

موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت

أحمد عبدالخالق عويد المشعان عدنان الشطي

كلية الآداب - قسم علم النفس - جامعة الكويت

مقدمة

النوم وظيفة طبيعية لدى مختلف أعضاء المملكة الحيوانية، وهو جانب مستمر ووظيفة دورية متجددة لا غنى للإنسان عنها، كما أنه مظهر عادي من المظاهر الأساسية للحياة الإنسانية. ويحقق النوم عدداً من الوظائف، «فهو أهمية في إعادة النشاط والصحة والوعي، وله وظيفة توازنية. إذ يحافظ على التوازن الداخلي Homeostasis، وله أهمية كبيرة - أيضاً - في تنظيم درجة حرارة الجسم، والاحتفاظ بالطاقة (Kaplan & Sadock, 1991, p. 468).

ويعرف الإنسان قيمة النوم ويقدره حق قدره - على وجه أخص - إذا حرم منه، أو حاوله فاستعصى عليه، وإذا ناله سريعاً وفقده قبل أن ينشده ضالته، ويحقق منه كفايته... وغير ذلك من اضطرابات النوم كثير. ولقد دلت البحوث على أن الحرمان من النوم مدة طويلة «يمكن أن يؤدي إلى تفكك الأنا، والهلاوس، والهذات (الأوهام والضلالات)» (Loc. Cit). كما ينجم عن الحرمان الشديد من النوم اضطرابات السلوك، وتدهور الوعي، أو الشعور بذاتنا، وبمن حولنا، وبما حولنا. ويؤكد (Culebras, 1992): أن الاهتمام بمشكلات النوم وعلاجها له أهمية كبرى في المجالات الآتية:-

- 1- تحسين نوعية الحياة.
- 2- زيادة الإنتاجية في العمل لدى المضطربين.
- 3- التقليل من معدل الوفيات.
- 4- التقليل من معدلات الحوادث.

وتشيع اضطرابات النوم في الحضارة الحالية، وتشير الإحصاءات الحديثة إلى

أن عددا يتراوح بين 45 مليوناً، 60 مليوناً أمريكياً، يرون أن عندهم مشكلات مع النوم. ولهذا الاضطراب آثار صحية متعددة، فإن كمية النوم غير الكافية ونوعيته، تصاحب حالات كثيرة من الاضطراب الطبي والنفسي. وقد ظهر أن مقدار النوم الذي اعتاد عليه الفرد يرتبط بخطر الوفاة خلال فترة تبلغ تسع سنوات، بحيث إن الرجال الذين ينامون أكثر من تسع ساعات أو أقل من ست ساعات يزداد خطر الموت لديهم بمقدار 1,7، عندما يقارنون إلى الرجال الذين ينامون لمدة سبع أو ثمان ساعات في الليلة. وقد استخرجت نتائج مشابهة لدى النساء. كما أن اضطرابات النوم تعد أيضاً عامل خطورة Risk Factor، لانتشار أمراض القلب، والجهاز الدوري، والاضطرابات المعدية المعوية. ويؤدي عدم كفاية النوم إلى التعب والإجهاد، وكلها علامات منذرة باحتشاء (انسداد) عضلة القلب، والوفاة المفاجئة، نتيجة توقف القلب. كما أن مشكلات النوم من بين أقوى المنبئات لحدوث الذبحة الصدرية، وشدها (Jenkins, et al., 1988).

وتنقسم المشكلات المتصلة بالنوم إلى أربع فئات أساسية، تبعاً للتصنيف التشخيصي لاضطرابات النوم والتنبه: Diagnostic Classification of Sleep and Arousal Disorders (DCSAD)، الذي نشرته رابطة مراكز اضطرابات النوم (Williams, Karacan & Moore, 1988) وهي كما يلي: الأرق، النعاس الزائد، اضطرابات جدول النوم / اليقظة، الاضطرابات المصاحبة للنوم، (السير أثناء النوم، رغب الليل، التبول اللاإرادي).

والأرق Insomnia أنواع ثلاثة كما يلي :-

- أ - صعوبة الدخول إلى النوم والاستغراق فيه.
- ب - صعوبة الاحتفاظ بالنوم (تكرار الاستيقاظ).
- ج - الاستيقاظ في الصباح مبكراً، قبل حصول الإنسان على كفايته من النوم، مع صعوبة العودة إلى النوم مرة ثانية.

وتنتشر اضطرابات الأرق بنسبة 15٪ تقريباً لدى الجمهور، وتشيع لدى النساء أكثر من الرجال (American Psychiatric Association, 1987). والأرق عرض، أو مجموعة من الأعراض، ويمكن أن يكون عرضاً لمرض خطير، أو ثانوياً لمرض عضوي، أو حالة طبية، ويمكن أن يكون جزءاً من الحياة، وله أسباب عديدة جداً (Hartman, 1988). والأرق أكثر اضطرابات النوم شيوعاً، والعلاقة وثيقة بين الأرق

وعدد الأفكار التي يفكر فيها الفرد قبل استغراقه في النوم، فكلما طالت فترة الأرق زاد عدد الموضوعات التي يفكر فيها الشخص. فقد أثبتت دراسة «عبدالحال، كريم، دويدار، المشعان، الشطي، 1993» وجود ارتباط إيجابي جوهري (عند مستوى 0,05) بين عدد موضوعات التفكير قبل النوم ودرجة الأرق.

والمرحلتان الأساسيتان في النوم كما هو معروف هما: مرحلة جركات العين السريعة (REM) Rapid Eye Movements، وفيها تحدث الأحلام، ومرحلة انعدام حركات العين السريعة (NREM) Non-Rapid Eye Movements، وتحدث فيها حالات التحدث أو المشي أثناء النوم (Harré & Lamb, 1986: 261-2). وتنقسم المرحلة الأخيرة إلى أربع مراحل فرعية تبعاً لعمق النوم. وبصرف النظر عن هذه التقسيمات التي تنسحب فقط على حال النوم الفعلي، فإن هناك تقسيماً واضحاً ومحدداً إلى حالين: النوم مقابل اليقظة، حيث إن لكل فرد منا جدولاً للنوم / اليقظة Sleep-Wake Schedule فيه قدر من المرونة. ومن المعروف أن الانتقال من حال اليقظة إلى حال النوم يكون تدريجياً سلساً، وليس حاداً أو فجائياً⁽¹⁾. وتعرف الفترة الفاصلة بين حالي اليقظة والنوم (في بحوث النوم) بفترة الكمون Latency Period أو كمون بداية النوم Sleep-Onset Latency، أو فترة قبل النوم Presleep. وقد اصطلح الباحثون على أن هذه الفترة إذا زادت عن ثلاثين دقيقة عُدَّ ذلك أرقاً (بوريلي، 1992). وينشغل الإنسان في فترة قبل النوم بالتفكير في عدد من الموضوعات، وتختص هذه الدراسة بفحص هذه الموضوعات. ونعرض فيما يلي أهداف هذه الدراسة.

أهداف الدراسة

يتلخص الهدف الأساسي من هذه الدراسة في تحديد موضوعات التفكير، أو محتوى التفكير، أو مضمون الأفكار قبل النوم، أو في فترة الكمون (وكلها مترادفة فيما نقصد) لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، وتعرف فترة الكمون بأنها الفترة الزمنية الفاصلة بين الاستلقاء على السرير، والاستغراق في النوم. ولا تتطرق هذه الدراسة بطبيعة الحال إلى التحديد الزمني الدقيق لهذه الفترة، فذلك ليس من أهدافها. ونظراً لندرة الدراسات في هذا المجال فكان من المناسب فحص الارتباطات بين الدرجة الكلية على قائمة هذه الموضوعات وعدد من المتغيرات كما سنرى بعد قليل.

ونوجز أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- 1 - مسح لموضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، وبيان معدلات انتشار كل منها على شكل نسب مئوية للتكرارات.
- 2 - تصنيف موضوعات التفكير إلى مجالات محددة، اعتماداً على منهج تحليل المضمون، لبيان الفئات التصنيفية التي تنتظم حولها هذه الموضوعات، مع ترتيب هذه الفئات تبعاً لعدد الموضوعات التي تشملها.
- 3 - تحديد الأهمية النسبية لهذه الموضوعات لدى كل جنس على حدة، عن طريق الترتيب التنازلي لهذه الموضوعات، وبيان البنود المميزة للطلاب الكويتي، والمتعلقة بظروفه.
- 4 - الكشف عن الفروق بين الجنسين في الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم (باختبار «ت»).
- 5 - استخراج الارتباط بين موضوعات التفكير هذه وكل من: عدد ساعات النوم، الأرق، التنقل بين الأفكار، انفعال الحزن، الشعور بالسعادة. ويضيف ذلك إلى تحديد صدق المفهوم لقائمة موضوعات التفكير قبل النوم (معامل الارتباط).

أهمية الدراسة

يتوافر عدد ضخم من البحوث والمراجع على النوم من عدة نواحي: الدراسة الفيزيولوجية، والفحص السيكلولوجي على المستوى السوي، والبحاث والتطبيقات على المستوى الإكلينيكي غير السوي: التشخيص والعلاج. كما يتوافر عديد من المعامل المخصصة لبحوث النوم، والمراكز التي تركز لدراسة اضطراباته، ومراكز قياس النوم، والعيادات الخاصة بعلاج اضطراباته المتعددة. هذا بالإضافة إلى تكوين رابطة لمراكز اضطرابات النوم (ASDC) Association for Sleep Disorders Centers منذ عام 1976 في منيسوتا بالولايات المتحدة. كما أسست دورية «النوم» عام 1978، وتأسست عام 1991 مجلة للحلم، تصدرها رابطة دراسة الأحلام - "Dreaming: Journal of the Association for the Study of Dreams". وعلى الرغم من هذا الزخم في البحوث والدراسات المنشورة عن النوم والأحلام فإن «موضوعات التفكير قبل النوم» بوجه خاص، وفترة الكمون بوجه عام، لم تحظ بالدراسات المناسبة مع أهميتها، وذلك كما اتضح من استقصاء حديث بالحاسب، كما سنفصل بعد قليل.

على أن دراسة «موضوعات التفكير قبل النوم» ذات أهمية نظرية جلية، وذلك حتى يتسنى التعرف إلى هذه الموضوعات اعتماداً على أسس عملية واقعية Empirical، وليس على أساس تأملي انطباعي، كما أن لموضوعات التفكير قبل النوم من الناحيتين الكمية والكيفية غالباً ارتباطاً ببعض اضطرابات النوم، وأهمها الأرق: المشكلة الأساسية في اضطرابات النوم، إذ يمكن أن تساعدنا مثل هذه الدراسة على تحديد بعض العوامل المسببة للأرق، وتعيين الموضوعات التي تشغل الفرد خلاله، تمهيداً لعلاج غير السوي منها، وفي ذلك أهمية تطبيقية واضحة. ولا يخفى أن لتحديد موضوعات التفكير قبل النوم أهمية إرشادية، حيث يمكن أن تعبر هذه الموضوعات عن عديد من المشكلات والطموحات والرغبات. وحيث إن القائمة التي وضعت لتقدير موضوعات التفكير قبل النوم هي أداة جديدة في مجال بكر فعلاً، لذا كان من المناسب تماماً حساب الارتباطات بين الدرجة عليها وعدد من المتغيرات المرتبطة بها، كما أسلفنا في أهداف هذه الدراسة. ويمكن أن تسهم هذه الارتباطات في بيان صدق المفهوم لهذه القائمة.

