

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين

إعداد

فريد محمد فريد أبو الرب

إشراف

د. علي عادل الشكعة

د. فاخر نبيل الخليلي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي،
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2021

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى
الأسرى المحررين في محافظة جنين

إعداد

فريد محمد فريد أبو الرب

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 26 / 8 / 2021م وأجيزت.

التوقيع

.....
عبد كبر

.....
ش. الخليلي

.....
.....

.....
.....

أعضاء لجنة المناقشة

- د. علي عادل الشكعة / مشرفاً رئيساً

- د. فاخر نبيل الخليلي / مشرفاً ثانياً

- أ. د. حسني عوض / ممتحناً خارجياً

- د. فايز محاميد / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إلى قدوتي الأولى، ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به... أبي العزيز

أدامه الله ذخراً لي

إلى التي رأيت قلبها قبل عينيها، وحصنتني وحميت دعواتها، إلى زهرتي التي لا تذبل... أمي الحبيبة

حفظها الله..

إلى الشموع التي تنير لي الطريق... أخوتي حفظهم الله..

الكتابة لا تلغي لكم والعمر قصير لأكتب حبي لكم... أتم السند وأتم لي الحياة...

إلى أساتذتي الكرام... الذين كانوا جسراً لنا في دروب العلم... لكم مني جزيل الشكر والمحبة..

وأخص بالذكر الدكتور فاخر الخليلي والدكتور فايز محاميد.

إلى أصدقائي جميعاً وطن وقف معي وكان له دور من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة، لكم مني

جزيل الشكر والمحبة، وأسأل الطولى سبحانه أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

إلى الذين سطروا بدعائهم أروع وأنصع صفحات المجد والغداء والتضحية والعطاء... شهداء فلسطين

إلى الطرابطين على أرض الإسراء والطعراج والجرحى والمعتقلين في سجون الاحتلال..

لكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي،،،

الباحث: فريد أبو الرب

الشكر والتقدير

قال تعالى (لئن شكرتم لأزيدنكم) (إبراهيم: 7)

أحمد الله تعالى حمداً كثيراً مباركاً عليه السموات والأرض على ما أكرمني به من إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تنال رضاها.

واعترافاً بالفضل وحسن الجميل، أبرق أسمى آيات الشكر والتقدير إلى من لا تستطيع العبارات أن تعفيهما بالشكر، وتظل عاجزة أمامهما لأنهما أكبر منها إلى الدكتور الفاضل علي الشلعة والدكتور الفاضل فاخر الخليلي حفظهما الله ورعاهما، لتفضلهم الكريمة بالإشراف على هذه الدراسة، والذي كان لهما الفضل بعد الله عز وجل في إنارة طريق البحث لي من خلال متابعتي وإرشادتي حتى إتمام هذه الدراسة، فجزاهما الله عنى كل خير.

وبسرتي أن أقدم بخالص الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الدكتور (علي الشلعة) والدكتور (فاخر نبيل الخليلي) لتفضلهم بقبول مناقشة الرسالة.

ولا يغوتني أن أقدم بعظيم الامتنان وخالص الشكر إلى أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة النجاح الوطنية الدكتور فايز محاميد والدكتور عمر غنام والدكتور شادي أبو الكباشن والدكتورة فلسطين نزال سائلاً طويلاً أن يجزيهم كل خير على عطائهم وجهودهم في إتمام المسيرة التعليمية.

إلى الداعم الأول لإكمال مسيرتي التعليمية الدكتور غانم لك مني كل التقدير والامتنان.

إلى صديقي وأخي الغالي أ. حسين زبدات الذي أزرني وشجعني على استكمال دراستي ووقف بجانبني في بعض طيات هذا العمل لك مني خالص المحبة والتقدير.

زملائي وزميلاتي في الدراسة جميعاً لكم مني خالص الشكر والتقدير.

أعضاء المكتبة في كل من جامعة النجاح الوطنية. جامعة القدس المفتوحة. جامعة الاستقلال. الجامعة العربية الأمريكية.

وختاماً إلى كل من ساعدني ولو بحرف ولم أذكره، فله مني كل الود والاحترام.

الباحث

فريد محمد فريد أبو الرب

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة، إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يُقدم من قبل لنيل أي لقب علمي أو بحثي
لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise reference, is the
researcher`s own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student`s name:

اسم الطالب: فريد محمد فريد أبو الرب

Signature:

التوقيع: فريد محمد فريد أبو الرب

Date:

التاريخ: 26 / 8 / 2021م

فهرس المحتويات

ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص
2	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها
2	مقدمة:
9	مشكلة الدراسة:
10	أهداف الدراسة:
11	أهمية الدراسة:
11	حدود الدراسة:
12	مصطلحات الدراسة:
14	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
14	الإطار النظري:
33	الدراسات السابقة:
43	تعقيب على الدراسات السابقة
46	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

46	منهجية الدّراسة:
46	مجتمع الدّراسة وعينتها:
48	أدوات الدّراسة:
49	صدق مقياس التفكير الإيجابي:
53	ثبات مقياس التفكير الإيجابي:
54	صدق مقياس اضطرابات النوم:
56	صدق مقياس الرضا عن الحياة:
60	خطوات تطبيق وإجراء الدّراسة:
60	المعالجات الإحصائية:
61	متغيّرات الدّراسة:
63	الفصل الرابع: نتائج الدّراسة.
63	أولاً: النتائج المتعلّقة بالسؤال الأول:
68	ثانياً: النتائج المتعلّقة بالسؤال الثاني:
71	ثالثاً: النتائج المتعلّقة بالسؤال الثالث:
75	رابعاً: النتائج المتعلّقة بالسؤال الرابع:
78	خامساً: النتائج المتعلّقة بالسؤال الخامس:
82	سادساً: النتائج المتعلّقة بالسؤال السادس:
84	سابعاً: النتائج المتعلّقة بالسؤال السابع:
96	ثامناً: النتائج المتعلّقة بالسؤال الثامن:
97	تاسعاً: النتائج المتعلّقة بالسؤال التاسع:

105 الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
105 مقدمة:
105 أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
106 ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:
107 ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:
108 رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:
109 خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:
110 سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:
111 سابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع:
112 ثامناً: مناقشة لنتائج المتعلقة بالسؤال الثامن:
112 تاسعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع:
113 أولاً: التوصيات:
114 ثانياً: المقترحات:
114 ثالثاً: صعوبات واجهت الدراسة الحالية.....
115 المصادر والمراجع.....
125 الملاحق
B.....Abstract

فهرس الجداول

- جدول (1): توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة التصنيفية 47
- جدول (2): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس التفكير الإيجابي 48
- جدول (3): توزيع الفقرات على مجالات مقياس التفكير الإيجابي 49
- جدول (4): صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية) 50
- جدول (5): صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ارتباط الفقرات بمجالاتها) 51
- جدول (6): صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ارتباط المجالات مع الدرجة الكلية) 52
- جدول (7): معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة كرونباخ ألفا 53
- جدول (8): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس اضطرابات النوم 54
- جدول (9): صدق البناء لمقياس اضطرابات النوم 54
- جدول (10) مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس الرضا عن الحياة 56
- جدول (11): توزيع الفقرات على مجالات مقياس الرضا عن الحياة 56
- جدول (12): صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة (ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية) 57
- جدول (13): صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة (ارتباط الفقرات بمجالاتها) 58
- جدول (14): صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة (ارتباط المجالات مع الدرجة 59
- جدول (15): معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة كرونباخ ألفا 59
- جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات ومجالات التفكير الإيجابي 63
- جدول (17): نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمقياس التفكير الإيجابي 68

- جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات اضطرابات النوم .. 69
- جدول (19): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمقياس اضطرابات النوم..... 70
- جدول (20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات ومجالات الرضا عن الحياة..... 72
- جدول (21): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمقياس الرضا عن الحياة..... 75
- جدول (22): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين (ن = 100) 76
- جدول (23): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين (ن = 100) 79
- جدول (24): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين (ن = 100) 83
- جدول (25): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في التفكير الإيجابي 84
- جدول (26): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر..... 85
- جدول (27): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير العمر..... 86
- جدول (28): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر..... 88

- جدول (29): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العزل الانفرادي 90
- جدول (30): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير العزل الانفرادي 91
- جدول (31): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة العزل الانفرادي 93
- جدول (32): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير مدة العزل الانفرادي 94
- جدول (33): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة العزل الانفرادي 95
- جدول (34): نتائج اختبار تحليل التباين لتأثير المتغيرات المستقلة في اضطرابات النوم 96
- جدول (35): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في الرضا عن الحياة 97
- جدول (36): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر 98
- جدول (37): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير العمر 99
- جدول (38): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر 100
- جدول (39): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة الأسر 101

فهرس الملاحق

- ملحق (1) الاستبانة في صورتها الأولى..... 126
- ملحق (2) الاستبانة في صورتها النهائية..... 143
- ملحق (3) كتاب تسهيل مهمه 155

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في

محافظة جنين

إعداد

فريد محمد فريد أبو الرب

إشراف

د. علي الشكعة

د. فاخر الخليلي

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستويات التفكير الإيجابي واضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات الثلاثة، كما قامت الدراسة بفحص تأثيرات بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي) في التفكير الإيجابي واضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام ثلاث أدوات للدراسة (مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس اضطرابات النوم، ومقياس الرضا عن الحياة)، وتكونت عينة الدراسة من 100 أسير وأسيرة من الأسرى المحررين، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتيسرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تم معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وأظهرت الدراسة أهم النتائج الآتية:

تبين أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين كان مرتفعاً، وأن مستوى اضطرابات النوم لديهم كان منخفضاً، وأن مستوى الرضا عن الحياة لديهم كان مرتفعاً، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم حيث بلغت ($r = -0.522$)، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة حيث بلغت ($r = 0.592$)، في حين تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن الحياة واضطرابات النوم حيث بلغت ($r = -0.419$).

كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لم تؤثر متغيرات الجنس ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال في مستوى التفكير الإيجابي، بينما أثر متغير العمر لصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومتغير العزل الانفرادي لصالح الذين لم ينعزلوا انفرادياً، كما أشارت النتائج أن متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي لم تؤثر في اضطرابات النوم، ولم تؤثر متغيرات الجنس ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في الرضا عن الحياة، بينما أثر متغير العمر لصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة.

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث التركيز في البرامج الإرشادية على الأسرى المحررين الذين تم عزلهم انفرادياً لتعزيز التفكير الإيجابي لديهم، والعمل من قبل المؤسسات المعنية بشؤون الأسرى المحررين على دعم الأسرى المحررين اقتصادياً وخصوصاً من ذوي الأعمار الكبيرة.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، اضطرابات النوم، الرضا عن الحياة، الأسرى المحررين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

مقدمة:

ميّز الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات بالعقل؛ والعقل هو مركز التفكير، وقد ساوى الله عز وجل بين جميع البشر أن زودهم به، ودعاهم إلى توظيفه في حياتهم، باعتباره أداة للتعلم تلازمهم طيلة حياتهم، كما شجع على التعلم في كثير من الآيات، فقال تعالى: [قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ] {الزُّمَر: 9}، ونبه إلى القدرات الكبيرة للعقل، الذي لا حدود للمعرفة لديه، فقال تعالى: [وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا] {الإسراء: 85}.

فالتفكير عملية عقلية تسعى إلى تطور الفرد وتقدم المجتمع على حد سواء، فقد حظي هذا الموضوع باهتمام العلماء والتربويين ومنذ قديم الزمان، واجتهدوا في مجالاتهم المختلفة في تفسير هذه الظاهرة وإدراك أسرارها رغبة منهم في تطوير استراتيجيات تساعدهم على تطوير عملية التفكير، بما يجعل الإنسان قادراً على توظيفها في تكيفه وتحسين ظروف حياته في مجالاتها المختلفة، حيث كان الأمر يتطلب دائماً استخدام العقل للتكيف مع البيئة بمتغيراتها، كما أن على الإنسان دوماً أن يتمكن من مواجهتها حتى يضمن لنفسه البقاء واستمرار الحياة وليس أدل على ذلك من أن الأديان السماوية، قد حثت على استخدام العقل والتدبر في خلق الله والاستدلال عليه وعلى عظمته وقدرته بشتى الوسائل والطرق (أبو جادو ونوفل، 2007).

وفي ذات السياق؛ يتضح أن امتلاك وتوظيف الفرد للتفكير في شتى مجالات الحياة بطريقة موجهة وإيجابية فإنها ستساعده على مواجهة وحل المشكلات، وتساهم في تطوير نظرة إيجابية إلى الحياة واكتساب صحة نفسية.

ويعتقد إبراهيم (2014) أن الإيجابية في التفكير تتجلى بقدرة ما يتمتع صاحبها من تلقائية ومرونة تبعد به عن الجمود والسلبية، وهذه الإيجابية تدفع الحياة إلى التقدم والvirورة وبدونها لا يكون هناك

سوية وتوافق، لأن الأمر كله يخرج عندئذ من نطاق الإنسان بما هو إنسان بالمعنى الحقيقي للكلمة، وموجود من أجل ذاته إلى مجرد شيء وموجود في ذاته.

كما أن سيلجمان (Seligman) يفترض أن الفرد إذا كان يفكر بأفكار إيجابية، فإن حياته ستصبح إيجابية آلياً، وإذا كان يريد الفوز عليه أن يتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول أن فرضيته تقوم على الإيحاء الذاتي، إذ إن الفرد إذا أراد شيئاً فإنه يجب أن يعتقد داخلياً بأنه يمكنه أن يحصل عليه (علة وبوزاد، 2016).

ومن هذا المنطلق؛ توجه علم النفس الإيجابي للاهتمام بتنمية مكامن القوة في شخصية الفرد للوصول لحياة جيدة وسعيدة ومليئة بالرضا والفعالية النفسية، والتي تسعى من خلالها لتقديم بديل أفضل عن دراسة المشاعر والانفعالات السلبية ليركز على الإمكانيات البشرية لتنمية الخصال الشخصية والمهارات الإيجابية والعمل على تطويرها، فكلما كان التفكير إيجابياً أدى إلى حل فاعل وناجح للمشكلات، والعكس من ذلك كلما كان التفكير سلبياً أدى إلى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء بتضخيم المشكلة أو المبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى الحل المناسب (بركات، 2006).

ويرى حجازي (2015) أن التفكير الإيجابي هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار المؤدية إلى النمو والنجاح، أو التوسع، ويتوقع الحصول منه على نتائج جيدة وملائمة، كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل أو وضعية، ولا يقبل كل الناس مثل هذه التوقعات الطيبة، حتى أن بعضهم يعتقد أنها نوع من المواقف غير الواقعية، كما أنهم لا يأخذون على محمل الجد الدعوة إلى التفكير الإيجابي، إذ يعتبرونها لا جدوى منها عملياً، ذلك أن الناس يميلون عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في رؤاهم وأحكامهم عند تقويم وضعية ما أو شخص ما أو مجموعة. وترجع أهمية التفكير الإيجابي إلى أنه مصدر القوة ومصدر الحرية، فهو مصدر قوة لأنه يساعد الفرد على التفكير في حل المشكلة وبذلك يزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية؛ لأنه سيحرر الإنسان من معاناة التفكير السلبي، ومن المحتمل ألا يستطيع الفرد التحكم في ظروفه، ولكن يستطيع التحكم في أفكاره، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية (الفاقي، 2009).

كذلك أكد شينج وتشانج (Cheng & Chan, 2006) أن التفكير الإيجابي يساعد على إحساس الفرد وشعوره بالرضا عن الحياة، فالرضا عن الحياة موضوع أساسي من موضوعات علم النفس الإيجابي لدى الأفراد وقد يرجع ذلك إلى أن الرضا عن الحياة يرجع إلى الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالسعادة ومستوى طموحهم المستقبلي ومدى فاعليتهم وقدراتهم الذاتية وشعورهم بالسعادة.

فالرضا عن الحياة؛ يعتبر مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية، وإحدى المكونات الأساسية للسعادة، حيث يشعر الفرد بنوع من التقدير لمدى حسن سير أمور حياته.

ويؤكد دينير وراتز (Diener & Rahtz, 2000) أن الرضا عن الحياة هو كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، من خلال الصفات والسمات الشخصية والفروق الفردية، وتتأثر تلك الأبعاد بالعوامل الديمغرافية والظروف البيئية، والعوامل الثقافية والنضج والواقعية، والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، والتقدير يكون ذاتياً.

أشار جليمان وآشبي وفيركو وفلوريل وفارجاس (Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005) أن الرضا عن الحياة هو بنية نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية المهمة كأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات والأمل، وتعد هذه البنية المؤشر الأساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة ويعرف بأنه: شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام لنواحي معينه في حياته كالأسرة والذات والمجتمع.

ويذكر سكينجتون ولطفي وكونيل (Skevington, Lotfy; & Connell, 2004) أن منظمة الصحة العالمية تصف الرضا عن الحياة بأنه " إدراك الفرد لموقعه في الحياة ضمن السياق الثقافي، وأنظمة القيم السائدة في حياته، وعلاقة ذلك بأهدافه، وتوقعاته، ومعاييرها، واهتماماته في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بالصحة الجسمية للفرد، وبحالته النفسية، وباستقلاليتها وعلاقاتها، على أساس هذا المفهوم أعدت المنظمة مقياساً للرضا عن الحياة عبر ثقافات متعددة.

واعتبر العمرات والرفوع (2014) أن الرضا عن الحياة من المصطلحات الشائعة الاستخدام، والتي تتكرر كثيراً في الحياة اليومية، والرضا عن الحياة يُعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون، لقد حاول الباحثون استقصاء العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالرضا عن الحياة باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية، كما حاولوا التعرف إلى الجوانب المختلفة في حياة الأفراد التي تسهم في زيادة مشاعر الرضا عن الحياة، وأن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة جوانب الحياة الصحية، والراحة المادية، والعلاقات الحميمة بين أفراد الأسرة ومع الأصدقاء والمجتمع، والتكيف الدراسي وتنمية وفهم الذات والتكيف مع العمل ومع السكن الجامعي والرضا عن الحياة يشتمل ثلاثة جوانب: هي تقبل الحياة، والإنجازات وتقبل الذات وتقبل الآخرين.

يرى مخيمر والعبسي وأبو عبيد (2015) أن الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، وهو أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الإحباطات، والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة، بل تعترىها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما قد تطول أو تقصر.

فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا، ويرتبط الشعور العام عن الحياة عادة بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة الإيجابية لدى الأفراد، كمشاعر الأمل والتفاؤل والطموح والنظرة الإيجابية إلى المستقبل، كما ينمي هذه المشاعر، في حين يرتبط الشعور بعدم الرضا لدى الأفراد بالعديد من الأحاسيس، والمشاعر ذات الطبيعة السلبية، كالأحاسيس بالقهر والاضطهاد والظلم، أو الإحساس بالانعزال، أو الدونية، أو غيرها (ميخائيل، 2011).

وفي ضوء ما سبق؛ نرى أن الرضا عن الحياة يشير إلى نجاح الفرد في حياته اليومية، وتعامله بشكل حكيم مع كافة المواقف التي تواجهه، ويتقبل الحياة بسعادة وإيجابية، وهي من مؤشرات الصحة النفسية.

ومن جهة أخرى، فإن شعور الفرد بعدم الرضا عن الحياة، أو انخفاض مستوى رضاه عن الحياة، سيؤدي إلى وقوع خلل في صحته النفسية، ومن الممكن أن يعاني من اضطرابات في جوانب كثيرة من حياته، ومن هذه الاضطرابات اضطراب النوم.

فالنوم يعتبر من ضروريات الإنسان وقد تم تصنيفه ضمن الحاجات الأولية للإنسان، كالماء والهواء والطعام وغيرها، وقد أجمع العلماء على أهمية النوم لصحة الإنسان الجسدية والنفسية والعقلية، وقد سبق القرآن الكريم هؤلاء العلماء حينما أكد الله سبحانه وتعالى في محكم آياته: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سَبَاتًا) {الفرقان:47}.

ويرى مصطفى (2011) أن اضطرابات النوم هي الصعوبات والمعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الفرد أو إلى سوء نظامه أو إليهما معاً، وهي إما تظهر في بداية النوم أو أثناءه.

وتجلب اضطرابات النوم الكثير من المشكلات في حياة الفرد الاجتماعية والنفسية، فقد أشارت الدراسات إلى أن الأرق يرتبط بمشكلات فسيولوجية مثل: السمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ومشكلات الصحة النفسية مثل: الاكتئاب والقلق، ويؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز، ونوعية الحياة، وضعف الأداء في العمل (Deniz, Belgin, Dilek, Emine, 2013).

