليل و مناقشة الدراسة
65-59	عرض و تحليل النتائج
72-66	مناقشة وتفسير النتائج
77-73	خاتمة و أهم المقترحات
82-78	قائمة المصادر و المراجع
90-83	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
14	الفروق بين النوم الكلاسيكي و النومالنتضي	الجدول 1
35	يمثل وصف أبعاد الأولية و فقراته في صورته الأولية	الجدول 2
35	يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات	الجدول 3
36	يبين عدد الفقرات المقياس حسب مجالاتها	الجدول 4
37-36	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه	الجدول 5
38-37	يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الأرق	الجدول 6
38	يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد فرط النوم	الجدول 7
39	يمثل الاتساق الداخلي لبعد اضطراب أحلام النوم المزعجة	الجدول 8
39	يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد اضطراب التجوال و الكلام اثناء النوم	الجدول 9
40	يمثل ثبات معاملات أداء اضطرابات النوم وفق طريقة ألفا كرونباخ	الجدول 10
40	يمثل ثبات معاملات أداء اضطرابات النوم وفق طريقة التجزئة النصفية	الجدول 11
40	معامل الارتباط لبعد الأصالة	الجدول 12

41	معامل الارتباط لبعء الطلاقة	الجدول 13
41	معامل الارتباط سيبرمان لبعء المرونة	الجدول 14
42	معامل الارتباط سيبرمان لبعء قبول المخاطرة	الجدول 15
42	معامل الارتباط سيبرمان لبعء القدرة على التحليل و الربط	الجدول 16
43	معامل الارتباط سيبرمان لبعء الحساسية للمشكلات	الجدول 17
43	معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمحاور و أبعاد الاستبيان	الجدول 18
45-44	معاملات الإرتباط البينية بين كل فقرة و الدرجة الكلية لمقياس إضطرابات النوم	الجدول 19
45	معاملات الثبات لألفا كرومباخ لمقياس إضطرابات النوم	الجدول 20
46	معاملات الإرتباط البينية بين كل فقرة و الدرجة الكلية لمقياس الإبداع الإداري	الجدول 21
47	معاملات ألفا كرومباخ لمقاس الإبداع الإداري	الجدول 22
48	يوضح توزيع حسب الجنس	الجدول 23
49	يوضح توزيع حسب متغير العمر	الجدول 24
50	يوضح توزيع حسب التخصص التعليمي	الجدول 25
51	يوضح توزيع حسب سنوات الخبرة	الجدول 26
53	يوضح توزيع حسب الحالة العائلية	الجدول 27
59	يبين العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين اضطرابات النوم و الإبداع الإداري لدى الموظفين بجامعة بلحاج بوشعيب	الجدول 28
60	يبين فروق من حيث اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس	الجدول 29
60	يبين فروق من حيث الإبداع الإداري تبعاً لمتغير الجنس	الجدول 30
61	يبين فروق من حيث اضطرابات النوم تبعاً لمتغير العمر	الجدول 31
61	يبين فروق من حيث الإبداع الإداري تبعاً لمتغير العمر	الجدول 32
62	يبين فروق من حيث اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الأقدمية	الجدول 33
63	يبين فروق من حيث الإبداع الإداري تبعاً لمتغير الأقدمية	الجدول 34
63	يبين مستوى إضطرابات النوم لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب	الجدول 35
64	يبين مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب	الجدول 36

65	تحليل التباين للانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين اضطرابات النوم و الإبداع الإداري	الجدول 37
65	قيم معاملات الانحدار لتفسير درجة الإبداع الإداري على اضطرابات النوم	الجدول 39

المقدمة

يعد النوم من الحاجات الفسيولوجية الأساسية التي لا غنى عنها لصحة الانسان الجسدية و العقلية . ففي عالم تتسارع فيه وتيرة الحياة ، تزايدت مشكلات النوم بين الأفراد ، لا سيما بين العاملين في المناصب القيادية و الإدارية ، نتيجة الضغوط و التحديات اليومية . هذه الاضطرابات لا تؤثر فقط على الصحة ، بل تمتد آثارها الى القدرات المعرفية و الانفعالية ، ومنها الابداع ، الذي يعد عنصرا محوريا في الإدارة الحديثة . من هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري ، لفهم كيف يمكن لحالة المدير النفسية و الفيزيولوجية أن تؤثر في قدرته على اتخاذ قرارات مبتكرة و فعالة .

النوم وظيفة بيولوجية ضرورية لصحة الانسان الجسدية و النفسية ، اذ يلعب دورا محوريا في استعادة النشاط الجسدي ، و تنظيم عمل الدماغ ، و تعزيز الذاكرة و التركيز . الا أن اضطرابات النوم باتت من الظواهر المتزايدة في المجتمعات الحديثة نتيجة أنماط الحياة المتسارعة ، و الضغوط المهنية، و التطورات التكنولوجية التي غيرت عادات النوم التقليدية . تتنوع اضطرابات النوم بين الأرق ، و تقطع النوم ، و متلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم وغيرها . و تؤثر هذه الاضطرابات سلبا على القدرة الادراكية ، و الحالة المزاجية ، و التحكم في الانفعالات مما يجعل القادة و الإداريين يعنون من اضطرابات النوم التي تفقد القدرة على التفكير المنظم ، و التخطيط الفعال ، و الابداع في إيجاد الحلول .

في عالم الإدارة المعاصر، لم يعد النجاح مرهونا فقط بالمهارات التنظيمية أو القدرات التحليلية ، بل أصبح الابداع عاملا حاسما في بناء منظمات قادرة على التكيف و التطور . فالابداع الإداري يقصد به قدرة المدير أو القائد على تطوير أفكار جديدة ، و اقتراح حلول مبتكرة للمشكلات ، و تحسين العمليات و الأنظمة بشكل يدفع نحو تحقيق الأهداف بكفاءة أكبر . يتطلب الابداع الإداري مجموعة من القدرات، و هي جميعا وظائف عقلية تتأثر مباشرة بالحالة النفسية و الجسدية للفرد . كما أن بيئة العمل ، و الدعم المؤسسي ، و الثقافة التنظيمية ، تلعب دورا في تعزيز أو تثبيط هذا الابداع.

ان التغييرات الكبيرة التي شهدتها العصر الحالي فرضت جملة من التحديات ، تتعلق بضرورة تطوير الابداع الإداري في المؤسسات العامة و الخاصة . كجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت بالجزائر حيث تنظم الى المؤسسات المهمة في الجزائر ، حيث يتطلب العمل الإداري قدرا عاليا من التركيز ، الدقة و التفاعل المستمر . و بهذا يعتبر الابداع الإداري عنصر فاعل لانه النشاط العقلي يعتمد على توازن نفسي و استقرار ذهني ، لذلك من ضروري أن تولي إدارة الجامعة اهتماما بالصحة النفسية و الجسدية للموظفين ، عبر

برامج توعوية ، مرونة في جداول العمل ، و تشجيع أساليب حياة صحية ، باعتبار أن تحسين النوم يمكن أن يسهم بشكل مباشر في رفع مستوى الابداع الإداري داخل المؤسسة .

اذ تعتبر جامعة عنصر مهم في المجتمعات باعتبارها حرم تعليم حيث يجب أن يهتم به من و بالموظفين حيث يمثلون الفئة الدعامية أساسية في تسيير شؤون الجامعة و ضمان استقرارها التنظيمي ، و من هنا تبرز الحاجة الى فهم كيف تؤثر اضطرابات النوم على مستوى الابداع الإداري لديهم . من أجل اقتراح آليات دعم تضمن بيئة عمل صحية و محفزة .

لذا تطرقنا الى الدارسة اضطرابات النوم و علاقتها بالابداع الإداري لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت بولاية عين تموشنت و الذي يندرج انجاز هذا المذكرة على النحو التالي :

**الفصل الأول :** يتضمن موضوع البحث و ذلك من خلال التعرض الى مشكلة الدارسة ، فرضيات الدارسة ، أهداف الدارسة ، أهمية الدارسة ، المفاهيم الأساسية ، المفاهيم الإجرائية ، و الدراسات السابقة ، التعقيب عن الدارسة .

**الفصل الثاني :** وهو الذي تم عرض فيه الى الأدب النظري المتعلق بموضوع الدارسة تعريف النوم أنواع النوم تعريف اضطراب النوم و أسباب النوم و أنواع النوم و نظريات اضطرابات النوم و لعلاج الدائوي اضطرابات النوم .

**الفصل الثالث :** تحدثنا فيه عن مفهوم الابداع الإداري ، أهمية الابداع الإداري ، خصائص الابداع الإداري ، عناصر (أبعاد) الابداع الإداري ، مراحل الابداع الإداري ، استراتيجيات الابداع الإداري ، الفرق بين الابداع و الابتكار ، معوقات الابداع الإداري .

**الفصل الرابع :** يتظمن الجانب الميداني الذي يحتوي على :

الدارسة الاستطلاعية ، أهداف الدارسة الاستطلاعية ، مكان الدارسة و اطارها الزماني ، الخصائص السيكومترية لأدوات الدارسة ، الدارسة الأساسية ، منهج الدارسة ، مجتمع الدارسة ، عينة الدارسة ، مواصفات الدارسة ، الأساليب الأحصائية .

**الفصل الخامس :** تم عرض نتائج الدارسة من خلال عرض جداول متسلسلة بحسب التساؤلات الدارسة ، و تمت فيه أيضا تحليل و مناقشة الفرضيات استنادا الى الدارسات السابقة .

**أولا :**

عرض نتائج الفرضية الأولى .

عرض نتائج الفرضية الثانية .

عرض نتائج الفرضية الثالثة .

عرض نتائج الفرضية الرابعة .

عرض نتائج الفرضية الخامسة .

**ثانيا :**

تحليل و مناقشة الفرضية الأولى .

تحليل و مناقشة الفرضية الثانية .

تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة .

تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة .

تحليل و مناقشة الفرضية الخامسة .

و في الأخير تم عرض الاستنتاج عام و بعض التوصيات و المقترحات و من ثم تليها قائمة المصادر و المراجع .

## الفصل الأول

### الفصل التمهيدي

- 1 بناء الإشكالية
- 2 فرضيات الدراسة
- 3 أهداف الدراسة
- 4 أهمية الدراسة
- 5 المفاهيم الإجرائية
- 6 الدراسات السابقة
- 7 التعقيب عن الدراسة

## بناء الإشكالية :

النوم هو عملية فيزيولوجية بالغة التعقيد ، وليس بالبساطة التي يعتقدها البعض ، فهو أحد الدعامات الأساسية التي تركز عليها صحة الفرد و نشاطه و سلامته ، حيث يعرف لطفي الشريني "على أنه وسيلة للراحة تؤدي إلى تجديد الطاقة و النشاط ، و الوقاية من الإجهاد بالحد من إستهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة و الراحة لفترات زمنية منتظمة" (لطفي الشريني ، 2000، ص8). كما أشارت الكاتبة "معصومة علامة" من خلال كتابها " الطريق إلى النوم الصحي " إلى أن النوم في الظروف صحية سوية هو أهم ، ألزم من الغذاء ، فساعات متواصلة من النوم المريح من شأنها أن تؤثر على التوازنات الجسدية و العصبية ، و هذا له تأثيراته أيضا على الإنتاجية و التحصيل و الإكتساب . كما أكدت على أن حصول الإنسان على ساعات نوم كافية (8\_9 ساعات) يسمح له بتعزيز نشاط الذاكرة و تجديدها و التخلص من الأفكار البائتة و الإزعاجات التي علق رواسبها في الخلايا الدماغية ، و هذا لأن النوم هو مرحلة من السكون و الإسترخاء يتداخل فيه شيء من الوعي لاسيما الوعي الحركي الذي ندركه بتقبلنا أو حتى تكملنا في السرير . فهي تصف النوم بالساعات بيولوجية تدق جسد الإنسان ، والتي بإنضباطها يتحسن نشاط الفرد اليومي أو يتراجع . (معصومة علامة، 2010، ص5،9)

بينما أبرزت الباحثة " موفق ديهية " من خلال مقالها العلمية المعنونة ب " إضطرابات النوم و المشاكل الصحية " الآثار المترتبة عن الحرمان من النوم أو قلته على جوانب حياة الفرد اليومية كحالة المزاجية ، اليقظة العقلية ، مستوى الأداء في العمل و الدراسة ، ومستويات الطاقة الجسمية العقلية . إذ تمكن أهم هذه الآثار في ضعف أنشطة الفرد و إستجاباته ، و النسيان ، و قلة التركيز ، و رؤية الهلوس و الأشياء كما لو كانت مزدوجة ، و عدم الراحة العقلية و النفيسة الكثير من الأمراض العضوية كالصداع ، إضطرابات الأمعاء ، التهاب المفاصل و الأمراض السيكوسوماتية كالسكري ، الضغط الدموي ، أمراض القلب . (موفق ديهية ، 2020، ص856).

وتعد إضطرابات النوم شكل من أشكال الإضطرابات النفسية الناجمة عن حدوث تغيرات في النوم وذلك إما بإنخفاض ساعاته أو زيادتها ، حيث عرفتها " بشرى إسماعيل " بأنها " صعوبات النوم وهي تلك الإضطرابات التي تربط بكم النوم و جودته و وقته (مثل الأرق و فرط النوم و إضطرابات إيقاع النوم) ، أو مصاحبات النوم و هي تلك الإضطرابات التي تربط بالسلوك المرضي أو الأحداث الفيسيولوجية التي تحدث أثناء عملية انوم و الانتقال من النوم لليقظة مثل : " إضطرابات الكابوس الليلي ، وإضطرابات الفزع الليلي ، و إضطرابات السير أثناء النوم " . (بشرى إسماعيل ، 2013، ص3) .

كما ترى الدكتورة " سامية القطان " أن إضطرابات النوم تعبر عن تغلب الحاجات الأخرى للإنسان على الحاجة إلى الراحة كالأرق ، و ترجع هذه الإضطرابات إلى إنفعالات حالية من قبل الهموم الشعورية كالغضب الشديد أو الحزن البالغ أو الفرح المسرف أو حتى التوقع لأحداث سارة أو محزنة ، أو إنفعالات قديمة مكبوتة . كما يمكن أن تكون إضطرابات النوم وسيلة للدفاع ضد إحباطات الحياة من خلال هروب في النوم . (سامية القطان، 1979، ص137). أما "يوسف جمعة " فوصفها على أنها مؤشر لكثير من الإضطرابات العضوية و النفسية و السلوكية ، لذا فإن الحالة الصحية للجسم و ما من جلاء العقل و إتزان الإنفعالات يمكن أن تضطرب جميعا إذا ما إضطرب نوم الفرد . (جمعة يوسف، 2000، ص140) وقد أكدت العديد من الدراسات هذا ، من بين الدراسات دراسة "عبدوني عبد الحميد ، سايجي سليمة ، صباح ساعد (2006) : هدفنا إلى دراسة العمل الليلي و دوره في ظهور بعض إضطرابات النوم لدى

الدوريات الليلية ، وقد إستخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (80) عاملا من مصنع الأجر الأحمر للمنطقة الصناعية رقم 36 سيدي غزال بسكرة ، تم إستخدام إستبيان مغلق يتكون من 34 سؤال مغلق . و توصلت الدراسة إلى أن إضطرابات النوم تؤثر على عمال الدوريات الليلية و قد تختلف هذه الإضطرابات مشكلات تنعكس على الفرد.(سلامي،2016، ص10).

في حين أن دراسة هيرشனர் و شيرفين (2014) ، (hershner & chervin) التي هدفت لمعرفة عواقب الحرمان من النوم لدى طلبة الجامعات و تكونت عينة الدراسة من (1147) طالبا و طالبة أظهرت النتائج أن 70% من أفراد العينة أبلغوا عن عدم حصولهم على قسط كاف من النوم .(الجوارنة ، 2018، ص 202)

أما دراسة محمود كاضم (2014) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة إنتشار إضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل ومعرفة فيما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة إنتشار إضطرابات النوم وفقا لمتغير الجنس (ذكور إناث) . و نظرا لعدم وجود مقياس لقياس إضطرابات النوم ، قام الباحث ببناء مقياس مكون من (32) فقرة . وبعد أن إستخدم القوة التمييزية لفقراته و بعد التأكد من صدقه و ثباته ، طبق على عينة مختارة بشكل عشوائي مؤلف من (568) طالبا و طالبة لمرحلة الدراسة الإعدادية بفرعيها العلمي و الأدبي الصف الرابع و الخامس و السادس ، في محافظة بابل للعام الدراسي (2009\_2010) مقسمة إلى (283) طالبا و (285) طالبة ينتمون إلى تسعة مدارس ، وبعد أن حلت بيانات تطبيق الأداة إحصائية لمعرفة إنتشار إضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية و بإستخدام نقطة القطع المناسبة توصلت النتائج إلى أن عدد الأفراد الذين يعانون من إضطرابات النوم هم (82) طالبا و طالبة و بلغت النسبة المئوية للطلبة الذين يعانون إضطرابات النوم حوالي (2.14%) . و أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة إنتشار إضطرابات النوم بين الذكور و الإناث و لصالح الإناث .(محمود كاضم،2014، ص 272)

إن نلاحظ ان المنظمات اليوم في حاجة ماسة للإبداع ، لماتعانيه من تحديات سياسية إقتصادية تكنولوجيا متسارعة إذتحتم عليها مواجهة هذه التحديات لكفاؤات و فعاليات للبحث عن وسائل تحقيق النجاح و تطوير و تمييز في المنظمات و من أهم هذه الوسائل الإبداع الإداري الذي يعد العامل الرئيسي في تحقيق هذه الميزة التنافسية كما يعدأدات خاص في أيادي العاملين بها و كل ما كان إستغلالهم لهذه التغيرات فرصة للبقاء و الإستمرار و الإستقرار القوة العاملة بها حيث تركز على التنمية العلاقات بين المنظمة و بين العاملين بها و تلك المهارات العالية(زقذو،2015،ص2). وينطلق مفهوم الإبداع الإداري من المفاهيم العامة للإبداع ذاتهاى فالإبداع الإداري متعلق بالأفكار الجديدة في مجال الإدارة و تطوير منتجات و قيادة فارق العمل و تحسين خدمات العملاء ، وكل وظائف إدارة المعرفة و هناك تعدد و تباين و جهات النظر حول تحديد مفهوم الإبداع الإداري فليوجد إتفاق حول العلماء حول تعريفه و غل الرغم من قيامة الإجماع على تعريف محدد له فإن ذلك لايعدد غريبا حيث أن محاولة الوصول إلى إجماع على تعريف محدد لهذا المصطلح ربما يتعارض مع فكرة الغبداع ذاته (حسن،2017،ص10). كما أن الإبداع الإداري يقود إلى التجديد ، و ذا الأخير يجعلنا نتقدم على غيرنا ، ويظهر دورهم خلال إدراك الإداريين و المؤسسات إلى مدى الحاجة إلى التغيير و التحسين في العمليات الإدارية و أهدافها من خلال تطوير أداء العاملين .

وقد أكدت العديد من الدراسات هذه العلاقة ومن بينها دراسة طالب الدكتوراه "يوسف بومدين" (2016) وقد استهدفت الدراسة اختبار العلاقة بين تطبيق إدارة المعرفة كمقاربة فكرية و تطوير الإبداع الإداري بمؤسسة إتصالات الجزائر ، و لتحقيق أهداف هذه الدراسة فقد تم توزيع مجموعة من الإستبيانات التي تم تصميمها لفحص متغيرات الدراسة على عينة مكونة من (70) موظفا و موظفة يعملون في وكالة مؤسسة إتصالات الجزائر بولاية عين الدفلى ، وقد بلغ عدد الإستبيانات المستردة و الصالحة للتحليل (59) إستبيان و توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها :

- مؤسسة إتصالات الجزائر تتبنى تطبيق مقاربة إدارة المعرفة على معظم المصالح و الأقسام الإدارية ،
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين إدارة المعرفة (عملية إدارة المعرفة ) و تطوير الإبداع الإداري بمؤسسة إتصالات الجزائر

كما أشارت دراسة أحمد بن خليفة ،2020، بعنوان إدارة المعرفة و دورها في تفعيل الإبداع الإداري في المؤسسات الخدمية ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مساهمة إدارة المعرفة في التفعيل الإبداع من خلال معرفة أداء الرؤساء في المؤسسة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الإعتماد على إستبانة لجمع البيانات وزعت على عينة عددها 40 عامل مع إستخدام المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة، وتوصلت على النتائج التالية : وجود علاقة ولاكن ضعيفة بين إدارة المعرفة و الإبداع الإداري في مؤسسة إتصالات الجزائر .

وكما وردة دراسة الإبداع الإداري لباحثين ومنهم دراسة لصيدلاني (2001) حول المناخ التنظيمي و علاقته بالإبداع الإداري و عليها فاهمية الإبداع الإداري تكمن في حاجة المنظمة إليها من أجل تطوير الإدارة حيث يرتبط تحقيق الأجهزة الإدارية لأهدافها بقدر على معالجة مشكلات و المواكبة متطلبات التطوير الدائم الذي يقوم على التغير المستمر الذي يتوقف على مجهودات العاملين من الأفراد في إدارات التطوير الإداري و يتببط أيضا في أساليب إعداد و تدريب الكوادر البشرية اللازمة لإدارة تلك الأجهزة و مايتطلب ذلك من سياغة القوانين و لوائح و إجراءات و بحوث عن وسائل أكثر إبداعا و قدرة على تحقيق إحتياجات تلك لإجهزة و بالإضافة إلى ذلك يعد الإبداع عامل قوي لإثارة الحماس عندما يتمكن العاملين من أداء بعض الأعمال الإبداعية فإن هذا يشعرهم بالرضى عن أنفسهم و عملهم (لطف،2011،ص35).وفي دراسة لأبو فارس (1990) حول مدى توافر وجود الإبداع الإداري لدى العاملين للمؤسسات و مدى دور تلك المؤسسات في تشجيع الإبداع الإداري و أثر الخوافز المادية و المعنوية للمتغيرات المستقلة من المأهل العلمي و الجنس و العمر على الإبداع الإداري فبمرور الوقت تزداد الحاجة إلى الإبداع إذ أننا نعيش في عالم يتلاحق فيه النمو و تزداد المتغيرات مما يستوجب على الجميع إدراك متطلبات تطور في الحاضر و المستقبل

### الأشكالية

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة الاحصائية بين اضطرابات النوم و الابداع الاداري لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت؟.

-ما مدى تأثير اضطرابات النوم و الابداع الاداري لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت؟.

- هل هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم تعزى المتغيرات السن و الجنس والاقدمية؟.

- ما هو مستوى اضطرابات النوم لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت؟.

- ماهو مستوى الابداع الاداري لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت؟

### فرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة الاحصائية بين اضطرابات النوم و الابداع الاداري لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عن تموشنت.

- تأثير اضطرابات النوم على الابداع الاداري بشكل سلبي لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت .

- توجد فروق في مستوى اضطرابات النوم و الابداع الاداري من حيث السن و الجنس والاقدمية.

- مستوى اضطرابات النوم لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع.

- مستوى الإبداع الاداري لدى إداريي جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع.

### أهداف الدراسة :

- معرفة علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم و الابداع الاداري لموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت .

- معرفة مدى تأثير اضطرابات النوم على الابداع الاداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت .

- معرفة فرق من حيث السن و الجنس والاقدمية في تأثير على اضطرابات النوم و الابداع الاداري.

- معرفة مستوى الاضطرابات النوم لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.

- معرفة مستوى الابداع الاداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.