الدراسات السابقة

الدراسات على طبيعة النوم واضطراباته والأحلام تفوق الحصر في الحقيقة، وبخاصة في العقدين الأخيرين. ولكن هناك ثغرة عميقة، وفجوة غير متناسبة مع ذلك، بالنسبة للبحوث على فترة الكمون. وقد أجريت عدة استقصاءات عن طريق الحاسب⁽²⁾. في العام الجامعي 1993/1992 عن النوم وعن الأحلام، وكشفت عن نقص شديد في البحوث المرتبطة بهذه الدراسة، فلم تؤد هذه الاستقصاءات المستفيضة إلا إلى عدد قليل جداً من البحوث الأجنبية. وبالإضافة إلى ذلك تتاح دراسة أخرى عربية، ونعرض لهذه الدراسات بشكل موجز فيما يلي:

قام (Lundh, Lundqvist, Broman & Hetta, 1991) بدراسة الفروق بين مرضى الأرق وعينة ضابطة في عدد من المتغيرات أهمها: الدرجة على استخبار لسلوك النوم، الخوف المرضي من النوم، السلوكيات المتعارضة مع النوم، الاكتئاب، الضغوط أو الانعصاب. ومن أبرز نتائج هذه الدراسة (والتي تمنا في هذا البحث): أنه على الرغم من أن مرضى الأرق قد قرروا أنهم ينامون وقتاً قصيراً جداً بالمقارنة إلى العينة الضابطة، فإنهما لم يختلفا في طول الزمن الذي يقضونه في المخدع. كما قرر مرضى الأرق أنهم يفكرون كثيراً في مشكلاتهم وفي التخطيط لأموالهم.

وقام Ruisk, Bertelson & Walsh (1989) بدراسة التنبيه المعرفي الزائد والوجدان قبل النوم كعاملين في الأرق الموضوعي والذاتي. وتم تحديد دور الجوانب المعرفية قبل النوم في الأرق لدى ثمانية مفحوصين لهم نوم طبيعي، وستة عشر فردا يعانون من الأرق، وأجريت مقابلة للمفحوصين في معمل النوم، خلال فترات محددة قبل النوم، وعند بداية النوم. وقد قرر أفراد المجموعة التي تعاني من الأرق مزيداً من الأفكار السلبية، أكثر من المجموعة الضابطة، التي ينام أفرادها نوماً سوياً.

وأجرى (Kraft, et al, 1984) دراسة عن التغيرات في محتوى الأفكار بعد الحرمان من النوم لدى المكتئين، ففحصت العلاقة بين جوانب مفهوم الذات لدى المكتئين، والتغيرات في المزاج نتيجة الحرمان من النوم. وقد اختبر سبعة مرضى بالاكثاب من المقيمين في المستشفى تتراوح أعمارهم بين 31، 60 عاماً، قبل الحرمان من النوم وبعده، وذلك لتقدير تفكيرهم فيما يختص بجوانب تتعلق بحياتهم الشخصية، فضلاً عن موضوعات أخرى. ثم قورنت التغيرات في محتوى التفكير بالتغيرات التي لوحظت على كل من: قائمة «بك» للاكثاب، ومقياس تقدير «هاملتون» للاكثاب، ومبيان (بروفيل) الحالات المزاجية. وظهر أن الحرمان من النوم لفترة قصيرة يزيد من المزاج المكتئب. وعلى الرغم من ظهور تغير عام في اتجاه ارتفاع محتوى الأفكار الاكتئابية فإن المفحوصين قد كشفوا عن أنماط فردية للتغير في الطريقة التي يفكرون بها في مشكلاتهم. ولم تتمكن الاختبارات المقننة من التقاط هذه الفروق بين الأفراد في الطريقة التي تغير على أساسها محتوى الأفكار.

وأجرى (Rutter & Waring - Paynter, 1992) دراسة عنوانها: «النشاط قبل الذهاب إلى السرير وإشباع النوم (الرضا به) لدى من ينامون فترات طويلة، ومن ينامون فترات قصيرة». وكشفت هذه الدراسة عن أن الارتباطات بين الأنشطة التي يقوم بها الفرد قبل الذهاب إلى السرير، وإشباع النوم، أو الرضا به تختلف بالنسبة لطول فترة النوم لدى 115 طالباً من طلاب الجامعة، فقد قرر خمسة عشر من الطلاب الذين ينامون نوماً قصيراً Short Sleepers ويستمعون إلى الموسيقى: أنهم أقل رضا عن نومهم، على حين قرر ثمانية عشر من الطلاب الذين ينامون نوماً طويلاً Long Sleepers، ويتناولون وجبة خفيفة من اللبن والحلوى: أنهم أكثر رضا بنومهم. وقد افترض الباحثان أن من ينامون نوماً طويلاً يمكن أن يستبدلوا بالطعام الكحول عندما يكبر عمرهم. ومن ناحية ثانية أظهرت دراسة أخرى (Vein, Sidorov,

(Murtazev, Karlov, et al., 1991). نتيجة مهمة ملخصها كما يلي: يزداد دوام فترة النوم ليلاً، ويتغير نمط مراحل، ويقصر زمن البدء فيه، بعد ممارسة التمرينات الرياضية في المساء لدى الأشخاص الأصحاء. كما أسفرت دراسة (De Koninck & Brunette, 1991) أن الإيجاء الذي يحدث قبل النوم يمكن أن يكون أسلوباً فعالاً للتأثير في البعد الانفعالي في الحلم.

وفي دراسة عربية قام (عبدالحق، كريم، دويدار، المشعان، الشطي، 1993) بفحص محتوى التفكير قبل النوم، وكونت قائمة لقياس هذا المحتوى، واستخرجت النسب المئوية لكل بند، إشارة إلى مدى انتشار كل منها لدى عيتين مصريتين من طلبة الجامعة وطالباتها، وكان الفرق بين المتوسطين على هذه القائمة لدى الجنسين غير جوهري. وارتبطت الدرجة الكلية على القائمة المختصرة لموضوعات التفكير قبل النوم ارتباطاً جوهرياً إيجابياً بكل من: الأرق، التنقل بين الأفكار في فترة الكمون، الوسواس القهري.

الطريقة

العينات:

أجريت هذه الدراسة على 664 طالباً وطالبة. في المرحلة الأولى، اشتملت العينة المبدئية التي تكونت على أساسها قائمة موضوعات التفكير قبل النوم على 224 طالباً وطالبة، وفي المرحلة الثانية ضمت العينة التي طبقت عليها القائمة في صورتها النهائية 229 طالباً، 211 طالبة من طلاب جامعة الكويت الكويتيين، ممن يدرسون مقرر المدخل إلى علم النفس، وقد تم التأكد من أن هؤلاء الطلاب لم يدرسوا موضوع النوم والأحلام ضمن موضوعات هذا المقرر الدراسي. والملاحظ أن في هذا المقرر الدراسي طلاباً من جميع كليات الجامعة فيما عدا كلية الطب. ومن ثم تعد العينة ممثلة لطلاب جامعة الكويت إلى حد بعيد جداً. وكان متوسط أعمار الطلبة 22,37 عاماً وانحراف معياري قدره 2,05 عاماً. أما الطالبات فكان متوسط أعمارهن 21,81 عاماً والانحراف المعياري له قدره 2,73 عاماً. وكان أساس اختيار هذه العينات هو التطوع الحر دون إجبار.

المتغيرات:

1- القائمة الكويتية لموضوعات التفكير قبل النوم: مر تكوين هذه القائمة بعدة

مراحل، كان أولها توجيه سؤال مفتوح النهاية لعينة من طلاب جامعة الكويت الذكور والإناث (ن = 224). وكان نص هذا السؤال كما يلي: «عندما يرغب الإنسان في النوم، فإنه يمر وقت ما قبل أن يستغرق فيه. أذكر الأفكار أو الموضوعات التي تشغل بالك - عادة - في الفترة التي تفصل بين استلقاءك على السرير واستغراقك في النوم». وتم تفرغ إجابات الطلاب عن السؤال السابق، وكانت كثيرة، نظرا لكبر حجم العينة، ولأن كل مفحوص كتب أكثر من استجابة. بعد ذلك حذفت الإجابات المكررة والغامضة، وأعيدت صياغة بعض البنود في اتجاه توضيح المعنى، واستقامة المبني، وبعد الحذف والتنسيق وصل عدد البنود إلى 130 بندا. ووصل ثبات التصنيف (فردى / زوجي) إلى 0,91 بعد تصحيح الطول بمعادلة «سبيرمان - براون»، وهو معامل مرتفع، يشير إلى استقرار الدرجة الكلية على القائمة. ووضعت التعليمات الآتية للصيغة النهائية للقائمة المكونة من 130 بندا: «فيما يلي بعض الأفكار أو الموضوعات التي يمكن أن تشغل الإنسان، يفكر فيها خلال الفترة الفاصلة بين الاستلقاء على السرير بهدف النوم، والاستغراق في النوم فعلا. والمطلوب منك أن تضع دائرة حول الرقم المكتوب أول كل فكرة، أو موضوع يشغلك قبل أن تستغرق في النوم».

وتجدر الإشارة إلى أن تحليل محتوى موضوعات التفكير قبل النوم، وكذا فئات التصنيف، قد تم بعد التشاور بين المؤلفين الثلاثة، مما يحقق قدرًا لا بأس به من الموضوعية.

2 - عدد ساعات النوم: من الممكن أن نفترض أن موضوعات التفكير قبل النوم ترتبط بعدد ساعات النوم، والآخر مؤشر دقيق للأرق، ولذا فقد قيس هذا المتغير بالعبارتين الآتيتين:

أ - عدد ساعات النوم التي أحياها. ب - عدد ساعات النوم التي أنامها.

3 - درجة الأرق: قيس هذا المتغير بالعبرة الآتية: «أعاني من الأرق (قلة النوم)»، وطلب من المفحوصين الإجابة عن هذا السؤال اعتمادا على مقياس خماسي.

4 - التنقل بين الأفكار: طلب من المفحوصين الإجابة عن السؤال الآتي: «أثناء النوم أتنقل من فكرة إلى أخرى»، وذلك اعتمادا على مقياس من خمس نقاط، والافتراض هنا أن الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم ترتبط إيجابيا بالتنقل من فكرة إلى أخرى.