ويؤكد خافير ولويس وأندريا (Javier, Luis, Andrea, 2012) على أن لاضطرابات النوم تأثيرات سلبية على صحة الفرد سواء الجسمية أو النفسية أو المعرفية، فعلى المستوى النفسي تسبب اضطرابات النوم الشعور بالعصبية والتوتر وتقلب المزاج والاكتئاب ونوبات الغضب، أما على المستوى المعرفي فتؤدي اضطرابات النوم إلى وقوع خلل في الإدراك والانتباه والذاكرة والتركيز.

كذلك ذكر زهران (2005) أن مظاهر اضطرابات النوم تتمثل في الأرق، والكلام أثناء النوم، وقرض الأسنان أثناء النوم، وكثرة النوم، والتقلب الزائد أثناء النوم، والأحلام المزعجة، والكابوس، والفرع أثناء النوم والمخاوف الليلية، والمشي أثناء النوم، وشلل النوم، والبكاء قبل وأثناء وبعد النوم، ومص الإبهام أثناء النوم.

من العرض السابق يتضح أن التفكير الإيجابي هو توظيف الفرد للتفكير في شتى مجالات الحياة بطريقة موجّهة وإيجابية، والتفكير بشكل إيجابي يساعده على تغيير نظرتّه تجاه الحياة، وتمكنه من اكتساب أساليب التكيف ومواجهة ضغوط الحياة، مما يساعده على اكتساب صحة نفسية سليمة خالية من الاضطرابات، على عكس التفكير السلبي.

فالتفكير السلبي؛ أخطر مما يتصور أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، وأيضاً النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الإنسان يعاني من سلسلة من التحديات والمشكلات (الفاقي، 2007).

فالتفكير السلبي المستمر يسبب ضغطاً هائلاً على الشخص ويضعه تحت مشاعر القلق والخوف والحزن، ويؤدي إلى اختلال في صحته النفسية.

تعرضت فلسطين للاحتلال منذ عام 1948 وخضعت منذ ذلك الحين للأحكام العسكرية الإسرائيلية والتي تمنع الحركة والحياة الطبيعية للسكان، وفرضت القوانين الصارمة بحق المواطنين الفلسطينيين، بحيث تحمي هذه القوانين الاحتلال وتكرس وتقوي وجوده على الأرض الفلسطينية، لدرجة تجعل من سلوك الفلسطيني هدفاً مستمراً لملاحقة القوانين الإسرائيلية العسكرية.

فالشعب الفلسطيني يعيش تحت ظلم الاحتلال، وأينما وُجد احتلال؛ تبعه ظاهرة الأسر السالبة لحرية الإنسان، وتعتبر قضية الأسرى الفلسطينيين من أولويات النضال الفلسطيني الرسمي والشعبي.

فقامت قوات الاحتلال الصهيوني باستخدام الاعتقال على نطاق واسع، حيث كان الاعتقال أبرز أدوات القمع التي استخدمها الاحتلال الصهيوني في مواجهة الانتفاضات الوطنية الفلسطينية المتتالية، حيث زجت سلطات الاحتلال بمئات الآلاف من الفلسطينيين خلف القضبان؛ ليعيشوا في معتقلات وسجون تفتقر إلى أدنى مقومات الحياة الإنسانية (أبو قاعد، 2008).

وتعرض الأسرى الفلسطينيون في سجون الاحتلال إلى أوضاع نفسية واجتماعية عصبية، فمثل هذا العدو يخلق الأوضاع النفسية والاجتماعية السلبية والقاهرة للأسرى، حيث أدت هذه الأوضاع إلى

تصدع شخصيات الأسرى وتحطيم آمالهم وضعف ثقتهم بأنفسهم وكسر معنوياتهم وإصابتهم بالعقد والأدران الاجتماعية، وتحلل قيمتهم الاجتماعية وتناقض طموحاتهم مع واقعهم المليء بالأخطار والتحديات والمخاوف والتقاطعات، وعزلتهم وانفصالهم وضياهم وتبدد طموحاتهم وأهدافهم، علماً بأن مثل هذه الأوضاع النفسية والاجتماعية السيئة التي يعيشها الأسرى تترك آثارها وبصماتها الواضحة على الأسرى إلى درجة يصعب عليهم التحرر منها والانعتاق من سلبياتها إلا بعد فترة طويلة من إطلاق سراحهم وإعادة تنشئتهم وتأهيلهم إلى الحياة الاجتماعية لمجتمعهم الأصلي (عليان، 2013).

وفي ذات السياق؛ أشار بارود (2014) أن الأسرى الفلسطينيين تعرضوا لأساليب الضغط الجسدي وأساليب التعذيب العنيف، وأساليب تحقيق محرمة دولياً لانتزاع اعترافات منهم.

حيث توصلت دراسة (Senk tek, 1992) إلى أن المعتقلين الذين تعرضوا للتعذيب في السجون كانوا يعانون من ضعف في التركيز، والكوابيس ودرجة عالية من القلق والاكتئاب وأمراض سيكوسوماتية متعددة الأعراض ناتجة عن تعرضهم للتعذيب، وهذه التأثيرات كلها تشمل الشخصية والصحة النفسية للفرد والتي تترك آثاراً بعيدة لدى المعتقل (أبو هين، 2006).

كذلك أظهرت نتائج دراسة عليان (2013) شيوع ظاهرة الاغتراب لدى الأسرى المحررين ضمن صفقة وفاء الأحرار بدرجة عالية، وحاولت دراغمة (2017) التعرف إلى الآثار الاجتماعية والنفسية الناجمة عن تجربة الاعتقال على أسر الأسيرات الفلسطينيات المحررات وكان من أبرز نتائجها بأن أسر الأسيرات يعانون من ضغوط نفسية، واضطرابات في النوم، وعدم الشعور بالأمن النفسي، وقامت قطيط (2008) بدراسة حول مستوى الاضطرابات النفسية لما بعد الصدمة لدى الأسرى المحررين في محافظات شمال الضفة الغربية وتوصلت إلى أن مستوى الاضطرابات النفسية لما بعد الصدمة كانت متوسطة.

وعليه تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على مدى امتلاك الأسرى الفلسطينيين المحررين للتفكير الايجابي ورضاهم عن حياتهم واضطرابات النوم لديهم.

مشكلة الدراسة:

إن عودة الأسرى إلى مجتمعاتهم تحمل الكثير من المصاعب والمشكلات بسبب العزلة التي عانوا منها وما مورس ضدهم من تعذيب وقهر وإذلال، وهم بحاجة إلى إعادة تأهيل ودمج في إطار مجتمعاتهم المحلية وتعويضهم عما أصابهم من اضطهاد وتعذيب ليكونوا قادرين على المساهمة في بناء الوطن (عودة، 2013).

فالتعذيب الذي وقع على الأسرى المحررين ترك تأثيرات سلبية على صعيد الصحة النفسية وعلاقاته الاجتماعية وعلى فكرته عن ذاته وقدرته على التكيف والتوافق مع المحيطين به، حيث ذكرت منظمة العفو الدولية بأن الهدف من التعذيب هو تحطيم الشخصية من خلال اللجوء إلى الأساليب العنيفة لانتزاع الاعتراف، وهي وسيلة لمضاعفة حدة الصراع النفسي الداخلي لدى الأسير (الشريف، 2013).

ويرى الباحث؛ أن القدرة على التفكير الإيجابي من الممكن أن يساعد في تغيير نظرة الفرد عن ذاته وعن الآخرين، حيث أن امتلاك الفرد لهذا النوع من التفكير، من الممكن أن يساهم الحد من ضغوطاته النفسية، والتأقلم والاندماج مع بيئته المحيطة، مما يساعد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الحياة وتحسين مستويات النوم.

ويشير الباحث إلى علاقته ببعض الأسرى المحررين، حيث أن بعضهم ينظر إلى الأمور بسلبية ويشعر بالقلق حول مصيره ومصير أسرته نتيجة الأسر، مما أثر على نوعية نومهم ناهيك عن الضغوطات التي تعرضوا لها خلال الأسر، وانعكست هذه المتغيرات على رضاهم عن الحياة.

وما زالت الحاجة قائمة للدراسة والتقصي بشكل أعمق حول الأسرى المحررين ومشكلاتهم وأوضاعهم، وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الإجابة عن السؤال الآتي: ما مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟، ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
2. ما مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟

3. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
4. ما العلاقة بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
5. ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
6. ما العلاقة بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
7. هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
8. هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟
9. هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
2. التعرف إلى مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
3. التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
4. فحص طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
5. فحص طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
6. فحص طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
7. الكشف عن تأثير متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

8. الكشف عن تأثير متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
9. الكشف عن تأثير متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

1. تسلط الدراسة الضوء على الأسرى المحررين كون أن قضية الأسرى هي محور اهتمام الشعب الفلسطيني وهم بوصلة النضال الفلسطيني.
2. قد تساهم الدراسة بفهم أعمق للتفكير الإيجابي وأهميته باستبدال الاعتقادات السلبية لدى الأسرى المحررين.
3. التعرف إلى اضطرابات النوم ومعرفة آثارها السلبية في حياة الأسرى المحررين.
4. تناول الدراسة لموضوع الرضا عن الحياة، مما قد يساهم بتغيير نظرة الأسرى المحررين للحياة وبالتالي تساعدهم على التكيف.
5. ندرة الدراسات - في حدود علم الباحث - التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقة باضطرابات النوم والرضا عن الحياة خاصة لدى الأسرى المحررين.
6. قد تساهم هذه الدراسة في إجراء المزيد من البحوث والدراسات وإثراء الأدبيات السابقة بالأدبيات الجديدة.
7. قد تساهم نتائج الدراسة في المجال التطبيقي في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.

حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

1. الحدود الموضوعية: التفكير الإيجابي، اضطرابات النوم، الرضا عن الحياة.
2. الحدود البشرية: الأسرى المحررين.

3. الحدود المكانية: محافظة جنين.

4. الحدود الزمنية: بين شهري يناير ومارس من العام (2020م).

مصطلحات الدراسة:

تم تعريف أهم المصطلحات الآتية:

التفكير الإيجابي: القلق بشكل أقل، والاستمتاع بالحياة بشكل أكبر، والتركيز على الجوانب الايجابية والمضيئة بالأحداث بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية، واختيار السعادة بدلاً من الحزن، وأن يكون الشعور الداخلي للشخص طيباً (بيفر، 2011).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي سيحصل عليها مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

اضطرابات النوم: النوم غير المنتظم الذي تتخلله اضطرابات غير سوية مثل الأحلام المزعجة والمشية أثناء النوم والحديث بصوت مسموع أثناء النوم (طه، 2009).

وتعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي سيحصل عليها مقياس اضطرابات النوم المستخدم في هذه الدراسة.

الرضا عن الحياة: حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (شقورة، 2012).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي سيحصل عليها مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

الأسرى المحررين: هو الأسير أو المعتقل الذي تعرض للسجن في السجون الصهيونية، وقضى مدة محكوميته، وأفرج عنه بعد انقضاء المدة، أو تم تحريره بموجب اتفاقية معينة كتبادل أسرى أو كنتيجة لمفاوضات سياسية (أبو بكر وحمدونة، 2019).

ويعرف الأسرى المحررين إجرائياً بأنهم: هم الأسرى المفرج عنهم من السجون الصهيونية وهم يمثلون عينة هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

في القسم الأول من هذا الفصل سيتم تناول الأدبيات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، كمفهوم التفكير الإيجابي، وأهميته، وأهدافه، وسماته، والعوامل المؤثرة فيه، وتطويره، كذلك تناولت اضطرابات النوم ومفهومه وأسبابه وأشكاله، ومن ثم الرضا عن الحياة ومفهومه ونظرياته وعوامل وأبعاد الرضا عن الحياة، وفي القسم الثاني من هذا تم عرض الدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية وتم تقسيمها إلى ثلاثة محاور: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي، والدراسات التي تناولت اضطرابات النوم، والدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة، ومن ثم تعقيب على الدراسات السابقة.

التفكير الإيجابي:

يعد مفهوم التفكير الإيجابي أحد المفاهيم المركزية في مجال علم النفس الإيجابي، كما أنه ينتمي لعلم النفس التربوي بوصفه نشاط عقلي انساني يوظف الخبرات والمهارات والمعرفة الذاتية في إطار إيجابي هادف ويرتبط بالصحة النفسية بمحتواه النفسي والاجتماعي نظراً لإسهامه في تحقيق الذات، وتجويد الحياة الشخصية وإدارة الانفعالات، ودعم التفاؤل ومفهوم الأمل لدى الفرد ممكن يسهم في تكوين حالة الاستقرار العقلي الانفعالي لدى الفرد ويدعمه لاستعادة توازنه أمام ضغوط الحياة وأزماتها. فالتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أيضاً أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية، ويرى بعض العلماء أن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، والعقل اللاواعي لا يفكر ولا يحكم إن كانت المعلومة صحيحة أم خطأ، معقولة أم سخيفة، حقيقة أم كذب، إنه فقط يخزنها كالخادم الأمين ليؤدي إلى سلوك موافق للمعلومة المختزنة في مرحلة لاحقة (سليمان، 2011).

ومن هنا ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي، حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية (الأنصاري، 2012).

وفي تعريفه للتفكير الإيجابي أشار الفقي (2011) على أنه: مصدر قوة وحرية للإنسان، فهو مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتي تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأنك ستحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي، وآثاره الجسيمة.

وعُرف التفكير الإيجابي بأنه: تبني الطريقة الإيجابية التي عادة ما تساهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة (إبراهيم، 2008).

التفكير الإيجابي هو عملية إدراكية تساعد الأفراد على الحصول على صور تبعث على الأمل في المستقبل، وتشمل آثار التفكير الإيجابي المشاعر الإيجابية والعواطف والصفات السلوكية والمساعدة في حل المشكلات (Matel-Anderson & Bekhet, 2019).

ويقوم التفكير الإيجابي على الاعتقاد القائل بأن العقل يستطيع أن يؤثر بقوة على الجسم، وفي الولايات المتحدة جاءت فكرة - أن العقل لديه القوة الغالبة على قوة الجسد - ملائمة لطبيعة المجتمع الأمريكي، لأن هذه الفكرة تتلاءم مع الثقافات العديدة والمختلفة في المجتمع الأمريكي، تلك التعددية التي تقوم على أساس (الاعتقاد في قوة الفرد، وتحمل الأفراد لمسئولياتهم، والحاجة إلى الفهم والتحكم في النتائج والأحداث الموجودة في حياتنا (كما شجعت هذه الفكرة المرضي على لعب دور إيجابي في عملية شفائهم (Jones, 2013).

فالأفكار الإيجابية تساعدنا على الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء في شكل أفضل والتصرف بعقلانية وبصورة عملية، كما أن الأفكار المتفائلة تحسن من فرص النجاح في العمل والحياة الاجتماعية (بدير، 2009).

أهمية التفكير الإيجابي:

إن الإنسان بطبيعته هو مفكر إيجابي؛ إذا توافرت له بيئة إيجابية يتصرف بإيجابية أما إذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها سوف تؤثر على طريقة تفكيره، لذا فإن التفكير بإيجابية يهيئ العقل ليفكر إيجابياً وهذا يؤدي إلى الأعمال الإيجابية التي تجعله ناجحاً في معظم الأحيان بما يقوم به من أفعال ومهارات، ويمكن بلورة أهمية التفكير الإيجابي في النقاط التالية (الضيدان، 2014):

- الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل.
- يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.
- إن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف يجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة.
- كي يحقق الإنسان النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة التفكير، وأسلوب الحياة، ونظرته تجاه نفسه، والناس، والأشياء، والمواقف، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب الحياة.
- إن أي تغيير في حياة الفرد يحدث أولاً في داخله، في الطريقة التي يفكر بها، والتي ستسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياته سعادة أو تعاسة.
- التفكير الإيجابي هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- إن التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته.
- عندما يكون الإنسان مفكراً إيجابياً يعني أن يقلق بشكل أقل، ويستمتع أكثر، وأن ينظر للجانب المضيء بدلاً من الأفكار السوداء، ويختار أن يكون سعيداً بدلاً من الحزن.

- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.

كذلك يرتبط التفكير الإيجابي بالقدرة على المواجهة، فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة ويمثل اتجاه الفرد وتوجهه العقلي نحو الحياة خليط من المشاعر والأفكار والمعتقدات وإذا أراد الفرد أن يحول وجهته من السلبية إلى الإيجابية فعليه توجيه المشاعر فهي من المؤشرات الرئيسية الدالة على توجهه نحو السلبية أو الإيجابية ويمثل إدراك التفكير السلبي والتعرف عليه أول خطوة في سبيل تغييره، ولذا فمن المهم أن يركز الفرد تركيزاً شديداً على ما يدور داخل عقله والتعرف على معتقداته الكامنة وراء أفكاره وعندما يصل إلى مفهوم واضح لهذا الإطار الذهني فإن هذا المفهوم يمثل لب معتقدات الفرد عن ذاته وعن العالم ومعرفته وتحديده يمكنه تحديه والعمل على مواجهته والتصدي له وباستطاعة الفرد أيضاً في المواقف السيئة أن يتجنب التأثير بالسلبية بالتوقف عن التركيز على مناطق المصاعب والمشكلات والتركيز على مناطق النجاح ومجالاته والإيجابيات بدلاً من السلبيات والتوقف عن الشعور باليأس والإحباط عندما لا تصل الأمور إلى حد الكمال المطلق الذي يتمناه الفرد (يورك، 2005).

ويؤكد بارك وبيترسون وسليجمان (Park, Ptersonm, Seligman, 2004) أنه يوجد ارتباط إيجابي بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتتان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والتسامح مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب العلم والحكمة) والارتياح في الحياة.

أهداف التفكير الإيجابي:

يتضمن التفكير الإيجابي توظيف الخبرات الإيجابية في مواجهة الضغوط والأزمات ومجابهة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية، حيث يعد التفكير الإيجابي أداة فعالة تتضح في سلوكيات الفرد اليومية وتظهر انعكاساته على الصحة النفسية للفرد وشعوره بالسعادة وجودة الحياة.

يحاول التفكير الإيجابي إحلال أفكار واقعية محل الأفكار السلبية تجاه الذات والدنيا والآخرين، فالدنيا ليست خيراً كلها، ولا هي شر كلها، وكذلك هو واقع الآخرين لهم سلبياتهم وإيجابياتهم، والشخص ذاته له إيجابياته وإنجازاته ونجاحاته كمان أن له عثراته وأوجه قصوره، والأجدى أن نبدأ بالإيجابيات في كل الحالات ونبني عليها في علاج السلبيات عندها يصبح العلاج ممكناً حيث تحتل الأفكار الإيجابية مركز الصدارة، إذ هي تفتح الآفاق وتولد إمكانيات الحل الناجحة (حجازي، 2015).

التفكير الإيجابي للناس لتحسين علاقتهم الإيجابية مع الذات والآخرين من أجل الشعور بالرضا عن أنفسهم وإقامة علاقات قيمة وإيجابية مع الآخرين، وتكون مفيدة ومفيدة للغاية في السيطرة على المشاعر والعواطف بشكل عام، يعد التفكير وتجنب الأفكار السلبية استراتيجيات جيدة للتعامل مع المشكلات بشكل أكثر كفاءة، والإبداع الجيد يحسن معالجة المعلومات للأفراد ويزيد من رفاهية البشر (Heydari & Bordbar & Yazd, 2018).

سمات التفكير الإيجابي:

يعبر التفكير الإيجابي (Positive Thinking) عن امتلاك الشخص لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على النجاح، وهو ذلك النوع من التفكير الذي يحقق الرفاهية النفسية (Psychological Well – Being)، ويغرس المشاعر الإيجابية كالتفاؤل والقدرة على الإنجاز والمثابرة، كما أنه تلك القدرة الفطرية التي يعززها الإنسان في نفسه كي يصل من خلال أفكاره الإيجابية إلى أفضل النتائج في أغلب أمور حياته (Wong, 2016).

ومن سمات صاحب التفكير الإيجابي أنه يذعن للحقيقة ويصوب إلى معرفة الجديد من المعلومات وله لغته ومفرداته التي تتمتع بالمرونة وقادر على الحوار والمناقشة العلمية ومدخلاته تمتاز بالبرقي والسمو حيث مفاهيمه منطقية، ويتصف أيضاً بأنه قادر على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء، ويمتلك أساليب مبتكرة لمعالجة مشكلاته والمحيطين به (سكوت، 2003).

ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة وأيضاً في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي، كما تشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد (النجار، والطلاع، 2015).