16-30 مارس 2025

### أهمية دراسة:

دراسة اضطرابات النوم وأهميتها في الإبداع الإداري تكمن في تعزيز الأداء العقلي هو النوم الجيد يحسن التركيز والقدرة على التفكير النقدي والإبداع، بينما تؤدي اضطرابات النوم إلى تراجع هذه القدرات تعزيز الإبداع يساعد النوم العميق على تنظيم الأفكار وتطوير حلول جديدة، مما يسهم في الابتكار الإداري. و التأثير على الصحة النفسية نقص النوم مرتبط بالقلق والاكتئاب، مما يؤثر سلباً على اتخاذ القرارات. و تحسين بيئة العمل من خلال فهم العلاقة بين النوم والإبداع، يمكن للمؤسسات تحسين بيئة العمل وتعزيز الإنتاجية. باستراتيجيات فعالة لدراسة هذه الاضطرابات لتساعد في تطوير استراتيجيات لتحسين جودة النوم لدى الموظفين، مما يؤدي إلى أداء أفضل على مستوى الفريق. بذلك، تُظهر أهمية التركيز على النوم كعامل أساسي لتحقيق النجاح الإداري والإبداع.

### مفاهيم الاجرائي:

**مفهوم اضطرابات النوم:** اضطرابات النوم هي مجموعة من الحالات التي تؤثر على قدرة الفرد على النوم بشكل طبيعي. يمكن أن تتضمن هذه الاضطرابات صعوبة في النوم، أو الاستمرار في النوم، أو النوم بشكل غير مريح. تشمل الأنواع الشائعة من اضطرابات النوم: الأرق و فرط النوم و اضطراب

أحلام النوم المزعجة و الكوابيس و اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم تؤثر هذه الاضطرابات على نوعية الحياة، ويمكن أن تسبب مشاكل صحية نفسية وجسدية.

**مفهوم الإبداع الإداري:** مفهوم الإبداع الإداري يشير إلى القدرة على ابتكار أفكار جديدة وفعالة في سياق الإدارة والتنظيم. يشمل هذا المفهوم تطوير استراتيجيات وأساليب جديدة لتحسين الأداء وزيادة الكفاءة داخل المؤسسة. يتضمن الإبداع الإداري عدة جوانب، منها: الأصالة و المرونة و الطلاقة و قبول المخاطرة و القدرة على تحليل و الربط و الحساسية للمشكلات و يساعد الإبداع الإداري في تعزيز التنافسية وتحقيق الأهداف التنظيمية بطرق جديدة ومبتكرة.

### دارسات سابقة :

دراسة Merja jalkala (2018) الموسومة بعنوان " تصورات المديرين حول النوم و علاقته بالإبداع و الابتكار " إستكشف كيف ينظر المديرون إلى النوم وعلاقته بالإبداع و الابتكار في سياق الإداري . و إشارة الدراسة أن النوم يؤثر على الإبداع على مستوى الفردي أنه التصورات المديرين حول النوم يمكن أن، تؤثر على ممارستهم الإدارية في ما يتعلق بتشجيع الإبداع و الابتكار.

دراسة نشرت في BMC- Psychology (2024) بعنوان " تأثير جودة النوم المدروكة على السلوك الإبداعي عبر ارتباط بالانخراط في العمل بحثت في العلاقة بين الجودة النوم و السلوك الإبداعي مع التركيز على الدور الانخراط في العمل كوسيط. أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بينجودة النوم و السلوك الإبداعي حيث يلعب الانخراط في العمل دوراً وسيطاً في هذه العلاقة . كما لوحظت اختلافات بين الجنسين حيث كان تأثير جودة النوم على الانخراط في العمل أقوى لدى الرجال مقارنة بالنساء .

كما وردت دراسة Amber Rose lim ,Benedict J williams & Ben Bullock (2024) بعنوان " تأثير الحرمان من النوم على الإدراك الإبداعي مراجعة أن الحرمان من النوم يمكن أن يؤثر سلباً على التفكير الإبداعي مما يشير إلى أهمية النوم الجيد للحفاظ على القدرات الإبداعية .

### تعقيب على الدراسات السابقة :

بعد التعرف على بعض الدراسات السابقة سوف يتم تعليق عليها من خلال أهم أهدافها و عيناتها نتائجها و أدواتها .

### أهدافها:

دارسة عبدني عبد الحميد 2006 الدارسة العمل الليلي و دوره في ظهور بعض اضطرابات النوم لدى الدوريات الليلية و هيرشنز و شيرفين 2014 الى معرفة عواقب الحرمان النوم لدى طلبة جامعة و محمود كاظم 2014 التي تهدف الى معرفة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة الاعدادية و يوسف بومدين 2016 اختبار العلاقة تطبيق ادارة المعرفة كمقاربة فكرية و تطوير الابداع الاداري و دارسة merja jalkala 2018 تصورات المديرين حول النوم و علاقته بالابداع و الابتكار و احمد خليفة 2020 ادارة المعرفة و دورها في تفعيل الابداع الاداري و 2024amber rose lim تأثير الحرمان من النوم على الادراك الابداعي.

### الحدود الزمنية :

كانت الدراسات متقاربة فيما بينها

#### نتائج الدراسات :

توصلت النتائج الدراسات الى ان يوجد فروق في تأثير اضطرابات النوم لدى الموظفين و طلبة لكل دراسات توصلت الى هذه النتائج

#### العينة :

دارسة عبدوني عبد الحميد 80 عاملا و هيرشنز و شيرفين 1147 طالبا و محمود كاظم 568 طالبا ويوسف بومدين 70 موظف

# الجانب النظري

## الفصل الثاني

### إضطرابات النوم

تمهيد

1 مفهوم الإضطراب

2 تعريف النوم

3 أنواع النوم

4 تعريف إضطرابات النوم

5 أسباب إضطرابات النوم

6 أنواع إضطرابات النوم

7 النظريات المفسرة لإضطرابات النوم

8 العلاج الدوائي لإضطرابات النوم

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يعتبر النوم من الوظائف الهامة و الأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان ، و يعرف أن النوم هو ببساطة وسيلة للراحة تؤدي إلى تجديد الطاقة و النشاط من الناحية العلمية فأن النوم بالنسبة للصحة هو وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية و الخارجية للإنسان و غيره من الكائنات و النوم و قاية من الإجهاد بالحد من إستهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة و الراحة لفترة زمنية منتظمة . في حين أنه يوجد بعض الأخص يعانوا من إضطرابات النوم و التي تعد من أكثر الإضطرابات النفسية شيوعا و إنتشارا في عصرنا الحالي ، و إرتبط إنتشار بتعدد الحضارة ، و كثرة الأعمال و أعباء الحياة و ما يترتب عليها من إجهاد و ضغوط نفسية

**مفهوم النوم :**

- ويعرفه Macmillan على انه : حالة طبيعية متكررة الحدوث يمكن تشخيصها من خلال إنخفاض درجة الوعي أو غيابه و التوقف النسبي للنشاط الحسي و توقف نشاط كل العضلات الإرادية تقريبا . (Macmillan ,1981, p. 936)
- ويعرفه Hobson على أنه : حالة مرحلية طبيعية من إرتياح الجسم و العقل و التي تكون فيها العينان عادة مغلقة و الوعي متوقف كلياً أو جزئياً ، و لذلك فهناك إنخفاض في الحركية الجسمية و الإستجابة للتنبهات الخارجية ، و خلال النوم يخضع دماغ الإنسان و الثدييات الأخرى لنشاط موجات كهربائية ينجم عنها الأحلام . (Hobson , 2002, p852)
- النوم عملية فيسيولوجية حيوية هامة جدا في حياة الإنسانية و عن طرق التمتع بالنوم الهادئ المريح و السعيد يستعيد الإنسان طاقته و قدرته و نشاطه الجسمي و العقلي و النفسي و يتمكن من القيام بوظائفه المهنية أو الإجتماعية و العلمية و لذلك هناك ما يعرف بإسم الصحة النومية ، و يحتاج الإنسان إلى قدر من الوعي أو التوعية حتى يكتسب العادات في النوم اليقظة .(العيسوي،2008: 105).

- النوم هو حالة طبيعية دورية من الراحة الجسدية و العقلية ، يقل فيها الوعي بما يحيط بالانسان ، و يتوقف خلالها الجسم عن الأنشطة الارادية ، مما يسمح له باستعادة الطاقة و تجديد الوظائف الحيوية . يعد النوم ضروريا للصحة النفسية و الجسدية ، و له دور مهم في تعزيز الذاكرة ، دعم جهاز المناعة ، و تنظيم العمليات الحيوية في الجسم .

**- أنواع النوم**

- النوم الكلاسيكي (العميق ) : ويتصف هذا الشكل من النوم بإنتقال الفرد من حالة اليقظة تدريجيا إلى أن يلوذ الهدوء و السكون و الرقود ، ويكون في أول الليل و يعتبر مرحلة ترميم عامل للتخلص من التعب خلال مرحلة اليقظة .(عبدون و آخرون ،2010 ص112) . كما يعرف هذا النوع من النوم بمسميات عديدة منها النوم البطيء ، نوم السوي ، نوم قشرة لحاء المخ .(الدسوقي،2006، ص19)
- النوم النقيضي ( الخفيف ) : ويتصف بحركة العين السريع و كثرة الأحلام و إمكانية وصف هذه الأحلام بطريقة واضحة و غنية ، و في هذا النوع تكون و ظائف الجسم مشابهة لحالة اليقظة ، حيث يزداد سريان الدم إلى الدماغ و يرتفع ضغط الدم و يزيد معدل ضربات القلب و التنفس و له عدة و ظائف مثل معالجة المعلومات خلال اليقظة و نضج الجهاز العصبي

(الحفاظ على الطاقة ) .(عبدوني وآخرون،2010، 115) . ويسمى هذا النوع بالنوع السريع أو نوم جدع المخ . أو النوم الحالم و هذا النوع ضروري للحفاظ على توازن وظائف الدماغ الطبيعية و إستيعاب الفرد للمواقف التي يصادفها خلال النهار . (الدسوقي ، 2006، ص 22-21)

ويمكن توضيح الاختلافات بين النوم الكلاسيكي و النوم النقيضي في الجدول التالي :

النوم الكلاسيكي	النوم النقيضي
- حركات بطيئة للعين	- حركات سريعة للعين .
- معظم النوم خلال الليل يكون من هذا النوع لمدة 80-90 دقيقة	- يحدث على فترات أثناء النوم العادي و يستمر لمدة 15 دقيقة .
- يمثل 75% من مدة النوم	- يمثل 25 % من مدة النوم .
- موجات النوم فيه من النوع البطيء	- موجات المخ فيه تشبه الموجات المسجلة أثناء الإستيقاظ .
- تزيد مدته عندما يكون الشخص مرهقا .	- تزيد فترته عندما يكون الشخص ليس لديه رغبة في النوم .
- يقل النشاط الأيضي و مشاط جهاز القلب و الأوعية الدموية بمعدل 30% .	- معدل ضربات القلب و ضغط الدم و معدل التنفس يكون غير منتظم و ربما يزداد .
- الأحلام التي تحدث خلال هذه الفترة لا يتذكرها الإنسان .	- الأحلام التي تحدث خلال هذه الفترة يتذكرها الإنسان .
- لا يحدث حركة للعين خلال هذه الفترة .	- لا يمكن إيقاظ الشخص بسهولة في هذه الفترة
- لا ينشط المخ خلال هذه الفترة .	- لا يمكن إيقاظ الشخص بسهولة خلال هذه الفترة .
- لا تحدث حركات لإرادية للعضلات .	- نشاط المخ يزداد خلال هذه الفترة .
- لا يحدث إنتصاب للأجهزة التناسلية .	- يحدث خلاله حركات لا إرادية للعضلات .

جدول رقم 01 : الفروق بين النوم الكلاسيكي و النوم النقيضي (عبدوني و آخرون،2010، ص116)

- و من هنا يعتبر النوم عملية حيوية يمر خلالها الانسان بنوعين رئيسيين من النوم ، هما النوم الكلاسيكي و النوم النقيضي .و يعرف النوم الكلاسيكي بهدوئه ، حيث يقل نشاط الدماغ و تتباطأ وظائف الجسم ، مما يساعد على تجديد الطاقة و استعادة التوازن الجسدي . أما لنوم اليقيضي ، فهو مرحلة نشاط من حيث نشاط الدماغ ، رغم سكون الجسم، و تعد هذه المرحلة أساسية لحدوث الأحلام و لتعزيز الوظائف العقلية مثل التركيز و الذاكرة، يتناوب هذان النوعان في دورات منتظمة ، مما يجعل النوم عملية متكاملة تدعم صحة الانسان النفسية و الجسدية .

### أهمية النوم :

ومن أغراض النوم أنه يعتبر نوعا من التكيف للظروف الداخلية و الخارجية فالنوم راحة للكائنات الحية بيتعد عن أخطار البيئة المحيطة به ،(الببلاوي، 2010، ص30) و للتوم وظيفة وقائية من الإجهاد نتيجة للنشاط الزائد لفترات طويلة ، فاليوم المنتظم يشبه تناول الطعام في وجبات لتجنب الجوع و يمكن إعتبار النوم عملية تكيف للظروف الداخلية للنائم ، حيث يقل إستهلاك الطاقة بإنخفاض معدلات التمثيل

الغذائي أو الأيض ومن معدلات الحرارة التي تقل فلا تتبدد من الجسم ، و يتحقق بذلك الإقتصاد في موارد الطاقة التي يمكن أن تنفذ إذا إستمر الشاط دون إنقطاع .(العيسوي،2008،ص19).

يعد النوم من الحاجات الأساسية التي لا غنى عنها لصحة الانسان الجسدية و العقلية . فهو يمنح الجسم فرصة للراحة و تجديد مثل التنفس و نبض القلب . كما يساعد النوم على تحسين الذاكرة و التركيز، ويقلل من التوتر و القلق ، مما ينعكس ايجابا على الاداء اليومي . ونقص النوم أو اضطرابه قد يؤدي الى مشاكل صحية خطيرة ، مثل ضعف المناعة ، و اضطرابات المزاج ، و تراجع القدرة الذهنية، لذا فان النوم الجيد و المنتظم ضروري للحفاظ على جودة الحياة.

### تعريف إضطرابات النوم

- وهي نقص في نوعية النوم و التي تسبب حوادث تؤثر على علاقتنا، و صحتنا، و قوانا العقلية و تجعل الفرد يشعر و كأنه معزول عن العالم . (محمود كاظم، 2014 : 276)
- ويعرفها Thiedke على أنها : مجموعة من مشكلات النوم التي تتضمن الأرق و الغلط في النوم و الإختناق أو الحرمان من النوم أو عرض الأقدام غير المريح و هي شائعة جدا بين ملايين البشر. (Thiedke, 2001,P277)
- عرفت الجمعية الأمريكية للطب العقلي APA 1994 إضطرابات النوم على أنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه ، و قد تكون إختلالا في كمية و كيفية النوم و تسمى إضطرابات إيقاع النوم ، أو تكون إختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة و تسمى إضطرابات إختلال النوم .(فايز ، صافية ، ص7)
- تعد إضطرابات النوم من أكثر الإضطرابات الشخصية إنتشارا بين الناس، حيث تقدر نسبة الذين يعانون من هذه الإضطرابات بصفة مزمنة و التي تزيد فيها فترة الإضطرابات عن شهر حوالي ثلث سكان العالم ، ناهيك عن إضطرابات العابرة للنوم إذ قد يكون جزءا من الحياة اليومية في هذا العصر (الخالدي، 2009، ص397).
- اضطرابات النوم هي حالات تؤثر على جودة النوم أو مدته أو توقيتها، و تمنع الشخص من الحصول على الراحة الكافية .من أمثلتها الأرق، و توقف التنفس أثناء النوم،والخدار،والمشي أثناء النوم تؤثر هذه الأضطرابات على الصحة العامة و التركيز و المزاج، و قد تؤدي الى مشاكل نفسية و جسدية اذا لم تعالج.

### أسباب إضطرابات النوم :

ترجع معظم اضطرابات النوم إلى تفاعل العوامل النفسية والفسيوولوجية، فعندما يتعرض الشخص لضغوط شديدة وطويلة الأمد، يتفاعل جهاز الاستيقاظ، مما يجعل نوم الشخص أكثر صعوبة. إذا استمر الضغط النفسي لعدة أسابيع، يمكن لعوامل أخرى أن تتفاعل مع التوتر لتسبب لدى الفرد تطوير عادة غير تكيفية تتمثل في إجبار نفسه على النوم. ومع ذلك، فإن قلة النوم يمكن أن تدفعه إلى بذل جهد أكبر للنوم. نام. فيستنشق بقوة وقوة مما يزيد من لهجته وإثارته مما يزيد بدوره من الأرق (الحجار، 1989، ص 110).

نجد عدة أسباب و راء إضطرابات النوم لدى الموظفين منها :

- 1- أسباب حيوية : مثل الأمراض كفقير الدم أو إختلال الهرمونات أو سوء التغذية و الإجهاد الجسمي أو العصبي و التعود على تناول أقراص منومة.
  - 2- أسباب نفسية : مثل القلق و الصراعات الداخلية ، التوتر و الضغوط النفسية و الإرهاق الجسدي و القصص المخيفة ، الحزن و الهموم و القلق
  - 3- أسباب بيئية : مثل إتجاهات الوالدين الخاطيء نحو وقت النوم و إجبار الطفل على النوم في ظروف جامدة و إستخدام النوم كتهديد و عقاب .
  - 4- تغيير مكان النوم فبعض الأطفال لا يجب التغيير و تربطه علاقة قوية بسريره و غرفته
  - 5- الحرمان من الأم (قلق الانفصال ووجود مشكلة إمل أسرية أو مدرسية)
  - 6- الرغبات المكبوتة أو الشعور بالذنب أو الخوف من الوقوع في الخطأ و التفكير في ذلك .
  - 7- إرغام الطفل على النوم و تخويله بالحيوانات أو الوحوش إذا لم يتم ، أو نومه في غرفة مظلمة.
- (السيد ، عبيد، 2015، ص207)

- تتعدد أسباب اضطرابات النوم، وتشمل عوامل حيوية و نفسية و بيئية. ومن الأسباب الحيوية : الألم الجسدي، أو الأمراض المزمنة التي تعيق الراحة . أما الأسباب النفسية فتشمل التوتر، القلق، و الخوف الناتج عن صدمات أو مشاعر مكبوتة مثل الغضب و الحزن. بيئياً، قد يؤدي تغيير مكان النوم، كما أن ارغام الطفل على النوم دون استعداد نفسي قد يسبب له رفضاً داخلياً و اضطرابات مستقبلية في نومه . جميع هذه العوامل ، سوء منفردة أو مجتمعة، تؤثر على جودة النوم و توازنه.

### أنواع اضطرابات النوم :

يمكن تقسيم اضطرابات النوم إلى قسمين :

أولاً- صعوبات النوم :

- 1- الأرق: وهي حالة من عدم كفاية كمية أو نوعية النوم التي تستمر لفترة طويلة من الزمن. ومع ذلك، فإن معدل تغير النوم في وقت تشخيص الأرق لا ينبغي اعتباره قدرًا طبيعيًا من النوم. (البناء، 2007: ص592)

هو اضطراب في بدء النوم أو الحفاظ عليه ولا يرتبط بمرض جسدي ويعزى عادةً إلى القلق أو التوتر أو الاكتئاب أو العوامل البيئية الضارة. ويحدث في ثلاثة أشكال:

الأرق الناتج عن النوم: حيث يجد صعوبة في النوم.

الأرق المستمر أو المستمر: يعاني المريض من صعوبة في النوم ويستيقظ عدة مرات أثناء الليل.

أرق نهاية النوم: يحدث عندما يستيقظ الشخص في الصباح الباكر ولا يستطيع العودة للنوم. (عبدوني وآخرون، د.س: ص117).

### اضرابات فرط النوم hypersomnia:

يعرف بأنه حالة من النعاس الشديد خلال النهار مع نوبات من النوم تستغرق مدة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الإستيقاظ ، و في حالة يصعب على الفرد أن يستيقظ بشكل تلقائي ، ويستغرق

في النوم ساعات طويلة قد تستمر من 16\_17 ساعة. (عبد المعطي، 2003، ص45). و قد يكون فرط النوم تعبيراً عن صراع نفسي أو هروب من واقع معين أو تعبير عن حالة إكتئاب أو قلق ، وفي هذه الحالة يكون النوم من أنواع النكوص ، كما قد ، يكون فرط النوم نتيجة أسباب عضوية مثل نقص هرمون الغدة الدرقية ، أو نتيجة سوء التغذية أو الإصابة في الجهاز العصبي مثل إلتهاب السحائي ، أو الحمة الشوكية .(المسماري، 2012، ص20).

## ثانيا- مصاحبات النوم parasomnia:

### 1- إضرابات أحلام النوم المفزعة و الكوابيس Night mare and terror Disorder:

وهي تشبه حالة الرعب أثناء النوم فكلاهما تشيران إلى حالة الفزع، إلا أن الفرق بينهما هو أن أحلام الكوابيس تحدث أثناء فترات النوم الحالم بينما رعب الليل يحدث أثناء فترات النوم غير الحالم . وتحدث حالة أحلام الكوابيس بين الرابع و السادسة صباحا و فيها يستيقظ الطفل بشكل كامل و يصرخ و يشعر بالخوف و الهلع و عدم الشعور بالأمان مما يجعله يترك فراشه هربا إلى فراش والديه بحثا عن الشعور بالأمان (سلامي، 2016، ص25)

### 2- إضرابات التجوال أثناء النوم sleep walking disorder:

ويطلق عليه بإضطراب التجول الليلي Somnambulism، حيث يؤكد الأخصائيون ال، حيث يؤكد الأخصائيون الإكلينيكيون و الأطباء النفسيون إن هذا الإضطراب يعد بمثابة عرض عصابي يكثر ظهوره في فترة البلوغ من مراحل نمو الإنسان ثم ختفي ، ويتباين الإضطراب بين الأفراد المصابين به فهناك من يمشي بضع خطوات من فراشه ثم يستيقظ ، و هناك من يستمر بالمشي و التجوال داخل المنزل ، و يقوم بأفعال حركية شبه هاذفة، و قد تشمل إثناء الملابس و فتح الباب و الدخول الحمام ، و الصعود إلى السطح أو الخروج إلى الحديقة ، ثم يعود إل غرفة النوم ، و البعض منهم يعود إلى السرير دون أن يستعيد وعيه ( الخالدي، 2015، ص135)

### 3- الكلام أثناء النوم sleep talking disorder:

ترديد الطفل مجموعة من الكلمات أو الجمل المفيدة أو الغير مفيدة أو الغناء أو إلقاء نشيد أو النداء لإعادة الشيء ، أو تحقيق رغبة ، يردد ذلك بالفعل أو نبرة تأثير ، و ربما يكون الكلام بصراخ أو إستنجاذ أو تهديد أو فرحة أو ضحك ، وعادة يكون الكلام أثناء النوم بكلمات قليلة لا يمكن تمييزها ، و تحدث في الفترة العمرية بعد سنتين .(مصطفى ، 2011، ص190) كما صنف مجموعة من الباحثين مجموعة أخرى : و تشمل ما يلي :

### 1- شلل النوم (sleep paralysis):

و هذا الإطرابات نادر الحدوث ، ومن أعراضه فقدان الفرد النائم القدرة على الحركة. الحالات تمر ببطء شديد و تستمر لمدة دقائق و يشعر فيها الفرد بعدم قدرته على تحريك أعضاء جسمه مع إسترخاء شديد يصاحب ضعفي التنفس ، ويصحو المريض من نومه و جسمه في حالة إرتخاء ، شديد مع شعور بالتعب و الإعياء و الإكتئاب و يفسر بعض علماء الفيسيولوجيا هذا الإضطراب على أنه إنتقال سريع من حالة النوم الكلاسيكي إلى مرحلة النوم النقيضي، بحيث يصحو المريض و هو في حالة إسترخاء شديد

وهذا ما يميز الشكل الأول من النوم. ويلعب الضغط النفسي الشديد و الصراعات الحادة التي تتجاوز قدرات الفرد الدور الأول في هذا الاضطرابات (الزراذ، 2000، ص471).