- 5 - **الشعور بالحزن:** من الممكن أن نفترض أن الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأرق، ولهذا الافتراض ما يسوغه كما أسلفنا. ونطور المسألة ذاتها في افتراض أن ارتباط الأرق بموضوعات التفكير قبل النوم وبانفعال الحزن ارتباطاً جوهرياً وموجباً. ولذا طلب من المفحوصين الإجابة عن العبارة: «أشعر بالحزن» على أساس مقياس من خمس نقاط.
- 6 - **الشعور بالسعادة:** لاستكشاف العلاقة بين عدد الموضوعات التي يفكر فيها الفرد قبل النوم، وشعوره بالسعادة والسرور، قدمت عبارة محددة إلى المفحوص وهي: «أشعر بالسعادة»، وطلب منه الإجابة عنها على ضوء مقياس خماسي للإجابة.

التطبيق:

طبقت قائمة موضوعات التفكير قبل النوم في صيغتها الأخيرة، فضلاً عن بقية المتغيرات، في جلسات قياس جمعية، ضم كل منها عدداً صغيراً من المفحوصين من الجنسين، وتم ذلك في الفصول الدراسية ذاتها. ولم يجبر أحد من الطلاب على الاشتراك في الدراسة، ولذا فإن هذه العينة تعد عينة متطوعين.

التحليلات الاحصائية:

حسبت النسبة المئوية لتكرار كل بند من بنود القائمة (130 بنداً) لدى الجنسين، ورتبت البنود تنازلياً تبعاً للنسب المئوية التي حصلت عليها لدى الجنسين، ورتبت البنود تنازلياً تبعاً للنسب المئوية التي حصلت عليها لدى كل جنس على حدة. كما استخرجت للدرجة الكلية لقائمة موضوعات التفكير قبل النوم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى الجنسين، واختبار «ت» لبيان جوهريّة الفروق بينهما، فضلاً عن معاملات الارتباط بين هذه الدرجة الكلية والمتغيرات الآتية: عدد ساعات النوم، درجة الأرق، التنقل بين الأفكار، الشعور بالحزن، الشعور بالسعادة⁽³⁾.

النتائج

للتحقق من الهدف الأول من أهداف هذه الدراسة، حسبت النسب المئوية لتكرارات بنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت الذكور (ن = 229) والإناث (ن = 211). ويورد جدول (1) النسب المئوية لكل بنود القائمة (130 بنداً)، وذلك تبعاً لترتيب البنود في المقياس الذي قدم

للطلاب. ويمثل ذلك مسحا لموضوع التفكير قبل النوم، وبيان معدلات انتشار كل منها لدى عينة من الطلاب الكويتيين غير صغيرة الحجم.

جدول (1)

بنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم والنسب المئوية لل تكرارات
لدى الذكور (ن = 229) والإناث (ن = 211)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
1	التفكير في جدولي الدراسي	52.2	48
2	التفكير فيما سأفعله غدا	67.1	73.4
3	التفكير في حياتي السابقة	47.3	47.6
4	التفكير في مدى رضا الآخرين عني	58.5	50.7
5	التفكير في مشكلة مواقف السيارات	8.7	5.7
6	التفكير في أشخاص معينين	63.3	61.6
7	التفكير في مخلوقات الله تعالى	32.4	26.6
8	التفكير في موضوعات محبة	42.5	37.6
9	التفكير في مشكلات المجتمع	31.9	19.7
10	التفكير في مريض بالأسرة	38.6	33.6
11	التفكير في الحياة الأخرى	31.4	32.3
12	التفكير في كيفية رفع معدلي	76.3	71.2
13	التفكير في تصحيح ما قمت به من أخطاء	68.6	70.3
14	التفكير في حياة أسرتي وظروفها	62.8	59.8

تابع جدول (1)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
15	التفكير في مشكلات المسلمين في العالم	32.9	23.6
16	التفكير في المستقبل	70.5	75.5
17	التفكير في الوطن	49.3	31.4
18	التفكير في مواقف محرجة مرت بي	57.5	56.3
19	التفكير في حل مشكلة صادفتني	63.8	70.3
20	التفكير في الأصدقاء	34.8	34.9
21	التفكير في مصيري بعد الموتة الصغرى (النوم)	25.1	34.1
22	التفكير في المناهج والمقررات الصعبة	50.7	56.3
23	التفكير في الأحداث الحلوة التي مرت بي	44.4	63.3
24	التفكير في الحصول على وظيفة	36.7	17
25	التفكير في الحروب والمجاعات في العالم	20.8	16.6
26	التفكير فيمن سألتقي به في الغد	27.1	38.4
27	التفكير في أمن الكويت	46.9	40.2
28	الشعور بتأنيب الضمير	42	47.6
29	محاولة حل مشاكل عائلية	48.3	42.8
30	التفكير في الأحباب	53.6	54.6
31	التفكير في المصير بعد الموت	41.5	38.9

تابع جدول (1)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
32	الخوف من الرسوب	58	57.2
33	التفكير في أحداث فيلم أو مسلسل شاهدته	18.8	20.1
34	التفكير في تخفيض وزني	27.5	33.2
35	تشغلني أفكار تشاؤمية	32.4	34.9
36	التفكير في مشكلة النقاب	15.5	7.4
37	التفكير في شخص معين	44	53.3
38	التفكير في عذاب القبر	47.3	46.3
39	أفكر في الزواج	44.4	38.4
40	أفكر في حسن الختام	54.1	40.2
41	أفكر في ضياع الوقت دون مراجعة	43.5	50.7
42	أفكر في الأحداث السيئة التي مرت بي	41.1	54.1
43	أفكر في تحسين حياتي	70.5	66.4
44	أفكر في الكوارث التي تحدث في العالم	15.5	13.5
45	أفكر فيما سألبس غدا	20.3	44.5
46	أفكر في مستقبل الكويت	42	31.4
47	ألوم نفسي على ما فعلت من أخطاء	54.6	65.1
48	حل مشكلة بيني وبين زوجي (أو زوجتي)	12.1	16.2

تابع جدول (1)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
49	أفكر في كيفية اكتساب الأصدقاء	49.8	31.4
50	أفكر في أهوال يوم القيامة	44.4	41.9
51	أفكر في الدراسة والامتحانات والأبحاث المطلوبة	68.6	79
52	التفكير في مشكلات اليوم الذي انتهى	37.7	48.9
53	التفكير في الأحداث اليومية	30	41.9
54	التفكير في مستجدات الساحة العالمية	19.8	6.1
55	أفكر فيما سأفعله من أجل أسرتي	49.8	38.9
56	أفكر في الأيام السوداء أثناء الغزو العراقي	40.6	37.1
57	الندم والتحسر على ما فات	36.7	35.8
58	التفكير في مشاكل البيت ومحاوله حلها	40.1	44.5
59	أفكر في أسلوب التعامل الجيد مع الزوج (أو الزوجة)	21.7	21.8
60	أفكر في الجنة والنار	59.9	49.3
61	مراجعة ما ذاكرته	30.9	32.8
62	أفكر في ما حدث لي طوال اليوم	34.8	47.2
63	التفكير في كيفية التوفيق بين الدراسة والوظيفة	43.5	11.8
64	أفكر في مشروعات مربحة	50.7	19.2
65	التفكير في الغزو الغاشم للكويت	27.5	22.3

تابع جدول (1)

مسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
66	التفكير في أشياء مخزنة	28.5	41
67	التفكير في التوفيق بين واجباتي المنزلية والدراسية	39.6	36.7
68	أفكر في كيفية تحقيق السعادة لأسرتي	54.1	49.8
69	التفكير في حادث ارتكبته بسيارتي	20.8	13.1
70	الخوف من المرض	26.1	24.5
71	أفكر في أشياء أحب أن تحدث لي	58.9	72.9
72	أفكر في لا شيء	7.7	10.5
73	التفكير في شريك الحياة	48.8	48
74	أخطط أين سأذهب أيام العطلات	24.2	21.4
75	محاسبة النفس	44.9	50.2
76	التفكير في التخرج	67.1	61.1
77	التفكير في الدراسة	62.3	67.2
78	التفكير في طريقة معاملتي للآخرين	66.2	61.6
79	أفكر في التفوق في الدراسة	68.6	72.1
80	أفكر في مشروع قمت به	14	13.1
81	الخوف من المستقبل	36.7	55.5
82	التفكير في احتمال تكرار غزو الكويت	29.5	34.1

تابع جدول (1)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
83	أفكر في التحويل من الكلية أو القسم	43.5	42.4
84	أفكر في ضرورة التحكم في أعصابي	46.4	51.5
85	التفكير في الموت	34.8	34.1
86	التفكير في الفقر والفقراء	31.9	18.8
87	التفكير في مشكلة صديق أو زميل	27.1	31.9
88	التفكير في مشكلة عاطفية	45.4	44.1
89	التفكير في بعض الأحداث أثناء الغزو	27.5	27.9
90	التفكير في الامتحانات	60.9	69.4
91	التفكير في كيفية بناء مستقبلي	57.5	53.7
92	تذكر الموت هادم اللذات	23.2	21.8
93	أفكر في قريب أسير	25.6	19.2
94	أفكر في مدى حبي للآخرين	35.7	34.9
95	التفكير في نتيجة الامتحانات	47.3	62.9
96	أذكر الله لإبعاد الشيطان	68.6	78.6
97	التفكير في الانتقام ممن أذاني	22.2	14.4
98	التفكير في تربية طفلي تربية حسنة	23.2	22.3
99	التفكير في زوج (أو زوجة) المستقبل	41.1	38

تابع جدول (1)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
100	أفكر في شكر النعمة وحمد المنعم	55.1	62.9
101	أفكر في مصير الأسرى	41.1	43.2
102	أفكر في الدراسات العليا	41.5	27.5
103	التفكير في كيفية حصولي على رضا أمي	63.3	63.3
104	أفكر فيما سأقرأ غدا	7.7	4.4
105	أفكر في المال	45.9	28.4
106	التفكير في اختيار مهنة المستقبل	53.6	46.7
107	أفكر في نواحي مخيفة وبشعة	20.3	19.7
108	أفكر فيما سأشتري غدا	14	16.6
109	التفكير في لقاء الأحبة	38.2	45.9
110	أفكر في الظلم الذي وقع علي	38.6	42.4
111	التفكير في الحصول على تقدير مرتفع	58.5	67.2
112	أفكر في حالتنا في الغربية	18.4	12.2
113	التفكير في أبي وأمي	44.4	48.5
114	أفكر في ما أتمنى أن يحدث لي في المستقبل	48.8	70.3
115	أفكر في كرة القدم	26.1	3.9
116	أفكر في أحلى يوم مر بي في حياتي كلها	33.8	51.5

تابع جدول (1)

مسلسل	بنود المقياس	ذكور %	إناث %
117	أفكر في نفسي	45.4	56.8
118	أفكر في فترة اعتقالي أثناء الغزو	9.7	1.7
119	أفكر في مستقبل أبنائي	15.5	11.8
120	أفكر فيما مر بي من مواقف مضحكة	41.5	49.8
121	أفكر في عطلة الصيف وكيف سأقضيها	27.1	29.7
122	أفكر في زملائي في الأسر	19.3	5.2
123	أفكر في أصدقائي في مرحلة الطفولة	24.6	23.1
124	أفكر في الاستيقاظ مبكراً في الغد	36.7	44.5
125	أقوم بعد الخرفان	5.8	6.6
126	أفكر متى سيتم القضاء على النظام العراقي	32.9	37.1
127	أفكر في ذكريات الطفولة	28.5	35.8
128	التفكير في خططي بعد التخرج	47.3	40.6
129	استغفر الله سبحانه وتعالى	67.1	79.9
130	أفكر في عش الزوجية	43.5	41.9

ولتحقيق الهدف الثاني من أهداف هذا البحث، صنف البنود التي تشكل قائمة موضوعات التفكير قبل النوم تبعاً للمجالات التي تستوعبها والموضوعات الخاصة - للتفكير - التي تشملها. ومن المعروف أن معظم التصنيفات في العلوم النفسية تتم - في مرحلة ما - على أساس اختياري تحكيمي Arbitrary، ويمكن أن

تختلف وجهة النظر إلى أسس هذا التصنيف من قبل عدد من المختصين، وينطبق ذلك أكثر على المجال الحالي وما يناظره، ذلك أن طبيعة البنود التي تمثل موضوعات للتفكير قبل النوم يمكن أن تجعل أغلبها يندرج تحت أكثر من فئة تصنيفية. ومع ملاحظة هذه المشكلة، ووضعها في الحسبان، تم تصنيف بنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم إلى عشرة مجالات، مرتبة تبعا لعدد بنود كل فئة، كما هو مبين في جدول (2). وقد تم تحليل محتوى موضوعات التفكير قبل النوم بعد التشاور بين المؤلفين الثلاثة، مما يحقق قدرا لا بأس به من الموضوعية.