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

هنالك عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام وعملية التفكير الإيجابي بشكل خاص، لأن جميع المشاعر والمعتقدات تبنى أساساً على الأفكار توجد في داخلية العقل، سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخلياً، وأهم هذه العوامل ما يلي (الطيبي، 2003):

1. المستوى العالي لرعاية الطفولة المبكرة في بيئته الأسرية أو التعليمية.
2. البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية.
3. الانتباه والتغيير والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف.
4. إصدار الأحكام الارتجالية ومستوى البعد الانفعالي (الاهتمام بالمشاعر) وخفض التوتر.
5. التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.
6. امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعله أكثر ميلاً للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوماً سلبياً فهو غير آمن، وغير مطمئن، وأقل ميلاً لتحدي الأفكار.
7. قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي، كذلك قدرته على تطوير مهاراته واستغلال جهوده في عملية التفكير الإيجابي.

كذلك أشار بايلس وسيلجمان (2009) إلى عوامل تساعد على التفكير الإيجابي:

1. تأكيد الثقة بالنفس، فالثقة هي أساس النجاح.
2. الابتعاد عن المحبطين ومثبطي الهمم وتجاهل مردي الكلمات والجمل السلبية.
3. الرؤية الإيجابية للذات (تقدير الذات) سبب من أسباب النجاح.
4. استحضار جميع الأفكار الإيجابية التي تسعد وتشحذ الهمة والدوافع.
5. الابتعاد عن مقارنة النفس بأي شخص آخر، خصوصاً الفاشلين.
6. عدم الاستماع إلى أصحاب الشكاوى من سوء الحظ والظروف، لأنهم من الممكن أن يقللوا من الطموحات.
7. التعرف على نقاط القوة والتركيز عليها ومعرفة نقاط الضعف والتغلب عليها.
8. عدم التقليل من قدرات الآخرين أو من شأنهم أو قيمتهم، لأن النظرة السلبية للآخرين تنعكس على الشخص نفسه.
9. معرفة الهدف بالحياة لأن الإنسان بدونه سيشعر أنه لا قيمة له في الحياة.
10. التعود على النظر للأمور بنظرة موضوعية عقلانية دون تحيز.

تطوير التفكير الإيجابي:

يعتمد الكثير من سلوك الفرد على مواقفه، فإذا كانت مواقفه سلبية، يمكن توقع أن يكون الفرد عرضة للإدمان والاضطرابات النفسية الجسدية، وقد يؤدي عدم التركيز والتركيز الناتج إلى تدهور كل مجال من مجالات حياة الفرد، ويمكن تطوير موقف إيجابي من خلال مراقبة وتأديب أفكار الفرد على أساس لحظة بلحظة (Parmar, 2015).

ويعتمد التفكير الإيجابي على النظرية البنائية (Constructive Theory) والتي تعتبر أن الأفكار قد تكون مفككة وغير مترابطة، وكي يتحول التفكير إلى المنظومية والإيجابية لا بد وأن يتم ذلك من خلال (عبيد وعفانة، 2003):

- بناء منظومات وأنساق فكرية واضحة تترايط فيها الأفكار بشكل منطقي.
- المنظومة هي عبارة عن نشاط بنائي لابد وأن يخبره الفرد المتعلم على وعى.
- إعطاء المنظومات معنى ووظيفة لتساعد الفرد على حل المشكلات.
- استخدامها في مجموعات تعاونية واقتراح استخدام روابط وكلمات مفتاحية لاستحضارها.
- تنوع المعلومات التي يستحضرها الفرد في أي موقف تؤثر على توجيهه وفهمه لهذا الموقف (عبيد، وعفانة، 2003).

ويشير بارمر (Parmar, 2015) إلى العديد من الأمور التي تساعد الفرد على تطوير تفكيره الإيجابي:

1. اختيار الفرد أن تكون سعيداً.
2. عندما تدخل الأفكار السلبية إلى عقل الفرد، ما عليه سوى رفض النظر إليها، وبذل قصارى الجهود لاستبدالها بأفكار سعيدة.
3. النظر إلى الجانب المشرق من الحياة.
4. اختيار الفرد أن تكون متفائلاً.
5. العثور على أسباب الابتسام في كثير من الأحيان.
6. الثقة في النفس، واعتقاد أن الكون يمكنه تقديم المساعدة.
7. أن يقيم الفرد علاقات مع السعداء.
8. قراءة القصص الملهمة والإيجابية والنجاحات.

النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

فيما يأتي عرضاً لبعض النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

يرى (أليس) أنّ التفكير والانفعال ليسا بعمليتين مختلفتين، بل إنهما يتداخلان بشكل دالّ، ويفترض (أليس) أنّ الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني، وترجع هذه الأفكار إلى التعلّم الذي يتلقّاه الطفل من البيئة الأسرية والثقافية التي يعيش فيها (مجيد، 2019).

كذلك قدّم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي، تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية، وهذه المستويات هي: (اسليم، 2017)

- حل المشكلات: يشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدّها وتوضيحها وصياغة الفروق، والحلول المناسبة، وإنتاج الأفكار، واختيار أفضل الحلول، وتطبيق الحل الذي تم قبوله.
- اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضّح فيه وتوضيحه، وإظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف، مع تحديّ البدائل الممكنة والتعرف عليها ودراسة البدائل، وترتيبها واختيار أفضلها وتقويم المواقف.
- الاستنتاجات: يندرج تحته التفكير الإيجابي والاستقرائي والتفكير الاستنباطي.
- التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمّن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، وإنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، وإنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، وإنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، وإنتاج الأفكار المطوّرة (التحسينات).
- التفكير الإيجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، والملاحظة والحكم على تقاريرها، والتعرّف على المشكلات وتحليلها، وتقويم الفروض وتصنيف البيانات.
- الفلسفة والاستدلال: يتمّ من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

وأشار حجازي (2012) أن سيلجمان (Seligman) أكد على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تُعدّ حصناً قوياً وقائياً، كما لها دور في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل للوصول إلى الهناء والسعادة، وتشير هذه النظرية؛ أنّ التفكير ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأنّ كل شيء يحدث في الحياة؛ يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، والتفكير الإيجابي يعتمد على الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم.

اضطرابات النوم:

يعد النوم أحد الأمور الحيوية في حياة الإنسان مثله مثل الطعام والماء لا يمكن أن تستمر حياة الإنسان بدونه، وقد أوضحت البحوث أن الإنسان يحتاج إلى ثماني ساعات من النوم يومياً خلال الليل، وأن الإنسان إذا لم ينام لفترة طويلة فربما يؤدي ذلك إلى وفاته، ويستدل على أهمية النوم في حياة الإنسان بأن الإنسان يقضي حوالي ثلث حياته في النوم (Marcus, 2009).

وترى عبيد (2015) أن النوم عملية جسدية نفسية ضرورية لتحقيق الصحة الجسمية والنفسية، وأن اضطرابات النوم لها آثار جسدية ونفسية سيئة بالنسبة للفرد، فالفرق بين اضطرابات النوم الطبيعية والمرضية هو فرق في الدرجة وليس في النوع، وأكثر اضطرابات النوم شيوعاً هي الأحلام المزعجة، والنوم والقلق، والكلام أثناء النوم.

حازت ظاهرة اضطرابات النوم وتفسيراتها على اهتمام واسع من الدراسات العلمية منذ منتصف القرن التاسع عشر نظراً لضرورة النوم وأهميته للإنسان من حيث دوره في كفاءة وظائفه الفسيولوجية وقدرته على الأداء، وتشكيل خصائص صحته النفسية، إذ يعمل النوم على الاحتفاظ بالتوازن المناسب لممارسة الوظائف السيكولوجية بكفاءة وفاعلية، ومن ثم يمثل النوم عملية فسيولوجية ونفسية تعيد للإنسان توازنه النفسي والفسيولوجي (حافظ، 2015).

ويعرف البحيري ومفضل (2014) اضطرابات النوم بأنها: عدم سير النوم مساره الطبيعي للإنسان واختلال في كمية النوم وكيفيته، وتأخذ اضطرابات النوم صوراً متباينة منها الأرق، الكوابيس، المشي أثناء النوم، الكلام أثناء النوم.

ويرى البنا (2008) أن اضطرابات النوم هي حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، وبذلك يحدث خلل بالنسبة للإنسان فيشعر بالتعب والإرهاق الشديدين.

ويؤكد الجوارنة وزيادة والمومني (2018) أن اضطرابات النوم جرى وضعها ضمن التصنيفات الطبية العالمية في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، والذي يشير لمجموعة من اضطرابات التي تشمل اضطراب الأرق، والتي فيها سيطرة الشكوى من عدم الرضا عن كمية ونوعية النوم، ورافقها صعوبة الدخول والاستمرارية في النوم، وصعوبة الاستيقاظ في الصباح دون العودة للنوم، واضطراب فرط النعاس الذي يعاني خلاله الفرد لفترات متكررة من الغفوات أو النوم خلال نفس اليوم، وصعوبة الاستيقاظ التام بعد الاستيقاظ المباشر، وحالات النوم الانتيابي التي يعاني فيها الفرد من فترات متكررة لا يمكن كبتها من حاجة للنوم، وتوقف التنفس أو قصور التنفس الانسدادي أثناء النوم، واليقظة اليومية، وكثرة النوم، واضطرابات الاستثارة خلال النوم، وحركة العين غير السريعة، واضطرابات الكوابيس، واضطراب السلوك خلال النوم، وحركة العين السريعة وهذه الاضطرابات تؤدي إلى ظهور ضغوطات نفسية وانفعالات وسلوكيات مختلفة قد تؤدي إلى مشكلات على الصعيد الأسري، أو الشخصي، والنفسي مثل القلق والتوتر، والإدمان على الكحول والمخدرات، والميل إلى الانتحار.

أما دعبس (2016) فقد عرف اضطرابات النوم بأنها تلك الصعوبات التي تؤدي إلى الاختلال الكمي أو الكيفي في نوم الإنسان، وهي إما تظهر في شذوذ النوم والذي يضم اضطرابات النوم داخلية المنشأ، واضطرابات النوم خارجية المنشأ، واضطرابات الإيقاع اليومي، أو شذوذ النوم الذي يشتمل على اضطرابات الاستثارة، واضطرابات التحول من النوم / اليقظة، واضطرابات الحركة السريعة للعينين، واضطرابات شذوذ النوم الأخرى.

أسباب اضطرابات النوم:

أشارت عبيد (2015) وبطرس (2008) أن أسباب اضطرابات النوم تكمن في الآتي:

1. أسباب حيوية مثل الأمراض، كفقر الدم أو اختلال الهرمونات أو سوء التغذية والإجهاد الجسدي أو العصبي والتعود على تناول أقراص منومة.
2. أسباب نفسية مثل القلق، والصراعات الداخلية.
3. التوتر والضغوط النفسية، والإرهاق الجسدي والقصص المخيفة، والحزن والهموم.
4. أسباب بيئية مثل اتجاهات الوالدين الخاطئة نحو وقت النوم والإجبار على النوم في ظروف جامد واستخدام النوم كتهديد أو عقاب.
5. تغيير مكان النوم، فبعض الأشخاص لا يحب التغيير وتربطه علاقة قوية بسريره وغرفته.
6. الرغبات المكبوتة أو الشعور بالذنب أو الخوف من الوقوع في الخطأ والتفكير في ذلك.
7. بعض الاضطرابات العقلية الشديدة مثل الفصام العقلي والبارانويا وحالات الهوس والذهانات العضوية تكون مصحوبة بالأرق واضطرابات نمط النوم.

أشكال اضطرابات النوم:

صنف أطباء الصحة العقلية اضطرابات النوم من خلال الدليل التشخيصي (DSM-5) إلى عشرة مجموعات اضطرابات وتشمل: اضطراب الأرق، واضطراب فرط الحساسية، والخدر، واضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس، والساعة البيولوجية، واضطرابات الوقوع خلال النوم والاستيقاظ، واضطرابات الاستيقاظ أثناء النوم بحركة العين غير السريعة (NREM)، واضطراب الكابوس، واضطراب سلوك النوم بحركة العين السريعة (REM)، ومتلازمة تلمل الساقين (American Psychiatric Association, 2013).

كذلك أورد العديد من الباحثين أشكال وأنواع اضطرابات النوم، ونجمل هذه الاضطرابات في الآتي:

الأرق: وهو صعوبة الدخول في النوم أو الاستمرار فيه، وقد يصحب ذلك الاستيقاظ المتكرر، وفي هذه الحالات يعاني الشخص من البقاء في الفراش لمدة طويلة تصل إلى عدة ساعات انتظاراً للدخول

في النوم، وخلال هذه الفترة يتقلب في الفراش ويتحرك في قلق مع مرور الوقت، وكلما استمر الشخص في محاولات الدخول في النوم يتزايد الشعور بالقلق والإحباط مما يزيد من صعوبة الاستسلام للنوم (بطرس، 2008).

فرط النوم: وهو حالة من النعاس الشديد خلال النهار مع نوبات من النوم أو استغراق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ في غياب عامل عضوي يفسر حدوث فرط النوم، وغالباً ما تكون الحالة مصحوبة باضطرابات عقلية، وكثيراً ما تكون في الواقع عرضاً لاضطراب وجداني ثنائي القطب (أثناء الاكتئاب) أو اضطراب اكتئابي متكرر (غانم، 2006).

الكوابيس: وهي أحلام تحدث خلال النوم تتميز بحركات عين سريعة، والذي يصاحبه شعور قوي لا يمكن الفرار منه (الخوف)، كذلك شعور الفرد بالميل للنوم أو النعاس بشكل طبيعي في أوقات غير ملائمة (غباري وأبو شعيرة، 2015).

شلل النوم: وهي حالة من فقدان القدرة على الحركة تنتاب النائم، وهي بين النوم واليقظة، وتستغرق هذه الحالة من ثواني إلى دقائق، ولكن الثواني تمر ببطء شديد، وقد فسرت هذه الظاهرة على أنها انقلاب سريع من النوع الأول إلى النوع الثاني والعكس، وهنا يصحو الشخص فجأة، ولكن جسمه في حالة الارتخاء الشديد المميز للنوع الأول (عكاشة، 2011).

المشي أثناء النوم: يعد هذا الاضطراب تغير في حالة الانتباه، حيث تزدوج فيه ظاهرتي النوم واليقظة في آن واحد، فيقوم الفرد من السرير، غالباً أثناء الثلث الأول من النوم الليلي، ويسير متجولاً ويعاني من انخفاض مستوى الإدراك والتفاعل والمهارة الحركية، ويتجول الفرد بشكل تلقائي بطيء غير منتظم ويستطيع أن يتفادى الأشياء المحيطة به دون صعوبة بالرغم من فقد الوعي بالبيئة المحيطة به وقد تظل النوبة من دقائق قليلة إلى نصف ساعة، وحين يستيقظ الفرد فإنه عادة لا يتذكر أي شيء عما حدث (حافظ، 2015).

الرضا عن الحياة:

في أواخر القرن العشرين تطور علم النفس الإيجابي، وركزت الدراسات على فهم أكثر شمولاً للتجربة الإنسانية بما في ذلك الجوانب السلبية والإيجابية في أداء الإنسان (Agyar, 2013).

واهتم المختصون بالجوانب المرضية غير السوية، مثل: الأعراض والاضطرابات والانحرافات على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية مثل: التفاؤل والأمل والسعادة والرضا والسرور، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الراقية مثل: معنى الحياة، ونوعية الحياة، وجودة الحياة، فضلاً عن الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان، وبالبيئة التي يعيش فيها مثل: التكيف والتوافق، وحل الصراعات، والدعم الاجتماعي، وغير ذلك (عبد الخالق والمير والإدريسي، 2019).

إن موضوع الرضا عن الحياة بوصفه موضوعاً أساساً من موضوعات علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) يرتبط بدرجة متوسطة بالحالة المزاجية، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات والشعور بالسعادة، فضلاً عن تشابه مكوناته الأساسية عبر مختلف الثقافات، وتفاوت ما يدركه الأفراد منه في ضوء ما يقرره كل منهم مصدراً لرضاه (عبد الكريم، 2007).

حيث أشار دينير وراين (Diener & Ryan, 2009) بأن الرضا عن الحياة نظرة الفرد وتعريفه لحياته وقدرته على التكيف مع متغيراتها المتسارعة في كافة النواحي والمجالات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية، ويتكون هذا المفهوم من مكونين أساسيين: المكون المعرفي، والمكون الوجداني، وتعتبر الانفعالات الإيجابية كالسعادة والحب، وكذلك الانفعالات السلبية كالحزن والقلق، مكونات وجدانية للحياة الهانئة؛ لأنها تعكس كمية المشاعر السارة وغير السارة.

ويرى إينهوفن أن الرضا عن الحياة هو " الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل (علوان، 2007).

وتعرف عبد المقصود (2006) الرضا عن الحياة بأنه: حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وتقبله للبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة.

ويشير (Prasoon & Chaturvedi, 2016) أن الرضا عن الحياة هو تغليب الفرد لعواطفهم الإيجابية على عواطفهم السلبية.

ويمكن التمييز بين نموذجين للرضا عن الحياة: النموذج الأول يفترض بأن الناس لديهم نزعة محددة مسبقاً لتفسير خبرات الحياة، إما بطريقة إيجابية أو سلبية، وهذه نزعة عامة تؤثر على تقييم مختلف

الأحداث في مختلف مجالات الحياة، أما النموذج الثاني، يفترض أن المشاعر العالمية للرفاهية تكون نتيجة للحياة التي تحتوي على ظروف عديدة من السعادة في مجموعة متنوعة من المجالات ؛ الأسرة، الزوجان، الدخل أو العمل (Nicolas, Aluja, Rolland, Blanch, 2011).

نظريات الرضا عن الحياة:

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجال علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة كالآتي:

نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory):

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener, & Rahtz, 2000).

نظرية القيم والأهداف والمعاني (Values, Goals and Meanings Theory):

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003).

نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Model):

أن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة عندما يقارن نفسه مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويتملكهم الشعور بالرضا إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تشمل المقارنة الأفراد أو الجماعات المحيطة أو الدول أو المجتمعات، والتفوق على الآخرين في جميع المعايير الذاتية والاجتماعية من أهم مصادر الرضا عن الحياة كذلك تعتبر المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التي يستخدمها الناس في إرساء مقاييسهم (المفتي، 2015).

نظرية الخبرات السارة:

حيث يرى أصحابها أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا؛ وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه في المواقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة (الناصر، 2019).

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وآخرون يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة:

حدد فلانجان عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة في المراحل العمرية المختلفة على النحو الآتي (المالكي، 2011):

1. الأوضاع المريحة مثل مسكن جيد، غذاء، دخل، مستقبل.
2. الصحة الجسدية، وتشمل الخلو من التوتر والقلق والأمراض الأخرى.
3. العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب.
4. الأجواء الأسرية الإيجابية.
5. وجود شريك في الحياة.
6. المشاركة في الأنشطة الترويحية.

في حين؛ أشار تفاحه (2009) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في ستة أبعاد أساسية:

1. **التفاعل الاجتماعي:** وتعني قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء.
2. **القناعة:** وهي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.
3. **التفاؤل:** وهي توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه العسر.
4. **الثبات الانفعالي:** ويعني التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
5. **التقدير الاجتماعي:** ويعني شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.
6. **الحماية:** إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم إليه والإحساس بالأمن وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض إليها والمساندة والمواساة وقت الشدائد والأزمات.

الأسرى الفلسطينيين:

يعتبر الشعب الفلسطيني من أكثر الشعوب معاناة بسبب الاحتلال الصهيوني وممارسته القمعية التي طالت جميع نواحي الحياة في فلسطين، حيث أقامت إسرائيل دولتها العنصرية على تلمي أراضي فلسطين منذ عام (1948م)، ولم تكتف إسرائيل بذلك فقامت باحتلال ما تبقى من الأراضي الفلسطينية عام (1997م)، وقامت باستخدام الاعتقال على نطاق واسع منذ احتلالها للضفة الغربية وقطاع غزة في العام (1997م)، حيث كان الاعتقال والتعذيب أبرز أدوات القمع التي مارسها الاحتلال الصهيوني في مواجهة المقاومة الفلسطينية، حيث زجت سلطات الاحتلال بمئات الآلاف من الفلسطينيين داخل المعتقلات والسجون التي تفتقر إلى أدنى مقومات الحياة الإنسانية (أبو بكر وحمدونة، 2019).

استخدمت إسرائيل قانونها الداخلي وقضائها العسكري وغير العسكري لتبرير اعتقال الفلسطينيين، فلقد أصدرت السلطات الإسرائيلية الصهيونية المئات من الأوامر العسكرية، وقامت بعمليات الاعتقال استناداً إلى الأمر العسكري رقم (378) الذي يجيز للاحتلال اعتقال وتوقيف الفلسطينيين دون إنذار أو حتى تقديم مبررات مقنعة، ولقد جرت عاداتها على إحالة جميع القضايا المتعلقة بمعتقلين أو موقوفين من الفلسطينيين إلى محاكم عسكرية، وأن يتم اعتقال واحتجاز الفلسطينيين في سجون ومعتقلات داخل إسرائيل وليس داخل الأراضي المحتلة (البرغوثي، 2015).