## 2- هلاوس النوم Hypnagogic & Hypnopmpic Hallucination :

هي اضطرابات إدراكية تحدث في بداية النوم أو قبيل الإستيقاظ، و فيها يرى النائم صوراً بصرية أو يسمع أصواتاً قد تفرعه لكنه يعود إلى حالة الوعي الطبيعي سريعاً في دقائق معدودة ويتبين الأمر على حقيقته فيهدأ (الشريني ، 2000، ص64)

اضطرابات النوم هي مشكلات تؤثر على قدرة الشخص على النوم بشكل طبيعي، و تنقسم الى أنواع متعددة، مثل الأرق الذي يسبب صعوبة في النوم، و نوقف التنفس أثناء النوم الذي يؤدي الى انقطاعات في التنفس، و الخدار الذي يسبب نوبات نوم مفاجئة . كما تشمل اضطرابات الحركة أثناء النوم، والمشي أو الكلام خلاله، و اضطرابات في توقيت النوم مثل النوم المتأخر أو المبكر بشكل غير طبيعي . تؤثر هذه الاضطرابات على الصحة و جودة الحياة و تحتاج الى تشخيص و علاج مناسبين.

## النظريات المفسرة لاضطرابات النوم :

### ● النظرية المعرفية

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التفكير الموه و السلبي الذي يؤثر على مشاعر و سلوك الفرد هو الغالب في معظم الاضطرابات النفسية فإن المثقة و الأزمات التي يبواجهها الفرد و ما يرتبط بها من اضطرابات إنفعالية ترتبط بشكل كبير باضطرابات المحتوى المعرفي للفرد (معتقدات ، و تفسيرات ، و اتجاهات ، و إفتراضات ، و بناءات ) و علاوة على ذلك فإن أصحاب هذا المنحى يعتمدون على مسلمة أساسية في تفسيرهم لسلوك الفرد خلاصتها أن ما يفكر فيه الأشخاص حول أنفسهم ، و كذلك اتجاهاتهم و معتقداتهم إنما هي أمور ذات صلة و ثيقة بسلوك سواء في صورته المرضية أو السوية . (عبد الستار و آخرون ، 1994، ص104-109).

### ● النظرية السلوكية :

● يعتقد علماء السلوك أن النوم الطبيعي أو الطبيعي و اضطرابات النوم هي سلوكيات متعلمة، فيعلمون الطفل سلوكيات مقبولة أثناء النوم فيستمر في النوم العميق لفترة كافية من الوقت، أو يعلمونه سلوكيات غير مقبولة فيضطرب نومه و يقل. كما يعززون صعوبات نوم طفلهم إلى أخطاء الوالدين في تربية الطفل، فيعلمونه الخوف من النوم من خلال ربطه بشكل مشروط بشيء مخيف يتعلق بالمكان أو البيئة أو وقت النوم. تنطبق الليالي الطوال على المكافآت والعقوبات للمخطئين. وضعية النوم (سولا، 2014، ص27)

### ● النظرية الفسيولوجية :

● ويعتقد المنظرون أن النوم عملية فسيولوجية لا تقل أهمية عن العمليات الفسيولوجية الأخرى المهمة في حياة الإنسان، مثل التنفس ونبض القلب. ومن المعروف أن لكل عملية مراكز تقع في الدماغ، بما في ذلك مركز النوم المسؤول عن حدوثها والتحكم فيها. ولاحظ العالم

"يكونومو" أن المرضى الذين توفوا بسبب التهاب و عدوى الدماغ أظهروا اضطرابات شديدة في النوم قبل الوفاة، وعندما تم تشريح جثثهم، تم العثور على تغيرات مرضية في أجزاء من أدمغتهم. وهو قريب من قاعدته ويخترق وسط المنطقة، ويؤدي ضرره إلى تطور اضطرابات شديدة في النوم ملحوظة قبل الوفاة (الدسوقي، 2007، ص 141).

### ● النظرية البيولوجية :

النظر في العوامل البيولوجية المتعلقة بالمحددات الوراثية، والعوامل المرتبطة بفترة ما قبل الولادة مثل سوء التغذية وتناول الأدوية والأمراض التي تصيب الأم الحامل، ومن ثم النظر في المحددات المتعلقة بفترة ما بعد الولادة مثل طريقة الولادة ونقص الأكسجين وتلف الدماغ (نوري، عبد الرحمن، 2007، ص 37).

ومنها قد تناولت هذه نظريات اضطرابات النوم من جوانب مختلفة، فالنظرية البيولوجية تربطها بخلل في وظائف الدماغ و الهرمونات، مثل اضطراب الساعة البيولوجية. أما النظرية النفسية فترى أن التوتر و القلق و الاكتئاب عوامل رئيسية. وتركز النظرية السلوكية على العادات الخاطئة مثل السهر أو استخدام الأجهزة قبل النوم. كما تشير النظريات البيئية و الاجتماعية الى التغيرات المحيطة كالإضاءة ، الضوضاء، أو تغير مكان النوم قد تؤثر سلبا على جودة النوم.

### علاج اضطرابات النوم :

- 1- العلاج الحيوي :
- 2- يعتمد العلاج على أدوية مهدئة خفيفة، وهي نفس الأدوية المستخدمة لعلاج القلق، ولكنها تستخدم أيضاً لعلاج الأرق. تتيح هذه الأدوية للأفراد النوم بسهولة أكبر، وأن يكونوا أكثر هدوءاً، وتقلل من حالات الإشارات، لكن النوم أثناء النهار قد يتجاوز قدرة المريض وقد يؤدي أيضاً إلى انخفاض الأداء أو القدرة على العمل (العساوي، 2008، ص 144).
- 3- يعتقد البعض أن اللجوء إلى المهدئات والمنومات هو الحل لمن يعاني بشكل متكرر من مشاكل في النوم واضطراب في مواعيد النوم.

### العلاج النفسي:

بعض اضطرابات النوم، مثل الكوابيس والأحلام المخيفة والمشي والحديث أثناء النوم، تكون ناجمة عن مشاكل نفسية وصراعات لم يتم حلها وتجارب مخيبة للأمل، خاصة عند الأطفال، وقد يكون النوم الزائد أيضاً حلاً مرضياً للصراعات النفسية مثل الغيبوبة والهستيريا. وفي هذه الحالة يجب أن يخضع الفرد للعلاج النفسي للتعرف على هذه الصراعات من خلال التفريغ والتداعيات الحرة ومحاولة شرحها للمريض، وبالتالي زيادة بصيرته. هذا يمكن أن يساعدك على العودة إلى النوم الطبيعي.

### 4- (العلاج السلوكي :

إذا كانت بعض مشاكل النوم ناجمة عن نوع من الأشرطة والمعززات، فيبدو من المفيد تغيير هذه المشكلة أو العادات السلوكية، خاصة بالنسبة للأطفال الصغار الذين لم يتم بعد تثبيت عاداتهم السلوكية المتعلقة بالنوم إلى حد كبير. ومن التدابير السلوكية المفيدة في هذا الشأن، التدريب على تمارين الاسترخاء سواء كانت استرخاء عضلي أو استرخاء عقلي.

والتدريب على استجابات الحياة والضغط النفسي للسلوكيات غير المرغوب فيها (عادات النوم السيئة) من خلال التعزيز السلبي والإجراءات المماثلة. كما ينصح هنا من يجد صعوبة في النوم أن يعتمد تمارين التنفس العميق البطيء، والسيطرة على الأفكار البائسة وإعداد الأفكار التي تناقض هذه الأفكار البائسة، واستخدام أساليب مكافأة الذات عندما ينجح الفرد في إحداث تغييرات فعالة في حياته والتغلب على مشاكل النوم (خليفة، 2007، ص 158).

يعتمد علاج اضطرابات النوم على نوع الاضطراب وسببه، ويشمل عدة جوانب. من أبرزها تعديل نمط الحياة مثل تنظيم مواعيد النوم، وتجنب المنبهات قبل النوم، وتهيئة بيئة نوم مريحة. العلاج السلوكي المعرفي يساعد على تغيير الأفكار والعادات السلبية المرتبطة بالنوم، خاصة في حالات الأرق. كما قد يستخدم العلاج الدوائي في بعض الحالات، تحت إشراف طبي، مثل أدوية الميلاتونين أو المهدئات المؤقتة. وفي الحالات المرتبطة بأمراض جسدية أو نفسية، يتم علاج السبب الأساسي لتحسين النوم.

### خلاصة :

في ختام ، يتضح أن اضطرابات النوم ليست مجرد مشكلات عابرة ، بل هي حالات تؤثر بشكل مباشر على صحة الانسان النفسية و الجسدية وجودة حياته اليومية . تنوع الأسباب بين العوامل النفسية ، البيولوجية ، و البيئية يجعل من الضروري فهم الاضطراب بشكل شامل لتحديد العلاج المناسب كما أن الوعي بأهمية النوم السليم ، اتباع العادات الصحية ، قد يسهمان في الوقاية من كثير من هذه الاضطرابات . لذا فان التعامل مع اضطرابات النوم يتطلب اهتماما جديا من الأفراد و المجتمع و الجهات الصحية، لما له من أثر بالغ على الأداء الفردي و الصحة العامة.

## الفصل الثالث

### الإبداع الإداري

- 1 مفهوم الإبداع الإداري
- 2 أهمية الإبداع الإداري
- 3 خصائص الإبداع الإداري
- 4 عناصر الإبداع الإداري
- 5 مراحل الإبداع الإداري
- 6 إستراتيجيات الإبداع الإداري
- 7 الفرق بين الإبداع و الابتكار
- 8 معوقات الإبداع الإداري

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

الإبداع الإداري هو عملية تطوير أفكار وحلول جديدة تسهم في تحسين الأداء و تحقيق الأهداف التنظيمية. يعد الإبداع عنصراً أساسياً في تحقيق التميز و التفوق في العمل الإداري ، حيث يعزز القدرة على التكيف مع التغيرات السريعة في بيئة العمل و يتيح للشركات و المنظمات تقديم منتجات و خدمات مبتكرة . يتطلب الإبداع الإداري توافر بيئة داعمة تشجع على التفكير الحر و المبادرة ، بالإضافة الى تعزيز ثقافة العمل الجماعي ، حيث يكون لكل فرد دور في تقديم الأفكار الجديدة و تحقيق التغيير الإيجابي ، يمكن أن يشمل الإبداع الإداري مجالات متعددة مثل تحسين العمليات ، تطوير استراتيجيات جديدة ، تعزيز تجربة العملاء ، أو تطبيق تقنيات حديثة لتحقيق الكفاءة العالية.

**1/ مفهوم الإبداع الإداري:****أ / تعريف الإبداع :**

الإبداع الإداري في اللغة العربية من " بدع" و بدع الشيء أي أنشاه على غير مثال سابق. عرف الإبداع على أنه "تطبيق فكرة طورت داخل المنظمة، أو تمت استعارتها من خارج المنظمة، سواء كانت تتعلق بالمنتج أو الوسيلة أو النظام أو العملية أو السياسة أو البرامج أو الخدمة ، وهي جديدة بالنسبة للمنظمة حينما طبقتها". ( رزق الله ، 2010 ، ص 47).

كما يعرف الإبداع على أنه "فكرة جديدة يتم تنفيذها يقصد تطوير الإنتاج أو العملية أو الخدمة ، و يمكن أن يتراوح أثر الإبداع في المنظمات من أحداث تحسينات طفيفة علة الأداء الى أحداث تطوير جوهري وهائل ، و يمكن أن تتضمن هذه التحسينات الإنتاج و الطرق الجديدة في التكنولوجيا و الهياكل التنظيمية و الأنظمة الإدارية و الخطط و البرامج الجديدة المتعلقة بالأفراد العاملين". ( الحراشنة، 2006، ص 248).

كما يعرف بأنه " العملية الخاصة بتوليد منتج فريد و جديد بأحداث تحول من منتج قادم ، هذا المنتج يجب أن يكون فريداً بالنسبة للمبدع ، كما يجب أن يحقق محك القيمة و الفائدة و الهدف الذي وضعه المبدع ( الأعر ، 2000 ، ص14)

و يعرفه كذلك الباحث (daft) بأنه تبني فكرة جديدة أو سلوك جديد بالنسبة لمجال صناعة المنظمة و بيئتها العامة .

فالإبداع هو القدرة على توليد أفكار جديدة و مبتكرة أو حلول غير تقليدية لمشاكل معينة . يتطلب الإبداع التفكير خارج الاطار ، و تجاوز الطرق التقليدية في التعامل مع المواقف أو التحديات . يشمل الإبداع القدرة على دمج معارف و تجارب سابقة بطرق جديدة أو فريدة ، مما يمكن أن يظهر الإبداع في مختلف المجالات مثل الفن ، و العلم ، و التكنولوجيا ، الاداب و غيرها .

**ب / تعريف الإبداع الإداري :**

يعرف على أنه " مجموعة من مزيج من القدرات و الاستعدادات و الخصائص الشخصية التي اذا وجدت بيئة مناسبة يمكن أن ترقى بالعمليات العقلية لتؤدي الى نتائج أصلية و مفيدة للفرد أو الشركة أو المجتمع أو العالم .( مسلم ، 2015 ، ص 19).

و يعرفه ( smith ) بأنه عملية يتم من خلالها إيجاد علاقات بين متغيرات لم يتم التطرق لها مسبقا ( السكارنة، 2011، ص 17)

و يشير أبو بكر للإبداع الإداري بقوله قدرة الفرد على استخدام إمكانياته الذهنية أو العقلية و الاستفادة من الإمكانيات و الموارد المتوفرة أو الممكنة لتقديم أداة أو وسيلة أو فكرة أو منتج جديد نافع و مفيد للمنظمة و أعضائها و عملائها.( أبو بكر ، 2002 ، ص 46).

و يشير قاموس " ويبستر" الى الابداع الإداري على أنه الحالة التي تؤدي الى تقديم شيء يتميز بالابداع. و يعني ذلك ضرورة أن يبدو العمل الإبداعي على شكل أصيل لم يكن معروفا من قبل ، سواء كان ذلك في مجال الإنتاج العلمي أو الميكانيكي أو الفني بجميع أشكاله . ( القذافي، 2002 ، ص 13).

و يطلق عليه كذلك بأنه القدرة المتميزة على تحديد الأهداف و النتائج المحققة لمصالح المستفيدين من عمل الإدارة ، و هو أيضا استخدام الذاتي للموارد المتاحة و التغلب على المشكلات و العقبات بأساليب متطورة و غير واردة في المنظمات الى الابداع أو المبدعين . ( مبخوت، 2018 ، ص 74 ) .

و اجمالا فالابداع الإداري هو القدرة على استخدام أفكار و أساليب جديدة لتحسين العمليات و الأنظمة داخل المنظمة ، مما يعزز من كفاءتها و قدرتها على التكيف مع التغيرات في بيئة العمل .يعتمد الابداع الإداري على التفكير المبتكر في حل المشكلات ، و تطوير استراتيجيات جديدة ، و استخدام الموارد بطريقة غير تقليدية لتحقيق الأهداف التنظيمية و غير تقليدية للتحديات الإدارية ، مما يساهم في تحسين الأداء التنظيمي و زيادة التنافسية .

## 2- أهمية الابداع الإداري :

يمكن توضيح أهمية الابداع الإداري في النقاط التالية :

- الابداع هو احد وسائل بناء و نمو المؤسسات و كذلك مواجهة مشكلات و تحديات المستقبل و الاستجابة لمنافسة المؤسسات .
  - تحقيق الأفكار الابداعية التي يقدم بها العاملون في المؤسسة فوائد و منافع للمبدعين أنفسهم ، من خلال حصولهم على المكافآت من المؤسسات المستفيدة من أفكارهم المبدعة .
  - يعزز القدرة على الاستجابة لمتغيرات البيئة المحيطة مما يجعل المؤسسة في وضع مستقر ، حيث يكون لديها الاستعداد لمواجهة هذه التغيرات بشكل لا يؤثر على سير العمليات التنظيمية .
  - اكتساب المنظمة المزيد من الأرباح المادية و المعنوية .
  - المساعدة في التقليل من دوران العمل و تحقيق الاستقرار الوظيفي و الحد من الهجرات .
- ( رملية ، ص 454 )

الإبداع الإداري هو القدرة على تطوير أفكار و حلول جديدة و مبتكرة للمشكلات و التحديات التي تواجه المنظمات ، يهدف الى تحسين الأداء و زيادة الكفاءة من خلال تبني أساليب حديثة و غير تقليدية في الإدارة .

### 3- خصائص الإبداع الإداري :

يذكر (عيد2008م) مجموعة من خصائص التي ترتبط بمفهوم الإبداع وهي التالي

- الإبداع ظاهرة فردية و جماعية فالإبداع ليس حكرا على الافراد و هو ليس عملية فردية بالضرورة حيث قد تتم ممارسته عن طريق الجماعات و المؤسسات بل يمكن القول أن الإبداع الجماعي أو المؤسسي قد يكون ممكنا أكثر و متاحا أكثر و خاصة في المراحل المعاصرة حيث أصبحت الظواهر و المتغيرات تتداخل بصورة بالغة المتغيرات تتداخل بصورة بالغة التعقيد و تحتاج الى جهود عظيمة و إمكانيات ضخمة حتى يمكن التعامل معها و الوصول الى نتائج إبداعية حولها .
- يعتمد الإبداع على التفكير المتعمق الشمولي الذي يبحث المشكلة من جميع جوانبها و يواجه عدة حلول متكافئة لها .
- يرتبط الإبداع بالعوامل الموروثة و يمكن تطويرها .
- الإبداع يبدأ دائما بالتحليل للفرص بالتفكير في استغلال هذه الفرص و تحويلها الى إمكانيات إبداعية
- الإبداع جهد متصل بالادراك الحسي و التصورات و الصياغات الجديدة لهذا فهو يستوجب قدرات متميزة في الملاحظة و في الاستماع .
- تستوجب فعالية الإبداع أن يكون موجها لأشباع احتياجات أو رغبات معينة.
- الإبداعات الفعالة تبدأ دائما صغيرة ثم يتطور الأمر مرحليا وفقا لنتائج التقويم و التجريب .
- ان المحصلة الإبداعية الفعالة تتطلع الى مواقع الصدارة و التمييز و القيادة و هذا يعني انه اذ لو يطمح الجهد الإبداعي منذ البداية الى القيادة و التفوق فإنه لا يصل في الغالب الى النتيجة إبداعية. ( عيد ، 2008 ، ص 14-15)

الإبداع الإداري يتميز بقدرته على تقديم الأفكار و حلول جديدة و غير تقليدية تسهم في تحسين الأداء و تطوير بيئة العمل . يعتمد على الاصاله في التفكير ، المرونة في التكيف مع التغيرات بالإضافة الى الاستبصار الذي يساعد في توقع التحديات المستقبلية . كما يتطلب الإبداع الإداري الجرأة في اتخاذ قرارات مدروسة ، التحفيز الذاتي للاستمرار في الابتكار الى جانب التفكير النقدي لتحليل المشكلات من زوايا متعددة و يعزز العمل الجماعي هذا الإبداع من خلال تبادل الأفكار و التعاون بين أفراد الفريق لتحقيق نتائج مميزة .

**4- عناصر (أبعاد) الإبداع الإداري :**

يتكون الإبداع الإداري من عناصر مختلفة و متعددة نذكر

**1- الطلاقة :**

هي القدرة على استدعاء أكبر عدد ممكن من الأفكار المناسبة لموقف معين ، خلال فترة زمنية قصيرة نسبا . و ذلك اذ ما قرنت بالعناصر الأخرى للإبداع الإداري فالطلاقة تعني قدرة الشخص على إنتاج كمية كبيرة من الأفكار تفوق المتوسط العام . ويقال أن الطلاقة نيك القدرة الإبداعية وذلك لان الشخص المبدع ينتج عددا كبيرا من الأفكار خلال وحدة زمنية معينة . يكون لديه غالبا في حالة تساوي الظروف الأخرى فرص أكبر لكي ينتج عددا كبيرا نسبيا من الأفكار الجيدة لذا فمن المرجح أن يتميز الشخص المبدع بالطلاقة في التفكير و تتحدد الطلاقة في حدود كمية قياسا بعدد الاستجابات و سرعة صدورها . ( حسن ، 1438هـ ، ص 207 )

**2- القدرة على الربط و التحليل :**

ويقصد بها إنتاج ابداعي أو ابتكاري يتضمن عملية انتخاب أو اختيار وثيق ، أي عمل جديد ، الى وحدات بسيطة ليعاد تنظيميا ( المشوط ، 2011 )

**3- المرونة :**

وهي القدرة على اتخاذ الطرق المختلفة و التفكير بطرق مختلفة ، وهي و النظر للمشكلة من أبعاد مختلفة ، وهي درجة السهولة التي يغير بها الشخص موقفا أو وجهة نظر معينة ، وعدم التعصب لأفكار بحد ذاتها ، كما أنها تعني النظر الى الأشياء من عدة زوايا فقد يمكن الربط بين الأفكار المتنافرة لتصبح في شكل جديد . (حسن ، 1438هـ ، ص 207 )

**4- قبول المخاطرة:**

ويقصد بأن الشخص المبدع يميل لأحد زمام المبادرة في تبني الأفكار و الأساليب الجديدة و البحث عن حلول لها ( المشوط ، 2011 )

**5- الأصالة :**

وتعني تقديم منتجات مبتكرة تكون مناسبة للهدف و الوظيفة التي يعمل لأجلها ، أو بتعبير آخر رفض الحلول الجاهزة و المألوفة ، و اتخاذ سلوك جديد يتوافق مع الهدف المنشود و من يطلق استجابات غير المألوفة لمنبهات غير مألوفة لا يمكن أن نطلق عليها استجابة أصلية لأنها طلاقات إنتاجية هادرة غير موجهة . (حسن ، 1438هـ ، ص 207).

**6- الخروج عن المألوف (حل المشكلات) :**

ويعني القدرة على تحرر من النزعة التقليدية التصورات الشائعة و القدرة على التعامل مع الأنظمة و القوانين ( الجامدة ) و تطويعها العملي و يتطلب ذلك شجاعة في التمرد أحيانا ،

فالخروج عن المألوف يعني عدم الرغبة في الالتزام بالقواعد والأنماط السلوكية التي تم العمل بها من قبل في حل المشكلات و الرغبة في التغيير ( المشوط، 2011) .

## 5-مراحل الإبداع الإداري:

يعد الإبداع الإداري أحد الركائز الأساسية التي تسهم في تطوير المنظمات و تعزيز قدرتها على مواجهة التحديات و تحقيق التميز في بيئة العمل المتغيرة . فهو ليس مجرد توليد أفكار جديدة ، بل تشمل القدرة هذه الأفكار بطريقة مبتكرة لتحسين العمليات ، و زيادة الكفاءة ، و تحقيق أهداف المنظمة بشكل أكثر فاعلية . الا ان اشهرها نموذج ويست 1990 والذي يتميز بامكانية تطبيقه على المستويين الاجتماعي و التنظيمي ، و يتكون هذا نموذج من أربع مراحل

### أ- مرحلة ادراك الحاجة الابداع :

تدرك الجماعة الحاجة الى الابداع حين يكون هناك فجوة بين الأداء المتوقع و الأداء الحالي ، و بالتالي فان التفكير الإبداعي يحدث كاستجابة لهذه الفجوة .

### ب- مرحلة المبادرة بطرح الأفكار الإبداعية :

و تحتضن هذه المرحلة الاقتراحات الإبداعية للآخرين الذين يمثلون جماعة العمل و ذلك بغرض حل المشكلة أو تحسين الوضع الراهن . و لا شك أن لهذه المرحلة أهميتها في تفعيل العملية الإبداعية من خلال قبول الأفكار الإبداعية التي تسهم في حل المشكلة أو تقود الى توليد أفكار إضافية أو رفض تلك الأفكار و التالي فقدت العملية الإبداعية جزءاً من وجودها .

### ت- مرحلة التطبيق :

يتم في هذه المرحلة تبني و توظيف الأفكار الإبداعية المرغوبة ،ومن المتوقع في هذه المرحلة اجراء بعض التعديلات على الأفكار لتمكينها من التطبيق بنجاح.