جدول (2)

المجالات الفرعية لبنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم ونماذجها لدى الجنسين (ن = 440)

مسلسل	المجالات	عدد البنود	نماذج البنود
1	المستقبل	21	التفكير في المستقبل، التفكير فيما سافعله غدا، التفكير في خططي بعد التخرج، التفكير في مستقبل أبنائي، أفكر في عطلة الصيف وأين سأقضيها.
2	المشاعر والانفعالات	17	التفكير في مشكلة عاطفية، التفكير في أشياء محزنة، التفكير في موضوعات محبة، لوم نفسي على ما فعلت من أخطاء، التفكير في مدى حبي للآخرين.
3	العلاقة بالآخرين	15	التفكير في الأصدقاء، التفكير في الأحباب، التفكير في طريقة معاملتي للآخرين، التفكير في شريك الحياة، التفكير في شخص معين.
4	الدراسة	14	أفكر في جدولي الدراسي، أفكر في كيفية رفع معدلي، التفكير في الامتحانات، أفكر في المناهج والمقررات الصعبة، أفكر في ضياع الوقت دون مراجعة المقررات.
5	المسائل الدينية	14	أفكر في شكر النعمة وحمد المنعم، أستغفر الله سبحانه وتعالى، أفكر في الجنة والنار، التفكير في عذاب القبر، أفكر في مخلوقات الله سبحانه وتعالى.
6	الوطن والغزو	13	التفكير في أمن الكويت، التفكير في مستقبل الكويت، التفكير في الغزو العراقي الغاشم للكويت، أفكر في مصير الأسرى، أفكر في حالتنا في الغربة.

تابع جدول (2)

المجالات الفرعية لبنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم
ونماذجها لدى الجنسين (ن = 440)

مسلسل	المجالات	عدد البنود	نماذج البنود
7	الماضي	12	التفكير في حياتي السابقة، أفكر في أصدقائي في مرحلة الطفولة، أفكر في مشكلات اليوم الذي انتهى، التفكير في أحداث فيلم أو مسلسل شاهدته، أفكر في مشروع قمت به.
8	مشكلات عامة	11	التفكير في مشكلات المجتمع، التفكير في مواقف انتظار السيارات بالجامعة، التفكير في مشكلة النقب، التفكير في الفقراء والفقير، التفكير في محاولة حل مشكلة صادفتني.
9	الحاضر	9	التفكير في الأحداث اليومية، التفكير في حياة أسرتي وظروفها، التفكير في تحسين حياتي، التفكير في التوفيق بين الدراسة والوظيفة، التفكير في الحصول على وظيفة.
10	مشكلات عالمية	4	التفكير في مشكلات المسلمين في العالم، التفكير في الحروب والمجاعات، التفكير في الكوارث في العالم، التفكير في مستجدات الساحة العالمية.
	مجموع البنود	130	

وبالنظر في جدول (2) - مع ملاحظة أن التصنيف تحكيمي ويمكن أن يكون خلافاً - نلاحظ أن أكبر عدد من البنود قد استأثر به الفئة المتصلة بالمستقبل (21 بنداً). ويتفق ذلك مع الخبرة الشخصية التي تشير إلى أن طرفاً غير قليل من موضوعات التفكير قبل النوم متعلقة بما سيأتي من أيام، وبخاصة ما سيفعله الفرد في الغد، وما يخطط له، سواء أكان ذلك في المستقبل القريب (الغد)، أم في المستقبل البعيد (التفكير في مستقبل الأبناء)، أم في المستقبل المتوسط بينهما (التفكير في عطلة الصيف).

وأين سأقضيها). وبلي فئة المستقبل - في الترتيب الثاني - المجال المتصل بالوجدان: المشاعر، والانفعالات، والعواطف (17 بندا). بما يضمه من تفكير في الموضوعات المحببة، وتلك المحزنة، مع مشاعر لوم الذات والندم والحسرة... وغير ذلك مما يشملها هذا القطاع العريض من الموضوعات التي تشغل الفرد قبل النوم.

وتأتي العلاقات الحوارية Interpersonal Relationships في المرتبة الثالثة بين موضوعات التفكير قبل النوم (15 بندا)، وتشمل العلاقة بالآخر: الصديق، الحبيب، الزميل، القرين، أفراد الأسرة، الابن، فضلا عن الآخرين بوجه عام. أما المجالان: الدراسة والأمور الدينية. فقد شغلا الموقعين: الرابع، والخامس، وكان لكل منهما العدد ذاته من البنود (14 بندا في كل واحد منهما). وبلي ذلك الموضوعات المتصلة بالوطن والغزو العراقي على الكويت (13 بندا)، والماضي (12 بندا)، ثم المشكلات العامة (11 بندا)، فالموضوعات المتصلة بالحاضر (9 بنود)، وأخيرا: المشكلات العالمية، والتي استأثرت بأقل عدد من البنود (4 بنود).

ومن الملاحظ: أن المجالات التي صنفت إليها موضوعات التفكير قبل النوم - لدى هذه العينة من طلاب جامعة الكويت - يمكن أن تكون موضوعات مشتركة بين الطالب الجامعي في أي مكان، وأية جامعة في هذه المرحلة المهمة من العمر (موضوعات المستقبل، الدراسة، الحاضر). ومن ناحية أخرى يمكن أن تكون بعض المجالات المتضمنة في قائمة موضوعات التفكير قبل النوم - لدى طلاب جامعة الكويت - موضوعات مشتركة بينهم وأي إنسان في أي زمان ومكان، مثل: المشاعر والانفعالات، العلاقة بالآخرين، المسائل الدينية، الماضي، المشكلات العامة، المشكلات العالمية. ومجموع هذه المجالات التي يشترك فيها طلاب الجامعة في الكويت مع أي طالب في أية جامعة، ومع أي إنسان في كل زمان ومكان هو تسعة مجالات. ومن ثم يبقى مجال واحد - فقط - هو الذي يميز طرفا من مفردات قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى هذه العينة من طلاب جامعة الكويت، وهذا المجال متصل بالوطن والغزو.

ويدور المجال السادس حول الوطن والغزو (13 بندا). وبعبارة أدق: مجال مرتبط بحادث الغزو العراقي للكويت، وما استتبعه من تفكير في الوطن ومستقبله. ذلك أن كارثة الغزو هي الأساس والمبدأ بالنسبة لهذا المجال، أما التفكير في موضوعات متصلة بالوطن فهو أمر تابع لهذا الغزو، ومرتب عليه، ويعد أثرا من

آثاره. فلن يفكر الإنسان في الوطن بشكل مركز إلا إذا كان هذا الوطن قد عانى من مشكلة خطيرة في الماضي القريب (ويشبه ذلك أن الإنسان لا يفكر في دقائق قلبه، إلا إذا اضطربت، ولا يركز على معدته إلا إذا اختلت). ومن الأهمية بمكان أن نورد البنود الفرعية المكونة لهذا المجال في قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى طلاب جامعة الكويت.

بنود المجال المتصل بالوطن والغزو: -

- 1 - التفكير في الغزو الغاشم للكويت.
- 2 - أفكر في الأيام السوداء أثناء الغزو العراقي.
- 3 - التفكير في بعض الأحداث أثناء الغزو.
- 4 - التفكير في احتمال تكرار غزو الكويت.
- 5 - أفكر في قريب أسير.
- 6 - أفكر في مصير الأسرى.
- 7 - أفكر في زملائي في الأسر.
- 8 - أفكر في حالتنا في الغربة.
- 9 - أفكر في فترة اعتقالنا أثناء الغزو.
- 10 - أفكر متى سيتم القضاء على النظام العراقي.
- 11 - التفكير في الوطن.
- 12 - التفكير في أمن الكويت.
- 13 - أفكر في مستقبل الكويت.

ومن الجلي أن حادث الغزو الغاشم هو الأساس في هذه الموضوعات، والمحور الذي تدور حوله البنود العشرة الأولى، أما البنود الثلاثة الأخيرة، وهي عن الوطن: أمنه ومستقبله، فهي تابعة للغزو، ومرتبطة عليه، كما أسلفنا. وتمثل هذه البنود الثلاثة عشر نسبة 10٪ من قائمة موضوعات التفكير قبل النوم، وهي نسبة غير منخفضة، وتعكس اهتمام الطلاب بهذه الفترة العصبية، ومدى تأثيرها فيهم.

وقد تلخص الهدف الثالث من أهداف هذه الدراسة في تحديد الأهمية النسبية لموضوعات التفكير قبل النوم لدى كل جنس على حدة. ولتحقيق هذا الهدف لدى عينة الذكور يبين جدول (3) الترتيب التنازلي لهذه الموضوعات، تبعاً للنسب المئوية لتكرارات بنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة طلبة جامعة الكويت.