تنتهج السجون ومراكز الاعتقال الصهيونية نفس نهج السجون البريطانية، والتي تميل إلى الاسمنت الرمادي وتحت حراسة مشددة من قبل الأجهزة التكنولوجية الحديثة، حيث قام الاحتلال الإسرائيلي بافتتاح السجون التي ورثها عن الانتداب البريطاني والحكم الأردني بعد الخامس من حزيران لعام 1967، وعمل على توسيعها لتصبح أكثر قسوة كمعتقلات جماعية في سبعينات القرن العشرين ويتوزع المعتقلين الفلسطينيين على 25 سجوناً ومعتقلاً ومركز توقيف، حيث يواجه الأسرى والمعتقلون في كافة السجون والمعتقلات الصهيونية شروط حياتية قاسية وظروف لا إنسانية وأوضاع لا تطاق، تتنافى وأبسط الحقوق الإنسانية، وتتجاوز أبسط وأدنى القيم والأعراف الإنسانية في العالم التي تنص عليها مواثيق حقوق الإنسان الدولية (أبو ريان، 2014).

وبعد توقيع اتفاقيات أوسلو بين منظمة التحرير الفلسطينية بصفتها الممثل الشرعي والوحيد للشعب الفلسطيني وبين الحكومة الإسرائيلية عام 1993م، تشكلت أول سلطة وطنية فلسطينية على الأرض الفلسطينية والتي بدأت في عملية البناء والتنمية المجتمعية، وممارسة صلاحياتها المدنية والأمنية في مختلف مناحي الحياة، وفي عام 1996م، جرت أول انتخابات تشريعية ورئاسية فلسطينية، وخلال تلك الفترة تم تحرير أكثر من عشرة آلاف أسير فلسطيني معظمهم ممن قضاوا سنوات طويلة داخل السجون الصهيونية، وقد عملت السلطة الوطنية الفلسطينية آنذاك باستيعاب عدد لا بأس به من هؤلاء الأسرى في مؤسسات السلطة وأجهزتها الأمنية والمدنية، حيث لم يكن هناك برامج لتأهيل الأسرى لدمجهم في الحياة الاقتصادية والاجتماعية (الزغاري، 2010).

وحتى نهاية شهر آذار من العام (2019) بلغ عدد الفلسطينيين الذين تعرضوا للاعتقال منذ عام (1967) نحو مليون فلسطيني، وبلغ عدد الأسرى رهن الاعتقال في سجون الاحتلال نحو (5700) أسير وأسيرة، وبلغ عدد الأسرى الأطفال رهن الاعتقال في سجون الاحتلال نحو (250) طفلاً وطفلة، وبلغ عدد الأسيرات رهن الاعتقال في سجون الاحتلال نحو (47) أسيرة، أما الأسرى الإداريين بلغ عددهم حوالي (500) أسير وأسيرة، كما بلغ عدد شهداء الحركة الأسيرة منذ عام 1967 في سجون الاحتلال 218 شهيداً، بينهم: (73) شهيداً ارتقوا بسبب التعذيب؛ و(63) شهيداً ارتقوا بسبب الإهمال الطبي؛ و(7) أسرى استشهدوا بسبب القمع وإطلاق النار المباشر عليهم من قبل الجنود والحراس؛ و(78) أسيراً استشهدوا نتيجة القتل العمد والتصفية المباشرة والإعدام الميداني بعد الاعتقال مباشرة (وكالة الأنباء الفلسطينية [وفا]، 2021).

وحتى نهاية شهر نيسان/ أبريل 2020 بلغ عدد الأسرى والمعتقلين الفلسطينيين في سجون الاحتلال الصهيوني قرابة (4700) أسير، منهم (39) أسيرة، فيما بلغ عدد المعتقلين الأطفال أكثر من (180) طفلاً، والمعتقلين الإداريين لما يقارب (400)، وبلغ عدد أوامر الاعتقال الإداري الصادرة (62) أمراً إدارياً، بين جديد وتجديد لأسرى سبق أن صدر بحقهم أوامر اعتقال إداري (هيئة شؤون الأسرى والمحررين، 2021).

ويترك الأسر آثاراً نفسية عديدة على الأسرى نتيجة الاعتقال والتعرض للتعذيب على البنية النفسية لديهم؛ ويترك آثاراً بعيدة المدى، فمنهم من أظهر معدلات عالية من مشاعر الذنب والتناقض العاطفي، وكانوا أكثر عرضةً للحياء من الآخرين، إضافة إلى الأنا الأعلى كانت أكثر نمواً وأشد تأثيراً عليهم من الآخرين (عودة، 2013).

الدراسات السابقة:

يهدف هذا الجزء من الدراسة إلى عرض الدراسات العربية والأجنبية السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية، وكيفية تناولها لهذه المواضيع ومعالجتها والإفادة من إجراءاتها ومناهجها، وأدواتها ونتائجها في إطار أهداف الدراسة الحالية.

قام الباحث بتقصي الدراسات السابقة مما أتيح الاطلاع عليها من الرسائل العلمية والمجلات العلمية المحكمة، وتم الانتقاء من بين هذه الدراسات أكثرها ارتباطاً، وأوثقها صلة بموضوع الدراسة الحالية من حيث بعض جوانبها أو أهدافها أو أدواتها أو إجراءاتها، فضلاً عن التركيز على اختيار الحديثة منها، وسيتم عرض هدف الدراسة ومنهجها والأداة المستخدمة وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية والنتائج.

ولاحظ الباحث؛ أن الدراسات السابقة لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية (التفكير الإيجابي، واضطرابات النوم، والرضا عن الحياة) لدى الأسرى المحررين بشكل مباشر، مما اضطر الباحث إلى دمج الدراسات العربية والأجنبية، وتم ترتيب هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم، وفيما يأتي عرض لهذه الدراسات:

أجرى دوريزيو وكالدارولا ونيير وأفانتاجياتو وتشورشيو (D'Aurizio, Caldarola, Ninniri, & Curcio, 2020) دراسة بهدف قياس جودة النوم والحالة النفسية لدى مجموعة من السجناء الإيطاليين، حيث هدفت إلى استكشاف نوعية النوم وعادات النوم في جناح سجن إيطالي به ثلاثة مستويات أمنية مختلفة، ومحاولة توضيح كيف يمكن لحالة القلق والوقت الإجمالي الذي يقضيه السجن أن يخفف من حالات الأرق، وشارك في الدراسة (129) سجيناً، تم

تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: (50) منهم كانوا في جناح السجن متوسط الحراسة (المجموعة 1)، و(58) كانوا في جناح السجن شديد الحراسة (المجموعة 2)، و(21) كانوا في جناح الأمن مع تدابير احتجاز مخففة (المجموعة 3)، وقام جميع المشاركين بملء مجموعة من الاستبيانات التي تضمنت قائمة بيك للاكتئاب (BDI-2)، وسمات القلق (STAI)، ومؤشر جودة النوم (PSQI)، ومؤشر خطورة الأرق (ISI)، وأظهرت النتائج أن جميع المشاركين أظهروا نوعية نوم سيئة وأرقاً، وأعراض اكتئاب خفيفة إلى معتدلة تميل إلى شدة أعلى في المجموعتين 1 و 3، ووجود أعراض قلق خاصة في المجموعتين 1 و 3، كذلك أظهرت الدراسة أن زيادة مستوى القلق أدى إلى تغير في المزاج وأثر على جودة النوم.

أجرى عيساوي (2019) دراسة بهدف معرفة ميكانزمات التوافق والتعايش النفسي والاجتماعي لدى الأسرى الفلسطينيين المفرج عنهم من السجون الإسرائيلية، وتكونت عينة الدراسة من (100) أسير ما بين ذكور وإناث، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب المسح الاجتماعي واستخدمت فيها خمسة مقاييس وهي: مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (من إعداد الباحث)، ومقياس المساندة الاجتماعية (من إعداد الباحث)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: وهي من إعداد John, Donahue, and Kentle، وقائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية، والمقابلات الفردية، أما أهم نتائج الدراسة كانت: وجود علاقة عكسية بين متغير "العمر عند الاعتقال" ومتغير "التفتح الاجتماعي" لصالح الأسرى الأصغر سناً، وبينت النتائج ان الأسرى الفلسطينيين يتمتعون بسمات الشخصية الانبساطية، وأن سمة القلق متوسطة باستثناء من اعتقلوا ست مرات فأكثر، وبينت نتائج الدراسة تقدم الإناث على الذكور بشكل جلي في المحاور الثلاث، محور (التوافق النفسي الانفعالي- الروحي) ومحور (المساندة المجتمعية) ومحور (التفتح)، وأظهرت نتائج المقابلات الفردية أن الأسرى جميعاً وبنسبة (100%) لم يراودهم الشعور بالندم وهذا شكل لهم جميعاً رافعة استثنائية للتوافق النفسي والذاتي وإن كانوا داخل السجون، كما بينت النتائج شعور الأسير بالغبرة بعد الخروج من السجن والسبب الرئيسي يعود إلى التغير الذي حصل أثناء فترة وجوده في المعتقل والذي يتناقض مع قناعاته والهدف الذي سجن من أجله، كما أن كافة الأسرى المشاركون في هذه الدراسة صرحوا

بمعاناتهم من أعراض مرضية في السمع والإبصار، علماً بأن هذه الأعراض اتخذت منحاً تصاعدياً مع الزيادة في العمر.

كما أجرى تشيكلانا وجوالدا وبانيجا وكارفخال دراسة (Chiclana, Castillo-Gualda,) (Paniagua, Carvajal, 2019) دراسة بهدف الكشف عن الصحة النفسية والعاطفية الإيجابية والرفاهية في السجن بين الصغار وكبار السن، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (182) من الشباب وكبار السن من السجناء في سجن مدريد الثالث، أما أدوات فكانت عبارة عن مجموعة من الاستبيانات النفسية والقياسات الموضوعية التي تم الحصول عليها من خلال ملفات السجن، وتم إجراء مقارنات بين الوسائل لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (النزلاء الصغار وكبار السن) في المتغيرات التي تم تحليلها، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية بين النزلاء الصغار وكبار السن، ومع ذلك؛ فإن الشباب لديهم مستويات أعلى من الضيق النفسي، ومزيد من وجود المشاعر السلبية ولديهم سلوك أكثر سوءاً في السجن، بينما كان كبار السن ينظمون عواطفهم بشكل أفضل، ويتبنون وجهات نظر الآخرين بشكل أفضل، ويظهرون أنفسهم على أنهم أكثر وداً، واستنتجت الدراسة أن السجناء المسنين في السجن مقارنة بالأصغر، يتمتعون بتكيف نفسي أفضل، وتكيف أفضل مع بيئة السجن على الرغم من عدم وجود اختلافات في المتغيرات ذات الصلة مثل مدة السجن.

وقام الجوارنة وزيادة والمومني (2018) دراسة بهدف معرفة مدى انتشار اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين بالأردن في ضوء بعض المتغيرات مثل: الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وتكونت عينة الدراسة من (374) لاجئ ولاجئة، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى استخدام مقياس اضطرابات النوم بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته، وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن انتشار اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين بالأردن كان بدرجة متوسطة، وتبين وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اضطرابات النوم تعزى للجنس ولصالح الذكور، والعمر لصالح الأعمار (15-25)، والحالة الاجتماعية لصالح الأعزب، بينما لم تجد فروقاً دالة إحصائية تعزى للمستوى التعليمي.

في حين قام الجندي وأبو غبوش (2017) بدراسة هدفت لاستقصاء درجات الرضا عن الحياة لدى عينة من زوجات الأسرى الفلسطينيين بمحافظة الخليل، وقد اختار الباحثان عينة عشوائية بسيطة قوامها (131) زوجة أسير، وقد أعد الباحثان استبانة تكشف عن درجات الرضا عن الحياة بالإفادة من الأدب التربوي، وتم التحقق من دلالات صدق الأداة وثباتها في البيئة الفلسطينية، وتم تطبيقها بالتعاون مع نادي الأسير الفلسطيني في محافظة الخليل، وقد أسفرت النتائج عن درجات متوسطة من الرضا عن الحياة تتمتع بها زوجات الأسرى في محافظة الخليل، وعن وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى إلى متغير العمل لصالح النساء العاملات، وعن فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لمتغير عدد الأطفال لصالح عدد الأطفال الأكثر في الأسرة، وعن فروق تعزى إلى المستوى التعليمي لصالح فئة البكالوريوس، وكذلك فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لمتغير متوسط الدخل لصالح الأسر ذات الدخل الأعلى، ووجود فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لسنوات محكومية الأسير تعزى لزوجات الأسرى ذوي المحكوميات دون خمس سنوات وأكثر من عشر سنوات.

كما قامت دراغمة (2017) بإجراء دراسة بهدف التعرف على الآثار الاجتماعية والنفسية الناجمة عن تجربة الاعتقال على أسر الأسيرات الفلسطينيات المحررات في ضوء متغيرات (صلة القرابة، الحالة الاجتماعية، ومدة الأسر والاعتقال، والمؤهل العلمي، والعمر، وعدد أفراد الأسرة، والنوع الاجتماعي، وحالة الأسيرة)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي المناسب لطبيعتها، حيث اشتمل مجتمع الدراسة على أسر الأسيرات الفلسطينيات المحررات في محافظات شمال الضفة الغربية، وبلغت عينة الدراسة (30) أسرة تم اختيارها بطريقة العينة الطبقيّة العشوائية، إضافة إلى ذلك قامت الباحثة بإعداد استبانة تستند إلى المعايير العلمية للإجابة على أسئلة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ هنالك آثاراً اجتماعيةً خلفها الاعتقال على أسر الأسيرات الفلسطينيات المحررات أهمها: أنّ الأزواج يجدون صعوبة في تقبل فكرة اعتقال زوجاتهم، وأنّ خبرة الأسر تزيد من مكانة الأسيرة بين أفراد المجتمع، وأنّ تقبل المجتمع لاعتقال المرأة مقرون بأسباب وظروف اعتقالها، وأنهم يشعرون بالألم نتيجة وجود أسيرة من أفراد عائلاتهم، بالإضافة إلى أنّ أفراد العينة لا يرون أنّ خبرة الاعتقال التي تعرّضت لها الفتاة جرّاء الأسر تؤدي إلى تدني سمعة العائلة اجتماعياً، وأنّ هنالك آثاراً نفسيةً

للأشهر على أسر الأسيرات الفلسطينيات المحررات، من أبرزها أنّ أفراد العينة يرون بأنّ أسر الأسيرات يعانون من ضغوط نفسية، واضطرابات في النوم، وعدم الشعور بالأمن النفسي، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً حول الآثار الاجتماعية والنفسية الناجمة عن الاعتقال على أسر الأسيرات المحررات تُعزى للمتغيرات الديموغرافية: صلة القرابة، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، وعدد أفراد الأسرة، حالة الأسيرة، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً تُعزى لمتغير مدة الأسر والاعتقال لصالح من (6-10) سنوات، والفئة العمرية لصالح عمر (19-28)، والنوع الاجتماعي لصالح الذكور.

بينما سعت دراسة مخيمر والعبسي وأبو عبيد (2015) إلى التعرف إلى درجة الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة وعلاقته بقلق المستقبل، وإلى التعرف إلى الفروق الفردية بين أفراد العينة في مستوى الرضا عن الحياة لديهم، وكذلك الكشف عن الفروق الفردية في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة جميعهم ضمن إطار اتفاقية صفقة وفاء الأحرار، والبالغ عددهم (153) أسيراً، اختيرت عينة طبقية بلغت (103) أسيراً، لتطبيق أداتي الدراسة عليهم، وهي استبانة الرضا عن الحياة مكونة من (79) عبارة، موزعة إلى سبعة مجالات أساسية، واستبانة قلق المستقبل من إعداد الباحثين مكونة من (46) عبارة، وأظهرت النتائج ما يأتي: إن درجة الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة بلغت نسبته (77.45%) بدرجة متوسطة، وإن درجة القلق من المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة بلغت نسبته (62.38%) بدرجة منخفضة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة من الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، كذلك أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة تعزى للمتغيرات: العمر، وعدد مرات الاعتقال، وسنوات الاعتقال، والحالة الاجتماعية، وأخيراً أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجة قلق المستقبل لدى أفراد العينة تعزى للمتغيرات: العمر، وعدد مرات الاعتقال، وسنوات الاعتقال، والحالة الاجتماعية.

بينما أجرى هامر وبودسكو دراسة (Harner and Budescu, 2014) بهدف وصف نوعية النوم لدى النساء السجينات، وتوثيق مخاطر تعرض النساء المسجونات لانقطاع التنفس أثناء النوم؛ وتحديد العوامل الأخرى التي تسهم في سوء نوعية النوم أثناء الحبس، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، حيث أجريت هذه الدراسة المقطعية في سجن نسائي شديد الحراسة في الولايات المتحدة، وتم تقييم جودة نوم النساء المسجونات وخطر الإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم باستخدام مؤشر جودة النوم في (PSQI) ودرجة توقُّع انقطاع النفس متعدد المتغيرات (MAPS)، وشارك في الدراسة (438) سجيناً، وأشارت النتائج أن (72%) من العينة يعانون من اضطرابات في النوم، ولا يستوفين نومهن، وسجلوا درجات أعلى بشكل ملحوظ في مقياس خطر توقف التنفس أثناء النوم مقارنة بالنساء اللاتي لم يستوفين مقياس النوم السيئ، كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن من العوامل التي ساهمت في قلة النوم: "تسارع الأفكار، والقلق، والتفكير في الأشياء؛ والكوابيس وذكريات الماضي.

وحاول المحتسب والعزيمة (2014) في دراستهما التعرف على علاقة الضغط النفسي بجودة الحياة لدى الأسرى الفلسطينيين المحرّرين من السجون الإسرائيلية في قطاع غزة، وقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّن مجتمع الدراسة من الأسرى المُحرّرين من السجون الإسرائيلية في قطاع غزة، حيث تمّ اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، والتي اشتملت على (100) أسيراً محرراً، أما أداتي الدراسة فكانتا: مقياس جودة الحياة ومقياس الضغط النفسي وكلاهما إعداد الباحثان، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: مستوى جودة الحياة لدى الأسرى الفلسطينيين المحرّرين من السجون الإسرائيلية مرتفعة، بينما مستويات الضغط النفسي لدى الأسرى الفلسطينيين المحرّرين من السجون الإسرائيلية منخفضة، كما تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، كذلك تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تُعزى لمتغير العمل، بينما وجدت فروق تعزى لمتغير الدرجة العلمية لصالح شهادة الثانوية العامة.

في حين قامت العروقي (2014) بدراسة سعت إلى التعرف إلى مستوى الشعور بالاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الأسرى المحرّرين (المبعدين) إلى قطاع غزة ضمن صفقة وفاء الأحرار، وقد اتّبعَت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وكان المجتمع الأصلي للدراسة من الأسرى المحرّرين

(المُبعدين) إلى قطاع غزة، الذين تم الإفراج عنهم في صفقة التبادل "صفقة وفاء الأحرار"، وتكوّنت عينة الدراسة الفعلية من (131) أسير محرر من الأسرى المُحررين المُبعدين من الضفة الغربية إلى قطاع غزة ضمن صفقة وفاء الأحرار، مسحوبة من المجتمع الأصلي وبنسبة تمثيل 80.3%، وهي نسبة ممثلة لمجتمع الدراسة، لتطبيق أداتي الدراسة عليهم، والتي كانت عبارة عن مقياس الاغتراب النفسي ومقياس جودة الحياة، توصلت الدراسة للنتائج الآتية: مستوى الشعور بالاغتراب النفسي عند الأسرى المحررين المُبعدين إلى قطاع غزة منخفض، ومستوى الشعور بجودة الحياة مرتفع، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي وجودة الحياة، كذلك تبين وجود فروق دالة إحصائية في بُعد العجز لدى الأسرى المحررين المُبعدين تُعزى للحالة الاجتماعية للأسير قبل الاعتقال وكانت الفروق لصالح المتزوجين، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في بُعد العجز لدى الأسرى المحررين المُبعدين تُعزى لمدة الإبعاد وكانت لصالح الأسرى الذين كانت مدة الإبعاد لديهم مُحددة بزمان، بينما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات الاغتراب النفسي وأبعاده، وفي درجات جودة الحياة وأبعاده لدى الأسرى المحررين المُبعدين تُعزى لمتغيرات الدراسة (العمر، الحالة الاجتماعية قبل الاعتقال، المستوى التعليمي وقت الاعتقال، المستوى التعليمي الآن، عدد سنوات الاعتقال، عدد مرات الاعتقال، مدة الإبعاد، مكان الإقامة قبل الاعتقال، مستوى الدخل الشهري).