### ث- مرحلة الثبات :

وهي المرحلة التي يصبح فيها العمل الإبداعي أو الفكرة الإبداعية جزءاً اعتيادياً من المنظمة حيث يرتبط بثقافة و معايير إجراءات الرقابة في المنظمة . ( هيجان ، 1995 ، ص 252-253).

## 6- استراتيجيات الإبداع الإداري :

يقصد باستراتيجيات الإبداع الإداري هي الحاجات الواضحة التي تدعم الإبداع حيث توفير بيئة محفزة للأفكار الجديدة ، و تشجع على تجريب المدروس ، و تكسر القيود التقليدية التي قد تعيق التفكير الابتكاري

### أ- نموذج الإدارة الأهداف:

تعرف الإدارة بالأهداف على انها محاولة لتحقيق المنظمة من خلال التزام العاملين و مشاركتهم الفعلية في تحقيق أهدافها و نشاطاتها .

### ب- التطوير التنظيمي:

ان التطوير التنظيمي يركز على الأفراد و العلاقات و التغيير يعتبر استراتيجية ملائمة لترويج الابداع الإداري .ويجب ان يرسخ التطوير في المنظمة و ذلك يهدف لضمان الالتزام المستمر و القدرة على تقبل و ترويج الابداع .

#### ت- التخصص الوظيفي:

وهو القيام المنظمة بتصميم وحدات للقيام بالنشاطات المتخصصة ، فالتررويج الابداع الإداري تصمم وحدات تنظيمية ذات تشغيلية ملائمة للمراحل المختلفة من العملية الإبداعية .

#### ث- الدورية:

وهي القدرة على استخدام اشكال تنظيمية غير ثابتة أو متغيرة فمن الأمثلة على هذه الاستراتيجيات هو نقل أفراد الإدارة العليا للعمل في البيئات التشغيلية متشابهة و لكنها ذات مسؤوليات وظيفية مختلفة . ( سيد عيد ، 2008 ، ص 17).

### 7- الفرق بين الابداع و الابتكار creative and innovation:

يميل بعض الكتاب الى تفريق بين مصطلحي ( الابداع و الابتكار ) ليعطي كل من المصطلحين دلالة مستقلة فيرى "نجم" أن الابداع يمثل في التوصل الى حل خلاق لمشكلة ما أو الى فكرة جديدة ، في حين أن الابتكار هو تطبيق الخلاق أو الملائم لها . فالعمل محكوم بإمكانية تطبيق الأفكار المبدعة ، فليس من المهارة في أن يحمل الانسان أفكار مثالية مجردة عن الواقع وأكبر من قدرة البشر ، بل المهارة في أن يحمل أفكارا مبدعة خلاقة قابلة للتطبيق ( نجم ، 2003 ، ص 8 ) .

الا ان عامة الناس و بعض الباحثين يستخدمون مصطلحي الابداع و الابتكار للدلالة على نفس المعنى ( أيوب ، 2000 ، ص 1 ) . فكما ورد و ذكر في تعريف الابداع أبدع الشيء أي أنشأه على غير مثال و ابتدع أي اخترعه ( المعجم الوجيز ، 1980 ، ص 40 ) .

و نرى نحن بأن الابداع توليد أفكار جديدة و فريدة من نوعها دون الحاجة لتطبيق عملي أما الابتكار هو تطبيق الأفكار الإبداعية عمليا لتحقيق فائدة ملموسة . يمكن القول أن كل مبتكر يحتاج لأن يكون مبدعا ، لكن ليس كل مبدع قد يصبح مبتكرا اذا لم يطبق أفكاره .

### 8- معوقات الابداع الإداري :

تنقسم الى عدة جوانب تؤثر على قدرة الافراد و المنظمات على تطوير أفكار جديدة و تنفيذها بفعالية :

#### أ- المعوقات الفردية

- الإحساس بعدم الأمان
- عدم القدرة على تحمل المخاطر
- الخوف من الوقوع في الخطأ .
- الرغبة في تجنب الفشل .
- القلق على السمعة في حالة الفشل .
- الميل الى الاعتماد على الغير . ( جمال خيرالله ، ، ص 226 ) .

#### ب- المعوقات التنظيمية

- المحافظة على الوضع الاجتماعي و عدم الرغبة في خلق صراع سلبي ناشىء عن الاختلافات بين الثقافة السائدة في المنظمة و بين الثقافة التي يستلزمها التغيير .
- عدم الرغبة في تخفيض قيمة الاستثمار الرأسمالي في سلعة أو خدمة حالية .
- عدم الرغبة في تغيير الوضع الحالي بسبب التكاليف التي يفرضها مثل التغيير .
- الرغبة في المحافظة على أساليب وطرق الأداء المعروف ( محجوبي ، 2014 ، ص 5 )

لتشجيع الإبداع الإداري ، يجب بناء بيئة داعمة تحفز على التفكير الحر ، و تقبل الأفكار الجديدة ، و توفر الموارد اللازمة لتطبيقها .

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل يتضح أن الإبداع الإداري ليس مجرد رفاهية تنظيمية ، بل هو عنصر لنجاح و تطور المؤسسات في ظل بيئة العمل المتغيرة و التحديات المتزايدة ، ان القدرة على التفكير خارج الأطر التقليدية ، و توليد أفكار جديدة ، و تطبيق حلول مبتكرة تمثل الركائز الأساسية لتحقيق الكفاءة و التميز المؤسسي . و لعل أبرز ما توصلنا اليه هو أن تعزيز الإبداع الإداري يتطلب بيئة عمل محفزة تشجع على تجربة و تقبل الفشل كجزء من عملية التعلم ، إضافة الى دعم القيادة الفعالة التي ترعى الأفكار الجديدة و تتبناها . كما أن التغلب على معوقات الإبداع سواء كانت تنظيمية أو شخصية أو ثقافية يعد خطوة حاسمة نحو بناء مؤسسة قادرة على المنافسة و الابتكار المستدام و مواجهة تحديات العصر بثقة و نجاح.



# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع

### الإجراءات الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية
- 2- منهج الدراسة
3. أهداف الدراسة الإستطلاعية
4. مكان الدراسة و إطارها الزمني
5. الخصائص السيكوسومترية لأدوات الدراسة
6. الدراسة الاساسية
7. مجتمع الدراسة
- 8 عينة الدراسة
- 9 مواصفات الدراسة
- 10 الأساليب الإحصائية

**تمهيد**

بعد التطرق في الجانب النظري لهذه الدراسة الى تحديد المشكلة و فرضياتها ومفاهيمها الأساسية سنتطرق في هذا الفصل الى عرض الاجرائيات الميدانية لهذه الدراسة ، من خلال الدراسة الاستطلاعية التي تهدف الى التعرف على المنهج المتبع و عينة الدراسة و مدى صلاحية أدوات جمع البيانات و ذلك من خلال تطبيق الاستبيانين اللذين تم استخدامها لهذه الدراسة ، و هما استبيان الأول الخاص بالاضطرابات النوم و الاستبيان الثاني الخاص بالابداع الإداري .

**الدراسة الاستطلاعية :****- المنهج الدراسة**

انطلاقا من طبيعة الدراسة و المعلومات المراد الحصول عليها لابرار علاقة بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت تام استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على الدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و يعتمد بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كفيًا و كميًا فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة و يوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا دقيقا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى كما لا يقف هذا المنهج عند جمع المعلومات المتعلقة بالظاهرة من أجل استقصاء مظاهرها و علاقاتها المختلفة بل يتعداه الى التحليل الموضوعي و التفسير الدقيق لتلك المعلومات للوصول الى استنتاجات يبني عليها التصور

**- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية الى**

- ضبط متغيرات الدراسة و مدى إمكانية تطبيق مقياس الدراسة
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- التأكد من عينة الدراسة و تحديدها

**- حدود الدراسة و اطارها الزماني :**

أجريت الدراسة بجامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت في الفترة الممتدة من 16 /02 /2025 الى 16/03/2025.

**- عينة الدراسة الإستطلاعية**

- بلغت العينة الاستطلاعية 30 موظف إداري في جامعة بلحاج بوشعيب
- (8 ذكرا و 22 أنثى). اختيروا بطريقة (بسيطة)، والجداول التالية تبين توزيع خصائص العينة حسب بيانات متغيرات الدراسة
- مواصفات العينة
- توزيع العينة حسب الجنس

## - جدول (02) يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
1	8	26.7
2	22	73.3
المجموع	30	100

نلاحظ في الجدول التالي أن نسبة الذكور قد بلغت 26.7 % أما نسبة الإناث فبلغت 73.3 %

## - توزيع العينة حسب العمر

## - جدول (03) يبين توزيع العينة حسب متغير العمر 30 عينة

العمر	التكرارات	النسبة المئوية
1	13	43.3
2	13	43.3
3	4	13.3
المجموع	30	100

نلاحظ في الجدول التالي أن النسبة المئوية للفئة العمرية من 25 إلى 35 سنة و الفئة العمرية من

35 إلى 45 سنة قد بلغت 43.3% أما الفئة العمرية من 45 إلى 55 سنة قد بلغت 13.3 %

## - توزيع العينة حسب التخصص التعليمي

## - جدول (04) يبين توزيع حسب متغير التخصص التعليمي

التخصص التعليمي	التكرارات	النسبة المئوية
1	16	53.3
2	14	46.7
المجموع	30	100

نلاحظ في الجدول التالي أن النسبة المئوية للتخصص التعليمي الأدبي قد بلغت 53.3 % أما

بالنسبة للتخصص العلمي فقد بلغت نسبته 46.7 %

## - توزيع العينة حسب سنوات الخبرة

## - جدول (05) يبين توزيع حسب متغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
1	6	20.0
2	13	43.3
3	11	36.7
المجموع	30	100

جدول يبين نسبة المئوية لسنوات الخبرة وقد بلغت الفئة الأقل من 5 سنوات 20% أما الفئة التي ما بين

5 إلى 10 سنوات قد بلغت 43.3% و هي أكبر نسبة أما الفئة التي ما بين 10 إلى 15 سنة بلغت 36.7%

- توزيع العينة حسب الحالة العائلية
- جدول(06)يبين توزيع حسب متغير الحالة العائلية

الحالة العائلية	التكرارات	النسبة المئوية
1	13	43.3
2	17	56.7
مجموع	30	100

جدول يبين لنا النسبة المئوية للحالة العائلية و قدبلغت نسبة العزاب 43.3% أما نسبة المتزوجين فقد بلغت 56.7%

#### - أدوات الدراسة الاستطلاعية:

بناء على طبيعة البيانات المراد جمعها و على المنهج المتبع في البحث ، و الوقت المسموح له و الإمكانيات المتاحة ، وجد الطلبة أن الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث هي الاستبيان ، بحيث تم الاعتماد على استبيان اضطرابات النوم و استبيان الابداع الإداري و قياس العلاقة بينهما .

#### استبيان اضطرابات النوم ( أنور البنا، 2007 )

توصل الباحث أنور البنا من خلال الاطار النظري لاضطرابات النوم الى المجموعة من البنود التي تدور حول محتوى مفهوم الاضطرابات النوم ، كما انه استطلاع على رأي عينة المفحوصين من طريق المقابلات الشخصية ذات طابع غير الرسمي ، و بعد الاطلاع على اختبار سلوكيات النوم ، قام الباحث ببناء المقياس وفق الخطوات التالية

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال
- اعداد المقياس في صورته الأولية و التي شملت 41 فقرة

تم عرض المقياس على (7) من المحكمين التربويين و النفسيين الجزائريين و بعد إجراءات التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف فقرتين و كذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات المقياس بعد صياغته النهائية (39) فقرة موزعة على ست الأبعاد ، حيث لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي و الاعتماد على استبيان الباحث أنور البنا و بعض الدراسة السابقة التي أجريت في المجتمع الجزائري توصل الطلبة الدراسة الحالية الى تعديل في الاستبيان ، بناء على الاطلاع على الاطار النظري و الاحتكاك بالجانب الميدانية لدراسة ، و ما لوحظ و اكتشف ان بعض الفقرات لا تتلائم مع العينة الدراسة ، و ذلك ما أدى على دمج بعض الأبعاد و الفقرات فيما بعضهم و حذف بعض الفقرات منها توصلنا الي (31) فقرة .

الفقرتين اللاتين تم دمجهما

- أشكو من الاستيقاظ مبكرا و عدم القدرة على العودة للنوم.
- أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم .

الفقرات التي تم حذفها

- أشكو من الاستمرار في النوم .
- استغرق فترة طويلة للانتقال الى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم .
- استيقظ عدة مرات أثناء النوم .
- انتقل بصعوبة من حالة اليقظة الى حالة النوم .
- أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها .
- استيقظ مرتبكا خائفا وجلا أثناء النوم .
- أرى حلما مخيفا مرعبا أثناء نومي يؤدي الى انقطاع استمرار النوم و مستجدا طالبا النجدة.
- استيقظ أثناء النوم و أنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل.

وصف أبعاد الاستبيان و فقراته في صورته الأولية

**الجدول (07) : يمثل وصف أبعاد الأولية و فقراته في صورته الأولية**

العدد الفقرات	البعد
13	اضطراب الارق
10	اضطراب فرط النوم
9	اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس
6	اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم
38	المجموع

بدائل الإجابة و أوزانها

تمت طريقة التصحيح باعطاء درجات الاستجابات أفراد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة و قدرت الاوزان المعطاء لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي

**الجدول رقم (08) يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات**

البدائل	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجات	1	2	3	4	5

**5- الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات النوم ( البنا أنور )**

المقياس في صورته الأولية قنن على عينة فلسطينية ، مما يعني انه قد لا يكون صالحا للتطبيق في مجتمعات أو بيئات أخرى قبل إعادة تقنينها أو التحقق من مدى ملاءمتها مع البيئة الجديدة ، و من هذا

المنطق فان الدراسة الاستطلاعية هدفت الى محاولة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات النوم و مدى صلاحيته للتطبيق في البيئة الجزائرية لدى قامت سلامي فاطمة و شراد فضيلة من ضبط الخصائص السيكومترية للمقياس "تلك الخصائص الضرورية و المتعلقة بالصدق و الثبات " ، و تعتمد جودة الاختبار على مدى توفير البيانات مناسبة لهذه الخصائص .

### المقياس في نسخته الاصلية

#### الصدق المقياس

**صدق المحكمين :** تم عرض المقياس على (7) من المحكمين التربويين و النفسيين بعضهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية و الآخر من العاملين في وزارة التربية و التعليم العالي و مديريات التربية التعليم في محافظات غزة ، حيث قاموا بايداء و ملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ، و مدى انتماء الفقرات الى كل مجال من المجالات الست للاستبانة ، و كذلك وضوح صياغاتها اللغوية ، وفي ضوء تلك الآراء ، تم استبعاد بعض الفقرات و عددها اثنان و الموافقة على (39) التسع والثلاثين فقرة في الجدول التالي

#### جدول (09) يبين عدد الفقرات المقياس حسب مجالاتها

المجال	البعد	عدد الفقرات
اضطرابات صعوبات النوم	- اضطراب الأرق	10
	- اضطراب فرط النوم	6
	- اضطراب جدول النوم و اليقظة	7
اضطرابات مصاحبات النوم	-اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس	10
	- اضطراب التجول أثناء النوم	3
	- اضطراب الكلام أثناء النوم	3
المجموع الكلي		39

**صدق الاتساق الداخلي:** جرى التحق من صدق الداخلي للاستبانة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونه من (40) طالبا و طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة ، و تم حساب معامل ارتباط (بيرسون ) بين كل مجال فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية للاستبانة وكذلك تم حساب معامل ارتباط ( بيرسون) بين فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS و الجداول التالية توضح ذلك .

جدول(10) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه

البعد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0.389	0.482	0.732	0.732	0.401	0.625	0.414	0.550	0.687	0.531	اضطراب الارق
				0.783	0.600	0.534	0.725	0.654	0.374	اضطراب فرط النوم
			0.730	0.756	0.761	0.385	0.666	0.749	0.542	اضطراب النوم و اليقظة
0.593	0.810	0.773	0.790	0.700	0.718	0.369	0.672	0.708	0.794	اضطراب أحلام النوم
							0.873	0.978	0.507	اضطراب التجول أثناء النوم
							0.601	0.852	0.835	اضطراب الكلام أثناء النوم

الجدولية عند الدرجة حرية (58) و عند مستوى دلالة (0.01) (0.325) و عند مستوى دلالة (0.05) (0.025)

ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية و ذلك باستخدام طريقي التجزئة النصفية و معامل (ألفا كرونباخ) .

طريقة التجزئة النصفية: تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية ، لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس و كذلك درجة النصف الثاني من الدرجات و ذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة (سييرمان براون) و الجدول (15) يوضح ذلك .

### المقياس بنسخة المعدلة الجزائر

#### الصدق

الصدق المحكمين بعد تعديل الأداء ووصفها في صورتها الأولية ، تم عرضها على الأستاذة المشرفة توزيعها على (05) محكمين (03) أستاذة من علم النفس العيادي بجامعة ابن خلدون تيارت ، و مستشارة التوجيه من ثانوية حي شعيب محمد من تيارت ، و طبيبة نفسانية من دار الشباب لولاية تيسمسيلت .

الصدق الاتساق الداخلي قصد التعرف على صلاحية الأداء و التأكد من مدى تحقيق الأداء للغرض الذي وضعت لأجله ، تم الاعتماد في هذه الأداء على صدق الاتساق الداخلي ، حيث قدر الاتساق الداخلي

للأداء من خلال تقدير ارتباط الدرجة للفقرة و البعد و الدرجة الكلية ، و تقدير الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية و تبعا لذلك التوصل الى النتائج التالية

### الجدول (11) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الأرق

الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الفقرات
0.89	(0.62)	(0.75)	ف1
	(0.57)	(0.65)	ف5
	(0.76)	(0.59)	ف9
	(0.54)	(0.64)	ف13
	(0.59)	(0.84)	ف16
	(0.33)	(0.49)	ف20
	(0.38)	(0.54)	ف23
	(0.38)	(0.57)	ف26
	0.25	(0.35)	ف29
	(0.68)	(0.71)	ف32
	(0.69)	(0.77)	ف34
	(0.53)	(0.54)	ف35
	(0.52)	(0.55)	ف36
(0.74)	(0.77)	ف37	

من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة على البعد و الدرجة الكلية و تقدير الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية للأداء كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01. ما عدا الفقرة رقم 29 لم تكن دالة لكن لم تحذف و ذلك للحاجة الماسة اليها في الاستبيان .

### الجدول (12) يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد فرط النوم

الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الفقرة
0.75	0.29	(0.56)	ف2
	(0.43)	(0.77)	ف6
	0.28	(0.59)	ف10
	(0.50)	0.33	ف17
	(0.58)	(0.72)	ف21
	0.32	(0.53)	ف24

	(0.51)	(0.59)	ف27
	(0.51)	(0.54)	ف30
	0.17	(0.34)	ف33

دال عند (0.05) (0.01)

يتضح من خلال الجدول أن معامل الارتباط لبعد اضطراب النوم من 0.43 الى 0.77 و هذا يعني أن أغلبية فقرات البعد دالة عند 0.01 و يتسم بدرجة جيدة من الصدق ، ما عدا الفقرة رقم 02 و 33 لم تكن دالة لكن لم تحذف و ذلك للحاجة الماسة اليها في الاستبيان .

#### الجدول (13) يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد اضطراب أحلام النوم المزعجة

الفقرات	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية
ف3	(0.39)	0.38)	0.65
ف7	(0.76)	0.39)	
ف11	(0.53)	(0.81)	
ف14	(0.50)	(0.62)	
ف18	0.28)	0.31)	
ف22	(0.67)	0.35)	
ف25	(0.46)	(0.52)	
ف28	(0.64)	0.34)	
ف31	(0.56)	(0.63)	

دال عند (0.05) (0.01)

يتضح من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة كل فقرة على البعد و الدرجة الكلية و تقدير الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية للاداء أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 .

#### الجدول (14) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم

الفقرة	4 ف	8 ف	12 ف	15 ف	19 ف
الارتباط مع البعد	0.20	(0.68)	(0.50)	(0.86)	(0.87)
الارتباط مع الدرجة الكلية	(0.42)	0.17	0.06	0.005	0.18
الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية	0.21				

دال عند (0.05) (0.01)

يتضح من خلال الجدول أن اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم و معامل ارتباط فقراته مع البعد كانت دالة عند 0.01 ما عدا فقرتين كانت غير دالة ، أما بالنسبة لمعامل ارتباط فقرات هذا البعد مع الدرجة الكلية فكانت فقرة واحدة فقط دالة عند 0.05 ، حيث اتضح من خلال قراءة الجدول أن معامل

ارتباط البعد مع الدرجة الكلية غي دال و بنسبة قليلة جدا ، و هذا ما يؤكد أن البعد الأخير غير صادق و لا يمكن إعادة تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية ، و بالتالي يحذف البعد الأخير .

و ما بين الخصائص السيكمترية التي تثبت مدى صدق و ثبات الاستبيان هي الثبات و الذي أشار اليه

(فصيل ، 1996 ، ص 22)

الثبات بواسطة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) و فيما يلي عرض النتائج المتوصل اليها

#### الجدول (15) يمثل ثبات معاملات أداء اضطرابات النوم وفق طريقة كرونباخ

الابعاد	عدد الفقرات	ثبات البعد	ثبات الاستبيان ككل
اضطراب الارق	14	0.83	0.87
اضطراب فرط النوم	09	0.72	
اضطراب أحلام النوم المزعجة	09	0.67	

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يلاحظ من خلال الجدول أن النسبة معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان مرتفعة اذ بلغ كل بعد على ما يلي 0.67, 0.72, 0.83 في حين بلغ الاستبيان ككل 0.87 مما يدل على أن الأداء على قدر من الثبات.

التجزئة النصفية من خلال تقسيم المقياس الى قسمين على أساس فردي و زوجي و تحديد المعامل الارتباط و النتائج موضحة في الجدول التالي

#### الجدول (16) يمثل ثبات معاملات أداء اضطرابات تنوم وفق طريقة التجزئة النصفية

معامل التجزئة النصفية	معامل التصحيح براون
0.72	0.84

يلاحظ من خلال الجدول أن معامل التجزئة النصفية مرتفع و تؤكد ذلك في معامل التصحيح براون .

منه الأداة (مقياس اضطرابات النوم) صادقة و ثابتة ، و منه يمكن الاستعانة بها في هذه الدراسة الأساسية .

مقياس الابداع الإداري

الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني "الابداع الإداري" ( الاصاله ، الطلاقة، المرونة ، قبول المخاطرة ، القدر على التحليل و الربط ، و الحساسية المشكلات )

#### الجدول (17) معامل الارتباط لبعد الأصالة

الرقم	العبارت	معامل الارتباط	مستوى المعنوية

0.000	**0.978	ينجز الموظفين بالمصنع ما يسند من أعمال بأسلوب متجدد	01
0.000	**0.990	يشعر الموظفون بالمؤسسة بالملل من تكرار إجراءات المتبعة في انجاز العمل	02
0.000	**0.978	يتمتع الموظفون داخل المؤسسة بالمهارة في النقاش و الحوار و يمتلكون الحجة و القدرة على النقاش	03

فالإصالة ، مما يعني أن عباراتها دالة احصائيا و أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراتها قوية تتراوح بين (0.978، 0.990) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من مستوى دلالة 01.0 لجميع عبارات الأصالة ، و هذا ما يدل على عباراتها صادقة و متسقة داخليا .