جدول (3)

النسب المئوية لبنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم
مرتبة تنازلياً لدى الذكور (ن = 229)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
1	12	التفكير في كيفية رفع معدلي	76.3
2	16	التفكير في المستقبل	70.5
3	43	أفكر في تحسين حياتي	70.5
4	13	التفكير في تصحيح ما قمت به من أخطاء	68.6
5	51	أفكر في الدراسة والامتحانات والأبحاث المطلوبة	68.6
6	79	أفكر في التفوق في الدراسة	68.6
7	96	أذكر الله لإبعاد الشيطان	68.6
8	2	التفكير فيما سأفعله غدا	67.1
9	76	التفكير في التخرج	67.1
10	129	استغفر الله سبحانه وتعالى	67.1
11	78	التفكير في طريقة معاملتي للآخرين	66.2
12	19	التفكير في حل مشكلة صادفتني	63.8
13	6	التفكير في أشخاص معينين	63.3
14	103	التفكير في كيفية حصولي على رضا أمي	63.3

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
15	14	التفكير في حياة أسرتي وظروفها	62.8
16	77	التفكير في الدراسة	62.3
17	90	التفكير في الامتحانات	60.9
18	60	أفكر في الجنة والنار	59.9
19	71	أفكر في أشياء أحب أن تحدث لي	58.9
20	4	التفكير في مدى رضا الآخرين عني	58.5
21	111	التفكير في الحصول على تقدير مرتفع	58.5
22	32	الخوف من الرسوب	58
23	18	التفكير في مواقف محرجة مرت بي	57.5
24	91	التفكير في كيفية بناء مستقبلي	57.5
25	100	أفكر في شكر النعمة وحمد المنعم	55.1
26	47	ألوم نفسي على ما فعلت من أخطاء	54.6
27	40	أفكر في حسن الختام	54.1
28	68	أفكر في كيفية تحقيق السعادة لأسرتي	54.1
29	30	التفكير في الأحباب	53.6

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
30	106	التفكير في اختيار مهنة المستقبل	53.6
31	1	التفكير في جدولي الدراسي	52.2
32	22	التفكير في المناهج والمقررات الصعبة	50.7
33	64	أفكر في مشروعات مربحة	50.7
34	49	أفكر في كيفية اكتساب الأصدقاء	49.8
35	55	أفكر فيما سأفعله من أجل أسرتي	49.8
36	17	التفكير في الوطن	49.3
37	73	التفكير في شريك الحياة	48.8
38	114	أفكر في ما أتمنى أن يحدث لي في المستقبل	48.8
39	29	محاولة حل مشاكل عائلية	48.3
40	3	التفكير في حياتي السابقة	47.3
41	38	التفكير في عذاب القبر	47.3
42	95	التفكير في نتيجة الامتحانات	47.3
43	128	التفكير في خططي بعد التخرج	47.3
44	27	التفكير في أمن الكويت	46.9

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
45	84	أفكر في ضرورة التحكم في أعصابي	46.4
46	105	أفكر في المال	45.9
47	88	التفكير في مشكلة عاطفية	45.4
48	117	أفكر في نفسي	45.4
49	75	محاسبة النفس	44.9
50	23	التفكير في الأحداث الحلوة التي مرت بي	44.4
51	39	أفكر في الزواج	44.4
52	50	أفكر في أهوال يوم القيامة	44.4
53	113	التفكير في أبي وأمي	44.4
54	37	التفكير في شخص معين	44
55	41	أفكر في ضياع الوقت دون مراجعة	43.5
56	63	التفكير في كيفية التوفيق بين الدراسة والوظيفة	43.5
57	83	أفكر في التحويل من الكلية أو القسم	43.5
58	130	أفكر في عش الزوجية	43.5
59	8	التفكير في موضوعات محبة	42.5

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
60	28	الشعور بتأنيب الضمير	42
61	46	أفكر في مستقبل الكويت	42
62	31	التفكير في المصير بعد الموت	41.5
63	102	أفكر في الدراسات العليا	41.5
64	120	أفكر فيما مر بي من مواقف مضحكة	41.5
65	42	أفكر في الأحداث السيئة التي مرت بي	41.1
66	99	التفكير في زوج (أو زوجة) المستقبل	41.1
67	101	أفكر في مصير الأسرى	41.1
68	56	أفكر في الأيام السوداء أثناء الغزو العراقي	40.6
69	58	التفكير في مشاكل البيت ومحاولة حلها	40.1
70	67	التفكير في التوفيق بين واجباتي المنزلية والدراسية	39.6
71	10	التفكير في مريض بالأسرة	38.6
72	110	أفكر في الظلم الذي وقع علي	38.6
73	109	التفكير في لقاء الأحبة	38.2
74	52	التفكير في مشكلات اليوم الذي انتهى	37.7

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
75	24	التفكير في الحصول على وظيفة	36.7
76	57	الندم والتحسر على ما فات	36.7
77	81	الخوف من المستقبل	36.7
78	124	أفكر في الاستيقاظ مبكرا في الغد	36.7
79	94	أفكر في مدى حبي للآخرين	35.7
80	20	التفكير في الأصدقاء	34.8
81	62	أفكر في ما حدث لي طوال اليوم	34.8
82	85	التفكير في الموت	34.8
83	116	أفكر في أحلى يوم مر بي في حياتي كلها	33.8
84	15	التفكير في مشكلات المسلمين في العالم	32.9
85	126	أفكر متى سيتم القضاء على النظام العراقي	32.9
86	7	التفكير في مخلوقات الله تعالى	32.4
87	35	تشغلني أفكار تشاؤمية	32.4
88	9	التفكير في مشكلات المجتمع	31.9
89	86	التفكير في الفقر والفقراء	31.9

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
90	11	التفكير في الحياة الأخرى	31.4
91	61	مراجعة ما ذاكرته	30.9
92	53	التفكير في الأحداث اليومية	30
93	82	التفكير في احتمال تكرار غزو الكويت	29.5
94	66	التفكير في أشياء محزنة	28.5
95	127	أفكر في ذكريات الطفولة	28.5
96	34	التفكير في تخفيض وزني	27.5
97	65	التفكير في الغزو الغاشم للكويت	27.5
98	89	التفكير في بعض الأحداث أثناء الغزو	27.5
99	26	التفكير فيمن سألتقي به في الغد	27.1
100	87	التفكير في مشكلة صديق أو زميل	27.1
101	121	أفكر في عطلة الصيف وكيف سأقضيها	27.1
102	70	الخوف من المرض	26.1
103	115	أفكر في كرة القدم	26.1
104	93	أفكر في قريب أسير	25.6

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
105	21	التفكير في مصري بعد الموتة الصغرى (النوم)	25.1
106	123	أفكر في أصدقائي في مرحلة الطفولة	24.6
107	74	أخطط أين سأذهب أيام العطلات	24.2
108	92	تذكر الموت هادم اللذات	23.2
109	98	التفكير في تربية طفلي تربية حسنة	23.2
110	97	التفكير في الانتقام ممن أذاني	22.2
111	59	أفكر في أسلوب التعامل الجيد مع الزوج (أو الزوجة)	21.7
112	25	التفكير في الحروب والمجاعات في العالم	20.8
113	69	التفكير في حادث ارتكبته بسيارتي	20.8
114	45	أفكر فيما سألبس غدا	20.3
115	107	أفكر في نواحي مخيفة وبشعة	20.3
116	54	التفكير في مستجدات الساحة العالمية	19.8
117	122	أفكر في زملائي في الأسر	19.3
118	33	التفكير في أحداث فيلم أو مسلسل شاهدته	18.8
119	112	أفكر في حالتنا في الغربية	18.4

تابع جدول (3)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
120	36	التفكير في مشكلة النقاب	15.5
121	44	أفكر في الكوارث التي تحدث في العالم	15.5
122	119	أفكر في مستقبل أبنائي	15.5
123	80	أفكر في مشروع قمت به	14
124	108	أفكر فيما سأشتري غدا	14
125	48	حل مشكلة بيني وبين زوجي (أو زوجتي)	12.1
126	118	أفكر في فترة اعتقال أثناء الغزو	9.7
127	5	التفكير في مشكلة مواقف السيارات	8.7
128	72	أفكر في لا شيء	7.7
129	104	أفكر فيما سأقرأ غدا	7.7
130	125	أقوم بعد الخرفان	5.8

ويتضح من النظر في جدول (3) أن الرتبة الأولى في تكرارات كل بنود القائمة لدى الطلبة حصل عليها البند: «التفكير في كيفية رفع معدلي» حيث اختاره ثلاثة أرباع الطلبة تقريبا (76,3٪ على التحديد)، كما حصلت البنود المتصلة بالدراسة على الرتب: الخامسة (أفكر في الدراسة والامتحانات والأبحاث المطلوبة)، والسادسة (أفكر في التفوق في الدراسة)، والتاسعة (التفكير في التخرج)، والسادسة عشرة (التفكير في الدراسة)، والسابعة عشرة (التفكير في الامتحانات). وتتراوح النسب المئوية للطلبة الذين اختاروا هذه البنود بين 76,3٪، 60,9٪، وهي نسب مرتفعة، تدل على أن الدراسة والامتحانات تستحوذ على جانب غير قليل من موضوعات التفكير قبل النوم لدى طلبة جامعة الكويت، ولا غرو، فهم طلبة تهمهم هذه الموضوعات في المقام الأول.

أما المسائل الدينية فقد حصلت البنود المتصلة بها على الرتب: السابعة (أذكر الله لإبعاد الشيطان)، والعاشر (أستغفر الله سبحانه وتعالى)، والثامنة عشرة (أفكر في الجنة والنار) وقد تراوحت النسب المئوية لتكرار هذه البنود تبعا للطلبة الذين اختاروها بين 68,6٪، 59,9٪. وعلى الرغم من أنها نسب مرتفعة فإنها أقل من النسب المئوية التي حصلت عليها البنود المتصلة بمجال الدراسة، ويعكس ذلك أهمية المجال الدراسي لدى الطلبة بالنسبة إلى غيره من المجالات، وذلك أمر متوقع. ومن ناحية أخرى قرر 70,5٪ من الطلبة أنهم يفكرون في المستقبل (الرتبة الثانية)، وذكر 67,1٪ من الطلبة أنهم يفكرون فيما سيفعلونه غدا (الرتبة الثامنة)، وهذان البنود ينتميان إلى مجال «المستقبل»، وهو أكبر مجال في عدد بنوده (انظر جدول 2).

وللتحقق من الهدف الثالث من أهداف هذا البحث لدى عينة الإناث، تم تحديد الأهمية النسبية لموضوعات التفكير قبل النوم لديهن، اعتمادا على النسب المئوية للقائمة. ويوضح جدول (4) نتيجة هذا التحليل.