وأجرى عليان (2013) دراسة بهدف معرفة أبرز مظاهر الاغتراب ومصادره لدى الأسرى المحررين ضمن صفقة وفاء الأحرار، والخيارات السلوكية التي تفضلها عينة الدراسة لمواجهة اغترابهم، ومن أجل ذلك قام الباحث بتصميم استبانة لجمع بياناته، وقد تمّ تطبيقها على عينة قوامها (167) أسيراً فلسطينياً محرراً ضمن صفقة وفاء الأحرار بقطاع غزة، اعتمدت الدراسة الحالية على الأسلوب الوصفي التحليلي، وبيّنت النتائج الميدانية شيوع ظاهرة الاغتراب لدى الأسرى المحررين ضمن صفقة وفاء الأحرار بدرجة عالية، حيث أنّ (78%) من عينة الدراسة يُعانون الاغتراب، ممثلاً في العجز، والعزلة الاجتماعية، واللامعيارية، واللامعنى، والاغتراب الذاتي، كما أوضحت الدراسة أنّ الأسرى المحررين المُبعدين من الضفة الغربية إلى قطاع غزة يُعانون الاغتراب أكثر من المقيمين في القطاع، كما بيّنت النتائج أنّ الأسرى المحررين المنتمين حزبياً للقوى الوطنية يُعانون الاغتراب أكثر من المنتمين حزبياً للقوى الإسلامية، وقد حصلت المصادر الداخلية لاغتراب الأسرى على نسبة

(89.6%)، في حين كانت المصادر الخارجية (86.7%)، وأن نسبة (50%) من عينة الدراسة يُفضّلون الخيار السلوكي التمردى والثوري، بينما نسبة (40.9%) يُفضّلون الخيار السلوكي الانسحابي، أما الخيار الخضوعي فقد حصل على نسبة (9.1%).

في حين سعت دراسة حميد (2013) على الكشف عن العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الأسرى المُحرّرين صفقة "وفاء الأحرار"، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عمّا إذا كان يوجد فروق في مستوى الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية مثل: (العمر، الحالة الاجتماعية عند الاعتقال، الحالة الاجتماعية الحالية، عدد مرات الاعتقال، مكان التحرر، المستوى التعليمي، مدّة الاعتقال)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّنت عينة الدراسة من (179) أسيراً فلسطينياً محرراً من صفقة وفاء الأحرار، واستخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية، وتوصّلت الدراسة إلى: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية وأبعادها لدى الأسرى المحرّرين في صفقة وفاء الأحرار في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية، وأنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس المساندة الاجتماعية وبُعديه لدى الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الأسرى المُحرّرين ضمن صفقة وفاء الأحرار في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية، كما تبيّن أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوحدة النفسية ومستوى المساندة الاجتماعية لدى الأسرى المحرّرين في صفقة وفاء الأحرار في قطاع غزة، كما أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الوحدة النفسية وأبعادها: (الاغتراب، العزلة، العجز الاجتماعي، فقدان الاتصال والتواصل) لدى الأسرى المحرّرين في صفقة وفاء الأحرار في قطاع غزة تُعزى لمتغير مكان التحرر (مُبعد، غير مُبعد)، لصالح الأسرى المُحرّرين غير المُبعدين.

أما جفتوفيتش (Jevtovic, 2012) سعى في دراسته إلى معرفة العلاقة بين اضطرابات النوم والقلق والاكتئاب لدى المحاربين القدماء بالحرب الكرواتية ذوي عصاب ما بعد الصدمة، هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين جودة النوم وعصاب ما بعد الصدمة والتعرف على الفروق بين المستويات المختلفة من عصاب ما بعد الصدمة في اضطرابات النوم، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) من

قدامى المحاربين في الحرب الكرواتية ممن يعانون من عصاب ما بعد الصدمة واستخدام الباحثون مقياس شدة أعراض عصاب ما بعد الصدمة ومقياس جودة النوم ومقياس قلق الحالة والسمة ومقياس الاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى أن المحاربين القدامى يعانون من شدة عصاب ما بعد الصدمة أكثر من العصابية والهلع والرعب والكوابيس، واتضح كذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين جودة النوم وقلق الحالة والسمة والاكتئاب، وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تأخر النوم وقلق الحالة والسمة وكذلك ارتباط موجب بين القلق والاكتئاب واضطرابات النوم.

أما الطلاع (2010) فقد سعى إلى معرفة مستوى التوافق النفسي والانتماء الوطني لدى الأسيرات الفلسطينيات المحررات من السجون الإسرائيلية، والعلاقة بين التوافق النفسي والانتماء الوطني لديهن، وأجريت الدراسة على عينة من (50 أسيرة و250 لم يتعرضن للأسر)، وباستخدام مقياس التوافق النفسي ومقياس الانتماء الوطني من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى: ارتفاع درجة التوافق النفسي، والانتماء لدى الأسيرات الفلسطينيات المحررات، كما أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من التوافق النفسي، ودرجات الانتماء الوطني لدى الأسيرات، كما بينت النتائج وجود فروق دالة في مجالات مقياس التوافق النفسي بين الأسيرات واللاتي لم يتعرضن للأسر لصالح الأسيرات، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مجالات الحاجة إلى المشاركة والحاجة إلى القيادة لصالح الأسيرات، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي المجالات والدرجة الكلية لمقياس الانتماء الوطني بين الأسيرات واللاتي لم يتعرضن للأسر.

في حين حاول جي وكوفي وإيدا وروبين وسامبسون وماريا (Guy, Coffey, Ida, Robyn, Sampson, & Maria, 2010) معرفة عواقب احتجاج اللاجئين لفترات طويلة من منظور طالبى اللجوء المحتجزين، وتحديد عواقب هذه التجارب للحياة بعد الإفراج، وتكونت عينة الدراسة من سبعة عشر من اللاجئين البالغين: (ستة عشر من الذكور وأنثى واحدة، متوسط العمر 42 عاماً) من الذين كانوا محتجزين في مراكز احتجاج المهاجرين بتمويل من الحكومة الأسترالية في متوسط ثلاث سنوات وشهرين، وقد أجريت مقابلات معهم في متوسط ثلاث سنوات وثمانية أشهر بعد الإفراج عنهم، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الكمية والنوعية، لاستكشاف الخبرات والصحة العقلية للذين

تعرضوا للاعتقال وما بعد الاعتقال بعد عدة سنوات من الإفراج عنهم، واستخدمت المقابلة لتحقيق أهداف الدراسة، وكشفت النتائج أن المشاركين عانوا من شعور مستمر من انعدام الأمن والظلم، والصعوبات في العلاقات، وتغيرات عميقة في الصحة النفسية، والشائع جداً كان الاكتئاب والإحباط والتركيز والذاكرة والاضطرابات، والقلق المستمر، واضطرابات ما بعد الصدمة، وتدني نوعية الحياة للعشرات.

قام كل من بونامكي وسالو وكومبرو والمصري ودي يونج بدراسة (Punamaki, Salo, Komproe, Qouta, El-Masri, & De Jong, 2008) هدفت إلى معرفة مستوى التكيف والصحة النفسية بين المعتقلين السياسيين الفلسطينيين السابقين، حيث تم دراسة آليات التعامل مع المواقف والأوضاع، والضيق النفسي بين السجناء السياسيين السابقين، والصحة العقلية من تأثيرات السجن والصدمات العسكرية، وكان المشاركون 184 فرداً منهم 92 من السجناء السياسيين السابقين و92 من غير السجناء، وتم قياس الضائقة النفسية بواسطة SCL-90-R، واضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب والأعراض الجسدية عن طريق المقاييس على أساس المقابلة التشخيصية CIDI 2.1، وأظهرت النتائج أنه بالمقارنة مع غير السجناء، فإن السجناء السياسيين السابقين استخدموا استراتيجيات تأقلم أقل تقادياً لمشكلات الصحة النفسية، كذلك أظهر السجناء السابقون المزيد من المشاكل الصحية والعقلية، خاصةً عند تعرضهم لصدمة عسكرية، حيث يعانون من الإنكار، ومستوى التكيف والصحة النفسية كان منخفضاً.

في حين سعى ميركر وشواتزول في دراستهما (Maercker & Schutzwohl, 1997) التعرف إلى الآثار بعيدة المدى للسجن السياسي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية السابقة، حيث تكونت عينة الدراسة من (146) فرداً، وتضمنت التقييمات المقابلة التشخيصية للاضطرابات النفسية (الاختصار الألماني: DIPS) لتشخيص DSM-III-، وقائمة مراجعة للاضطهاد وسوء المعاملة، واضطراب ما بعد الصدمة، والقلق، والاكتئاب والتفكك، تم سجن السجناء السياسيين السابقين لمدة 38 شهراً في المتوسط، وأظهرت نتائج الدراسة أن 60% منهم يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، يليها الخوف

من الأماكن المغلقة والرهاب الاجتماعي، وفي النهاية أشارت النتائج إلى أنّ السجن السياسي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية السابقة كان له آثاراً نفسية بعيدة المدى.

تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية السابقة؛ وجد الباحث أنها مناسبة من حيث تناولها لموضوع الدراسة الحالية، ولوحظ أن بعض هذه الدراسات تناولت متغيرات وموضوعات في علم النفس الإيجابي، كدراسة عيساوي (2019) التي تناولت ميكانزمات التوافق والتعايش النفسي والاجتماعي، ومخيمر والعبسي وأبو عبيد (2015) التي تناولت الرضا عن الحياة، والطلاق (2010) التي تطرقت إلى التوافق النفسي والانتماء الوطني، ودراسة تشيكلانا وجوالدا وبانيجا وكارفال دراسة (Chiclana, Castillo-Gualda, Paniagua, Carvajal, 2019) التي تناولت الصحة النفسية والعاطفية الإيجابية والرفاهية، كذلك محاولة دراسة بونامكي وسالو وكومبرو والمصري ودي يونج (Punamaki, Salo, Komproe, Qouta, El-Masri, De Jong, 2008) التعرف إلى التكيف والصحة النفسية بين المعتقلين السياسيين الفلسطينيين السابقين، حيث تابنت نتائج هذه الدراسات ما بين سلباً وإيجاباً.

بينما حاولت بعض الدراسات التطرق إلى الآثار المترتبة على الأسر وعلى الظروف البيئية الصعبة المحيطة بأفراد الدراسة، كدراسة الجوارنة وزيادة والمومني (2018)، وهامر وبودسكو دراسة (Harner and Budescu, 2014)، وجفتوفيتش وآخرون (Jevtovic et al., 2012) التي بحثت اضطرابات النوم، ودراسة المحتسب والعزيمة (2014) التي تناولت الضغط النفسي، ودراسة العروقي (2014)، وعليان (2013) حيث تناولت هاتان الدراستان موضوع الاغتراب لدى الأسرى، بينما تناولت دراسة حميد (2013) الوحدة النفسية، أما دراسة جي وكوفي وآخرون (Guy and Coffey, et al. 2010)، وميركر وشواتزول في دراستهما (Maercker and Schutzwahl, 1997)، فقد حاولا دراسة آثار وعواقب السجن.

وحاول الباحث الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال تعزيز الإطار النظري للدراسة الحالية، والاستفادة من بعض المقاييس في الدراسات السابقة، كذلك ربط نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة.

وأهم ما يميز الدراسة الحالية، أنها تبحث في بعض موضوعات علم النفس الإيجابي، كالتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، وربط هذه المتغيرات مع اضطرابات النوم، الأمر الذي لم تتناوله الدراسات السابقة مما يدل على أصالة الدراسة الحالية.

الفصل الثالث
الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اتبعتها هذه الدراسة، والتي تتضمن مجتمع الدراسة وعينتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تمّ وفقها تطبيق هذه الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللائمة لتحليل البيانات.

منهجية الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة، والقيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقة بين متغيرات التفكير الإيجابي واضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين، لأنّ هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأسرى المحررين في محافظة جنين، وقام الباحث باختيار عينة متيسرة من مجتمع الدراسة؛ إذ تمّ توزيع (130) استبانة واسترجع منها (100) استبانة والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها التصنيفية.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة التصنيفية

النسبة المئوية %	التكرار	مستويات المتغير	المتغير المستقل
91.0	91	ذكر	الجنس
9.0	9	أنثى	
100.00	100	المجموع	
11.0	11	اقل من 25 سنة	العمر
29.0	29	من 25 الى اقل من 35 سنة	
36.0	36	من 35 الى اقل من 45 سنة	
24.0	24	من 45 سنة فأعلى	
100.00	100	المجموع	
24.0	24	اقل من 3 سنوات	مدة الأسر
37.0	37	من 3-6 سنوات	
19.0	19	من 7-10 سنوات	
12.0	12	من 11-14 سنة	
8.0	8	15 سنة فأكثر	
100.00	100	المجموع	
62.0	62	اقل من 25 سنة	العمر عند الاعتقال
35.0	35	من 25 الى اقل من 35 سنة	
3.0	3	من 35 الى اقل من 45 سنة	
100.00	100	المجموع	
71.0	71	نعم	العزل الانفرادي
29.0	29	لا	
100.00	100	المجموع	
29.0	29	لم انعزل انفراديا	مدة العزل الانفرادي
34.0	34	من يوم الى 30 يوم	
20.0	20	من 31 يوم الى 60 يوم	
13.0	13	من 61 يوم الى 90 يوم	
4.0	4	اكثر من 91 يوم	
100.00	100	المجموع	

أدوات الدّراسة:

قام الباحث باستخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات وذلك بعد اطلاعه على التراث النفسي ذي الصلة والدراسات السابقة، والأدوات هي:

1. مقياس التفكير الإيجابي.

2. مقياس اضطرابات النوم.

3. مقياس الرضا عن الحياة.

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

استعان الباحث بالمقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي أعده في الأصل إبراهيم (2008) والذي تم تقنيه في دراسة أبو عاذرة (2017) ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، واقتصر المقياس على (48) فقرة موزعة على (10) أبعاد، كذلك قام الباحث بتعديل الفقرات (3، 17، 24، 39) لتصبح إيجابية بدلاً من السلبية، وقسم درجات الاستجابة إلى خمس درجات وفق سلم ليكرت الخماسي: عالية جداً، عالية، متوسطة، منخفضة، منخفضة جداً.

جدول (2): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس التفكير الإيجابي

منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	عالية	عالية جداً
1	2	3	4	5

وتوزيع الفقرات على مجالات مقياس التفكير الإيجابي يوضحها الجدول الآتي:

جدول (3): توزيع الفقرات على مجالات مقياس التفكير الإيجابي

الفقرات	عدد الفقرات	المجال	البعد
5-1	5	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	البعد الأول
10-6	5	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	البعد الثاني
15-11	5	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	البعد الثالث
20-16	5	الشعور العام بالرضا	البعد الرابع
23-21	3	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	البعد الخامس
28-24	5	السماحة والأريحية	البعد السادس
33-29	5	الذكاء الوجداني	البعد السابع
38-34	5	تقبل غير مشروط للذات	البعد الثامن
43-39	5	تقبل المسؤولية الشخصية	البعد التاسع
48-44	5	المجازفة الإيجابية	البعد العاشر

صدق مقياس التفكير الإيجابي:

بما أن الباحث قد استعان بمقياس ذائع الصيت وتم استخدامه في العديد من الدراسات العربية، كما تم تكيفه ليناسب البيئة الفلسطينية؛ فلم يلجأ الباحث إلى صدق المحكمين، واكتفى بصدق البناء للتأكد من صلاحيته، لذا اعتمد الباحث طريقة صدق البناء؛ وتم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) من الأسرى المحررين في محافظة جنين، وعليه تم حساب معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية، ومن ثم ارتباط الفقرات بمجالاتها، وارتباط المجالات مع الدرجة الكلية، واستقرت الأداة بعد ذلك على (8) مجالات من أصل (10) مجالات، و(31) فقرة من أصل (48) فقرة.

حيث قام الباحث بحذف الفقرات (6، 10، 14، 23، 24، 25، 35، 38، 39، 40، 41، 46، 48) لعدم وجود ارتباطات دالة إحصائية بالدرجة الكلية للمقياس، كما تم حذف المجال الخامس وهو مجال التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين وفقراته (18، 19) لاستقراره على فقرتين، وتم حذف المجال التاسع وهو مجال تقبل المسؤولية الشخصية وفقراته (31، 32) لاستقراره على فقرتين، والجدول (4) يوضح النتائج.

جدول (4): صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية)

رقم الفقرة	درجة الارتباط	رقم الفقرة	درجة الارتباط
.1	**0.762	.25	<u>0.113-</u>
.2	**0.661	26	**0.809
.3	**0.677	.27	**0.806
.4	*0.631	.28	**0.729
.5	**0.740	.29	**0.797
.6	<u>0.233</u>	.30	**0.802
.7	**0.652	.31	**0.654
.8	**0.843	.32	**0.753
.9	**0.475	.33	**0.770
.10	<u>0.052-</u>	.34	**0.670
.11	*0.396	.35	<u>0.202</u>
.12	**0.626	.36	*0.430
.13	**0.537	.37	*0.416
.14	<u>0.050-</u>	.38	<u>0.072</u>
.15	**0.687	.39	<u>0.031-</u>
.16	**0.728	.40	<u>0.211</u>
.17	**0.639	.41	<u>0.266</u>
.18	*0.402	.42	*0.391
.19	*0.386	.43	**0.497
.20	**0.757	.44	**0.472
.21	**0.863	.45	*0.446
.22	**0.843	.46	<u>0.009-</u>
.23	<u>0.013</u>	.47	**0.565
.24	<u>0.178</u>	.48	<u>0.295</u>

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

*** القيم التي تحتها خط وبخط غامق تم حذف فقراتها من المقياس.

ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة ومجالها، حيث تراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل بين (0.727-0.937)، كذلك تراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا بين (0.711-0.824)، وتراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي بين (0.743-0.804)، وتراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال الشعور العام بالرضا ما بين (0.553-0.847)، أما فقرات مجال السماحة والأريحية تراوحت معاملات ارتباطها بين (0.884-0.929)، في حين تراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال الذكاء الوجداني بين (0.681-0.870)، كما تراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال تقبل غير مشروط للذات بين (0.551-0.766)، أما مجال المجازفة الإيجابية فقد تراوحت معامل ارتباط فقراته بين (0.702-0.812)، وجميع معاملات ارتباط الفقرات دالة ومرتبطة بمجالاتها، والجدول (5) يوضح النتائج.

جدول (5): صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ارتباط الفقرات بمجالاتها)

مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.1	**0.937	.4	**0.727
.2	**0.875	.5	**0.796
.3	**0.836		
مجال الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.6	**0.773	.8	**0.711
.7	**0.824		
مجال حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.9	**0.804	11	**0.743
.10	**0.765	12	**0.758
مجال الشعور العام بالرضا			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.13	**0.845	.16	**0.553

**0.847	17	**0.607	.14
		**0.608	.15
مجال السماحة والأريحية			
معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة
**0.884	20	**0.904	18
		**0.929	19
مجال الذكاء الوجداني			
معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة
**0.848	24	**0.828	21
**0.868	25	**0.870	22
		**0.681	23
مجال تقبل غير مشروط للذات			
معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة
**0.551	28	**0.655	26
		**0.766	27
مجال المجازفة الإيجابية			
معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة
**0.812	31	**0.806	29
		**0.702	30

وبعد التحقق من معاملات ارتباط الفقرات مع مجالاتها، تم حساب معامل الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية، حيث تراوحت درجات الارتباط بين (0.637-0.917) وجميعها دالة إحصائياً ومرتبطة مع الدرجة الكلية، والجدول (6) يوضح النتائج.

جدول (6): صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ارتباط المجالات مع الدرجة الكلية)

رقم المجال	اسم المجال	معامل الارتباط بالأداة الكلية	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
.1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	**0.826	.5	السماحة والأريحية	**0.863
.2	الضبط الانفعالي والتحكم في	**0.855	.6	الذكاء الوجداني	**0.917

				العمليات العقلية العليا	
**0.760	تقبل غير مشروط للذات	.7	**0.716	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	.3
**0.637	المجازفة الإيجابية	.8	**0.849	الشعور العام بالرضا	.4

ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس التفكير الإيجابي، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الثمانية بين (0.360 الى 0.890)، علماً أن الباحث قام بحذف البعد السابع (تقبل غير مشروط للذات) لحصوله على درجة متدنية من الثبات، وأشارت النتائج الى مناسبة معاملات الثبات، والجدول (7) يبين معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس التفكير الإيجابي:

جدول (7): معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة كرونباخ ألفا

معامل الثبات	المجالات
0.889	التوقعات الإيجابية والتقاؤل
0.641	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
0.764	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
0.737	الشعور العام بالرضا
0.890	السماحة والأريحية
0.866	الذكاء الوجداني
0.360	تقبل غير مشروط للذات
0.666	المجازفة الإيجابية
0.954	الأداة الكلية

ثانياً: مقياس اضطرابات النوم:

استعان الباحث بمقياس اضطرابات النوم المستخدم في دراسة الجوارنة وزيادة المومني (2018)، والذي بناه الباحثون وفقاً لمعايير الدليل التشخيصي الإحصائي لتصنيف الاضطرابات النفسية (DSM – 5, 2013) حيث تحقق الباحثون من صدقه وثباته بالطرق المناسبة وأخرجوا الأداة

بصورتها النهائية لتتكون من (29) فقرة، وتم اتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة على الفقرات (دائماً وتعطى 5 درجات، وغالباً وتعطى 4 درجات، وأحياناً تعطى 3 درجات، ونادراً وتعطى درجتان، وأبداً تعطى درجة واحدة).