#### الجدول (18) معامل الارتباط سيبرمان لبعء الطلاقة

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
04	يحرص الموظفون في المؤسسة على تقديم أكثر من فكرة خلال فترة زمنية قصيرة	**0.961	0.000
05	يستطيع الموظفون بالمؤسسة اقتراح حلول سريعة لمواجهة مشاكل العمل	**0.961	0.000
06	يمكن الموظفون داخل المؤسسة انتاج أكبر عدد ممكن من ألفاظ ذات معنى واحد لدلالة على فكرة معنية	**0.949	0.000
07	يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على التفكير السريع في ظروف مختلفة	**0.961	0.000
08	يمكن للموظفين بالمؤسسة التعبير على أفكار الطلاقة أو صياغتها في كلمات مفيدة تناسب لموقف معين	**0.961	0.000

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

الطلاقة ، من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن جميع عبارات بعد الطلاقة ترتبط من الدرجة الكلية لفترة الطلاقة مما يعني أن عباراتها دالة احصائيا و ان معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراتها قوية تتراوح بين (0.949، 0.961) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من مستوى دلالة 0.01 لجميع عبارات الطلاقة ، وهذا ما يدل على أن عباراتها صادقة و متسقة داخليا .

#### الجدول (19) معامل الارتباط سيبرمان لبعء المرونة

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
09	يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تقديم أفكار جديدة لتطوير لعمل بتلقائية و يسر	**0.981	0.000
10	يحرص الموظفون بالمؤسسة على معرفة الرأي المخالف لرأيهم و الاستفادة منه	**0.975	0.000
11	يقوم الموظفون داخل المؤسسة بالتعبير عن مواقفهم عندما يقتنون	**0.981	0.000

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
12	يحرص الموظفون داخل المؤسسة على احداث تغييرات في أساليب العمل كل فتر	**0.985	0.000
13	تتمكن موظفون بالمؤسسة من رؤية أشياء من زوايا مختلفة	**0.981	0.000

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا جميع عبارات بعد المرونة ترتبط مع الدرجة الكلية لفترة المرونة ، مما يعني أن عباراتها دالة احصائيا و أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراتها قوية تتراوح بين (0.975، 0.985) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من مستوى دلالة 0.01 لجميع عبارات المرونة ، وهذا ما يدل على عباراتها صادقة و متسقة داخليا .

#### الجدول (20) معامل الارتباط سيبرمان لبعء قبول المخاطرة

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
14	يتقبل الموظفون بالمؤسسة انتقادات آخرين بصر رحب	**0.952	0.000
15	يتقبل الموظفون المؤسسة الفشل باعتباره تجربة التي تسبق النجاح	**0.959	0.000
16	يدفع الموظفون بالمؤسسة عن أفكارهم بالحجة و البراهين	**0.959	0.000
17	يبادر الموظفون بالمؤسسة بالتبني أفكار و أساليب جديدة و البحث عن حلول لمشكلات العمل	**0.959	0.000
18	يتحمل الموظفون بالمؤسسة ما يقومون به من أعمال و لديهم استعدادات لمواجهة نتائج المترتبة عن ذلك	**0.952	0.000

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا جميع عبارات بعد قبول المخاطرة ترتبط مع الدرجة الكلية لفقرات قبول المخاطرة ، مما يعني أن عباراتها دالة احصائيا و ان معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراتها قوية تتراوح بين (0.952، 0.959) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من مستوى دلالة 0.01 لجميع عبارات قبول المخاطرة ، و هذا ما يدل على أن عباراتها صادقة و متسقة داخليا .

#### الجدول (21) معامل الارتباط سيبرمان لبعء القدرة على التحليل و الرباط

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
19	يمتلك الموظفون داخل المؤسسة القدرة على تنظيم أفكارهم	**0.974	0.000
20	يساهم الموظفون بالمؤسسة في تجزئة مهام العمل	**0.971	0.000
21	يمتلك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تحليل مهام العمل	**0.967	0.000
22	يحدد الموظفون داخل المؤسسة تفاصيل العمل قبل البدء بتنفيذه	**0.967	0.000

23	يستطيع الموظفون بالمؤسسة ادراك العلاقة بين الأشياء و تفسيرها	**0.974	0.000
----	--	---------	-------

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا جميع عبارات بعد القدرة على تحليل و الربط ترتبط مع الدرجة الكلية لفقرات القدرة على التحليل و الربط ، مما يعني أن عباراتها دالة احصائيا و ان معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراتها قوية تتراوح بين ( 0.967 ، 0.974 ) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من مستوى دلالة 0.01 لجميع عبارات القدرة على التحليل و الربط ، وهذا مل يدل على أن عبارتها صادقة و متسقة داخليا

#### الجدول (22) معامل الارتباط سيبرمان لبعد الحساسية للمشكلات

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
24	يتنبأ الموظفون بالمؤسسة بمشكلات العمل قبل حدوثها	**0.979	0.000
25	يستطيع الموظفون بالمؤسسة في كثير من الأحيان توقع الحل للمشكلات في العمل	**0.979	0.000
26	يحرص الموظفون بالمؤسسة على المعرفة أوجه القصور أو الضعف فيما يقومون به من عمل	**0.979	0.000
27	يمتلك الموظفون بالمؤسسة رؤية دقيقة لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها الآخرون في العمل	**0.979	0.000

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا جميع عبارات بعد الحساسية للمشكلات ترتبط مع الدرجة الكلية لفقرات الحساسية للمشكلات ، مما يعني أن عباراتها دالة احصائيا و ان معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراتها قوية تقدر ب ( 0.979 ) ، كما أن قيمة مستوى المعنوية أقل من مستوى دلالة 0.01 لجميع عبارات الحساسية للمشكلات ، وهذا ما يدل على أن عباراتها صادقة و متسقة داخليا .

#### ثبات الاستبيان :

للتحقق من ثبات الاستبيان ومصداقيته استخدمنا اختبار كرونباخ لقياس ثبات الفقرات الاستبيان من خلال معامل ألفا كرونباخ الجدول التالي يوضح

#### الجدول (23) معامل ألفا كرونباخ للثبات بالنسبة للمحاور و أبعاد الاستبيان

البيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
الإصالة	03	0.985
الطلاقة	05	0.985
المرونة	05	0.995

0.990	05	قبول المخاطرة
0.992	05	القدرة على التحليل و الربط
0.994	04	الحساسية من المشكلات
0.996	27	الثبات الكلي للاستبيان

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول الرقم نلاحظ أن قيمة معامل الثبات الكلي الاستبانة تقدر ب 0.996 و هي تفوق القيمة المقدره ب70 بالمئة مما يعني أنها تتمتع بدرجة ثبات عالية مناسبة لموضوع الدراسة .

### جدول رقم (24): معاملات ارتباط البينية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس

#### إضطرابات النوم

مستوى الدلالة	معاملات الإرتباط	العبارات
**	0.805	أعاني بصعوبة أثناء الدخول إلى النوم
**	0.851	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم
**	0.856	أشعر بعدم الراحة بعد الإستيقاظ من النوم
**	0.866	أشكو من الإستيقاظ المبكر
**	0.840	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم
**	0.850	أعاني من عدم القدرة على النوم في المدة التي ينبغي نومها
**	0.804	أرغب في النوم و أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم
**	0.847	أشكو من الإستيقاظ مبكرا و عدم القدرة على العودة إلى النوم أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الإستيقاظ من النوم
**	0.820	أتنقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم
**	0.827	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف
**	0.745	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم
**	0.739	أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار
**	0.720	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار
**	0.742	أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل
**	0.826	أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة
**	0.755	أتنقل بصعوبة من حالة إلى حالة اليقظة
**	0.776	أنام ساعات كافية لكني لأ أشعر بالنشاط عند الإستيقاظ
**	0.716	أشعر بالنعاس أثناء الإستيقاظ
**	0.711	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
**	0.725	أنهض من نومي متصببا عرقا و مرتجفا
**	0.793	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم
**	0.701	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم

**	0.736	أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم
**	0.707	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
**	0.682	أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
**	0.690	أرى حلما مخيفا أثناء نومي يؤدي إلى إنقطاع إستمرار النوم طالبا النجدة
**	0.684	أعاني من المشي أثناء النوم
**	0.697	أتجول في أركان البيت أثناء النوم و يكون وجهي محدقا و بدون تعبير
**	0.694	أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
**	0.737	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
**	0.670	أعاني من التكلم أثناء النوم

### ثبات مقياس اضطرابات النوم :

جدول رقم (25): معاملات الثبات لألفا كرونباخ لمقياس اضطرابات النوم

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	مقياس اضطرابات النوم
0.97	31	

يبين الجدول (16) أنّ معدلات الثبات مرتفعة بالنسبة لمقياس اضطرابات النوم الكلي، مما يعني أنّ المقياس يتميز بمستوى عالي من الثبات مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (26): معاملات ارتباط البينية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الإبداع الإداري

العبارات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
ينجز الموظفون المؤسسة ماستند إليهم من أعمال بأسلوب متجدد	0.569	**
يشعر الموظفون بالمؤسسة بالملل من تكرار إجراءات المتبعة في إنجاز العمل	0.593	**
يتمتع الموظفون داخل المؤسسة بالمهارة في النقاش و الحوار و يمتلكون الحجة و القدرة على النقاش	0.624	**
يحرص الموظفون في المؤسسة على تقديم أكثر من فكرة خلال فترة زمنية قصيرة	0.697	**
يستطيع الموظفون بالمؤسسة إقتراح حلول سريعة لمواجهة مشاكل العمل	0.712	**
يمكن للموظفين داخل المؤسسة إنتاج أكبر عدد ممكن من	0.783	**

		ألفاظ ذات معنى واحد لدلالة على فكرة معينة
**	0.714	يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على التفكير السريع في ظروف مختلفة
**	0.775	يمكن للموظفين بالمؤسسة التعبير على أفكارهم بطلاقة أو صياغتها في كلمات مفيدة تناسب لموقف معين
**	0.744	يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تقديم أفكار جديدة لتطوير عمل بتلقائية و يسر
**	0.745	يحرص الموظفون بالمؤسسة على معرفة الرأي المخالف لرأيهم و الاستفادة منه
**	0.692	يقوم الموظفون داخل المؤسسة بالتعبير عن مواقفهم عندما يقتنعون بدم صحتهم
**	0.764	يحرص الموظفون داخل المؤسسة على إحداث تغييرات في أساليب العمل كل فترة
**	0.675	تتمكن موظفون بالمؤسسة من رؤية أشياء من زوايا مختلفة
**	0.709	يتقبل الموظفون بالمؤسسة إنتقادات آخرين بصر رحب
**	0.672	يتقبل الموظفون المؤسسة الفشل باعتباره تجربة التي تسبق النجاح
**	0.759	يدفع الموظفون بالمؤسسة عن أفكارهم بالحجة و البراهين
**	0.756	يبادر الموظفون بالمؤسسة بالتبني أفكار و أساليب جديدة و البحث عن حلول لمشكلات العمل
**	0.801	يتحمل الموظفون بالمؤسسة مايقومون به من أعمال و لديهم إستعدادات لمواجهة نتائج المترتبة عن ذلك
**	0.749	يملك الموظفون داخل المؤسسة القدرة على تنظيم أفكارهم
**	0.760	يساهم الموظفون بالمؤسسة في تجزئة مهام العمل
**	0.760	يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تحليل مهام العمل
**	0.719	يحدد الموظفون داخل المؤسسة تفاصيل العمل قبل البدء بتنفيذه
**	0.747	يستطيع الموظفون بالمؤسسة ادراك العلاقة بين الاشياء و تفسيرها
**	0.736	يستطيع الموظفون بالمؤسسة في كثير من الأحيان توقع الحل للمشكلات في العمل
**	0.721	يحرص الموظفون بالمؤسسة على المعرفة أوجه القصور أو الضعف فيما يقومون به من عمل
**	0.695	يملك الموظفون بالمؤسسة رؤية دقيقة لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها الآخرون في العمل

ثبات مقياس الإبداع الإداري :

## جدول رقم (27): معاملات الثبات لألفا كرونباخ لمقياس الإبداع الإداري

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	مقياس الإبداع الإداري
0.96	26	

يبين الجدول (27) أنّ معدلات الثبات مرتفعة بالنسبة لمقياس الإبداع الإداري الكلي، مما يعني أنّ المقياس يتميز بمستوى عالي من الثبات مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الأساسية.

## ثانياً: الدراسة الأساسية

## مجتمع الدراسة

هو المجتمع الذي نأخذ منه العينة يعرف بأنه "جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى يعمم عليها نتائج الدراسة" (أخرون م، 2017، ص217).

## عينة الدراسة

تم اختيار العينة بطريقة قصدية من بين مجموعة موظفين ثم تمثل الموظفين الإداريين .  
فاحتوت الدراسة على عينة الدراسة .

## مواصفات الدراسة :

## الجدول رقم (27) :توزيع العينة حسب الجنس :

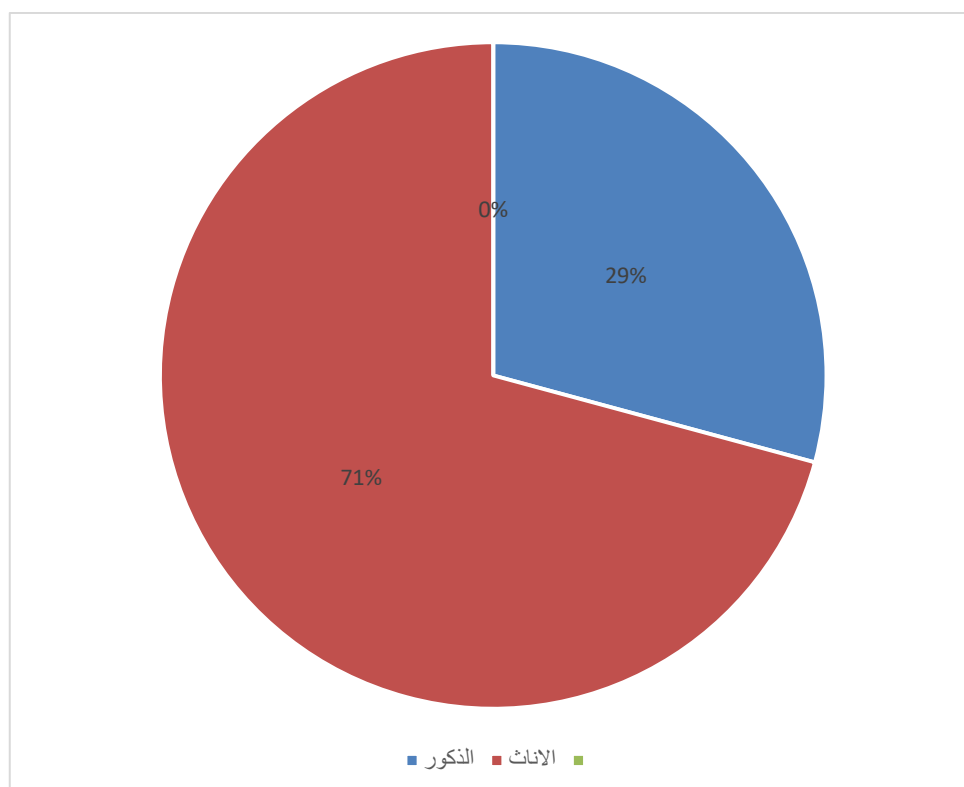
## وضح توزيع الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	35	29.2
أنثى	85	70.8
المجموع	120	100

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

كما يوضح الجدول أعلاه أن أفراد الدراسة أنها متباعدة بين نسبة الاناث (70.8) أكثر بنسبة كبيرة عن الذكور بنسبة (29.2).

الشكل رقم (01) يبين عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس



الجدول رقم (28) : توزيع العينة حسب العمر

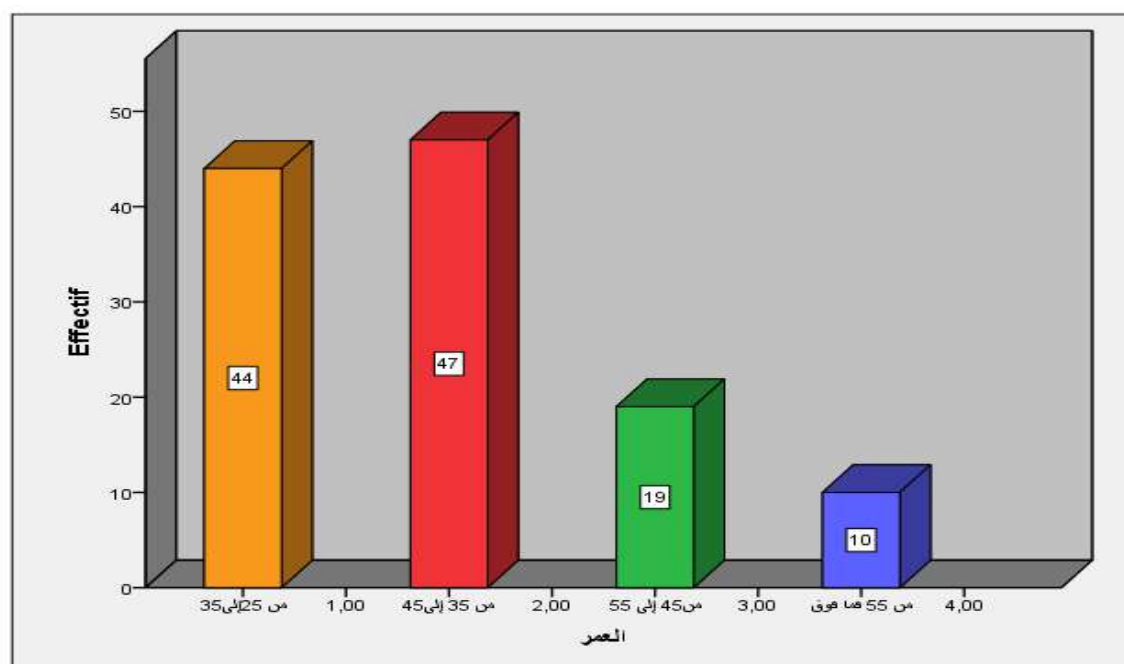
يوضح توزيع الدراسة حسب متغير العمر

العمر	التكرارات	النسبة المئوية
من 25 الى 35	44	36.7
من 35 الى 45	47	39.2
من 45 الى 55	19	15.8
من 55 فما فوق	10	8.3
المجموع	120	100

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

كما يوضح في الجدول (28) أعلاء أن أفراد التي تتراوح أعمارهم من 25 الى 35 سنة بنسبة (36.7) متقربة مع اعمار من 35 الى 45 سنة بنسبة (39.2) أما نسبة متوسط الذين تتراوح أعمارهم من 45 الى 55 سنة بنسبة (15.8) و أقل نسبة هم الذين تتراوح من 55 فما فوق بنسبة (8.2) .

الشكل (02) يبين توزيع الدراسة حسب متغير العمر



الجدول رقم (29) : توزيع العينة حسب التخصص التعليمي .

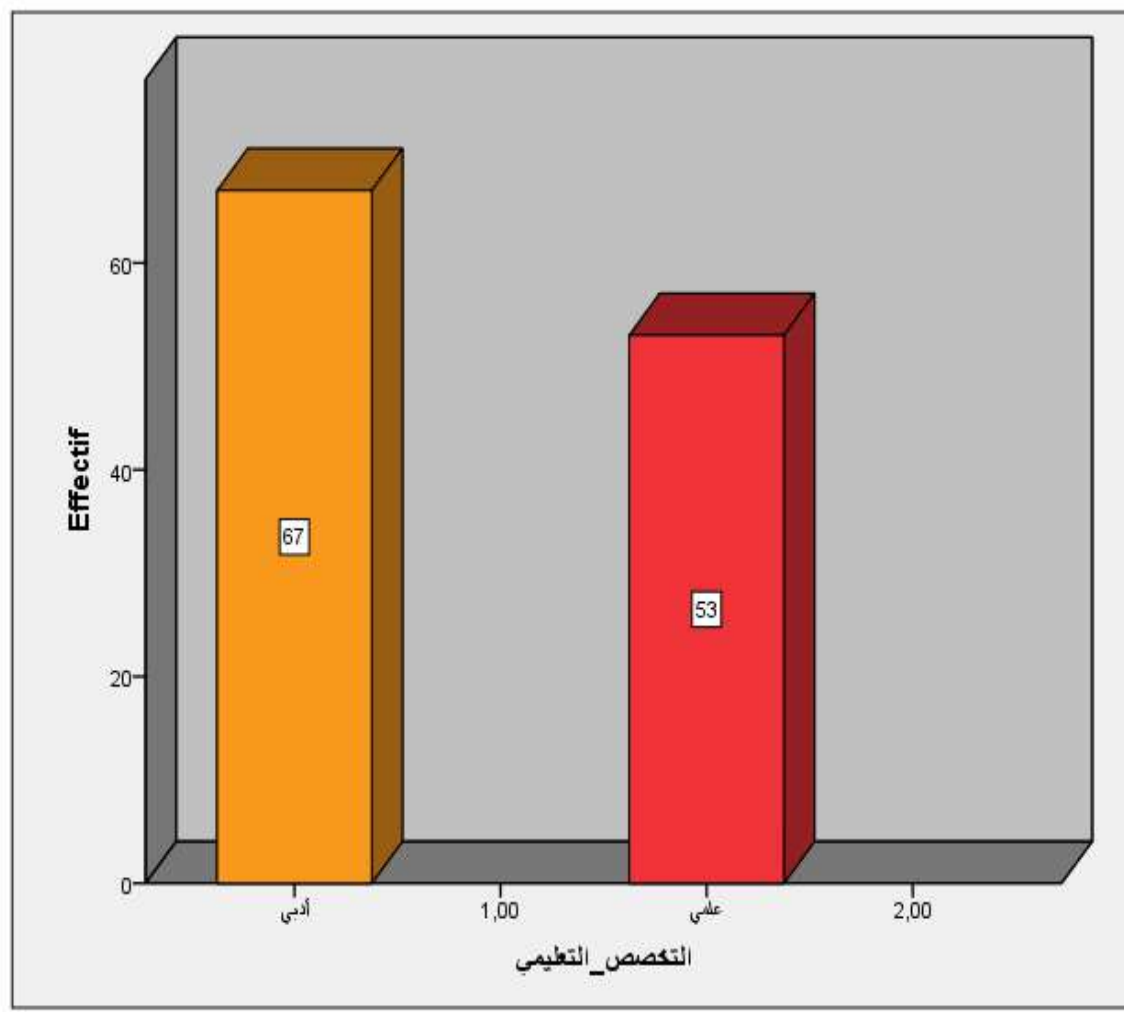
يوضح توزيع العينة حسب التخصص التعليمي .

النسبة المئوية	التكرارات	الفئات
55.8	67	أدبي
44.2	53	علمي
100	120	المجموع

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

كما هو موضح في الجدول (29) أعلاء أن أفراد العينة أدبي بنسبة (55.8) أكثر من علمي بنسبة (44.2) .

الشكل (03) يبين التوزيع عينة حسب التخصص التعليمي .



الجدول رقم (30) : توزيع العينة حسب سنوات .