جدول (4)

النسب المئوية لبنود قائمة موضوعات التفكير
قبل النوم مرتبة تنازليا لدى الإناث (ن = 211)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
1	129	أستغفر الله سبحانه وتعالى	79.9
2	51	أفكر في الدراسة والامتحانات والأبحاث المطلوبة	79
3	96	أذكر الله لإبعاد الشيطان	78.6
4	16	التفكير في المستقبل	75.5
5	2	التفكير فيما سأفعله غدا	73.4
6	71	أفكر في أشياء أحب أن تحدث لي	72.9
7	79	أفكر في التفوق في الدراسة	72.1
8	12	التفكير في كيفية رفع معلمي	71.2
9	13	التفكير في تصحيح ما قمت به من أخطاء	70.3
10	19	التفكير في حل مشكلة صادفتني	70.3
11	114	أفكر في ما أتمنى أن يحدث لي في المستقبل	70.3
12	90	التفكير في الامتحانات	69.4
13	77	التفكير في الدراسة	67.2
14	111	التفكير في الحصول على تقدير مرتفع	67.2

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
15	43	أفكر في تحسين حياتي	66.4
16	47	ألوم نفسي على ما فعلت من أخطاء	65.1
17	23	التفكير في الأحداث الحلوة التي مرت بي	63.3
18	103	التفكير في كيفية حصولي على رضا أمي	63.3
19	95	التفكير في نتيجة الامتحانات	62.9
20	100	أفكر في شكر النعمة وحمد المنعم	62.9
21	6	التفكير في أشخاص معينين	61.6
22	78	التفكير في طريقة معاملتي للآخرين	61.6
23	76	التفكير في التخرج	61.1
24	14	التفكير في حياة أسرتي وظروفها	59.8
25	32	الخوف من الرسوب	57.2
26	117	أفكر في نفسي	56.8
27	18	التفكير في مواقف محرجة مرت بي	56.3
28	22	التفكير في المناهج والمقررات الصعبة	56.3
29	81	الخوف من المستقبل	55.5

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
30	30	التفكير في الأحباب	54.6
31	42	أفكر في الأحداث السيئة التي مرت بي	54.1
32	91	التفكير في كيفية بناء مستقبلي	53.7
33	37	التفكير في شخص معين	53.3
34	84	أفكر في ضرورة التحكم في أعصابي	51.5
35	116	أفكر في أحلى يوم مر بي في حياتي كلها	51.5
36	4	التفكير في مدى رضا الآخرين عني	50.7
37	41	أفكر في ضياع الوقت دون مراجعة	50.7
38	75	محاسبة النفس	50.2
39	68	أفكر في كيفية تحقيق السعادة لأسرتي	49.8
40	120	أفكر فيما مر بي من مواقف مضحكة	49.8
41	60	أفكر في الجنة والنار	49.3
42	52	التفكير في مشكلات اليوم الذي انتهى	48.9
43	113	التفكير في أبي وأمي	48.5
44	1	التفكير في جدولتي الدراسي	48

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
45	73	التفكير في شريك الحياة	48
46	3	التفكير في حياتي السابقة	47.6
47	28	الشعور بتأنيب الضمير	47.6
48	62	أفكر في ما حدث لي طوال اليوم	47.2
49	106	التفكير في اختيار مهنة المستقبل	46.7
50	38	التفكير في عذاب القبر	46.3
51	109	التفكير في لقاء الأحبة	45.9
52	45	أفكر فيما سألبس غدا	44.5
53	58	التفكير في مشاكل البيت ومحاوله حلها	44.5
54	124	أفكر في الاستيقاظ مبكرا في الغد	44.5
55	88	التفكير في مشكلة عاطفية	44.1
56	101	أفكر في مصير الأسرى	43.2
57	29	محاولة حل مشاكل عائلية	42.8
58	83	أفكر في التحويل من الكلية أو القسم	42.4
59	110	أفكر في الظلم الذي وقد علي	42.4

تابع جدول (4)

النسبة المئوية	بنود المقياس	المسلسل الأصلي	الرتبة
41.9	أفكر في أهوال يوم القيامة	50	60
41.9	التفكير في الأحداث اليومية	53	61
41.9	أفكر في عش الزوجية	130	62
41	التفكير في أشياء مخزنة	66	63
40.6	التفكير في خططي بعد التخرج	128	64
40.2	التفكير في أمن الكويت	27	65
40.2	أفكر في حسن الختام	40	66
38.9	التفكير في المصير بعد الموت	31	67
38.9	أفكر فيما سأفعله من أجل أسرتي	55	68
38.4	التفكير فيمن سألتقي به في الغد	26	69
38.4	أفكر في الزواج	39	70
38	التفكير في زوج (أو زوجة) المستقبل	99	71
37.6	التفكير في موضوعات محبة	8	72
37.1	أفكر في الأيام السوداء أثناء الغزو العراقي	56	73
37.1	أفكر متى سيتم القضاء على النظام العراقي	126	74
36.7	التفكير في التوفيق بين واجباتي المنزلية والدراسية	67	75

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
76	57	الندم والتحسر على ما فات	35.8
77	127	أفكر في ذكريات الطفولة	35.8
78	20	التفكير في الأصدقاء	34.9
79	35	تشغلني أفكار تشاؤمية	34.9
80	94	أفكر في مدى حبي للآخرين	34.9
81	21	التفكير في مصيري بعد الموتة الصغرى (النوم)	34.1
82	82	التفكير في احتمال تكرار غزو الكويت	34.1
83	85	التفكير في الموت	34.1
84	10	التفكير في مريض بالأسرة	33.6
85	34	التفكير في تخفيض وزني	33.2
86	61	مراجعة ما ذاكرته	32.8
87	11	التفكير في الحياة الأخرى	32.3
88	87	التفكير في مشكلة صديق أو زميل	31.9
89	17	التفكير في الوطن	31.4
90	46	أفكر في مستقبل الكويت	31.4

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
91	49	أفكر في كيفية اكتساب الأصدقاء	31.4
92	121	أفكر في عطلة الصيف وكيف سأقضيها	29.7
93	105	أفكر في المال	28.4
94	89	التفكير في بعض الأحداث أثناء الغزو	27.9
95	102	أفكر في الدراسات العليا	27.5
96	7	التفكير في مخلوقات الله تعالى	26.6
97	70	الخوف من المرض	24.5
98	15	التفكير في مشكلات المسلمين في العالم	23.6
99	123	أفكر في أصدقائي في مرحلة الطفولة	23.1
100	65	التفكير في الغزو الغاشم للكويت	22.3
101	98	التفكير في تربية طفلي تربية حسنة	22.3
102	59	أفكر في أسلوب التعامل الجيد مع الزوج (أو الزوجة)	21.8
103	92	تذكر الموت هادم اللذات	21.8
104	74	أخطط أين سأذهب أيام العطلات	21.4

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
105	33	التفكير في أحداث فيلم أو مسلسل شاهدته	20.1
106	9	التفكير في مشكلات المجتمع	19.7
107	107	أفكر في نواحي مخيفة وبشعة	19.7
108	64	أفكر في مشروعات مربحة	19.2
109	93	أفكر في قريب أسير	19.2
110	86	التفكير في الفقر والفقراء	18.8
111	24	التفكير في الحصول على وظيفة	17
112	25	التفكير في الحروب والمجاعات في العالم	16.6
113	108	أفكر فيما سأشتري غدا	16.6
114	48	حل مشكلة بيني وبين زوجي (أو زوجتي)	16.2
115	97	التفكير في الانتقام ممن أذاني	14.4
116	44	أفكر في الكوارث التي تحدث في العالم	13.5
117	69	التفكير في حادث ارتكبته بسيارتي	13.1
118	80	أفكر في مشروع قمت به	13.1
119	112	أفكر في حالتنا في الغربية	12.2

تابع جدول (4)

الرتبة	المسلسل الأصلي	بنود المقياس	النسبة المئوية
120	63	التفكير في كيفية التوفيق بين الدراسة والوظيفة	11.8
121	119	أفكر في مستقبل أبنائي	11.8
122	72	أفكر في لا شيء	10.5
123	36	التفكير في مشكلة النقاب	7.4
124	125	أقوم بعد الخرفان	6.6
125	54	التفكير في مستجدات الساحة العالمية	6.1
126	5	التفكير في مشكلة مواقف السيارات	5.7
127	122	أفكر في زملائي في الأسر	5.2
128	104	أفكر فيما سأقرأ غدا	4.4
129	115	أفكر في كرة القدم	3.9
130	118	أفكر في فترة اعتقالي أثناء الغزو	1.7

ويتبين من ملاحظة جدول (4): أن البنود المتعلقة بالدراسة قد حصلت على رتب متقدمة لدى الطالبات، ومثالها مايلي: الرتبة الثانية (أفكر في الدراسة والامتحانات والأبحاث المطلوبة)، والسابعة (أفكر في التفوق في الدراسة)، والثامنة (التفكير في كيفية رفع معدلي)، والثانية عشرة (التفكير في الامتحانات)، والثالثة عشرة (التفكير في الدراسة)، والرابعة عشرة (التفكير في الحصول على تقدير مرتفع)، والتاسعة عشرة (التفكير في نتيجة الامتحانات). وقد حصلت هذه البنود على نسب

مئوية تتراوح بين 79٪، 62,9، ويدل ذلك على الأهمية الفائقة لموضوعات الدراسة والتحصيل والنجاح لدى الطالبات، كما أن هذا الاهتمام - من ناحية أخرى - يفوق اهتمام الذكور به. وقد يتصل ذلك بملاحظة عامة، مفادها أن نسبة الطالبات في جامعة الكويت أكبر بكثير من الطلبة في معظم التخصصات (نسبة الإناث تقرب من الثلثين). وعلى الرغم من أن لهذه الظاهرة أسباباً عديدة، فلا شك أن من بين أسبابها ارتفاع الدافعية نحو الدراسة والاهتمام بها لدى الطالبات أكثر من الطلبة، وهذه النقطة جديرة ببحث مستقل.

وتجدر الإشارة إلى أن كل البنود التي ذكرناها وسنوردها ما هي إلا موضوعات للتفكير قبل النوم، اعتماداً على ما قرره الطلاب، كما أننا لا نهتم بهذه البنود - عند هذا المستوى - على أنها مسببة للأرق أو متعلقة به، بل نحفل بها بوصفها - بالأحرى - موضوعات للتفكير قبل النوم. وكانت الرتبة الأولى في القائمة لدى الطالبات للبند: «أستغفر الله سبحانه وتعالى»، على حين حصل البند «أذكر الله لإبعاد الشيطان» على الرتبة الثالثة، والرتبة العشرون للبند: «أفكر في شكر النعمة وحمد المنعم». وتراوح النسب المئوية لهذه البنود الثلاثة بين 79,9٪، 62,9٪. ومع أن البنود المتعلقة بالمسائل الدينية لدى الطالبات لها العدد نفسه (ثلاثة) عند الطلبة في العشرين بنداً الأولى من القائمة، فإن رتبة بندين من هذه البنود لدى الطالبات أتت متقدمة بالنسبة للطلبة (الرتب: 1، 3، 20 لدى الطالبات، 7، 10، 18، عند الطلبة). والاستنتاج المحدد من هذه النتيجة: أن المسائل الدينية يمكن أن تكون موضوعاً للتفكير قبل النوم أكثر تكراراً وتواتراً، كما قررت نسبة أكبر من الطالبات بالمقارنة إلى الطلبة. ولكن الاستنتاج العام الذي يتلخص في أن الطالبات أكثر تدنياً من الطلبة لا تؤدي إليه النتائج المحدودة لهذه الدراسة، ومن ثم فهذا موضوع يمكن أن يبحث بشكل مستقل في دراسة أخرى غير هذه الدراسة.