جدول (8): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس اضطرابات النوم

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	2	3	4	5

صدق مقياس اضطرابات النوم:

بما أن الباحث قد استعان بمقياس مستخدم في البيئة العربية وفي العديد من الدراسات؛ فلم يلجأ الباحث الى صدق المحكمين، واكتفى بصدق البناء للتأكد من صلاحيته، لذا اعتمد الباحث طريقة صدق البناء؛ إذ تم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) من الأسرى المحررين في محافظة جنين، واستقرت الأداة بعد ذلك على (21) فقرة من أصل (29) فقرة.

حيث قام الباحث بحذف الفقرات (5، 6، 8، 9، 10، 20، 21، 22) لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط لباقي الفقرات بين (0.451 - 0.788) وهي دالة إحصائياً ومرتبطة مع الدرجة الكلية، والجدول (9) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم:

جدول (9): صدق البناء لمقياس اضطرابات النوم

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.1	.711**	.16	.670**
.2	.484**	.17	.788**
.3	.520**	.18	.664**
.4	.596**	.19	.451*
.5	.160	.20	-.048
.6	.041	.21	-.330

معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
.203	.22	.784**	.7
.663**	.23	.335	.8
.613**	.24	.297	.9
.454*	.25	.250	.10
.590**	.26	.665**	.11
.590**	.27	.628**	.12
.591**	.28	.685**	.13
.687**	.29	.714**	.14
		.618**	.15

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

*** القيم التي تحتها خط وبخط غامق تم حذف فقراتها من المقياس.

ثبات مقياس اضطرابات النوم:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس اضطرابات النوم، وتراوحت معاملات الثبات لجميع الفقرات (0.930)، وهو معامل ثبات مناسب في مثل هذه الدراسات.

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة:

استعان الباحث بمقياس الرضا عن الحياة المستخدم في دراسة أبي عبيد (2013) والذي قامت ببنائه الباحثة وطبقته على الأسرى المحررين في قطاع غزة، وقام الباحث بتعديل بعض فقراته ليتناسب مع أهداف الدراسة الحالية، وتكونت الأداة بصورتها الأولية من (48) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وقسم درجات الاستجابة إلى خمس درجات وفق سلم ليكرت الخماسي: عالية جداً، عالية، متوسطة، منخفضة، منخفضة جداً.

جدول (10) مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس الرضا عن الحياة

منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	عالية	عالية جداً
1	2	3	4	5

وتوزيع الفقرات على مجالات مقياس الرضا عن الحياة يوضحها الجدول الآتي:

جدول (11): توزيع الفقرات على مجالات مقياس الرضا عن الحياة

الفقرات	عدد الفقرات	المجال	البعد
12-1	12	السعادة	البعد الأول
26-13	14	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	البعد الثاني
34-27	8	الرضا عن الحياة الاقتصادية	البعد الثالث
41-35	7	الرضا عن الصحة	البعد الرابع
48-42	7	الرضا عن الأمور الدينية	البعد الخامس

صدق مقياس الرضا عن الحياة:

بما أن الباحث قد استعان بمقياس تم تطبيقه على الأسرى المحررين في فلسطين؛ فلم يلجأ الباحث إلى صدق المحكمين، واكتفى بصدق البناء للتأكد من صلاحيته، لذا اعتمد الباحث طريقة صدق البناء؛ وتم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) من الأسرى المحررين في محافظة جنين، وعليه تم حساب معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها، وارتباط المجالات بالدرجة الكلية، واستقرت الأداة بعد ذلك على (4) مجالات من أصل (5) مجالات، و(32) فقرة من أصل (48) فقرة.

حيث قام الباحث بحذف الفقرات (18، 19، 21، 23، 24، 25، 31، 33، 36، 37، 39، 40، 41، 46، 47، 48) لعدم ارتباطها مع الدرجة الكلية، والجدول (12) يوضح النتائج.

جدول (12): صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة (ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالأداة الكلية	رقم الفقرة
<u>0.220</u>	.25	**0.535	.1
**0.560	.26	**0.680	.2
**0.661	.27	**0.580	.3
**0.743	.28	**0.542	.4
**0.693	.29	**0.519	.5
*0.415	.30	**0.678	.6
<u>0.326</u>	.31	**0.671	.7
*0.387	.32	**0.557	.8
<u>0.034</u>	.33	**0.572	.9
**0.428	.34	**0.599	.10
**0.639	35	**0.603	.11
<u>0.114</u>	.36	**0.452	.12
<u>0.169</u>	.37	**0.435	.13
*0.425	.38	**0.655	.14
<u>0.100</u>	.39	**0.588	.15
<u>0.239</u>	.40	**0.761	.16
<u>0.039-</u>	.41	**0.724	.17
*0.396	.42	<u>0.218</u>	.18
*0.407	.43	<u>0.344</u>	.19
*0.429	.44	*0.388	.20
*0.385	.45	<u>0.340</u>	.21
<u>0.360</u>	.46	**0.394	.22
<u>0.349</u>	.47	<u>0.323</u>	.23
<u>0.180</u>	.48	<u>0.077</u>	.24

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

*** القيم التي تحتها خط وبخط غامق تم حذف فقراتها من المقياس.

وبعد حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بين كل فقرة ومجالها، حيث تراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال السعادة بين (0.404-0.866)، وتراوحت معاملات ارتباط فقرات مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية بين (0.435-0.761)، كما تراوحت درجات ارتباط فقرات مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية بين (0.435-0.867)، في حين تراوحت درجات ارتباط فقرات مجال الرضا عن الأمور الدينية بين (0.722-0.814)، وجميع معاملات ارتباط الفقرات دالة ومرتبطة بمجالاتها، والجدول (13) يوضح النتائج.

جدول (13): صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة (ارتباط الفقرات بمجالاتها)

مجال السعادة			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.1	0.542**	.7	0.826**
.2	0.707**	.8	0.727**
.3	0.598**	.9	0.646**
.4	0.823**	.10	0.632**
.5	0.711**	.11	0.757**
.6	0.866**	.12	0.404**
مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.13	.435*	17	.724**
.14	.655**	18	0.527**
.15	.588**	19	0.698**
.16	.761**	20	0.587**
مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
21	0.715**	25	0.497**
22	0.872**	26	0.435**
23	0.867**	27	0.507**
24	0.618**	28	0.694**

مجال الرضا عن الأمور الدينية			
معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة
0.754**	31	0.814**	29
		0.722**	30

وأخيراً قام الباحث بحساب معامل ارتباط المجالات بالدرجة الكلية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية بين (0.543 – 0.838) وجميعها مرتبطة ودالة إحصائياً، والجدول (14) يوضح النتائج.

جدول (14): صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة (ارتباط المجالات مع الدرجة الكلية)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المجال	رقم المجال
**0.838	السعادة	.1
**0.822	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	.2
**0.768	الرضا عن الحياة الاقتصادية	.3
**0.543	الرضا عن الأمور الدينية	.4

ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي استخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس الرضا عن الحياة، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الأربعة بين (0.723 الى 0.898)، وأشارت النتائج الى مناسبة معاملات الثبات، والجدول (15) يبين معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الرضا عن الحياة:

جدول (15): معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة كرونباخ ألفا

معامل الثبات	المجالات
0.898	السعادة
0.830	الرضا عن العلاقات الاجتماعية
0.727	الرضا عن الحياة الاقتصادية
0.723	الرضا عن الأمور الدينية
0.916	الأداة الكلية

خطوات تطبيق وإجراء الدراسة:

لقد تمّ إجراء هذه الدراسة بالتسلسل، وفق الخطوات التالية:

- حصر مجتمع الدراسة وتحديدته.
- تحديد حجم وطريقة اختيار عينة الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة
- جمع البيانات وتفرغها باستخدام برنامج (SPSS).
- تحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة.
- التعليق على النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات بناءً على ذلك.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدم الباحث برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتمّ استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- صدق أدوات الدراسة باستخدام معاملات ارتباط "بيرسون".
- ثبات أدوات الدراسة باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha).
- اختبارات لعينة واحدة (One Sample T-Test) لتحديد مستويات التفكير الإيجابي واضطرابات النوم والرضا عن الحياة من خلال مقارنة متوسط العينة لدى هذه المتغيرات بقيم محكية تناسبها.

- اختبار بيرسون لمعامل الارتباط (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) للكشف عن اتجاه وقوة العلاقات البينية لمتغيرات التفكير الإيجابي واضطرابات النوم والرضا عن الحياة.
- اختبارا ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (التفكير الإيجابي واضطرابات النوم والرضا عن الحياة)، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، العمر، مدة الأسر، العمر عند الاعتقال، العزل الانفرادي، مدة العزل الانفرادي) على المتغيرات التابعة مجتمعة.
- اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.

متغيرات الدراسة:

أ. المتغيرات المستقلة:

- الجنس وله مستويان هما (ذكر، أنثى).
- العمر وله أربع مستويات هي: أقل من 25 سنة، من 25 إلى أقل من 35 سنة، من 35 إلى أقل من 45 سنة، من 45 سنة فأعلى).
- مدة الأسر ولها خمس مستويات وهي: (أقل من 3 سنوات، من 3-6 سنوات، من 7-10 سنوات، من 11-14 سنة، 15 سنة فأكثر).
- العمر عند الاعتقال وله أربع مستويات هي: أقل من 25 سنة، من 25 إلى أقل من 35 سنة، من 35 إلى أقل من 45 سنة، من 45 سنة فأعلى).
- العزل الانفرادي وله مستويان وهما: (نعم، لا).
- مدة العزل الانفرادي تم تقسيمه الى خمسة مستويات وهي: لم انعزل انفراديا، من يوم الى 30 يوم، من 31 يوم الى 60 يوم، من 61 يوم الى 90 يوم، اكثر من 91 يوم).

ب. المتغيرات التابعة: وتتمثل في الاستجابة على فقرات ومجالات والدرجات الكلية لمقاييس التفكير الإيجابي، واضطرابات النوم، والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين أفراد العينة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يأتي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص هذا السؤال على: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته، وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية في كل مجال، وقام الباحث بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة؛ إذ حسب طول المدى وهو (4 = 1-5) ثم قسمه على 3 فترات (1.33 = 3/4) وعليه فإن طول الفترة هو (1.33) وعليه اعتمد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

• من 2.33-1.00 منخفضة.

• من 3.67 - 2.34 متوسطة.

• من 5.00 - 3.68 مرتفعة.

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقييمات لفقرات ومجالات التفكير الإيجابي

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
5	أعتقد أنني أميل للتفاؤل.	3.39	0.86	متوسطة
4	مصائب اليوم يكون لها فوائد في المستقبل.	3.32	0.93	متوسطة

متوسطة	1.08	3.07	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.	1
متوسطة	1.08	3.02	أعتقد أنني محظوظ.	2
متوسطة	0.95	3.01	أشعر بالاطمئنان من المستقبل.	3
متوسطة	0.82	3.16	مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل	
متوسطة	0.79	3.43	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق.	7
متوسطة	0.71	3.34	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء وإن كانت مؤلمة.	6
متوسطة	1.08	2.97	تسيطر عليّ حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب.	8
متوسطة	0.65	3.25	مجال الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	
متوسطة	0.79	3.58	حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.	11
متوسطة	0.97	3.53	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	10
متوسطة	1.02	3.16	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.	12
متوسطة	1.14	2.76	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.	9
متوسطة	0.65	3.25	مجال حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	
مرتفعة	0.61	4.55	أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.	16
مرتفعة	0.79	3.90	يذكرني الآخرين بخير كلما قدمت لهم.	14
متوسطة	0.85	3.62	أرى أن شكلي مقبول	13
متوسطة	0.82	3.60	أشعر أن الله يرعاني.	15

متوسطة	0.95	3.44	أشعر بالرضا عن حياتي.	17
مرتفعة	0.52	3.82	مجال الشعور العام بالرضا	
مرتفعة	0.82	3.68	كنت دائماً أجد من يساندني ويشد أزرني وأنا صغير.	18
متوسطة	1.05	3.40	الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى.	19
متوسطة	0.98	3.37	أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة.	20
متوسطة	0.76	3.48	مجال السراحة والأريحية	
متوسطة	0.73	3.61	يصفني الآخرون بالود في تعاملاتي معهم.	24
متوسطة	0.73	3.59	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.	25
متوسطة	0.62	3.58	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.	22
متوسطة	0.82	3.51	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.	23
متوسطة	1.01	3.24	تتسم تصرفاتي مع الناس بالحكمة.	21
متوسطة	0.61	3.50	مجال الذكاء الوجداني	
مرتفعة	0.66	3.73	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح؛ أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة.	28
متوسطة	0.94	3.60	أعتقد أن حياتي تتجه للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه.	26
متوسطة	0.77	3.60	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	27

متوسطة	0.58	3.64	مجال المجازفة الإيجابية
مرتفعة	0.52	3.82	مجال الشعور العام بالرضا
متوسطة	0.58	3.64	مجال المجازفة الإيجابية
متوسطة	0.61	3.50	مجال الذكاء الوجداني
متوسطة	0.76	3.48	مجال السماحة والأريحية
متوسطة	0.65	3.25	مجال حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
متوسطة	0.65	3.24	مجال الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
متوسطة	0.82	3.16	مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل
متوسطة	0.52	3.44	متوسط التفكير الإيجابي (الأداة الكلية)

يتضح من نتائج الجدول (16) أن تقديرات فقرات التفكير الإيجابي تراوحت بين مرتفعة ومتوسطة، إذ كان تقدير التوقعات الإيجابية والتفاؤل متوسطاً بمتوسط حسابي قدره (3.16) وبانحراف معياري (0.82) وهذا يقابل النسبة المئوية (63%) تقريباً، وجاء تقدير الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا متوسطاً أيضاً بمتوسط حسابي قدره (3.24) وبانحراف معياري (0.65)، وهذا يقابل النسبة المئوية (65%) تقريباً، وجاءت تقديرات حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي متوسطة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.25) وبانحراف معياري (0.65) وهذا يقابل النسبة المئوية (65%) تقريباً، وبلغ المتوسط الحسابي للشعور العام بالرضا (3.82) وبدرجة مرتفعة وبانحراف معياري (0.52) وهذا يقابل النسبة المئوية (76%) تقريباً، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال السماحة والأريحية (3.48) بدرجة متوسطة وبانحراف معياري (0.76) وهذا يقابل النسبة المئوية (69%) تقريباً، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الذكاء الوجداني (3.50) وبدرجة متوسطة وبانحراف معياري (0.61) وهذا يقابل النسبة المئوية (70%) تقريباً، أما مجال المجازفة الإيجابية فقد كان بدرجة متوسطة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.64) وبانحراف معياري (0.58) وهذا يقابل النسبة المئوية (72%) تقريباً.

وبشكل عام؛ فقد تبين أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان متوسطاً بمتوسط حسابي بلغ (3.44) وبانحراف معياري (0.52) وهذا يقابل النسبة المئوية (69%) تقريباً.

وكانت أعلى الفقرات تقديراً في مقياس التفكير الإيجابي رقم (16) والتي نصت على " أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به " وتنتمي الى الشعور العام بالرضا، وكان تقديرها مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (4.55) وبانحراف معياري قدره (0.60).

أما أدنى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (9) والتي نصت على " أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها " وتنتمي إلى حب التعلم والتفتح المعرفي، وكان تقديرها متوسطاً بمتوسط حسابي (2.76) وبانحراف معياري قدره (0.65).

وجاءت تقديرات مجالات مقياس التفكير الإيجابي مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: مجال الشعور العام بالرضا، ثم مجال المجازفة الإيجابية، ثم مجال الذكاء الوجداني، ثم مجال السماحة والأريحية، ثم مجال حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، ثم مجال الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وأخيراً مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل.

وفي الحقيقة لا يمكن إصدار حكم دقيق على مستوى التفكير الإيجابي بالنظر الى قيم المتوسطات الحسابية فقط، فهذا الحكم لا يأخذ بعين الاعتبار الانحرافات المعيارية، والكفيل بتقدير مستوى التفكير الإيجابي بشكل دقيق اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية هو اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)؛ إذ يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع النظري أو الفرضي، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تمّ مقارنة متوسطات العينة للتفكير الإيجابي مع القيمة المحكّية (3)، والجدول التالي يبيّن ذلك.

جدول (17): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		أساليب الحياة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.052	99	1.964	0.82	3	0.82	3.16	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
**0.00		3.761	0.65		0.65	3.24	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
**0.000		3.951	0.65		0.65	3.25	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
**0.00		15.801	0.52		0.52	3.82	الشعور العام بالرضا
**0.00		6.310	0.76		0.76	3.48	السماحة والأريحية
**0.00		8.163	0.61		0.61	3.50	الذكاء الوجداني
**0.00		10.933	0.58		0.58	3.64	المجازفة الإيجابية
**0.00		8.531	0.52		0.52	3.44	التفكير الإيجابي

يتضح من نتائج الجدول (17)، عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط العينة لدى التوقعات الإيجابية والتفاؤل والقيمة المحكية، فجاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائية (0.052) وكانت قيمة (ت=1.964)، وهذا يعني أن مستوى التوقعات الإيجابية والتفاؤل متوسط، ويتضح وجود فروقات لصالح المتوسط الحسابي الفرضي عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) بين متوسطات العينة والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والسماحة والأريحية، والذكاء الوجداني، والمجازفة الإيجابية، وهذا يعني أن هذه المستويات من التفكير الإيجابي جاءت مرتفعة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص هذا السؤال على: "ما مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفترات مقياس اضطرابات النوم، وتم ترتيب الفقرات تنازلياً، وقام الباحث بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات

المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة؛ إذ حسب المدى وهو (5-1 = 4) ثم قسمه على 3 فترات (3/4 = 1.33) وعليه فإن طول الفترة هو (1.33) وعليه اعتمد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

• من 1.00-2.33 منخفضة.

• من 2.34 - 3.67 متوسطة.

• من 3.68 - 5.00 مرتفعة.

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتّقدّيرات لفقرات اضطرابات النوم

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
16	لا آخذ كفايتي من النوم.	3.04	1.03	متوسطة
19	ساعات نومي غير كافية.	2.95	1.06	متوسطة
17	اشعر بالخمول والتعب عند الاستيقاظ من النوم.	2.93	0.87	متوسطة
1	أعاني من صعوبة كبيرة عند النوم.	2.90	1.00	متوسطة
4	اشعر بالنعاس أغلب الوقت.	2.86	0.86	متوسطة
18	أشعر أنني لا أستغرق في النوم.	2.86	1.07	متوسطة
15	نومي متقطع.	2.83	1.00	متوسطة
20	أعاني من صعوبة كبيرة في الاستمرارية في النوم.	2.78	1.20	متوسطة
3	أستيقظ عدة مرات عند النوم.	2.76	0.98	متوسطة
11	أشعر بأن نومي غير منتظم.	2.76	1.26	متوسطة
12	أواجه صعوبة في الاستمرار بالنوم فترة طويلة لأن نومي متقطع.	2.66	1.13	متوسطة
6	تسبب مشاكل النوم لدي صعوبات في حياتي والعمل.	2.51	1.18	متوسطة
5	تنتابني أحلام مزعجة وأستيقظ من النوم وأنا في حالة رعب.	2.35	1.01	متوسطة

منخفضة	0.99	2.31	تنتابني بين الحين والآخر أحلام متكررة ومرعبة.	13
منخفضة	1.14	2.27	عندما أصحو من النوم أشعر أن حركتي مشلولة.	14
منخفضة	1.06	2.15	ينتابني شعور الخوف من النوم خشية من الكوابيس.	2
منخفضة	1.18	2.13	أشعر بأن نفسي يتوقف أثناء النوم.	21
منخفضة	1.01	2.03	أشعر أثناء النوم برغبة ملحة لتحريك الساقين استجابة لأحاسيس مزعجة غير سارة.	9
منخفضة	1.02	2.01	أشعر أثناء النوم أنني أختنق مما يجعلني أصحو فجأة وأنا في حالة رعب.	8
منخفضة	1.03	1.94	يكره أفراد أسرتي النوم بجانبني لأنني أقوم بحركات عنيفة أثناء النوم.	10
منخفضة	0.93	1.80	أعاني من المشي أثناء النوم.	7
متوسطة	0.71	2.51	متوسط اضطرابات النوم	

يتضح من نتائج الجدول (18) أن مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان متوسطاً، إذ بلغ متوسطه الحسابي (2.51) وبانحراف معياري (0.71) وهذا يقابل النسبة (50%) تقريباً، وتراوح تقدير جميع الفقرات بين درجة متوسطة ومنخفضة، وكانت أعلى الفقرات تقديراً في مقياس اضطرابات النوم رقم (16) والتي نصت على " لا آخذ كفايتي من النوم " وكان متوسطها الحسابي (3.04) وبانحراف معياري قدره (1.03)، أما أدنى الفقرات ترتيباً فجاءت الفقرة رقم (7) والتي نصت على " أعاني من المشي أثناء النوم "، وكان متوسطها الحسابي (1.80) وبانحراف معياري قدره (0.93).