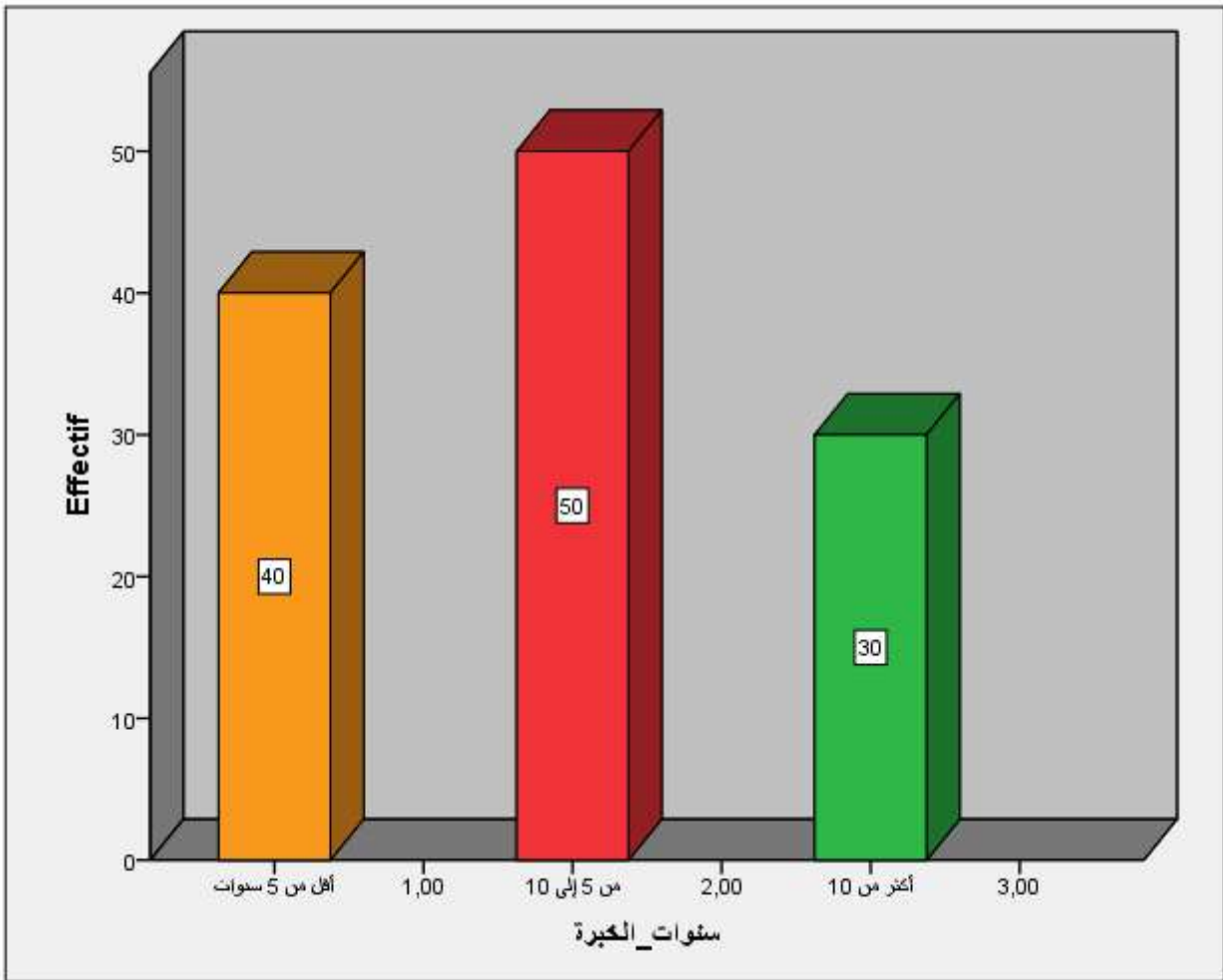
يوضح توزيع العينة حسب سنوات الخبرة

النسبة المئوية	التكرارات	الفئات
% 33.3	40	أقل من 5 سنوات
% 41.7	50	من 5 إلى 10
% 25.0	30	أكثر من 10
% 100	120	المجموع

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

نلاحظ أن نسبة المئوية للتكرارات للفئة الأقل من 5 سنوات قدبلغت 33.3% و اما بالنسبة للفئة من 5 إلى 10 سنوات فقد بلغت أكبر نسبة 41.7% اما الفئة الأكثر من 10سنوات فقد بلغت أقل نسبة 25 %

الشكل (04) يبين التوزيع عينة حسب سنوات الخبرة



الجدول رقم (31): توزيع العينة حسب الحالة العائلية .

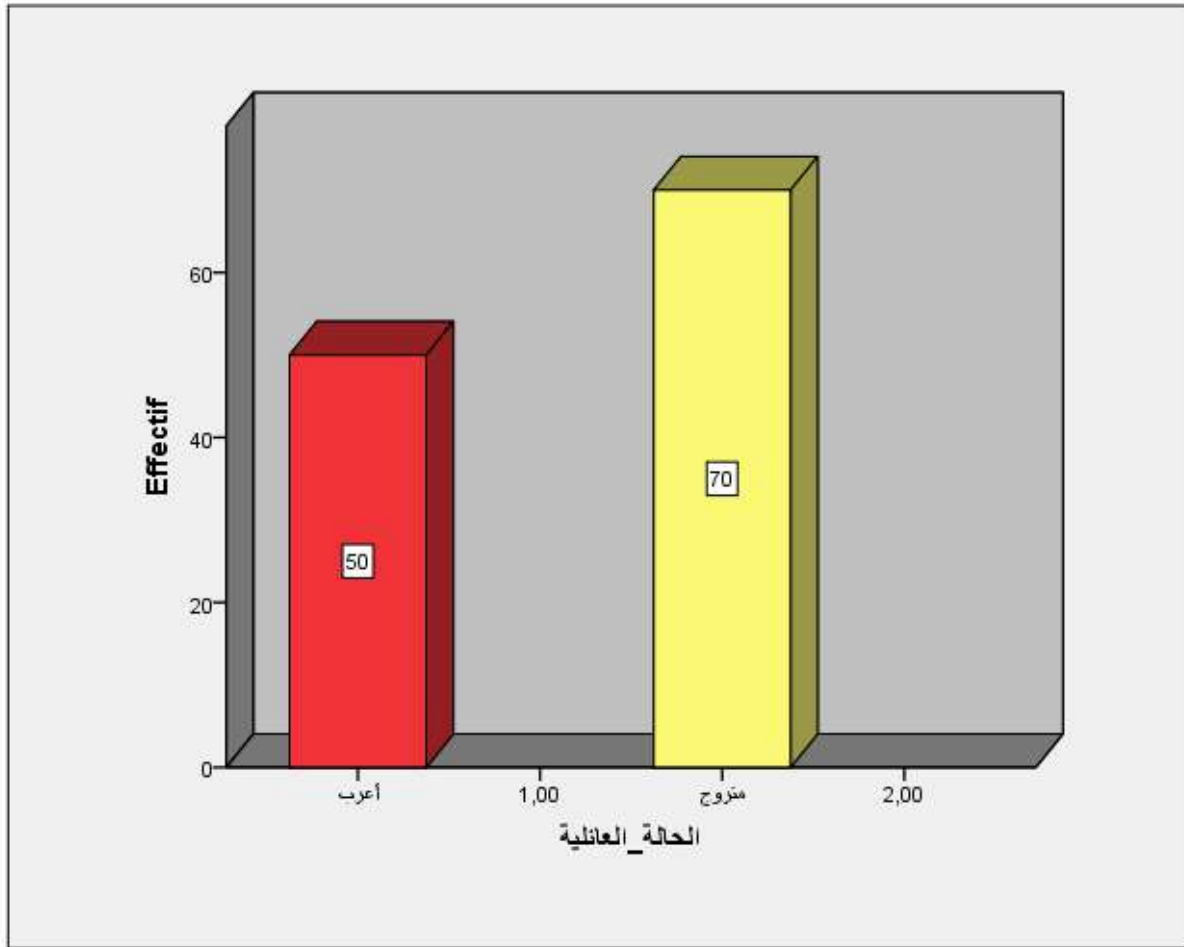
يوضح توزيع العينة حسب الحالة العائلية

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
أعزب	50	41.3
متزوج	70	58.3
مجموع	120	100

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

كما هو موضح في الجدول أعلاه أن أفراد عينة الدراسة لأعزب بنسبة (41.3) أقل من المتزوجين بنسبة (58.3) .

الشكل (05) يبين توزيع العينة حسب الحالة العائلية .



### الأساليب الأحصائية :

بعد الانتهاء من مقاييس الدراسة و عملية تفريخ البيانات و المعلومات . نحسب معامل الارتباط بمعامل الارتباط بيرسون و ألفا كرونباخ أي حسب طبيعة الدراسة لمعرفة العلاقة بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري

### . أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية:

#### مقياس اضطرابات النوم:

أداة الدراسة مقياس تكون من عدة فقرات تشمل المظاهر اضطرابات النوم لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب ، وقد بلغ عدد فقراته 31 في صورته النهائية، وقد استخدم تدرج الخماسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى اضطرابات النوم، اشتمل على خمس مستويات (غير موافق بشدة، غير موافق ، ليكرت يحدد مستوى اضطرابات النوم، اشتمل على خمس مستويات (غير موافق بشدة، غير موافق ،

محايد، موافق، موافق بشدة) موضحة في الملحق (2)، عباراته موزعة على أربعة أبعاد تقيس اضطرابات النوم لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب.

**البعد الأول:** اضطرابات الأرق، يضم 10 فقرات تقيس مستوى الأرق الذي يتعرض له الموظف

- أعاني بصعوبة أثناء الدخول إلى النوم
- أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم
- أشعر بعدم الراحة بعد الإستيقاظ من النوم
- أشكو من الإستيقاظ المبكر
- أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم
- أعاني من عدم القدرة على النوم في المدة التي ينبغي نومها
- أرغب في النوم و أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم
- أشكو من الإستيقاظ مبكرا و عدم القدرة على العودة إلى النوم أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الإستيقاظ من النوم
- أتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم
- أشعر أنني لا أنام بقدر كاف

**البعد الثاني:** اضطراب النوم، يضم 8 فقرات تقيس مستوى اضطراب النوم لدى موظفين إدار جامعة بلحاج بوشعيب وهي على النحو التالي:

- أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم
- أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار
- أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار
- أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل
- أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة
- أتقل بصعوبة من حالة إلى حالة اليقظة
- أنام ساعات كافية لكنني لأ أشعر بالنشاط عند الإستيقاظ
- أشعر بالنعاس أثناء الإستيقاظ

**البعد الثالث:** بعد اضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس ، يضم 8 فقرات تقيس مستوى اضطراب أحلام النوم و الكوابيس التي يتطرق إليها الموظفون الإداريين وهي على النحو التالي:

- أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
- أنهض من نومي متصبيا عرقا و مرتجفا
- أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم
- أعاني من خفقان القلب أثناء النوم
- أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم
- أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم

- أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
- أرى حلما مخيفا أثناء نومي يؤدي إلى إنقطاع إستمرار النوم طالبا النجدة

**البعد الرابع: اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم،** يضم 5 فقرات تقيس مستوى اضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم التي تحدث للموظفين الإداريين وهي على النحو التالي:

- أعاني من المشي أثناء النوم
- أتجول في أركان البيت أثناء النوم و يكون وجهي محدقا و بدون تعبير
- أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
- أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
- أعاني من التكلم أثناء النوم

**مقياس الإبداع الإداري عند موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب:** أداة الدراسة مقياس تكون من عدة فقرات تشمل مظاهر الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب، وقد بلغ عدد فقراته 26 في صورته النهائية، وقد استخدم تدرج الخماسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى الإبداع الإداري ، اشتمل على خمس مستويات (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة) موضحة في الملحق (3)، عباراته موزعة على أربعة أبعاد تقيس مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب.

**البعد الأول: الأصالة ،** يضم 3 فقرات و هي على النحو التالي:

- ينجز الموظفون المؤسسة ماستند إليهم من أعمال بأسلوب متجدد
- يشعر الموظفون بالمؤسسة بالملل من تكرار إجراءات المتبعة في إنجاز العمل
- يتمتع الموظفون داخل المؤسسة بالمهارة في النقاش و الحوار و يمتلكون الحجة و القدرة على النقاش

**البعد الثاني: الطلاقة ،** يضم 5 فقرات تقيس مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب وهي على النحو التالي

- يحرص الموظفون في المؤسسة عل تقديم أكثر من فكرة خلال فترة زمنية قصيرة
- يستطيع الموظفون بالمؤسسة إقتراح حلول سريعة لمواجهة مشاكل العمل
- يمكن للموظف داخل المؤسسة إنتاج أكبر عدد ممكن من ألفاظ ذات معنى واحد لدلالة على فكرة معينة
- يمتلك الموظفون بالمؤسسة القدرة على التفكير السريع في ظروف مختلفة
- يمكن للموظفين بالمؤسسة التعبير على أفكار همبطلاقة أو صياغتها في كلمات مفيدة تنسب لموقف معين

**البعد الثالث:** المرونة، يضم 5 فقرات تقيس مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب وهي على النحو التالي

- يمتلك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تقديم أفكار جديدة لتطوير لعمل بتلقائية و يسر
- يحرص الموظفون بالمؤسسة على معرفة الرأي المخالف لرأيهم و الاستفادة منه
- يقوم الموظفون داخل المؤسسة بالتعبير عن موافقهم عندما يقتنعون بدم صحتهم
- يحرص الموظفون داخل المؤسسة على إحداث تغييرات في أساليب العمل كل فترة
- تتمكن موظفون بالمؤسسة من رؤية أشياء من زوايا مختلفة

**البعد الرابع:** قبول المخاطر، يضم 5 فقرات تقيس مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب وهي على النحو التالي

- يتقبل الموظفون بالمؤسسة إنتقادات آخرين بصر رحب
- يتقبل الموظفون المؤسسة الفشل بإعتباره تجربة التي تسبق النجاح
- يدفع الموظفون بالمؤسسة عن أفكارهم بالحجة و البراهين
- يبادر الموظفون بالمؤسسة بالتبني أفكار و أساليب جديدة و البحث عن حلول لمشكلات العمل
- يتحمل الموظفون بالمؤسسة مايقومون به من أعمال و لديهم إستعدادات لمواجهة نتائج المترتبة عن ذلك .

**البعد الخامس:** القدرة على التحليل والربط، يضم 3 فقرات تقيس مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب وهي على النحو التالي

- يمتلك الموظفون داخل المؤسسة القدرة على تنظيم أفكارهم
- يساهم الموظفون بالمؤسسة في تجزئة مهام العمل
- يمتلك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تحليل مهام العمل
- يحدد الموظفون داخل المؤسسة تفاصيل العمل قبل البدء بتنفيذه
- يستطيع الموظفون بالمؤسسة ادراك العلاقة بين الاشياء و تفسيرها

**البعد السادس:** الحساسية للمشكلات، يضم 3 فقرات تقيس مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب وهي على النحو التالي

- يستطيع الموظفون بالمؤسسة في كثير من الأحيان توقع الحل للمشكلات في العمل
- يحرص الموظفون بالمؤسسة على المعرفة أوجه القصور أو الضعف فيما يقومون به من عمل
- يمتلك الموظفون بالمؤسسة رؤية دقيقة لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها الآخرون في العمل

## 9- منهج البحث:

اعتمدنا على الوصفي والذي يركز على وصف وتفسير العلاقة بين مفاهيم الدراسة الحيز السكني، العدوانية والقلق.

### 11- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل بيانات الدراسة باستخدام نظام الحزم الإحصائية (SPSS) النسخة 20 وهي كالآتي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية.

- الارتباط بيرسون

- اختبارات

- تحليل الانحدار

- تحليل التباين البسط

## الفصل الخامس

### عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالدراسة

أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات  
الدراسة

- 1- عرض نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

ثانياً: تحليل و مناقشة النتائج حسب  
فرضيات الدراسة

- 1- تحليل و مناقشة النتائج حسب  
الفرضية الأولى .
- 2- تحليل و مناقشة النتائج حسب  
الفرضية الثانية
- 3- تحليل و مناقشة النتائج حسب  
الفرضية الثالثة
- 4- تحليل و مناقشة النتائج حسب  
الفرضية الرابعة

## أولا : عرض و تحليل النتائج :

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج التي توصلنا اليها من خلال تطبيقنا لاستمارات البحث يمكننا أن نرفض و نثبت الفرضيات الي صغناها في الاشكالية البحث .

## نتائج الفرضية الأولى :

وكان نصها : توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إضطرابات النوم و الإبداع الإداري لدى الموظفين الإداريين لدى جامعة بلحاج بوشعيب

الجدول (32) : يبين العلاقة الإرتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين إضطرابات النوم و الإبداع الإداري لدى موظفين الإداريين بجامعة بلحاج بوشعيب

مستوى الدلالة	القيمة الإحتمالية (sig)	عدد الافراد "N"	قيمة "R" المحسوبة	
0.05	0.013	120	*0.226	العلاقة بين إضطرابات النوم و الإبداع الإداري

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول (32) أعلاه الذي يبين العلاقة بين إضطرابات النوم و الإبداع الإداري أن قيمة "R" المحسوبة تساوي \*0.226 عند مستوى الدلالة (0.013) وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) و يعني ذلك أن زيادة إضطرابات النوم ترتبط بإنخفاض مستوى الإبداع لدى الأفراد المشاركين في الدراسة .

عليه تم قبول فرضية البحث و رفض الفرض البديل أي يوجد علاقة ارتباطية بين إضطرابات النوم و الإبداع الإداري . و بالتالي الفرضية التي مفادها وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا علاقة ارتباطية بين إضطرابات النوم و الإبداع الإداري لدى إداريين جامعة بلحاج بوشعيب تتحقق.

## نتائج الفرضية الثانية :

كان نصها : توجد فروق ذات الدلالة احصائية لإضطرابات النوم و الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب تعزى لمتغير لجنس والعمر والأقدمية .

**الجدول (33) يبين فروق من حيث إضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس.**

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"T" المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)
إضطرابات النوم	1	35	2.60	0.98	-1.175	0.242
	2	85	2.84	1.01		

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفرق بين الذكور و الإناث من حيث إضطرابات النوم اي أن مستوى الدلالة الإحصائية (0.242) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) . فإن الفرق في متوسط إضطرابات النوم بين الذكور و الإناث ليس دالا إحصائيا . وبالتالي : و عليه فإن الفرضية التي مفادها وجود فروق من حيث إضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس لم تتحقق .

**الجدول (34) يبين فروق من حيث الإبداع الإداري تبعاً لمتغير الجنس.**

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"T" المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)
إضطرابات النوم	1	35	3.1462	0.8057	0.1999	0.843
	2	85	3.1113	0.8975		

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفرق بين الذكور و الإناث من حيث الإبداع الإداري اي أن مستوى الدلالة الإحصائية (0.843) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) . فإن الفرق في متوسط الإبداع الإداري بين الذكور و الإناث ليس دالا إحصائيا . وبالتالي : نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإبداع الإداري تعزى لمتغير الجنس . و عليه فإن الفرضية التي مفادها وجود فروق من حيث الإبداع الإداري تبعاً لمتغير الجنس لم تتحقق .

**الجدول (35) يبين فروق من حيث إضطرابات النوم تبعاً لمتغير العمر .**

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	" F " المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)

			DF			
0.011	3.870	3.679	3	11.036	بين المجموعات	إضطرابات النوم
		0.951	116	110.275	داخل المجموعات	
			119	121.311	المجموع	

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفروق في العمر بين الفئات المختلفة في اضطرابات النوم مما أظهرت نتائج التباين الأحادي (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم تعزى لمتغير العمر حيث بلغت قيمة  $F = 3.870$  بمستوى دلالة ( $sig = 0.011$ ) ، و هو أقل من مستوى الدلالة المعتمد ( $0.05$ ) ، مما يشير إلى وجود فروق حقيقية بين الفئات العمرية في مستوى اضطرابات النوم .و لمعرفة إتجاه هذه الفروق ، تم إجراء إختبار المقارنات البعدية (Tukey)، وقد بينت النتائج أن الفئة العمرية من 45 إلى أقل من 55 سنة سجلت أدنى متوسط لإضطرابات النوم ( $2.1290$ )، وهي تختلف إحصائيا عن الفئات الأخرى ، بينما سجلت الفئة من 25 إلى أقل من 35 سنة أعلى متوسط ( $3.0059$ ) مما يدل على أن اضطرابات النوم تتقل كلما تقدم العمر ، و بشكل خاص في المرحلة المتوسطة من الحياة المهنية .و عليه نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم تعزى لمتغير العمر .

الجدول (36) يبين فروق من حيث الإبداع الإداري تبعا لمتغير العمر .

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية DF	متوسط المربعات	" F " المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)
الإبداع الإداري	بين المجموعات	4.327	3	1.442	1.958	0.124
	داخل المجموعات	85.445	116	0.737		
	المجموع	89.772	119			

المصدر : من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج spss

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفروق في العمر بين الفئات المختلفة في اضطرابات النوم مما أظهرت نتائج التباين الأحادي (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم تعزى لمتغير العمر حيث بلغت قيمة  $F = 1.958$  بمستوى دلالة ( $sig = 0.124$ ) ، و هو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ( $0.05$ ) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق حقيقية بين الفئات العمرية في مستوى الإبداع الإداري .و لمعرفة إتجاه هذه الفروق ، تم إجراء إختبار المقارنات البعدية (Tukey)، وقد بينت النتائج أن الفئة العمرية من 35 إلى أقل من 45 سنة سجلت أدنى متوسط الإبداع الإداري ( $2.9345$ )، كما بينت النتائج

أن الفئة العمرية من 45 إلى أقل من 55 سنة سجلت متوسط الإبداع الإداري (3.0709) ، بينما سجلت الفئة من 25 إلى أقل من 35 سنة متوسط (3.2413) ، و أعلى درجة للفئة العمرية من 55 سنة فما فوق بمتوسط الإبداع الإداري (3.5692) مما يدل على أن مستوى الإبداع الإداري يزداد مع التقدم في العمر ، و بشكل خاص في المرحلة الأخيرة من الحياة المهنية . و عليه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة ، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإبداع الإداري تعزى لمتغير العمر .

### الجدول (37) يبين فروق من حيث إضطرابات النوم تبعا لمتغير الأقدمية .

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية DF	متوسط المربعات	" F " المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)
إضطرابات النوم	18.683	2	9.342	10.650	0.000
	102.628	117	0.877		
	121.311	119			
بين المجموعات داخل المجموعات المجموع					

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفروق في العمر بين الفئات المختلفة في إضطرابات النوم مما أوضحت نتائج التباين الأحادي (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إضطرابات النوم تعزى لمتغير الأقدمية حيث بلغة قيمة  $F = 10.650$  بمستوى دلالة ( $sig = 0.00$ ) ، و هو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) ، مما يشير إلى وجود فروق حقيقية بين متوسطات إضطرابات النوم حسب مستويات الأقدمية . و لمعرفة إتجاه هذه الفروق ، تم إجراء إختبار المقارنات البعدية (Tukey)، لتحديد مصدر الفروق بين المجموعات الثلاثة للأقدمية (أقل من 5 سنوات ، من 5 إلى 10 سنوات ، و أكثر من 10 سنوات) . وقد بينت النتائج أن الفئة التي لديها أكثر من 10 سنوات خبرة سجلت أقل متوسط في إضطرابات النوم (2.0925) و شكلت مجموعة مستقلة إحصائيا عن باقي الفئات ، أما الفئتان "من 5 إلى 10 سنوات (2.9632) و أقل من 5 سنوات (3.0460) فقد إنتمتا إلى نفس المجموعة المتجانسة ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ( $sig = 0.928$ ).

كما إشارة النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في إضطرابات النوم تعزى لمتغير الأقدمية ، حيث أن الأفراد ذوي الخبرة الأعلى (أكثر من 10 سنوات) يعانون من مستويات أقل من إضطرابات النوم مقارنة بزملائهم ذوي الخبرة الأقل ويمكن تفسير ذلك بأن الأقدمية قد ترتبط بمستوى أعلى من التكيف مع ضغوط العمل و القدرة على تنظيم الوقت . و عليه نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى إضطرابات النوم تعزى لمتغير الأقدمية .