ومن ناحية عامة، وفيما يختص بالطلاب من الجنسين، فيجب أن ننوه إلى أن تكرار بعض البنود يرتبط بالظروف الاجتماعية الواقعية للمفحوصين، فعندما يذكر 12,1٪ من الطلبة أنهم يفكرون قبل النوم في «حل مشكلة بيني وبين زوجتي» فإن ذلك يعتمد - من بين ما يعتمد - على نسبة المتزوجين في العينة، وهو أمر لم يكن فحصه من بين أهداف هذه الدراسة. والأمر ذاته ينسحب على عينة الطالبات، حيث حصل البند «أفكر في فترة اعتقالي أثناء الغزو» على الرتبة الأخيرة في القائمة

(الرتبة 130)، وحصل على نسبة مئوية قدرها 1,7٪، وهي أقل نسبة مئوية لدى الطلبة والطالبات جميعاً، ولا شك أن ذلك يعكس الندرة الواقعية لاعتقال الطالبات أثناء الغزو، وذلك في مقابل 9,7٪ لدى الطلبة (انظر جدول 3). وتؤدي بنا هذه النتائج إلى فحص الفروق بين الجنسين.

وللتحقق من الهدف الرابع من أهداف هذا البحث (الفروق بين الجنسين) حسب متوسط الدرجة الكلية لقائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى كل جنس على حدة. ويبين جدول (5) نتيجة هذا التحليل.

جدول (5)

المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع) للدرجة الكلية

على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم (130 بنداً) لدى الجنسين وقيمة «ت»

العينات	ن	م	ع	ت
طلبة	229	51.81	21.35	0.130
طالبات	211	52.10	25.16	

وتشير النتائج الواردة في جدول (5) إلى أن الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى الطالبات أعلى منها عند الطلبة، ولكن الفرق غير جوهري إحصائياً.

وللتحقق من الهدف الخامس من أهداف هذه الدراسة، وحيث تندر الدراسات حول هذا الموضوع، فمن المناسب أن نفحص بعض متعلقات موضوعات التفكير قبل النوم، بما يمكن أن يسهم في تحديد مدى صدق القائمة المستخدمة. ويبين جدول (6) معاملات الارتباط المتبادلة بين الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم وستة متغيرات.

وبالنظر في جدول (6) يتضح أن الارتباط غير جوهري إحصائياً بين عدد موضوعات التفكير قبل النوم، وعدد ساعات النوم التي يحتاجها الفرد، ولكن الارتباط جوهري إحصائياً وسلبياً بين موضوعات التفكير قبل النوم، وعدد ساعات النوم التي ينامها الفرد فعلاً.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير
قبل النوم وعدد من المتغيرات لدى الجنسين (ن = 440)

مسلسل	المتغيرات	معامل الارتباط بموضوعات التفكير قبل النوم
1	عدد ساعات النوم التي أحتاجها	0.066
2	عدد ساعات النوم التي أنامها	0.118
3	درجة الأرق	0.148
4	التنقل بين الأفكار قبل النوم	0.323
5	الشعور بالحزن	0.142
6	أشعر بالسعادة	0.048

* جوهري عند مستوى 0.05

** جوهري عند مستوى 0.01

*** جوهري عند مستوى 0.001

ويعنى ذلك أنه كلما زادت موضوعات التفكير قبل النوم قل عدد ساعات النوم التي ينامها الفرد، وهو ارتباط متوقع، ويمكن أن يفسر على ضوء العلاقة السلبية بين عدد ساعات النوم والأرق، فكلما نقص عدد ساعات النوم زاد الأرق، والعكس بالعكس. ولا يخفى أن الإنسان أثناء نقص ساعات النوم وزيادة الأرق يمكث وقتاً أطول في المضجع دون نوم فعلي، ولا يتوقف تفكيره ولا ينتهي انشغاله خلال هذه الفترة، بل يفكر في موضوعات شتى، تزداد بزيادة الأرق وقلة ساعات النوم. وتتسق هذه النتيجة مع الارتباط الجوهري الإيجابي الذي كشفت عنه هذه الدراسة بين عدد موضوعات التفكير قبل النوم والأرق.

كما أسفرت هذه الدراسة عن ارتباط جوهري إحصائي وموجب بين عدد الموضوعات التي يفكر فيها الفرد قبل استغراقه في النوم، ومتغير «التنقل بين الأفكار

قبل النوم». ومن المتوقع أن يزداد عدد الموضوعات التي يعالجها الفرد قبل النوم ويفكر فيها بزيادة تنقله بين الأفكار، والعكس بالعكس.

وأخيراً فقد كشفت هذه الدراسة عن ارتباط جوهري إحصائي وموجب بين عدد موضوعات التفكير قبل النوم، وتقرير الفرد أنه يشعر بالحزن، ومع ذلك فإن موضوعات التفكير قبل النوم لا ترتبط ارتباطاً جوهرياً بتقرير الفرد أنه يشعر بالسعادة. ويبدو أن زيادة عدد موضوعات التفكير قبل النوم ترتبط بانفعال الحزن ومواجهة الفرد مشكلة ما أكثر من ارتباطها بالشعور بالسعادة. فحتى لو أصيب الإنسان بالأرق لدى شعوره بالسعادة فإنه سيفكر في عدد محدود من الموضوعات التي تدور حول الحالة الانفعالية السارة التي يمر بها، على خلاف سلوك الإنسان إبان شعوره بالحزن، فهو يقلب الأمر على مختلف الوجوه، ماراً بكافة الاحتمالات، مفترضاً شتى الممكنات. ومن ثم، يزداد عدد الأفكار التي يفكر فيها قبل النوم.

خلاصة واستنتاجات عامة

حققت هذه الدراسة الأهداف التي بدأت بها، فقد تم تحديد موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة غير صغيرة الحجم من طلاب جامعة الكويت من الجنسين، وذلك على لسان هؤلاء الطلاب أنفسهم، وكما عبروا عن حالهم، نتيجة لإجاباتهم عن سؤال مفتوح وجه لعدد غير صغير الحجم منهم ($n = 224$) في المرحلة الأولى من الدراسة. وبعد تنسيق الإجابات، وحذف المكرر وصل عدد بنود القائمة في صورتها النهائية إلى 130 بنداً لها ثبات تنصيف مرتفع. بعد ذلك تم تحديد معدلات انتشار كل موضوع من هذه الموضوعات لدى عينة كبيرة ($n = 440$).

ويتعين النظر إلى بنود هذه القائمة في إطارها الصحيح، أي على أنها موضوعات قرر الطلاب أنهم يفكرون فيها قبل النوم في فترة الكمون. ولا علاقة بين هذه الموضوعات وكون المفحوص في حالة أرق أو غيره، فتحديد حالة الأرق له معايير أخرى كما أن هذه الموضوعات ليست سبباً للأرق، فعندما قرر 63% من الطالبات مثلاً اختيار بند: «أفكر في شكر النعمة وحمد المنعم» في القائمة المستخدمة، فذلك لا يعني أن هذا البند سبب لأرقهن، بل يعني - ببساطة - أن «شكر النعمة وحمد المنعم» من بين ما يفكرون فيه من موضوعات في فترة الكمون. وأمكن كذلك تصنيف بنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم إلى عشرة مجالات كمايلي: المستقبل، المشاعر والانفعالات، العلاقة بالآخرين، الدراسة، المسائل الدينية،

الوطن والغزو، الماضي، المشكلات العامة، الحاضر، المشكلات العالمية. ويعكس هذا الترتيب، الترتيب التنازلي لعدد البنود في كل فئة تصنيفية، حيث تراوحت البنود المكونة لهذه الفئات العشر بين 21، 4 بنود.

وتشارك هذه العينة المستخدمة من طلاب جامعة الكويت في تسع مجالات لموضوعات التفكير قبل النوم مع طلاب من مصر (عبدالحالقي وزملاؤه، 1993)، ولكن المجال الخاص بالوطن والغزو فئة تصنيفية خاصة بهؤلاء الطلاب في هذا البلد الذي تعرض لفترة قاسية، وحوادث مريرة، ناجمة عن الغزو العراقي للكويت في أغسطس 1990. وتمثل هذه البنود 10٪ من قائمة موضوعات التفكير قبل النوم، وهي نسبة غير قليلة، وتعكس مرارة هذه الخبرة وعنفها. ويدور مضمون البنود في فئة «الوطن والغزو» حول الأيام السوداء أثناء الغزو العراقي وبعض الأحداث إبانها، وبعض الأفكار المتصلة بالأسر، والأسرى، والاعتقال، مع تفكير ارتعابي تساؤلي: متى سيتم القضاء على النظام العراقي؟ وقلق وخوف متصلان باحتمال تكرار هذا الغزو، وأفكار حزينة متعلقة بحالة المواطن أثناء العدوان (أفكر في حالتنا في الغربة). كل ذلك يؤدي إلى التفكير في الوطن: أمنه ومستقبله.

وتعكس هذه الفئة التصنيفية أو المجال المتصل بالوطن والغزو، جوانب عديدة لدى الطالب الكويتي من الجنسين، ومنها: المرارة التي خلفها هذا الغزو، والذكريات المؤلمة خلال هذه الفترة العصبية في حياة المواطن، فضلاً عن المشكلات التي مازالت معلقة، وأهمها مشكلة الأسرى، وعدم الأمان بالنسبة للمستقبل، نظراً لاحتمال تكرار الغزو، ويجب أن نتفهم عمق هذا المجال، وتغلغله في نفسية المواطن، وتأثيره فيه، وذلك على الرغم من مرور أكثر من عامين على وقوعه.

وأخيراً فقد حقق تصنيف موضوعات التفكير قبل النوم الهدف منه في بيان الفئات العريضة التي تنتظم هذا العدد غير القليل من بنود القائمة (130 بنوداً)، كما أمكن - اعتماداً عليه - تحديد فئات الموضوعات التي يمكن أن يشترك فيها الطالب الكويتي مع غيره من الطلاب في ثقافات أخرى (مثل: الدراسة، المستقبل، الحاضر) وتلك التي تعد خاصة به وبظروفه، ونقصد مجال: الوطن والغزو. ويجدر التنبيه إلى أن هذه المجالات التصنيفية العشرة يمكن أن تكون موضوعاً مهماً للمقارنة بين الجنسين، ولكن ذلك يخرج عن حدود هذه الدراسة بما يتاح لها من حيز مكاني محدد.

ويشير الترتيب التنازلي للنسب المئوية للتكرارات التي حصلت عليها قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى الطلبة إلى أهمية موضوعات الدراسة لديهم، إذ تستحوذ على عدد غير قليل من الأفكار المتصلة بالدراسة والامتحانات ونتائجها. ومن المتوقع أن تستأثر موضوعات الدراسة باهتمام الطلاب في أي بلد في هذه المرحلة المهمة من العمر، وتعد مرحلة الدراسة الجامعية المرحلة الأخيرة والنهائية في الدراسة بالنسبة للغالبية العظمى من الطلاب في أي بلد، والفترة التي تعد الفرد للعمل وتحمل مسؤوليات الحياة. وقد اشتملت البنود العشرون الأولى من القائمة على عدد من البنود المتصلة بالأمور الدينية، يليها البنود المتعلقة بما سيفعله الفرد في المستقبل.