ولإصدار حكم دقيق على مستوى مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين، استخدم الباحث اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)؛ واعتبرت القيمة المحكية (3) هي المتوسط الحسابي الفرضي لأن المقياس يتبع ليكرت الخماسي، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (19): نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمقياس اضطرابات النوم

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
**0.00	99	-6.742-	.71	3	.71	2.51

يتضح من نتائج الجدول (19)، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) لصالح المتوسط الفرضي؛ فجاءت قيمة (ت = 6.742) وكانت سالبة، وهذا يعني أنّ اضطرابات النوم جاءت منخفضة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نصّ هذا السؤال على: "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفترات مقياس الرضا عن الحياة ومجالاته، وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية في كل مجال، وقام الباحث بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة؛ إذ حسب طول المدى وهو (5-1 = 4) ثم قسمه على 3 فترات ($3/4 = 1.33$) وعليه فإن طول الفترة هو (1.33) وعليه اعتمد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

- من 1.00-2.33 منخفضة.
- من 2.34 - 3.67 متوسطة.
- من 3.68 - 5.00 مرتفعة.

جدول (20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات ومجالات الرضا عن الحياة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
9	أؤمن بفكرة أن بعد العسر يسرا.	4.13	0.84	مرتفعة
8	أنظر إلى الجوانب الإيجابية من الحياة والظروف اليومية.	3.67	0.83	متوسطة
3	أنا راضي عن طبيعة حياتي.	3.66	0.80	متوسطة
10	أشعر بأن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.	3.56	0.92	متوسطة
2	أشعر بالاستقرار والأمان في حياتي.	3.55	0.71	متوسطة
1	أشعر أنني موفق في حياتي بشكل عام.	3.52	0.91	متوسطة
7	أتوقع حياة مستقبلية سعيدة.	3.48	0.98	متوسطة
5	أشعر بالبهجة والسرور.	3.46	0.90	متوسطة
6	أشعر بالتفاؤل.	3.46	0.85	متوسطة
4	أشعر أن ظروف الحياتية أفضل من ذي قبل.	3.42	0.97	متوسطة
11	أعيش حالياً حياة أفضل مما كنت أتمنى.	3.36	0.90	متوسطة
12	حققت الكثير من طموحاتي.	3.35	0.78	متوسطة
	مجال السعادة	3.55	0.63	متوسطة
19	أدعو بأن يعم الخير على فلسطين وأهلها.	4.30	0.84	مرتفعة
18	أتذكر أصدقائي في الأسر.	4.05	0.90	مرتفعة
17	أتمتع بعلاقة أسرية مستقرة.	3.91	0.84	مرتفعة
16	أحاول إضفاء المرح والسعادة في نفوس من حولي.	3.84	0.69	مرتفعة
15	لدي علاقات طيبة مع الجيران.	3.82	0.71	مرتفعة
14	أتمتع بعلاقات اجتماعية واسعة.	3.76	0.72	مرتفعة

مرتفعة	0.80	3.72	سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح.	20
متوسطة	0.80	3.62	أشارك الجميع من حولي في المناسبات السعيدة وغيرها.	13
مرتفعة	0.56	3.87	مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية	
مرتفعة	0.91	4.29	أشكر الله دائماً على نعمه.	25
مرتفعة	0.94	3.83	أسكن في بيت مناسب ويلئم عائلتي.	26
متوسطة	0.89	3.23	أتوقع الأفضل في المستقبل في الشؤون الاقتصادية.	28
متوسطة	0.87	3.21	أرى أن أموري المالية مستقرة.	21
متوسطة	0.93	3.17	أنا راضٍ عن الدخل الذي ألقاه.	22
متوسطة	0.96	3.07	يتلاءم دخلي مع مصاريفي الشهرية.	23
متوسطة	0.99	3.07	يتناسب دخلي مع معدل الأسعار.	24
متوسطة	0.96	3.00	أشعر بالرضا عن العلاوات والتأمينات التي ألقاها.	27
متوسطة	0.58	3.35	مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية	
مرتفعة	0.74	4.13	أسرع بمسائلة نفسي إذا اقترفت ذنب.	32
مرتفعة	0.76	4.09	أحاول عدم اقرار الذنوب.	31
مرتفعة	0.70	3.99	أتمنى أن أتفقه مزيداً في الأمور الدينية.	30
مرتفعة	0.68	3.70	أستمع كثيراً للدروس الدينية.	29
مرتفعة	0.58	3.97	مجال الرضا عن الأمور الدينية	
مرتفعة	0.58	3.97	مجال الرضا عن الأمور الدينية	
مرتفعة	0.56	3.87	مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية	
متوسطة	0.63	3.55	مجال السعادة	
متوسطة	0.58	3.35	مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية	
مرتفعة	0.47	3.69	متوسط الرضا عن الحياة (الأداة الكلية)	

يتضح من نتائج الجدول (20) أن تقديرات فقرات الرضا عن الحياة تراوحت بين مرتفعة ومتوسطة، إذ كان تقدير السعادة متوسطاً بمتوسط حسابي قدره (3.55) وبانحراف معياري (0.63) وهذا يقابل النسبة المئوية (71%) تقريباً، وجاء تقدير الرضا عن العلاقات الاجتماعية مرتفعاً بمتوسط حسابي

قدره (3.87) وبانحراف معياري (0.56)، وهذا يقابل النسبة المئوية (78%) تقريباً، وجاءت تقديرات الرضا عن الحياة الاقتصادية متوسطة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.35) وبانحراف معياري (0.58) وهذا يقابل النسبة المئوية (67%) تقريباً، وبلغ المتوسط الحسابي للرضا عن الأمور الدينية (3.97) وبدرجة مرتفعة وبانحراف معياري (0.58) وهذا يقابل النسبة المئوية (79%) تقريباً.

وبشكل عام؛ فقد تبين أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان متوسطاً بمتوسط حسابي بلغ (3.69) وبانحراف معياري (0.46) وهذا يقابل النسبة المئوية (74%) تقريباً.

وكانت أعلى الفقرات تقديراً في مقياس الرضا عن الحياة رقم (19) والتي نصت على " أدعو بأن يعم الخير على فلسطين وأهلها " وتنتمي الى الرضا عن العلاقات الاجتماعية، وكان تقديرها مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (4.30) وبانحراف معياري قدره (0.84).

أما أدنى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (27) والتي نصت على " أشعر بالرضا عن العلاوات والتأمينات التي أتلقاها " وتنتمي إلى الرضا عن الحياة الاقتصادية، وكان تقديرها متوسطاً بمتوسط حسابي (3.00) وبانحراف معياري قدره (0.96).

وجاءت تقديرات مجالات الرضا عن الحياة مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: مجال الرضا عن الأمور الدينية، ثم مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية، ثم مجال السعادة، وأخيراً الرضا عن الحياة الاقتصادية.

وفي الحقيقة لا يمكن إصدار حكم دقيق على مستوى الرضا عن الحياة بالنظر الى قيم المتوسطات الحسابية فقط، فهذا الحكم لا يأخذ بعين الاعتبار الانحرافات المعيارية، والكفيل بتقدير مستوى الرضا عن الحياة بشكل دقيق اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية هو اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)؛ إذ يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع النظري أو الفرضي، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط

المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تمّ مقارنة متوسطات العينة للرضا عن الحياة مع القيمة المحكيّة (3)، والجدول التّالي يبيّن ذلك.

جدول (21): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمقياس الرضا عن الحياة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		أساليب الحياة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00**	99	8.705	0.63	3	0.63	3.55	السعادة
0.00**		15.472	0.56		0.56	3.87	الرضا عن العلاقات الاجتماعية
0.00**		6.134	0.58		0.58	3.35	الرضا عن الحياة الاقتصادية
0.00**		16.832	0.58		0.58	3.97	الرضا عن الأمور الدينية
0.00**		14.725	0.46		0.46	3.69	الرضا عن الحياة

يتضح من نتائج الجدول (21)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لصالح متوسط العينة في مجال السعادة، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الحياة الاقتصادية، والرضا عن الأمور الدينية، والرضا عن الحياة بشكل عام، والقيمة المحكيّة، وكانت قيم (ت) لجميع المجالات والأداة الكلية موجبة، وهذا يعني أنّ الرضا عن الحياة ومجالاته جاءت مرتفعة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نصّ هذا السؤال على: " ما العلاقة بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم للعينة ككل، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

جدول (22): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين (ن = 100)

اضطرابات النوم	المتغيرات	
0.276-	معامل ارتباط بيرسون	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
0.005**	مستوى الدلالة	
0.402-	معامل ارتباط بيرسون	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
0.000**	مستوى الدلالة	
0.256-	معامل ارتباط بيرسون	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
0.010	مستوى الدلالة	
0.546-	معامل ارتباط بيرسون	الشعور العام بالرضا
0.000**	مستوى الدلالة	
0.481-	معامل ارتباط بيرسون	السماحة والأريحية
0.000**	مستوى الدلالة	
0.478-	معامل ارتباط بيرسون	الذكاء الوجداني
0.000**	مستوى الدلالة	
0.502-	معامل ارتباط بيرسون	المجازفة الإيجابية
0.000**	مستوى الدلالة	
0.522-	معامل ارتباط بيرسون	التفكير الإيجابي
0.000**	مستوى الدلالة	

**دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (22) أن معاملات الارتباط بين مستويات التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين جاءت جميعها دالة إحصائية، أما معاملات الارتباط فكانت على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.276$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما كانت التوقعات الإيجابية مرتفعة كلما انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.402$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما زاد الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.256$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما زاد حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الشعور العام بالرضا واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.564$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور العام بالرضا انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين السماحة والأريحية واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.481$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما زادت السماحة والأريحية انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.478$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما زاد الذكاء الوجداني انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين المجازفة الإيجابية واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.502$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت المجازفة الإيجابية انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين متوسط التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ($r = -0.522$)، وكان معامل الارتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي انخفضت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين والعكس صحيح.

ويخلص الباحث من النتائج السابقة، أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين، وكانت هذه العلاقة عكسية، أي كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الأسرة المحررين في محافظة جنين، انخفضت اضطرابات النوم لديهم والعكس صحيح.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

نصّ هذا السؤال على: " ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة للعينة ككل، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

جدول (23): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين (ن = 100)

المتغيرات	السعادة	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	الرضا عن الحياة الاقتصادية	الرضا عن الأمور الدينية	الرضا عن الحياة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	معامل ارتباط بيرسون	0.666	0.377	0.530	0.076
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	**0.000	.451
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	معامل ارتباط بيرسون	0.504	0.350	0.237	0.132
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	.018	.191
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	معامل ارتباط بيرسون	0.383	0.076	0.100	-0.045
	مستوى الدلالة	**0.000	0.453	0.324	0.660
الشعور العام بالرضا	معامل ارتباط بيرسون	0.578	0.633	0.444	0.463
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	**0.000	**0.000
السماحة والأريحية	معامل ارتباط بيرسون	0.595	0.381	0.391	0.214
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	**0.000	.033
الذكاء الوجداني	معامل ارتباط بيرسون	0.524	0.456	0.335	0.381
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	**0.001	**0.000
المجازفة الإيجابية	معامل ارتباط بيرسون	0.546	0.435	0.310	0.301
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	**0.002	**0.002
التفكير الإيجابي	معامل ارتباط بيرسون	0.692	0.480	0.431	0.257
	مستوى الدلالة	**0.000	**0.000	**0.000	.010

**دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (23) أن معاملات الارتباط بين مستويات التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين جاءت معظمها دالة إحصائية، أما معاملات الارتباط فكانت على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية على التوالي ($r = 0.666$) ($r = 0.377$) ($r = 0.530$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل والرضا عن الأمور الدينية ($r = 0.076$) وغير دال إحصائياً، في حين بلغ معامل الارتباط بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل والرضا عن الحياة ($r = 0.527$) معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما زادت التوقعات الإيجابية والتفاؤل زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

- بلغ معامل الارتباط بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية على التوالي ($r = 0.504$) ($r = 0.350$) ($r = 0.237$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا والرضا عن الأمور الدينية ($r = 0.132$) وغير دال إحصائياً، في حين بلغ معامل الارتباط بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا والرضا عن الحياة ($r = 0.390$) معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما زاد الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

- بلغ معامل الارتباط بين حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي والسعادة ($r = 0.383$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية على التوالي ($r = 0.076$) ($r = 0.100$) وكانت

غير دالة إحصائياً، في حين بلغ معامل الارتباط بين حب التعلم والنتفح المعرفي الصحي والرضا عن الأمور الدينية ($r = -0.045$) وكانت غير دالة إحصائياً، أما معامل الارتباط بين حب التعلم والنتفح المعرفي الصحي والرضا عن الحياة بلغ ($r = 0.170$) وغير دال إحصائياً.

- بلغ معامل الارتباط بين الشعور العام بالرضا والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية على التوالي ($r = 0.587$) ($r = 0.633$) ($r = 0.444$) ($r = 0.463$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا والرضا عن الأمور الدينية ($r = 0.132$) وغير دال إحصائياً، في حين بلغ معامل الارتباط بين الشعور العام بالرضا والرضا عن الحياة ($r = 0.668$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما زاد الضبط الشعور العام بالرضا زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

- بلغ معامل الارتباط بين السماحة والأريحية والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية على التوالي ($r = 0.595$) ($r = 0.381$) ($r = 0.391$) ($r = 0.214$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين السماحة والأريحية والرضا عن الحياة ($r = 0.504$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما زادت السماحة والأريحية زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

- بلغ معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية على التوالي ($r = 0.524$) ($r = 0.465$) ($r = 0.335$) ($r = 0.381$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة ($r = 0.539$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha =$

0.05) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما ارتفع الذكاء الوجداني زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

- بلغ معامل الارتباط بين المجازفة الإيجابية والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية على التوالي ($r = 0.546$) ($r = 0.435$) ($r = 0.310$) ($r = 0.301$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين المجازفة الإيجابية والرضا عن الحياة ($r = 0.505$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما ارتفعت المجازفة الإيجابية زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

- بلغ معامل الارتباط بين متوسط التفكير الإيجابي والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية على التوالي ($r = 0.692$) ($r = 0.480$) ($r = 0.431$) ($r = 0.257$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينها موجبة، بينما بلغ معامل الارتباط بين متوسط التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة ($r = 0.592$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما زاد التفكير الإيجابي زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:

نصّ هذا السؤال على: " ما العلاقة بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة للعينة ككل، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

جدول (24): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين (ن = 100)

الرضا عن الحياة	الرضا عن الأمور الدينية	الرضا عن الحياة الاقتصادية	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	السعادة	المتغيرات	
0.419-	0.351-	0.161-	0.329-	0.478-	معامل ارتباط بيرسون	اضطرابات النوم
0.000*	0.000**	0.110	0.001**	0.000**	مستوى الدلالة	

**دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (24) أن معاملات الارتباط بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين جاءت جميعها دالة إحصائية، أما معاملات الارتباط فكانت على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين اضطرابات النوم والسعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية على التوالي ($r = -0.478$) ($r = -0.329$) ($r = -0.161$) ($r = -0.351$)، وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) باستثناء الرضا عن الحياة الاقتصادية، وكانت العلاقة بين هذه المتغيرات سالبة، أي أنه كلما زادت اضطرابات النوم انخفضت السعادة والرضا عن العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الأمور الدينية.

- بينما بلغ معامل الارتباط بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة ($r = -0.419$) وكان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وكانت العلاقة بينهما سالبة، أي كلما زادت اضطرابات النوم انخفض الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.

سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع:

نص هذا السؤال على: " هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟ "

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختباري ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (Multivariate MANOVA) وذلك لوجود أكثر من متغير تابع واحد؛ وهذه المتغيرات التابعة هي مستويات التفكير الإيجابي، وذلك في ضوء مجموعة من المتغيرات المستقلة هي؛ الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي، والجدول (25) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (25): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في التفكير الإيجابي

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	0.898	1.498	0.178
العمر	0.640	2.077	<u>**0.005</u>
مدة الأسر	0.643	1.498	0.054
العمر عند الاعتقال	0.811	1.434	0.141
العزل الانفرادي	0.739	4.633	<u>**0.000</u>
مدة العزل الانفرادي	0.542	2.221	<u>**0.001</u>

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (25) يتبين أن متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة بالجنس ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال لم تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، إذ كانت قيم (ف) المناظرة لهذه المتغيرات المستقلة غير دالة إحصائياً.

أما المتغيرات العمر والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي، فقد كان لها تأثير في مستوى التفكير الإيجابي ومجالاته عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، فعند متغير العمر بلغت قيمة (ف)

(2.077 =) وعند متغير العزل الانفرادي بلغت قيمة (ف = 4.663)، وعند متغير مدة العزل الانفرادي بلغت قيمة (ف = 2.221).

ولفحص طبيعة الفروقات في جميع المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر، فاختبار تحليل التباين المتعدد يوضح هذه النتائج:

جدول (26): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	6.883	3	2.294	3.644	0.015**
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	3.206	3	1.069	2.605	0.056
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	4.550	3	1.517	3.882	0.011**
الشعور العام بالرضا	2.123	3	.708	2.754	0.047*
السماحة والأريحية	12.475	3	4.158	8.753	0.000**
الذكاء الوجداني	2.147	3	.716	1.914	0.132
المجازفة الإيجابية	1.628	3	.543	1.595	0.196
التفكير الإيجابي	3.56	3	1.18	4.865	0.003**

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (26) يتبين أنّ العمر يؤثر في مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل (ف = 3.644، $\alpha = 0.015$) وفي مجال حب التعلم والتفتح المعرفي (ف = 3.882، $\alpha = 0.011$)، وفي مجال الشعور العام بالرضا (ف = 2.754، $\alpha = 0.047$)، وفي مجال السماحة والأريحية (ف = 8.753، $\alpha = 0.000$)، وفي التفكير الإيجابي بشكل عام (ف = 4.856، $\alpha = 0.003$)، ولمعرفة طبيعة الفروقات في التوقعات الإيجابية والتفاؤل وحب التعلم والتفتح المعرفي والشعور العام بالرضا والسماحة والأريحية والتفكير الإيجابي تبعاً للعمر؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوقعات الإيجابية والتفاؤل وحب التعلم والتفتح المعرفي

والشعور العام بالرضا والسماحة والأريحية والتفكير الإيجابي بحسب مستويات العمر، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك:

جدول (27): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	العمر	المجال
0.78	3.78	11	أقل من 25 سنة	التوقعات الإيجابية والتقاؤل
0.79	3.23	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.80	3.12	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.78	2.84	24	من 45 سنة فأعلى	
0.63	3.38	11	أقل من 25 سنة	حب التعلم والتفتح المعرفي
0.65	3.43	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.58	3.32	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.64	2.88	24	من 45 سنة فأعلى	
0.25	4.14	11	أقل من 25 سنة	الشعور العام بالرضا
0.52	3.82	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.45	3.85	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.63	3.62	24	من 45 سنة فأعلى	
0.58	4.03	11	أقل من 25 سنة	السماحة والأريحية
0.49	3.65	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.77	3.56	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.78	2.90	24	من 45 سنة فأعلى	
0.44	3.78	11	أقل من 25 سنة	التفكير الإيجابي
0.44	3.48	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.45	3.50	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.60	3.15	24	من 45 سنة فأعلى	

بحسب النتائج الموضحة في الجدول السابق؛ تبين ما يلي:

إن التوقعات الإيجابية والتفاؤل للأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل 25 سنة أعلى من باقي المستويات العمرية ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتوقعات الإيجابية والتفاؤل للذين أعمارهم أقل من 25 سنة (3.78) وبانحراف معياري (0.78).