### الجدول (38) يبين فروق من حيث الإبداع الإداري تبعا لمتغير الأقدمية .

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية DF	متوسط المربعات	" F " المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)
الإبداع الإداري	1.150	2	0.575	0.759	0.470
	88.622	117	0.757		
	89.772	119			
بين المجموعات داخل المجموعات المجموع					

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفروق في العمر بين الفئات المختلفة في اضطرابات النوم مما أوضحت نتائج التباين الأحادي (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم تعزى لمتغير الأقدمية حيث بلغت قيمة  $F = 0.759$  بمستوى دلالة ( $sig = 0.470$ ) ، و هو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ( $0.05$ ) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق حقيقية بين الفئات الأقدمية في مستوى الإبداع الإداري . و لمعرفة اتجاه هذه الفروق ، تم إجراء اختبار المقارنات البعدية (Tukey)، وقد بينت النتائج أن الفئة الأقدمية الأقل من 5 سنوات سجلت أدنى متوسط الإبداع الإداري ( $3.0635$ )، كما بينت النتائج أن الفئة الأقدمية من 5 إلى 10 سنوات سجلت متوسط الإبداع الإداري ( $3.0662$ ) ، بينما سجلت الفئة الأكثر من 10 سنوات متوسط ( $3.2910$ ) ، ونلاحظ أن أعلى متوسط للإبداع الإداري كان لدى الموظفين الذين لديهم أكثر من 10 سنوات خبرة أي كلما زادت سنوات الخبرة ، زاد مستوى الإبداع الإداري . و عليه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة ، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإبداع الإداري تعزى لمتغير الأقدمية

#### نتائج الفرضية الثالثة :

كان نصها : مستوى اضطرابات النوم لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع

الجدول (39) يبين مستوى اضطرابات النوم لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	المستوى	مستوى الدلالة (sig)
اضطرابات النوم	85.966	31.299	93	2.462	منخفض	0.01

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه أن متوسط الحسابي لاضطرابات النوم بلغ ( $85.966$ ) بـانحراف معياري ( $31.299$ )، و هو أقل بكثير من القيمة المرجحية المفترضة ( $93$ )، و قد كانت قيمة T المحسوبة ( $2.462$ ) دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.01$ ) ، مما يدل على وجود فرق كبير و ذو دلالة إحصائية بين متوسط اضطرابات النوم في العينة و القيمة المرجحية .

وبناء عليه يمكن القول أن مستوى اضطرابات النوم لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب كان منخفض مقارنة بالقيمة المرجعية المفترضة و بناء على نتائج إختبار T ، نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة ، منه مستوى اضطرابات النوم منخفض إحصائيا مقارنة بالقيمة المرجعية و عليه فالفرضية لم تتحقق

كان نصها : مستوى الإبداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع

الجدول (40) يبين مستوى الإبداع الإداري لدى موظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	المستوى	مستوى الدلالة (sig)
الإبداع الإداري	81.158	22.58	78	1.532	مرتفع	0.00

المصدر: من اعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه أن متوسط الحسابي للإبداع الإداري بلغ (81.158) بإنحراف معياري (22.58)، و هو أكبر من القيمة المرجعية المفترضة (78)، و قد كانت قيمة T المحسوبة (1.532) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00) ، مما يدل على أن الموظفين يتمتعون بمستوى مرتفع من الإبداع الإداري . وبناء على نتائج التحليل الإحصائي ، نقبل الفرضية و نرفض الفرضية البديلة . و منه مستوى الإبداع الإداري مرتفع إحصائيا مقارنة بالقيمة المرجعية و عليه فالفرضية تحققت

نتائج الفرضية الرابعة :

كان نصها :

الجدول (41) تحليل التباين للانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين اضطرابات النوم و الإبداع الإداري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة sig	الدلالة
الانحدار	4.566	1	4.566	6.324	0.013	
البواقي	85.206	118	0.722			
الكلي	89.772	119				

يبين الجدول أعلاه تحليل تباين الانحدار نلاحظ أن قيمة (sig = 0.013) وهي أقل من 0.05 فإن النموذج دال إحصائياً ، أي أن اضطرابات النوم لها تأثير معنوي على الإبداع الإداري .

**جدول (42): قيم معاملات الانحدار لتفسير درجة الإبداع الإداري على اضطرابات النوم**

المتغيرات المستقلة	قيمة المعامل B	الخطأ المعياري	قيمة معامل الارتباط Beta	قيمة T	Sig
الثابت	3.660	0.228		16.080	0.000
اضطرابات النوم	-0.194	0.077	-0.226	-2.515	0.013

درجة الإبداع الإداري =  $3.660 - 0.194x$  اضطرابات النوم

نستنتج من الجدول أعلاه إن المتغير المستقل (اضطرابات النوم) كان دالاً إحصائياً وفقاً لنتائج اختيارات (ت) عند مستوى دلالة (0.01).

ترتبط الابداع الاداري بعلاقة عكسية مع اضطرابات النوم ، كما يتضح أنه كلما زاد اضطرابات النوم بوحدة تنقص درجة الابداع الاداري بمقدار 0.194- درجة وهذا يعني أن الابداع الاداري (كمتغير تابع) تعزى إلى المتغير المستقل اضطرابات النوم الذي يسهم في نقصان درجة الابداع الاداري .

## ثانيا : مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

### - مناقشة الفرضيات

الفرضية العامة : وجود علاقة بين اضطرابات النوم و الإبداع الإداري

تعد اضطرابات النوم من العوامل المؤثرة في الأداء العقلي و المعرفي ، وقد أظهرت مجموعة من الدراسات وجود علاقة بين هذه الاضطرابات و القدرة على التفكير الإبداعي ، و التي تعد من الركائز الأساسية للإبداع الإداري . فقد أشارت دراسة (Walker (2009 إلى أن اضطرابات النوم تعصف من أداء الوظائف التنفيذية في الدماغ ، مما يعكس سلبا على القدرة على إتخاذ القرارات مبتكرة و توليد حلول جديدة، وهي عناصر محورية في العمل الإداري الفعال.

و في السياق ذاته ، توصلت دراسة (Wagner et al. (2004 إلى أن يعزز من القدرة على الوصول إلى رؤى و أفكار إبداعية ، حيث أظهرت النتائج أن الأفراد الذين ينامون بشكل كاف يكونون أكثر قدرة على إعادة تنظيم المعلومات و التفكير بطرق غير تقليدية هذا تؤكد أيضا دراسة Sio and Ormerod (2009) التي بينت أن النوم الليلي الجيد يسهم في تعزيز مهارات حل المشكلات المعقدة ، والتي تمثل جانبا مهما من الإبداع في السياق الإداري .

و على المستوى العربي ، دمت دراسة العتيبي (2017) هذه النتائج ، حيث خلصت إلى أن القيادات الإدارية التي تعاني من اضطرابات النوم تظهر إنخفاضا في مستوى الأداء الإبداعي ، و خاصة في المهام التخطيط و إتخاذ القرار ، و اكدت دراسة الزهراني (2020) أن وجود النوم ترتبط إيجابيا بمستوى الإبتكار الإداري لدى مديري المدارس ، إذا أظهرت النتائج أن النوم الكافي يحفز القدرات الإبتكارية و الإبداعية في العمل اليومي .

تشير هذه النتائج إلى أنه كلما زادت اضطرابات النوم لدى الأفراد ، إنخفض مستوى الإبداع الإداري لديهم بشكل طفيف ، و تتفق هذه النتيجة ولو جزئيا مع ما توصل إليه بعض الدراسات السابقة Walker

stickgold & (2006) ، التي أشارت إلى أن النوم الجيد يعزز المعالجة الإبداعية و الوظائف المعرفية العليا ، و كذلك دراسة (2010) killgore التي أثبتت أن اضطرابات النوم قد تؤثر سلبا على مناطق الدماغ المسؤولة عن التفكير الإبداعي و صنع القرار.

على الرغم من وجود إجماع نسبي فإن بعض الدراسات أظهرت نتائج متباينة ، فقد أشار Zhou et al. (2009) أن حرمان الجزئي من النوم قد يساهم في بعض البيئات في تحفيز التفكير "الخارج عن المؤلف" خاصة في حالات الضغط الزمني التي تتطلب إستجابات غير تقليدية. كما يرى Weisberg (2006) أن الإبداع عملية متعددة الأبعاد لا يمكن إختزالها في العوامل البيولوجية فقط ، إذ تلعب المتغيرات السياقية و الشخصية (مثل الدافعية ، بيئة العمل ، الثقافة التنظيمية ) دورا مهما في تشكيل السلوك الإبداعي

التحليل النقدي للفرضية :

أظهرت النتائج السابقة أن الفرضية محل الدراسة تستند إلى أساس علمي متين ، إذ أن العلاقة بين النوم و الإبداع موثقة في عدة دراسات مرموقة . غير أن هذه العلاقة قد لا تكون خطيرة أو مباشرة دوماً، بل قد تتأثر بعوامل وسيطة مثل نمط العمل ، و خصائص الفرد ، و الدعم المؤسسي .

يمكن القول أن الأدلة النظرية و التجريبية تدعم الفرضية القائلة بوجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم و الإبداع الإداري ، و غالبا ما تكون هذه العلاقة سلبية . و مع ذلك ، توصي الأدبيات بضرورة دراسة هذه العلاقة في سياقات تطبيقية متعددة لتحديد طبيعة التأثير بدقة و التحقق من دور التغيرات الوسيطة.

مناقشة فرضية الفرعية الأولى : يوجد فروق في مستوى اضطرابات النوم تعزى لمتغير الجنس

تشير الدراسات السابقة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يتعلق باضطرابات النوم ، مما يدعم الفرضية القائلة بأن الجنس يعد متغيرا مؤثرا في هذا السياق

الفروق البيولوجية و الهرمونية :

تشير الأدبيات النفسية و الإدارية إلى ان الجنس (ذكر / أنثى ) يمكن أن يشكل عاملا ذا دلالة في فهم الفروق الفردية في كل من اضطرابات النوم و الإبداع الإداري . وهذا يعود إلى

الإختلافات البيولوجية : في هرمونات النوم مثل الميلاتونين و الكورتيزول .

الفروق في السمات المعرفية و الإنفعالية بين الذكور و الإناث التي قد تؤثر في أسلوب النوم و التفكير الإبداعي

الأدوار الإجتماعية التي قد تؤثر في الضغوط المهنية و التوازن بين العمل و الحياة ، و هي عوامل ترتبط بالنوم و الإبداع .

النساء أكثر عرضة للأصابة بالأرق و اضطرابات النوم المرتبطة بالتقلبات الهرمونية و الدورة الشهرية و الحمل و إنقطاع الطمث (Mallampalli & carter,2014).

الرجال أكثر عرضة لإنقطاع النفس النومي ، لكنهم غالبا يقللون من الإبلاغ عن مشكلات النوم .

بعض الدراسات تشير إلى تفوق الذكور في الإبداع التحليلي والتقني . بينما تميل الإناث إلى الإبداع التحليلي والتقني . بينما تميل الإناث إلى الإبداع العاطفي و العلاقي ، لا سيما في القيادة (Baer & Kaufman ,2008).

قد تختلف أنماط التفكير الإداري باختلاف الجنس نتيجة التنشئة الإجتماعية و الأنماط القيادية السائدة .

دراسات التي تدعم الفرضية : اضطرابات النوم و الفروق بين الجنسين .

كما لاحظ كل من (paletz, peng, & Li (2011) أن الفرق في الإبداع الإداري بين الجنسين قد لا يكون في " الكم " بل في " النوع " ، نتيجة إختلاف السياقات الثقافية و الإجتماعية .

وأشاروا كل من (Reiter-palmon et al. (2009 أن الإناث تظهر مستويات عالية من الإبداع في بيئات داعمة،مقارنة بالذكور الذين يتفوقون في البيئات التنافسية .

أظهرت أبحاث عديدة أن النساء أكثر عرضة لإضطرابات النوم ، خاصة الأرق، مقانة بالرجال ، و يعزى ذلك إلى التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية ، الحمل ، وسن اليأس (Zhang & wing,2006). بينما يلاحظ لدى الرجال إنتشار أكبر إنتشار أكبر لتوقف التنفس أثناء .

العوامل النفسية و الإجتماعية :

أوضحت دراسات مثل تلك التي أجراها (Mallampalli & Carter(2014) إن النساء أكثر تأثرا بالعوامل النفسية مثل القلق و الإكتئاب ، و التي تعد من الأسباب الشائعة لإضطرابات النوم ، كما تلعب الأدوار الإجتماعية و الضغوط المرتبطة بها دورا إضافيا في التأثير على نوم النساء .

الإختلاف في أنماط الشكوى من النوم :

بينت دراسات أن النساء يبلغن عن مشكلات في بداية النوم أو الإستيقاظ المتكرر، بينما قد لا يدرك الرجال إضطراباتهم مثل توقف التنفس الليلي إلا بعد فترات طويلة، مما يشير إلى إختلافات في إدراك وتقرير إضطرابات النوم بين الجنسين .

تشير الأدلة النظرية و التجريبية إلى وجود فروق محتملة في كل من إضطرابات النوم و مستوى الإبداع الإداري تعزى إلى متغير الجنس ، هذه الفروق يمكن أن تظهر بشكل مباشر أو غير مباشر ، و قد تختلف بحسب السياق البيئي و الثقافي الذي يعمل فيه الفرد .

بالتالي ،إن إختبار الفرضية في عينة ميدانية مثل في قطاع إداري مختلط ، سياسهم في توضيح كيف يتفاعل متغير الجنس مع النوم و الإبداع ، و قد يساعد صناع القرار في تبني سياسات عمل تراعي هذه الفروق لتحسين الأداء الإداري و الإبداع في بيئة العمل .

مع تقدم في العمر تزداد مشاكل النوم غالبا ، مثل الأرق ، قلة النوم العميق ، أو الإستيقاظ المتكرر. و كبار السن غالبا ما يعانون من تغيرات فيسيولوجية تؤثر على أنماط النوم، كما قد يعانون الشباب من اضطرابات نوم مختلفة مثل قلة النوم أو النوم المتقطع ، بسبب ضغوط الحياتية أو الإستخدامات المفرطة للأجهزة. وقد تبين أن فئة الشباب (من 25 إلى 35 سنة ) غالبا ما يواجهون اضطرابات النوم المرتبطة بنمط الحياة مثل السهر ، وإستخدام الأجهزة الذكية ، و أيضا القلق بشأن المستقبل . أما منتصف العمر و التي تتراوح أعمارهم ما بين (من 35 إلى 45 سنة ) يواجهون ضغوطات مهنية وعائلية تؤثر على جودة النوم ، مثل الإجهاد ، متطلبات العمل ، المسؤوليات .أما بالنسبة لكبار السن التي تتراوح أعمارهم فوق 50 سنة ، يبدأ الجسم في مواجهة تغيرات في بنية النوم (نقص نوم المواجهات البطيئة ، زيادة الإستيقاظ الليلي )، و أحيانا يرتبط ذلك بأمراض مزمنة أو تغيرات هرمونية .و كما أوضحت دراسة National sleep Foundation (2019) أن فئة كبار السن تميل إلى النوم لفترات أقصر و تستيقظ مبكرا ، و غالبا لا يشعرون بالراحة بعد الإستيقاظ. وكما بينت الفروق العمرية المحتملة في الإبداع الإداري بين الفئات العمرية المختلفة مميزات عديدة ترتبط بالإبداع الإداري و قد إتضح أن فئة الشباب التي تتراوح أعمارهم ما بين (25 إلى 35 سنة ) إنفتاح على الأفكار الجديدة ، و كذا الجرأة في التغيير ، وإبداع مرن و لكن خبرة محدودة أما فئة منتصف العمر (35 إلى 45 سنة ) التوازن بين الإبداع و الخبرة ، قدرة على تحويل الأفكار إلى واقع إداري عملي ، أما بالنسبة لكبار السن الفئة الأكثر من 50 سنة فتتميز بعمق في التحليل و إتخاذ القرار، لكن أحيانا يميلون إلى الحفاظ على النوط الإداري التقليدي .

كما اظهرت دراسة Ohayon et al.(2004) أن اضطرابات النوم تزداد مع التقدم في السن ، و أيضا دراسة Mander et al.(2017) بين أن جودة النوم تتراجع بمرور العمر ، مما يؤثر على الأداء العقلي و الوظيفي.

الإبداع الإداري قد يأتى بالعمر، لكن العلاقة ليست خطية تماما، كما أن الشباب قد يكونون أكثر مرونة و إنفتاحا للأفكار الجديدة ، بينما الكبار في السن قد يمتلكون خبرة أعمق ، تمكنهم من حل المشكلات بطرق مبتكرة ، ولكن قد يكون لديهم مقاومة التغيير في بعض الحالات ،

كما أشارت دراسة Simonton(1999) أن الإبداع يرتبط بمرحلة منتصف العمر في العديد من المجالات ، أما دراسة Anderson , De Dreu & Nijstad (2004) : وجدت أن عوامل الشخصية (مثل العمر) قد تؤثر على مستوى الإبداع ، لكنها تتفاعل أيضا مع العوامل السياقية الإداري . كما أشارو أيضا إلى أن الإبداع داخل المؤسسات يعتمد على تفاعل المتغيرات الشخصية مثل " العمر" مع التنظيمية مثل " القيادة و المناخ الإداري "

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية : مستوى اضطرابات النوم و الإبداع الإداري لدى الموظفين إدارة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع

هذه الفرضية تفترض أن أغلب الأفراد لا يعانون من اضطرابات النوم شديدة أو مزمنة ، و أن مستويات النوم الجيد (من حيث الكمية و الجودة ) مرتفعة نسبيا في المجتمع أو في فئة معينة ، أي ان نسبة الذين يعانون من أرق مزمن أو نوم سيء قليلة مقارنة بالمجتمع ككل ، كما أنه لا توجد شكاوي كثيرة من قلة

النوم أو إضطرابه في فئة معينة ، النوم لدى الأفراد ضمن المعدلات الطبيعية (7-9 ساعات للبالغين مع جودة جيدة )، رغم أن معظم الدراسات تشير إلى ارتفاع في الإضطرابات إلى أن هناك حالات أو فئات يكون فيها مستوى الإضطرابات منخفضا ، ومنها :

المجتمعات الريفية أو الغير الصناعية : نمط الحياة أكثر إنتظاما و ايضا التعرض للضوء الطبيعي ، و النشاط البدني اليومي ، ضغط العمل و الإجهاد أقل مقارنة بالمدن

الفئات التي تتبع نمط حياة صحي : و تتمثل في التغذية المتوازنة و ممارسة الرياضة و كذا النوم المنتظم ، ايضا إستخدام الشاشات ليلا

بعض الفئات العمرية : بعض الأطفال و المراهقين في بنات مستقرة ينامون جيدا و كذلك الأشخاص المتقاعدين الذين لا يتعرضون لضغوط مهنية

دراسات قد تتفق مع هذه الفرضية : رغم أن معظم الأدبيات تدعم أن إضطرابات النوم في تزايد إلا أن هناك بعض الدراسات التي توضح أن النوم الجيد لا يزال شائعا في ظروف معينة ، كما أشارت دراسة Lo, J. C. et al.(2016) في سنغافورة على بالغين عاملين أظهرت أن نسبة كبيرة منهم ينامون بشكل كافي (7 ساعات) و كانت جودة النوم متوسطة إلى جيدة لدى 60% من العينة. و كذلك دراسة Gellis, (2009) L. A., & Lichstein, K. L. أشارت إلى أن بعض كبار السن الذين لا يعانون من أمراض مزمنة يملكون أنماط نوم طبيعية ومستقرة ، و لا يعانون من الأرق ، أما دراسة Werner et al. (2009) \_ دراسة عن أطفال في النرويج \_ وجدت أن نسبة الأطفال الذين يعانون من إضطرابات نوم أقل من 15% ، مما يشير إلى وجود نوم جيد لدى الأغلبية في البيئات المستقرة. و كذا دراسة Knutson, (2008) k. L., & Van Cauter, E. أوضحت أن الأشخاص الذين يملكون نظاما يوميا ثابتا ، خصوصا من لديهم "روتين نوم جيد" يتمتعون بصحة نوم جيدة ، ما يشير إلى إضطرابات النوم ليست حتمية أو منتشرة في كل مكان.

### مستوى الإبداع الإداري لدى الموظفين جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت مرتفع

هذه الفرضية تفترض أن الموظفين أو المدراء في المؤسسات يتمتعون بدرجة مرتفعة من السلوكيات و الممارسات الإبداعية مثل طرح أفكار جديدة لحل المشكلات و أيضا تحسين العمليات و إتخاذ قرارات غير تقليدية و كذا العمل بروح المبادرة و التجديد و هذا راجع لبيئة العمل المعاصرة ، التوجه نحو التحول الرقمي و الابتكار المؤسسي شجع على تطوير بيئة عمل نشجع الإبداع ، بعض المؤسسات أصبحت تعتمد على الإبداع كمؤشر أداء وظيفي و أيضا تمكين العاملين : إعتقاد بعض المؤسسات مبدأ الإدارة التشاركية و تفويض السلطة يعزز الإبداع الإداري ، التوجهات الحديثة في إدارة الموارد البشرية كالإهتمام بالتطوير الكفاءات و تشجيع التفكير النقدي و الابتكاري و أيضا وجود دورات تدريبية في " حل المشكلات بطرق إبداعية " و الابتكار المؤسسي. و هذا و أكدته دراسة Amabile, T.M. (1996) Creativity.1 in context – أوضحت أن بيئة العمل التي توفر الدعم و التحفيز ترفع من الإبداع الإداري لدى الموظفين . و أيضا دراسة Al-Hadidi, H. (2017) الأردن : بينت أن القيادات الإدارية في بعض الوزارات الأردنية أظهرت مستوى مرتفعا من الإبداع الإداري في مجالات التخطيط و إتخاذ القرار و التطوير المؤسسي ، و أيضا دراسة Alshammari, M. (2019) -دراسة سعودية : وجدت أن

القيادات الإدارية في مؤسسات التعليم العالي بالسعودية أظهرت مستوى مرتفع من الإبداع الإداري خصوصا في مجالات حل المشكلات و تحسين الأداء .، كما بينت دراسة – Kanter, R. M. (1988) when a Thousand Flowers Bloom تؤكد أن المنظمات التي تتبنى المرونة و اللامركزية تميل إلى إنتاج قيادات ذات مستوى مرتفع من الإبداع .

رغم أن كثير من الدراسات تشير إلى معوقات الإبداع الإداري (كالروتين ، البيروقراطية ، و الخوف من الفشل .) إلا أن مؤسسات كثيرة أثبتت أن : وجود ثقافة تنظيمية محفزة ، وقيادة تمكينية Transformationa Leadership و كذا الدعم النفسي و البيئي للعاملين كلها تؤدي إلى رفع مستوى الإبداع الإداري بشكل ملحوظ .

### مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة : تؤثر اضطرابات النوم سلبا على مستوى الإبداع الإداري

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم و مستوى الإبداع الإداري، و هو مايدعم الفرضية القائلة بأن اضطرابات النوم تؤثر سلبا على القدرات الإبداعية لدى الأفراد في بيئات العمل .

وتنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أن النوم الجيد يعد عاملا حاسما في تعزيز الوظائف المعرفية العليا كالتركيز، و الذاكرة ، و التفكير التباعدي ، و هي جميعها عناصر أساسية للإبداع الإداري ، فقد أشار Walker(2009) إلى أن الحرمان من النوم يؤثر بشكل مباشر على نشاط الفص الجبهي في الدماغ ، و هو المسؤول عن إتخاذ القرارات و حل المشكلات المعقدة ، كما بين (Amabile et al.(2002 أن جودة النوم ترتبط ارتباطا وثيقا بقدرة الموظفين على إنتاج أفكار مبتكرة ، خاصة في بيئات العمل الديناميكية ، و في السياق ذاته ، وجدت دراسة Killgore (2010) أن اضطرابات النوم تؤدي إلى تدهور القدرات المعرفية و الإبداعية لدى القادة ، مما يضعف من فعالية أدائهم الإداري . أما Kaufmann vosburg (1997) فقد أكد أن الحرمان من النوم يقلل من القدرة على التفكير التباعدي « Divergent Thinkhng » و هو النمط الأساسي للتفكير الإبداعي .

بناء على ما سبق يمكن القول أن اضطرابات النوم تمثل عائق معرفيا و إدراكيا أمام تحقيق مستويات عالية من الإبداع في المجال الإداري ، مما يعزز من أهمية توفير بيئة تنظيمية تراعي الجوانب النفسية و الصحية للموظفين ، و على رأسها جودة النوم .