وكان للترتيب التنازلي لبنود قائمة موضوعات التفكير قبل النوم لدى الطالبات نمط مختلف عن الطلبة، فقد حصلت البنود المتصلة بالدراسة والتحصيل والنجاح لدى الطالبات على مراكز أكثر تقدماً بالمقارنة إلى نظيرتها لدى الطلبة. وتؤكد الملاحظات العامة هذه النتيجة التي تعكس الفروق بين الجنسين في الاهتمام بالدراسة والانشغال بها، حيث اهتمام الطالبات يفوق الطلبة. ومن الراجح أيضاً أن يكون اهتمام عدد غير قليل من الطلبة موزعاً بين الدراسة والعمل الحكومي أو الخاص، وإذا ما توزع الاهتمام هكذا بين هذين الجانبين على الأقل فسوف تستأثر موضوعات الدراسة لدى الطلبة باهتمام أقل بالنسبة إلى الطالبات. وأخيراً وليس آخراً، تدل الملاحظات الشخصية والمواقف العملية على ارتفاع الدافعية للدراسة لدى الطالبات بالنسبة إلى الطلبة، ومع ذلك فإن النتائج الإمبريقية لا تؤكد هذه الملاحظات (انظر: تركي، 1980). وعلى كل حال فإن هذه المسألة في حاجة إلى دراسة مستقلة وفحص خاص. وأسفرت هذه الدراسة أيضاً عن أن الموضوعات الدينية من بين موضوعات التفكير قبل النوم الأكثر تكراراً عند نسبة من الطالبات تفوق نسبة الطلبة.

وعلى الرغم من هذه الفروق بين الجنسين في نمط موضوعات التفكير قبل النوم والأهمية النسبية لبعض البنود بالمقارنة إلى غيرها، فإن متوسط الدرجة الكلية على القائمة لدى الجنسين لم يكشف عن فروق جوهرية إحصائية، وذلك إشارة إلى أن الفروق بين الجنسين ليست في العدد الكلي لموضوعات التفكير قبل النوم بل في الأهمية النسبية لموضوعات محددة بالمقارنة إلى غيرها لدى كل من الطلبة والطالبات. ويتفق ذلك مع دراسة مصرية سابقة (عبدالخالق وآخرون، 1993).

ومن ناحية أخرى فقد كشف التحليل الارتباطي لعدد من المتغيرات في هذه الدراسة عن ارتباط جوهري سلبي بين عدد موضوعات التفكير قبل النوم، وعدد ساعات النوم التي ينامها الفرد، وارتباط جوهري إيجابي بين عدد هذه الموضوعات والأرق. وهذان الارتباطان متوقعان، ويمكن أن يشيرا إلى صدق المفهوم Construct Validity لقائمة موضوعات التفكير قبل النوم. ويؤكد هذا الصدق نفسه - أيضاً - الارتباط الجوهري الموجب بين الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم، ومتغير «التنقل بين الأفكار قبل النوم»، فزيادة هذا التنقل يصاحبه زيادة في عدد موضوعات التفكير قبل النوم، والعكس صحيح أيضاً. كما ترتبط الدرجة الكلية على قائمة موضوعات التفكير قبل النوم ارتباطاً جوهرياً إيجابياً بمتغير «الشعور بالحزن»، على حين لا ترتبط ارتباطاً جوهرياً بمتغير «الشعور بالسعادة». ويمكن أن نفترض أن انفعال الحزن مرتبط بالأرق أكثر من ارتباط «السعادة» بالأرق، ومن المتوقع أن يرتبط الأرق بعدد الموضوعات التي يفكر فيها الفرد قبل النوم ارتباطاً إيجابياً، ويمكن أن يفسر ذلك، الارتباط الإيجابي بين «الحزن» وعدد موضوعات التفكير قبل النوم. ومرة ثانية، تعد هذه الارتباطات دليلاً على صدق المفهوم لهذه القائمة.

ومن الممكن أن تنبه هذه الدراسة بحوثاً أخرى مقترحة، ويأتي على رأس هذه البحوث تكوين قائمة مختصرة لموضوعات التفكير قبل النوم، وذلك أمر ميسور تماماً اعتماداً على نتائج هذه الدراسة التي أجريت على عدد غير قليل من طلاب جامعة الكويت على مرحلتين: الأولى: عينة الطلاب الذين وجه إليهم السؤال المفتوح، الذي مثل وعاء البنود لهذه القائمة (ن = 224).

والثانية: عينة الطلاب (ن = 440) الذين طبق عليهم المقياس بصورته الراهنة (130 بنداً). ولا يخفى ما لكبر حجم العينة من أهمية في استقرار النتائج. كما أن تكوين القائمة المختصرة أمر يسير - أيضاً - نظراً لإتاحة هذه الدراسة للنسب المثوية للتكرارات لكل البنود لدى عيتي الطلبة والطالبات على حدة، ويبقى اتخاذ حد تحكيمي، أو منطقة فاصلة، أو نقطة قطع Cutoff Point اعتماداً على معيار إحصائي معين، ثم حساب معامل ثبات القائمة المختصرة، مع بيان بعض متعلقاتها والمتغيرات المصاحبة لها. وفي مثل هذه القائمة المختصرة المقترحة، فمن الضروري أن يجاب عنها على أساس كمي تدرجي، وقد دلت الخبرة العملية على أن أفضل عدد للبدائل هو خمس نقاط 5-Point Scale. ومن ناحية أخرى فمن الممكن إجراء دراسة مقترحة على القائمة الحالية (المطولة) بعد

تقسيم بنودها إلى مجالات محددة، تؤدي إلى مقاييس فرعية. ويمكن أن يكون التقسيم المقترح في هذه الدراسة (انظر جدول 2) أحد هذه المكنات.

الهوامش

- (1) يتعين النظر بعين الحذر إلى بعض الحالات النادرة والطريقة، التي يقول أصحابها: إنهم يغطون في النوم فور استلقائهم على السرير. ولنا بعض الملاحظات على ذلك أهمها:
1- هذه حالات نادرة جداً، 2- غالباً ما يكون فيها قدر غير قليل من المبالغة، 3- لا ينسحب قولهم ذلك أبداً على كل الليالي، 4- الأرجح أن يكون ذلك إشارة فقط إلى قصر المدة الفاصلة بين حالي اليقظة والنوم.
- (2) توجه بشكر جزيل للسيدة / سعاد عبدالله العتيقي، أمانة مكتبة كلية الآداب - بنين بجامعة الكويت، وكذلك السيدة / حنان الدهمي، بالقسم الأجنبي والأبحاث (CD-ROM, Online Search) بالمكتبة ذاتها، على ما قدمته من خدمات جليلة.
- (3) توجه بشكرنا الجزيل للسيد / محمد جمال الرواف، المبرمج العلمي بقسم علم النفس، على ما بذله من جهد في استخراج هذه النتائج عن طريق مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

المصادر العربية

- أحمد محمد عبدالحال، عادل شكري كريم، عبدالفتاح محمد دويدار، عويد سلطان المشعان، عدنان عبدالكريم الشطي
1993 «محتوى التفكير قبل النوم: دراسة مسحية ارتباطية». المجلة المصرية للدراسات النفسية، 4، 28-9.
- بوريلي، ألكسندر
1992 أسرار النوم. ترجمة: أحمد عبدالعزيز سلامة، الكويت: عالم المعرفة.
- مصطفى أحمد تركي
1980 «الفروق بين الذكور والإناث الكويتيين في بعض سمات الشخصية». ص ص 273-281، في: مصطفى أحمد تركي (محرر) بحوث في سيكولوجية الشخصية بالبلاد العربية، الكويت: مؤسسة الصباح.

المصادر الأجنبية

- American Psychiatric Association
1987 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - III - R). Washington, D.C.: APA. 3rd ed.

- Culebras, A.
1992 Update on disorders of sleep and the sleep - wake cycle. *Psychiatric Clinics of North America*, 15, 467-489.
- De Koninck, J. & Brunette
1991 Presleep suggestion relate to a phobic object: Successful manipulation of reported dream affect. *Journal of General Psychology*, 118, 185-200.
- Harré, R. & Lamb, R. (Eds.)
1986 The dictionary of physiological and clinical psychology. Cambridge: The MIT Press.
- Hartman, E.
1988 "Insomnia: Diagnosis and treatment" pp. 29-46. In R.L. Williams, I. Caracan & C.A. Moore (Eds.) *Sleep disorders: Diagnosis and treatment*. New York: Wiley, 2nd ed.,
- Jenkins, C.D., Stanton, B., Niemcryk & Rose, R.M.
1988 A scale for the estimation of sleep problems in clinical research, *Journal of Clinical Epidemiology*, 41, 313-321.
- Kaplan, H.I. & Sadock, B.J.
1991 Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry. Baltimore: Williams & Wilkins, 6th ed.
- Kraft, A.M. et al.
1984 Changes in thought content following sleep deprivation in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 25, 283-289.
- Lundh, L., Lundqvist, K., Broman, J. & Hetta, J.
1991 "Vicious cycle of sleeplessness, sleep phobia, and sleep incompatible behaviors in patients with persistent insomnia". *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 20, 101-114.
- Ruisk, Linda, Bertelson, A.D. & Walsh, J.K.
1989 Presleep cognitive hyperarousal and affect as factors in objective and subjective insomnia. *Perceptual and Motor Skills*, 69, 1219-1225.
- Rutter, S. & Waring-Paynter, K.
1992 Prebedtime activity and sleep satisfaction of short and long sleepers. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 122.
- SPSS INC.
1990 SPSS-X users guide. Chicago: SPSS Inc., 3rd ed.
- Vein, A.M., Sidorov, A.A., Murtazaev, M.S., Karlov, A.V. et al.
1991 "Physical exercise and nocturnal sleep in healthy humans". *Human Physiology*, 17, 391-397.
- Williams, R.L., Karacan, I. & Moore, C. (Eds.)
1988 Sleep disorders: Diagnosis and treatment. New York: Wiley, 2nd ed.

استلام البحث ديسمبر 1993

إجازة البحث يناير 1995

Themes of Presleep Thoughts Among Students of Kuwait University

Ahmed Abdel Khalek

Owaeid Al - Meshaan

Adnan Al-Shatti

Kuwait University

This paper examines the themes of presleep thoughts , and its prevalence among a random sample (N = 664) of undergraduates enrolled at Kuwait university. The themes of presleep thoughts schedule comprises 130 items, and has a good internal consistency (i.e., 0.91) The items of the schedule were classified in 10 categories as follows: the future, feelings and emotions, interpersonal relationships, study, religions affairs, the Iraqi invasion, past, general problems, the present, and international problems. Nine out of the aforementioned categories are comparable to the results of a previous study carried out on Egyptian undergraduates. However, the category pertaining to the Iraqi invasion is specific to Kuwaiti students.

Sex-related differences were salient in the order of the items in the schedule, reflecting different relative importance of these items among males and females. However, the total score on the schedule was not statistically significant between the two sexes. On the one hand, the total score of the schedule was significantly correlated with the following variables: Number of sleeping hours, insomnia, shifting between presleep thoughts, and a self-rating of sadeness. On the other hand, there were nil correlations between the total score on the schedule and the desired number for sleep hours, as well as a self-rating of happiness.