# الخاتمة العامة

## الخاتمة :

في ختام هذا البحث ، هدف هذه الدراسة الى استقصاء العلاقة بين اضطرابات النوم و الابداع الإداري لدى عينة من الأفراد الموظفين في المجال الإداري ، و ذلك من خلال استخدام أدوات قياس كمية و تحليل احصائي دقيق. وقد سعت الدراسة الى اختيار الفرضية الرئيسية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اضطرابات النوم و مستوى الابداع الإداري . الا أن النتائج التي تم التوصل اليها بعد اجراء التحليلات الإحصائية المناسبة ، أظهرت أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين ، ما يعني أن اضطرابات النوم لا تعد مؤشرا مباشرا أو مؤثرا على الابداع الإداري في عينة الدراسة . تشير هذه النتيجة الى أن الأفراد قد يمتلكون آليات تعويضية أو مهارات تنظيمية تمكنهم من الحفاظ على مستويات مرتفعة من الأداء الإبداعي الإداري ، رغم ما قد يواجهونه من اضطرابات في النوم . كما أن الابداع الإداري قد يتأثر بعوامل أخرى متعددة أكثر تأثيرا ، كالدافعية الذاتية ، و الدعم التنظيمي ، الثقافة المؤسسية ، و القدرات المعرفية و المهارات الشخصية و التي ربما تغلب تأثير اضطرابات النوم في البيئة العملية . من المهم أيضا الإشارة الى أن عدم وجود علاقة دالة احصائيا لا يعني بالضرورة اعدام التأثير على المستوى الفردي أو في سياقات أخرى . فقد تختلف النتائج باختلاف طبيعة العمل ، أو شدة اضطرابات النوم ، أو حتى البيئة التنظيمية نفسها . لذلك فان هذه الدراسة تفتح المجال أمام تساؤلات بحثية جديدة تتعلق بكيفية تفاعل العوامل النفسية الفسيولوجية مع الأداء الإداري. بناء على ما سبق ، توصيل الدراسة بضرورة التوسع في اجراء دراسات مستقبلية تستخدم مناهج متعددة ، تجمع بين الأساليب الكمية و الكيفية ، لدراسة العلاقة بين اضطرابات النوم و سلوكيات العمل المختلفة ، بما في ذلك الابداع الإداري ، مع الأخذ في الحسبان المتغيرات الوسيطة و المعدلة مثل الضغط النفسي ، و بيئة العمل ، و خصائص الشخصية . كما يقترح أن تركز الدراسات المستقبلية على عينات مختلفة من قطاعات متنوعة لاثراء الفهم العلمي و توسيع نطاق التعميم . و أخيرا ، تبرز تبني المؤسسات لبرامج تهتم بالصحة النفسية و الجسدية للموظفين ، بما في ذلك جودة النوم ، و ان لم يظهر تأثير مباشر في هذه الدراسة ، الا أن تحسين الصحة العامة يعد عنصر ا داعما للابداع و الابتكار بشكل عام .

مدى مساهمة مذكرة في مجتمع الجزائري :

تعد مذكرة " اضطرابات النوم والابداع الإداري " من الدراسات ذات الأهمية البالغة في السياق الجزائري ، نظرا لما تعانيه العديد من تَامؤسّسات من تدن في الإنتاجية و ضعف في أداء الموظفين نتيجة الضغوط النفسية و سوء تنظيم الوقت . تسلط هذه المذكرة الضوء على أحد العامل الخفية و المؤثرة في الكفاءة الإدارية ، و هو النوم ، و تربطه بالابداع الاداري ، باعتباره عنصرا أساسيا في تطوير المؤسسات و مواجهة التحديات .من خلال هذه الدراسة يمكن للمجتمع الجزائري ، لا سيما الأوساط المهنية ، أن تدرك العلاقة الوثيقة بين الصحة الجسدية و النفسية و بين جودة الأداء الإداري . كما تبرز المذكرة أهمية تمكين الموظف من التوازن بين متطلبات العمل و الحياة الشخصية ، مما ينعكس إيجابا على قدرته في التفكير الخلاق و اتخاذ القرارات الفعالة . وبذلك تسهم المذكرة في دفع عجلة التنمية داخل المؤسسات الجزائرية ، عبر تقديم توصيات عملية و علمية تساعد على بناء بيئة عمل صحية و محفزة ، يكون فيها الابداع نتيجة طبيعية لحسن الاهتمام بالموارد البشرية . كما تفتح الباب أمام مزيد من البحوث التي تربط بين علم النفس ، الإدارة ، و الصحة العامة لخدمة تطور المجتمع الجزائري في مختلف مجالاته .

## التوصيات :

تعزيز الوعي داخل المؤسسات : حول أهمية النوم الجيد و تأثيره على الأداء و الابداع

، من خلال حملات تحسيسية أو ورشات تكوينية .

إعادة النظر في نظام العمل : داخل بعض المؤسسات ، بما يشمل ساعات العمل الطويلة أو الضغوط الزائدة التي قد تؤدي الى اضطرابات في النوم .

تشجيع توفير بيئة عمل صحية : تراعي الجوانب النفسية للموظف ، و تدرج برامج دعم نفسي و متابعة دورية لحالة العاملين .

ادماج فحوصات دورية للنوم و الصحة النفسية : ضمن الفحوص الطبية المعتمدة داخل المؤسسات .

تشجيع مديري الموارد البشرية : على تدريب فرقهم على استراتيجيات تحسين الإنتاجية دون الاضرار بالرفاه الشخصي.

## مقترحات لأبحاث مستقبلية :

دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم وأنماط القيادة في بيئات العمل الجزائرية .

البحث في تأثير استخدام الأجهزة الالكترونية ليلا على جودة النوم الأداء الإداري .

مقارنة تأثير اضطرابات النوم على الابداع الإداري بين القطاعات العامة و الخاصة .

تطوير نموذج جزائري خاص لقياس العلاقة بين العوامل النفسية ، كالنوم و القلق ، و الابداع الإداري.

## المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

## القرآن الكريم

- 1- أبو بكر ، محمود .(2002). خصائص الأنماط القيادية في الواقع العملي ومتطلبات التفكير الاستراتيجي في المنظمات المعاصرة ، بحث مقدم الى مؤتمر العربي الثالث في الإدارة ، القيادة الإبداعية و التجديد في ظل النزاهة و الشفافية ، المنعقد في بيروت، لبنان.
- 2- إسماعيل ، بشرى .(2020) . مقياس اضطرابات النوم ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 3- امبارك ، فضل الله، المسماري ، أميمة .(2012) . اضطرابات النوم و علاقتها بقلق السمة لدى الطلاب الجامعة ، مذكرة لنيل درجة الاجازة العليا الماجستير في علم النفس بكلية الاداب ، بنغازي.
- 4- أيوب ، نادية .(2000) .العوامل المؤثرة على السلوك الإداري الابتكاري لدى المديرين في قطاع البنوك التجارية السعودية ، مجلة الإدارة العامة ، مج40، الرياض.
- 5- الببلاوي، إيهاب .(2010). اضطرابات النوم : المشكلة- الأسباب – العلاج .ط1. الرياض : دار الزهراء للنشر و التوزيع .
- 6- بديسي فهمية ، رزق الله حنان ، شيلي وسام .(2018) . تنمية الابداع و دوره في رفع أداء المنظمات ، الملتقى الدولي حول الابداع التنظيمي في المنظمات الحديثة ، جامعة سعد دحلب البليدة
- 7- بلخير، فايزة .،و ملال، صافية .، و ملال ، خديجة .(2021) . ادمان الألعاب الالكترونية وعلاقتها في ظهور اضطرابات النوم لدى الأطفال ،الملتقى الدولي الافتراضي التأثير الثقافي المعرفي لألعاب الالكترونية على سلوك التلميذ ، الجلفة .
- 8- البنا ، أنور .(2008). المواقف الحياتية الضاغطة و علاقتها باضطرابات النوم و اليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين . مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية 16(2) ، 585،63
- 9- جمال، خير الله (2008) . الابداع الإداري .الأردن ، الدار أسامة للنشر و التوزيع.
- 10- الجوارنة ، أحمد يحيى ، و آخرين . (2018) . مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية ، المجلد .(25)9.
- 11- الحجار ، محمد .(1989) . الطب السلوكي المعاصر ، ط1 ، بيروت ، لبنان : دار العلم للملايين

- 12- حسن ، س.(2017). الابداع الإداري في الوظيفة العامة ، دون دار ، دون ط ، العراق.
- 13- الخالدي ، أديب محمد .(2009). الصحة النفسية ، ط1 ، دار وائل للنشر : الأردن.
- 14- الخالدي ، أديب محمد .(2015) علم النفس الاكلينيكي في التدخل العلاجي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع .
- 15- خليفة ، وليد .(2007). كيف يتعلم المخ نو اضطرابات النوم ، ط1 ، دار الثقافة للنشر و التوزيع : بيروت.
- 16- خيرى ، الزراد .، و فيصل ، محمد.(2000). الامراض النفسية الجسدية ( أمراض العصر) ، ط1 ، بيروت دار النفائس للطباعة و النشر .
- 17- الدسوقي ، مجدي محمد .(2006). اضطرابات النوم : الأسباب – التشخيص- الوقاية والعلاج ، سلسلة الاضطرابات النفسية 1 ، القاهرة : مكتبة الأجلة المصرية .
- 18- رزق الله ، حنان .(2010). أثر التمكين على تحسين جودة الخدمة التعليمية بالجامعة "دارسة ميدانية لعينة من كليات جامعة منتوريقسنطينة :مذمة مكملة لنيل شهادة الماجستر في تسيير المؤسسات ، جامعة منتوري 1ن قسنطينة.
- 19- رملية ، ل (S.D.). اتجاهات العاملين حول دور بيئة العمل الداخلية في تحقيق الابداع الإداري ، المجلة العالمية للاقتصاد الاعمال .
- 20- سلامي ، فاطمة .،و شراد ، فضلية .(2016). اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا ، جامعة ابن خلدون ، تيارت ، الجزائر .
- 21- السيد ، عبيد ماجدة .(2015). الاضطرابات السلوكية ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر و التوزيع .
- 22- سيد ، عيد .(2008). التحديات التي تواجه الإدارة الإبداعية ، ندوة حول الادارة الإبداعية للبرامج و الأنشطة في المؤسسات الحكومية الخاصة ، مصر .
- 23- الشرييني ، لطفي .(2000). اضطرابات النوم كيف تحيت و ماهو العلاج ، ب ط ، القاهرة ، كتاب الشعب الطبي للطباعة و النشر .
- 24- صاولة ، أمال .(2014). دراسة أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي ضعف الانتباه و النشاط الزائد ، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.
- 25- عبد الستار ، إبراهيم .،و الدخيل ، عبد العزيز .،و رضوي ، إبراهيم .(1994). علاج السلوكي للطفل ، أساليب و نماذج من حالاته . الكويت ، سلسلة علم المعرفة ، العدد (180) ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب.
- 26- عبدوني ، عبد المجيد.، و سياحي، سليمة.، و ساعد ، صباح .(2010). العمل الليلي و دوره في ظهور بعض اضطرابات النوم ( الأرق، فرط النوم ، اضطراب تجول النوم و اليقظة) لدى عمال الدوريات الليلية (دارسة ميدانية بمصنع الاجر الأحمر

- (بسكرة ) مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- 27- علامة ، معصومة حسن .(2010) . الطريق الى النوم الصحيح .بيروت : دار القلم للطباعة و النشر و التوزيع .
- 28- عبد الغني ، خالد محمد .(2016). إضطرابات النوم و علاقتها بأبعاد الشخصية دراسة تشخيصية مقارنة بين الراشدين و المسنين من الجنسين . ط1. مصر ، دسوق : دار العلم و الإيمان للنشر و التوزيع
- 29- العيسوي ، محمد عبد الرحمن .(2008) . التفسير العلمي للأحلام و اضطرابات النوم ، ط1 ، منشورات الحلبي ، الإسكندرية ، مصر.
- 30- القدافي ، رمضان .(2002) رعاية الموهوبين و المبدعين ، الإسكندرية ، المكتبة الجامعية ، مصر.
- 31- القطان ، سامية . (1979). كيف تقوم اضطرابات السلوكية و علاجها .القاهرة:دار الغريب .
- 32- القمش ، مصطفى نوري .، و المعاينة ، خليل عبد الرحمن . ( 2006 ) . الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ، عمان : دار المسير للنشر و الطباعة .
- 33- كاظم ، علي محمود .(2014) . قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد 15 ، جامعة بابل .
- 34- لأعمر (2000) . الابداع في حل المشكلات ، القاهرة ، دون طبعة ، دار قباء للطباعة و النشر .
- 35- لطيف ، محمد علي . (2011) . تفكير الإبداعي لدى مديريين و علاقته بحل مشكلات الإدارية ، ط1 ، دار البزوري العملية للنشر و التوزيع ، عمان الأردن.
- 36- محجوبي أسامة .(2014) . أثر الابداع التنظيمي على أداء العاملين في المؤسسات الصغيرة و المتوسط ، دراسة حالة شركة وحدة تحويل البلاستيك للجنوب بورقلة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- 37- محمد الحراحشة و آخرون . ( 2006 ) . أثر التمكين الإداري و الدعم التنظيمي في السلوك الإبداعي كما يراه العاملون في شركة الاتصالات الأردنية :دراسة ميدانية ، مجلة العلوم الإدارية ، المجلد33، العدد2.
- 38- مسلم (2015) . الابداع و الابتكار الإداري في التنظيم و التنسيق ، عمان ، دار المعزز للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى.
- 39- مشهور
- 40- المشوط ، م .(2011) . اثر بيئة العمل على الابداع الإداري ، الدراسة تطبيقية على أكاديمية سعد الله للعلوم الأمنية في الكويت ، رسالة مقدمة ضمن الحصول على الدرجة الماجستير في إدارة الاعمال ، جامعة الشرق الأوسط .

- 41- مصطفى ، أسامة فاروق . ( 2011 ) . مدخل الى اضطرابات السلوكية و الانفعالية ( الأسباب ، التشخيص العلاج ) ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع .
- 42- موفق ،ديهية .(2020) . اضطرابات النوم و المشاكل الصحية .مجلة المعيار . كلية أصول الدين جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية قسنطينة .
- 43- نجم ، عبود .(2007) .ادارة الابتكار:المفاهيم و الخصائص و التجارب الحديثة ، عمان ، دار وائل للنشر .
- 44- هجيان ، عبد الرحمن .(1999) . المدخل الإبداعي لحل المشكلات ، الرياض ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 45- عبد المعطي ، حسين مصطفى .(2003) . الإضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة .القاهرة : مكتبة القاهرة للكتاب .

- مراجع باللغة الأجنبية

- amabile ,t.m.(1996). Creativity in context :update to the social psychology of creativity.westview press.
- Amber rose lim , benedict j williams& ben bullock .(2024) . the effect of sleep deprivation on creative cognition : a systematic review of experiment – based research , creativity research journal , dol: 10.1080/10400419.2024.2343508.
- HOBSON , J.M .(2002) the eurocentric conception of western internionaltheory , 1760-2010.cambridge university press
- Knutson ,k. l.& van cauter,e.(2008). Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes. annals of the new york academy of sciences .
- Merjajalkala.(2018) . managers perceptions of sleep and its connection to creativity and innovation , faculty of social sciences and business studies , business school .
- Thiedke, c;c .(2001) . sleepdisordes and sleep problems in childhood . American family physican,63.
- Wenxianwang, wonhojeung ,seung wan kang and jinkim.(2024) . effects of perceived sleep quality on creative behavior via work engagement : the moderating role of gender , school of

innovation and entrepreneurship, wannan medical college, no22, wenchangwest road, higher education park , wuhu city , anhui province 241002, china.

Al-hadidi, h. (2017). the level of administrative creativity among public sector leaders in Jordan . journal of business and management studies.

Alshammari, m . (2019) . creativity in leadership and its role in enhancing the performance of higher education institutions in Saudi Arabia. international journal of educational management.

- Gellis, I. A., & Lichstein, K. L. (2009). Sleep hygiene practices of good and poor sleepers in the elderly population . clinical gerontologist.
- Kanter, R. M. (1988). When a thousand flowers bloom : structural, collective and social conditions for innovation in organization . research in organizational behavior

Mander , B. A., Winer, J. R., Jagust, W. J., & Walker , M. P. (2017) Sleep : a novel mechanistic pathway , biomarker, and treatment target in the pathology of Alzheimer's disease.

Werner, H., Molinari , I., Guyer , C., & Jenni, O. G. (2009). Agreement - rates between actigraphy , diary , and questionnaire for children's sleep patterns . archives of pediatrics & adolescent medicine .

الملاحق

## إستبيان

## - التعليم : :

نضع بين أيديكم هذا الإستبيان راجين منكم الإجابة على الأسئلة المطروحة بكل دقة و موضوعية بما يتناسب مع رأيك الشخصي ، ذلك بهدف إجراء دراسة لنيل شهادة ماستر في تخصص علم النفس عمل وتنظيم تحت عنوان " اضطرابات النوم و علاقته بالإبداع الإداري " نرجو منكم وضع علامة (X) في الخانة المناسبة من أجل تحقيق هدف هذا البحث . يجب إختيار إجابة واحدة فقط لكل فقرة ولا تترك اي فقرة دون الإجابة عنها .

ملاحظة : معلوماتك سرية للغاية ، هي من أجل الدراسة فقط .

شاكرين حسن تعاونكم معنا .

## 1- المعلومات الشخصية

الجنس :	ذكر	<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>
العمر :				
التخصص التعليمي :	أدبي	<input type="checkbox"/>	علمي	<input type="checkbox"/>
سنوات الخبرة :	أقل من 5 سنوات	<input type="checkbox"/>	من 5 إلى 10	<input type="checkbox"/>
			أكثر من 10	<input type="checkbox"/>
الحالة العائلية :	أعزب	<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>

## إضطرابات النوم

العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
<b>بعد إضطراب الأرق</b>					
أعاني بصعوبة أثناء الدخول إلى النوم					
أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم					
أشعر بعدم الراحة بعد الإستيقاظ من النوم					
أشكو من الإستيقاظ المبكر					
أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم					
أعاني من عدم القدرة على النوم في المدة التي ينبغي نومها					
أرغب في النوم و أتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم					
أشكو من الإستيقاظ مبكرا و عدم القدرة على العودة إلى النوم أشعر بالتعب الجسمي أو العقلي عند الإستيقاظ من النوم					
أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم					
أشعر أنني لا أنام بقدر كاف					
<b>بعد إضطراب النوم</b>					
أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم					
أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار					
أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار					
أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النهار أو الليل					
أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة					
أنتقل بصعوبة من حالة اليقظة					
أنام ساعات كافية لكني لأ أشعر بالنشاط عند الإستيقاظ					

					أشعر بالنعاس أثناء الإستيقاظ
<b>بعد إضطراب أحلام النوم المزعجة و الكوابيس</b>					
					أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا
					أنهض من نومي متصببا عرقا و مرتجفا
					أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم
					أعاني من خفقان القلب أثناء النوم
					أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم
					أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم
					أنهض من نومي شاكيا من محتوى حلمي المرعب
					أرى حلما مخيفا أثناء نومي يؤدي إلى إنقطاع إستمرار النوم طالبا النجدة
<b>إضطراب التجوال و الكلام أثناء النوم</b>					
					أعاني من المشي أثناء النوم
					أتجول في أركان البيت أثناء النوم و يكون وجهي محدقا و بدون تعبير
					أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم ثم أسير متجولا لعدة دقائق دون أن أتذكر أي شيء عن الحدث
					أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم
					أعاني من التكلم أثناء النوم

## الإبداع الإداري

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	العبارات
<b>الأصالة</b>					
					ينجز الموظفون المؤسسة ماستند إليهم من أعمال بأسلوب متجدد
					يشعر الموظفون بالمؤسسة بالملل من تكرار إجراءات المتبعة في إنجاز العمل
					يتمتع الموظفون داخل المؤسسة بالمهارة في النقاش و الحوار و يمتلكون الحجة و القدرة على النقاش
<b>الطلاقة</b>					
					يحرص الموظفون في المؤسسة على تقديم أكثر من فكرة خلال فترة زمنية قصيرة
					يستطيع الموظفون بالمؤسسة إقترح حلول سريعة لمواجهة مشاكل العمل
					يمكن للموظفين داخل المؤسسة إنتاج أكبر عدد ممكن من ألفاظ ذات معنى واحد لدلالة على فكرة معينة
					يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على التفكير السريع في ظروف مختلفة
					يمكن للموظفين بالمؤسسة التعبير على أفكارهم بطلاقة أو صياغتها في كلمات مفيدة تناسب لموقف معين
<b>المرونة</b>					
					يملك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تقديم أفكار جديدة لتطوير لعمل بتلقائية و يسر
					يحرص الموظفون بالمؤسسة على معرفة الرأي المخالف لرأيهم و الاستفادة منه
					يقوم الموظفون داخل المؤسسة بالتعبير عن

					موافقهم عندما يقنعون بدم صحتهم
					يحرص الموظفون داخل المؤسسة على إحداث تغييرات في أساليب العمل كل فترة
					تتمكن موظفون بالمؤسسة من رؤية أشياء من زوايا مختلفة
<b>قبول المخاطر</b>					
					يتقبل الموظفون بالمؤسسة إنتقادات آخرين بصر ربح
					يتقبل الموظفون المؤسسة الفشل بإعتباره تجربة التي تسبق النجاح
					يدفع الموظفون بالمؤسسة عن أفكارهم بالحجة و البراهين
					يبادر الموظفون بالمؤسسة بالتبني أفكار و أساليب جديدة و البحث عن حلول لمشكلات العمل
					يتحمل الموظفون بالمؤسسة مايقومون به من أعمال و لديهم إستعدادات لمواجهة نتائج المترتبة عن ذلك
<b>القدرة على التحليل و الربط</b>					
					يمتلك الموظفون داخل المؤسسة القدرة على تنظيم أفكارهم
					يساهم الموظفون بالمؤسسة في تجزئة مهام العمل
					يمتلك الموظفون بالمؤسسة القدرة على تحليل مهام العمل
					يحدد الموظفون داخل المؤسسة تفاصيل العمل قبل البدء بتنفيذه
					يستطيع الموظفون بالمؤسسة ادراك العلاقة بين الاشياء و تفسيرها
<b>الحساسية للمشكلات</b>					
					يستطيع الموظفون بالمؤسسة في كثير من الأحيان توقع الحل للمشكلات في العمل
					يحرص الموظفون بالمؤسسة على المعرفة أوجه القصور أو الضعف فيما يقومون به من عمل
					يمتلك الموظفون بالمؤسسة رؤية دقيقة لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها الآخرون في العمل



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Université AIN T'émouchent Belhadj Bouchaib  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
Faculté des lettres et des langues et sciences humaines  
كلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

عين تموشنت في ..... / ..... / .....

رقم: ..... / الك.أ.ل.ع.ج.ب.ب.ع.ع. / 2025

## رخصة تربص

المؤسسة/الهيئة: .. جامعة بلحاج بوشعيب (عين تموشنت)

الطالب (ة): .. السيد ..

تاريخ ومكان الميلاد: .. 20.05.2000 / عين تموشنت

المسجل في: السنة الثانية ماستر تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية

وذلك لإجراء تربص ميداني داخل مصالحكم الخاصة، والتي تهدف إلى افتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل المؤسسة الجامعية ، وهذا في إطار تحضير مذكرة تخرج، خلال السنة الجامعية 2025/2024.

تاريخ فترة التربص: ..... 20.05.2025 / 03/16

خلال هذا التدريب ، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة لتنفيذ السليم للبرنامج الموكل إليه.

كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نتمتع على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا ، سيدتي ، سيدي ، خالص شكرنا وتحياتنا.

المسؤول التبادي



سني احمد  
رئيس قسم  
العلوم الاجتماعية

المؤسسة المستقبلية



جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب / طريق سدي بلعبس، ص.ب 284 عين تموشنت - الجزائر  
UNIVERSITY AIN TEMOUCHENT BELHADJ BOUCHAIB  
BP 284 Route de SIDI BELABBES - AIN TEMOUCHENT-46000 - ALGERIE