أما حب التعلم والتفتح المعرفي للأسرى المحررين للذين أعمارهم من 25 إلى أقل من 35 سنة أعلى من باقي المستويات العمرية ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لحب التعلم والتفتح المعرفي للذين أعمارهم من 25 إلى أقل من 35 سنة (3.43) وبانحراف معياري (0.65).

كما تبين أن الشعور العام بالرضا للأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل 25 سنة أعلى من باقي المستويات العمرية ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للشعور العام بالرضا للذين أعمارهم أقل من 25 سنة (4.14) وبانحراف معياري (0.25).

في حين تبين أن السراحة والأريحية للأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل 25 سنة أعلى من باقي المستويات العمرية ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للسراحة والأريحية للذين أعمارهم أقل من 25 سنة (4.03) وبانحراف معياري (0.58).

بينما تبين أن التفكير الإيجابي للأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل 25 سنة أعلى من باقي المستويات العمرية ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي للذين أعمارهم أقل من 25 سنة (3.78) وبانحراف معياري (0.44).

ولفحص دلالة الفروق بين هذه المتوسطات الحسابية؛ قام الباحث باستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (28): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر

التوقعات الإيجابية والتفاؤل				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	0.5473	*0.6540	*0.9402
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	0.1067	0.3928
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	0.2861
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-
حب التعلم والتفتح المعرفي				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	0.0447	0.0600	*0.5009
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	0.1046	*0.5456
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	*0.4410
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-
الشعور العام بالرضا				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	0.3428	0.2899	*0.5205
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	0.0349	0.1957
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	0.2306
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-
السماحة والأريحية				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	0.3751	0.4655	*1.1275
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	0.0904	*0.7524
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	*0.6620
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-

التفكير الإيجابي بوجه عام				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	0.3056	0.2803	*0.6382
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	0.0253	*0.3326
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	*0.3580
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في التوقعات الإيجابية والتفاؤل كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 35 الى اقل من 45 سنة من جهة، وبين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة أخرى، ولصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة لديهم توقعات إيجابية وتفاؤل أعلى من الأعمار الأخرى، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

كما يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في حب التعلم والتفتح المعرفي كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة، وبين الذين أعمارهم من 25 الى اقل من 35 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة، ومن 35 الى اقل من 45 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة أخرى، ولصالح الذين أعمارهم من 25 الى اقل من 35 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم من 25 الى اقل من 35 سنة لديهم حب التعلم والتفتح المعرفي أعلى من الأعمار الأخرى، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

وتشير نتائج الجدول السابق أيضاً؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في الشعور العام بالرضا كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة أخرى، ولصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة لديهم شعور عام بالرضا أعلى من الأعمار الأخرى، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

بينما تشير نتائج الجدول السابق؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في السماحة والأريحية كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة، وبين الذين أعمارهم من 25 الى أقل من 35 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة أخرى، ولصالح الذين أعمارهم من 25 الى أقل من 35 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة لديهم سماحة وأريحية أكثر من الأعمار الأخرى، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

أما التفكير الإيجابي بوجه عام؛ أشارت النتائج أن مصدر الفروق الجوهرية كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة، وبين الذين أعمارهم من 25 الى أقل من 35 سنة ومن 45 سنة فأعلى من جهة أخرى، ولصالح الذين أعمارهم من 25 الى أقل من 35 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة لديهم تفكير إيجابي أكثر من الأعمار الأخرى، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

ولفحص طبيعة الفروقات في جميع المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العزل الانفرادي، فاختبار تحليل التباين المتعدد يوضح هذه النتائج:

جدول (29): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العزل الانفرادي

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	11.671	1	11.671	20.548	0.000**
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	.491	1	.491	1.143	0.288
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	2.576	1	2.576	6.394	0.013**
الشعور العام بالرضا	.687	1	.687	2.580	0.111
السماحة والأريحية	4.216	1	4.216	7.669	0.007*

0.269	1.238	.475	1	.475	النكاء الوجداني
0.904	.015	.005	1	.005	المجازفة الإيجابية
0.011**	6.722	1.736	1	1.736	التفكير الإيجابي

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (29) يتبين أنّ العزل الانفرادي يؤثر في مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل ($F = 11.671$ ، $\alpha = 0.00$) وفي مجال حب التعلم والتفتح المعرفي ($F = 6.394$ ، $\alpha = 0.013$)، وفي مجال السماحة والأريحية ($F = 7.699$ ، $\alpha = 0.000$)، وفي التفكير الإيجابي بشكل عام ($F = 6.722$ ، $\alpha = 0.011$)، ولمعرفة طبيعة الفروقات في التوقعات الإيجابية والتفاؤل وحب التعلم والتفتح المعرفي والسماحة والأريحية والتفكير الإيجابي تبعاً للعزل الانفرادي؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوقعات الإيجابية والتفاؤل وحب التعلم والتفتح المعرفي والسماحة والأريحية والتفكير الإيجابي بحسب مستويات العزل الانفرادي، والجدول الآتي يبين النتائج الخاصة بذلك:

جدول (30): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير العزل الانفرادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	العزل الانفرادي	المجال
0.79	2.94	71	نعم	التوقعات الإيجابية
0.64	3.69	29	لا	والتفاؤل
0.64	3.15	71	نعم	حب التعلم والتفتح
0.60	3.50	29	لا	المعرفي
0.81	3.35	71	نعم	السماحة والأريحية
0.50	3.80	29	لا	
0.54	3.36	71	نعم	التفكير الإيجابي
0.40	3.65	29	لا	

بحسب النتائج الموضحة في الجدول السابق؛ تبين ما يلي:

إن التوقعات الإيجابية والتفاؤل للأسرى المحررين الذين لم يعزلون انفرادياً أعلى من الذين انعزلوا، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتوقعات الإيجابية والتفاؤل للذين لم يعزلون انفرادياً (3.69) وبانحراف معياري (0.64)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذين انعزلوا انفرادياً (2.94) وبانحراف معياري (0.79).

كما أن حب التعلم والتفتح المعرفي للأسرى المحررين الذين لم يعزلون انفرادياً أعلى من الذين انعزلوا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لحب التعلم والتفتح المعرفي للذين لم يعزلون انفرادياً (3.50) وبانحراف معياري (0.60)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذين انعزلوا انفرادياً (3.15) وبانحراف معياري (0.64).

وتبين أن السماحة والأريحية للأسرى المحررين الذين لم يعزلون انفرادياً أعلى من الذين انعزلوا، إذ بلغ المتوسط الحسابي للسماحة والأريحية للذين لم يعزلون انفرادياً (3.80) وبانحراف معياري (0.50)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذين انعزلوا انفرادياً (3.35) وبانحراف معياري (0.81).

أما التفكير الإيجابي بوجه عام؛ فتبين الأسرى المحررين الذين لم يعزلوا انفرادياً، لديهم تفكير إيجابي أعلى من الذين انعزلوا بمتوسط حسابي بلغ (3.65) وبانحراف معياري (0.40)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذين انعزلوا انفرادياً (3.36) وبانحراف معياري (0.54).

ولفحص طبيعة الفروقات في جميع المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة العزل الانفرادي، فاختبار تحليل التباين المتعدد يوضح هذه النتائج:

جدول (31): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة العزل الانفرادي

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	13.823	4	3.456	6.135	0.000**
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	1.471	4	.368	.850	0.497
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	6.579	4	1.645	4.404	0.003**
الشعور العام بالرضا	1.504	4	.376	1.413	0.236
السماحة والأريحية	5.072	4	1.268	2.273	0.067
الذكاء الوجداني	.641	4	.160	.407	0.803
المجازفة الإيجابية	.337	4	.084	.236	0.918
التفكير الإيجابي	2.272	4	.568	2.179	0.077

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (31) يتبين أن مدة العزل الانفرادي تؤثر في مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل (ف= 6.135، $\alpha = 0.000$) وفي مجال حب التعلم والتفتح المعرفي (ف= 4.404، $\alpha = 0.003$)، وفي المقابل لم تؤثر مدة العزل الانفرادي في باقي المتغيرات التابعة؛ ولمعرفة طبيعة الفروقات في التوقعات الإيجابية والتفاؤل وحب التعلم والتفتح المعرفي؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوقعات الإيجابية والتفاؤل وحب التعلم والتفتح المعرفي، والجدول الآتي يبين النتائج الخاصة بذلك:

جدول (32): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير مدة العزل الانفرادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	مدة العزل الانفرادي	المجال
0.64	3.69	29	لم انعزل انفراديا	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
0.88	3.03	34	من يوم الى 30 يوم	
0.71	2.99	20	من 31-60 يوم	
0.69	2.83	13	من 61-90 يوم	
0.50	2.30	4	اكثر من 91 يوم	
0.60	3.50	29	لم انعزل انفراديا	حب التعلم والتفتح المعرفي
0.71	3.31	34	من يوم الى 30 يوم	
0.50	3.16	20	من 31-60 يوم	
0.50	2.67	13	من 61-90 يوم	
0.37	3.31	4	اكثر من 91 يوم	

بحسب النتائج الموضحة في الجدول السابق؛ تبين ما يلي:

إن التوقعات الإيجابية والتفاؤل للأسرى المحررين الذين لم يعزلون انفرادياً أعلى من باقي المستويات ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتوقعات الإيجابية والتفاؤل للذين لم يعزلون انفرادياً (3.69) وبانحراف معياري (0.64).

أما حب التعلم والتفتح المعرفي للأسرى المحررين الذين لم يعزلون انفرادياً أعلى من باقي المستويات ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لحب التعلم والتفتح المعرفي للذين لم يعزلون انفرادياً (3.50) وبانحراف معياري (0.60).

ولفحص دلالة الفروق بين هذه المتوسطات الحسابية؛ قام الباحث باستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (33): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة العزل الانفرادي

التوقعات الايجابية والتقاؤل					
مدة العزل الانفرادي	لم انعزل	من يوم الى 30	من 31 يوم الى 60 يوم	من 61 يوم الى 90 يوم	اكثر من 91 يوم
لم انعزل	-	*0.6613	*0.7066	*0.8658	*1.3966
من يوم الى 30 يوم	-	-	0.0453	0.2045	0.7353
من 31 يوم الى 60 يوم	-	-	-	0.1592	0.6900
من 61 يوم الى 90 يوم	-	-	-	-	0.5308
اكثر من 91 يوم	-	-	-	-	-
حب التعلم والتفتح المعرفي					
مدة العزل الانفرادي	لم انعزل	من يوم الى 30 يوم	من 31 يوم الى 60 يوم	من 61 يوم الى 90 يوم	اكثر من 91 يوم
لم انعزل	-	0.1924	0.3461	*0.8355	0.1961
من يوم الى 30 يوم	-	-	0.1537	*0.6431	0.0037
من 31 يوم الى 60 يوم	-	-	-	*0.4894	0.1500
من 61 يوم الى 90 يوم	-	-	-	-	0.6394
اكثر من 91 يوم	-	-	-	-	-

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في التوقعات الإيجابية والتقاؤل كان بين الأسرى المحررين الذين لم ينعزلون انفرادياً ومن يوم الى 30 يوم من جهة، ومن جهة أخرى بين الذين لم ينعزلون انفرادياً ومن 31 الى 60 يوم، كذلك بين الذين لم ينعزلون انفرادياً ومن 61-90 يوم، ومن جهة أخرى بين الذين لم ينعزلون انفرادياً واكثر من 91 يوم، ولصالح الذين لم ينعزلون انفرادياً، أي أن الأسرى المحررين الذين لم ينعزلون انفرادياً لديهم توقعات إيجابية وتقاؤل أعلى من الذين انعزلوا، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

وتشير النتائج أيضاً؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في حب التعلم والتفتح المعرفي كان بين الأسرى المحررين الذين لم ينعزلون انفرادياً ومن يوم الى 30 يوم من جهة، ومن جهة أخرى بين الذين انعزلوا

من يوم الى 30 ومن 61 الى 90 يوم، كذلك بين الذين انعزلوا من 31 يوم الى 60 يوم ومن 61 الى 90 يوم من جهة أخرى، ولصالح الذين لم ينعزلون انفرادياً، أي أن الأسرى المحررين الذين لم ينعزلون انفرادياً لديهم حب تعلم وتفتح معرفي أعلى من الذين انعزلوا، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

ثامناً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن:

نص هذا السؤال على: " هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟" للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار تحليل التباين لعدة متغيرات مستقلة ومتغير تابع واحد (Factorial ANOVA)، والمتغير التابع هو اضطرابات النوم، وذلك في ضوء مجموعة من المتغيرات المستقلة هي؛ الجنس، العمر، مدة الأسر، العمر عند الاعتقال، العزل الانفرادي، مدة العزل الانفرادي، والجدول (34) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (34): نتائج اختبار تحليل التباين لتأثير المتغيرات المستقلة في اضطرابات النوم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	1.1336	1	1.336	2.632	0.108
العمر	0.978	3	0.326	0.624	0.601
مدة الأسر	4.742	4	1.186	2.430	0.530
العمر عند الاعتقال	0.606	2	0.303	0.582	0.561
العزل الانفرادي	1.125	1	1.125	2.207	0.141
مدة العزل الانفرادي	1.825	4	0.465	0.880	0.479
الخطأ	46.083	93	0.496		
المجموع	51.048	99			

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (34) يتبين أن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة بالجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي لم تؤثر في

اضطرابات النوم عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، إذ كانت قيم (ف) المناظرة لهذه المتغيرات المستقلة غير دالة إحصائياً.

تاسعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع:

نص هذا السؤال على: " هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟ "

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختباري ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (Multivariate MANOVA) وذلك لوجود أكثر من متغير تابع واحد؛ وهذه المتغيرات التابعة هي مستويات الرضا عن الحياة، وذلك في ضوء مجموعة من المتغيرات المستقلة هي؛ الجنس، العمر، مدة الأسر، العمر عند الاعتقال، العزل الانفرادي، مدة العزل الانفرادي، والجدول (35) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (35): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في الرضا عن الحياة

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	0.938	1.572	0.188
العمر	0.723	2.676	*0.002
مدة الأسر	0.683	2.336	*0.003
العمر عند الاعتقال	0.955	0.544	0.823
العزل الانفرادي	0.924	1.941	0.110
مدة العزل الانفرادي	0.805	1.293	0.200

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (35) يتبين أن متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة بالجنس، والعمر عند الاعتقال، والعزل الانفرادي، ومدة العزل الانفرادي، لم تؤثر في مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، إذ كانت قيم (ف) المناظرة للمتغيرات المستقلة غير دالة إحصائياً.

أما المتغيرات العمر، ومدة الأسر، فقد كان لها تأثير في مستوى الرضا عن الحياة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، فعند متغير العمر بلغت قيمة (ف = 2.676) وعند متغير مدة الأسر بلغت قيمة (ف = 2.336)، ولفحص طبيعة الفروقات في جميع المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر، فاختبار تحليل التباين المتعدد يوضح هذه النتائج:

جدول (36): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	2.199	3	0.733	1.873	0.139
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	2.370	3	0.790	2.573	0.059
الرضا عن الحياة الاقتصادية	3.947	3	1.316	4.222	0.008*
الرضا عن الأمور الدينية	2.456	3	.819	2.541	0.061
الرضا عن الحياة	1.866	3	.622	2.992	0.035*

* دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.05$).

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (36) يتبين أن العمر يؤثر في مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية (ف = 4.222، $\alpha = 0.008$) وفي مجال الرضا عن الحياة بشكل عام (ف = 2.992، $\alpha = 0.035$)، وفي المقابل لم يؤثر العمر في باقي المتغيرات التابعة؛

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة الاقتصادية والرضا عن الحياة، والجدول الآتي يبين النتائج الخاصة بذلك:

جدول (37): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التابعة بحسب متغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	العمر	المجال
0.61	3.73	11	أقل من 25 سنة	الرضا عن الحياة الاقتصادية
0.32	3.20	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.70	3.50	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.49	3.16	24	من 45 سنة فأعلى	
0.35	4.00	11	أقل من 25 سنة	الرضا عن الحياة
0.37	3.54	29	من 25 إلى أقل من 35 سنة	
0.49	3.73	36	من 35 إلى أقل من 45 سنة	
0.51	3.65	24	من 45 سنة فأعلى	

بحسب النتائج الموضحة في الجدول السابق؛ تبين ما يلي:

إن الرضا عن الحياة الاقتصادية للأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة أعلى من باقي المستويات ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للرضا عن الحياة الاقتصادية للذين أعمارهم أقل من 25 سنة (3.73) وانحراف معياري (0.61).

كذلك تبين أن الرضا عن الحياة للأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة أعلى من باقي المستويات ظاهرياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للرضا عن الحياة للذين أعمارهم أقل من 25 سنة (4.00) وانحراف معياري (0.35).

ولفحص دلالة الفروق بين هذه المتوسطات الحسابية؛ قام الباحث باستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (38): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير العمر

الرضا عن الحياة الاقتصادية				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	*0.5361	0.2386	*0.5772
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	*0.2974	0.0411
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	*0.3385
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-
الرضا عن الحياة بوجه عام				
العمر	أقل من 25 سنة	من 25 الى اقل من 35 سنة	من 35 الى اقل من 45 سنة	من 45 سنة فأعلى
أقل من 25 سنة	-	*0.4678	0.2722	*0.3519
من 25 الى اقل من 35 سنة	-	-	0.1956	0.1159
من 35 الى اقل من 45 سنة	-	-	-	0.0797
من 45 سنة فأعلى	-	-	-	-

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن مصدر الفروق الجوهرية في الرضا عن الحياة الاقتصادية كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 25 الى اقل من 35 سنة من جهة، ومن 25 الى اقل من 35 سنة ومن 35 الى اقل من 45 سنة من جهة ثانية، ومن جهة أخرى بين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى، كذلك من جهة أخرى بين الذين أعمارهم من 35 الى اقل من 45 سنة ومن 45 سنة فأعلى، وكانت لصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة راضين عن حياتهم الاقتصادية أعلى من غيرهم، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

كما تبين أن مصدر الفروق الجوهرية في الرضا عن الحياة كان بين الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ومن 25 الى اقل من 35 سنة من جهة، وأقل من 25 سنة ومن 45 سنة فأعلى

من جهة أخرى، ولصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة، أي أن الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة راضين عن حياتهم أعلى من غيرهم، أما باقي الفروقات فلم تكن دالة إحصائياً.

ولفحص طبيعة الفروقات في جميع المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة الأسر، فاختبار تحليل التباين المتعدد يوضح هذه النتائج:

جدول (39): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة تبعاً لمتغير مدة الأسر

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	2.467	4	0.617	1.571	0.188
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	2.065	4	0.516	1.647	0.169
الرضا عن الحياة الاقتصادية	1.086	4	0.271	0.787	0.537
الرضا عن الأمور الدينية	.603	4	0.151	0.437	0.782
الرضا عن الحياة	.266	4	0.067	0.293	0.88

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (34) يتبين أن مدة الأسر لم تؤثر في جميع المجالات ولا في مجال الرضا عن الحياة بوجه عام.

ملخص النتائج:

- تبين أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي بلغ (3.44) وبانحراف معياري (0.52) وهذا يقابل النسبة المئوية (69%) تقريباً.
- جاءت تقديرات مجالات مقياس التفكير الإيجابي مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: مجال الشعور العام بالرضا، ثم مجال المجازفة الإيجابية، ثم مجال الذكاء الوجداني، ثم مجال السماح والأريحية، ثم مجال حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، ثم مجال الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وأخيراً مجال التوقعات الإيجابية والتفاؤل.

- أن مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان منخفضاً، إذ بلغ متوسطه الحسابي (2.51) وبانحراف معياري (0.71) وهذا يقابل النسبة (50%) تقريباً.
- أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي بلغ (3.69) وبانحراف معياري (0.46) وهذا يقابل النسبة المئوية (74%) تقريباً.
- جاءت تقديرات مجالات الرضا عن الحياة مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: مجال الرضا عن الأمور الدينية، ثم مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية، ثم مجال السعادة، وأخيراً الرضا عن الحياة الاقتصادية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين، وكانت هذه العلاقة عكسية، أي كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين انخفضت اضطرابات النوم لديهم.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وكانت العلاقة بينهما موجبة، أي كلما زاد التفكير الإيجابي زاد الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة وكانت العلاقة بينهما سالبة، أي كلما زادت اضطرابات النوم انخفض الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
- لم تؤثر متغيرات الجنس ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
- تبين أن متغير العمر يؤثر في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ولصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة، كذلك تبين أن العزل الانفرادي يؤثر في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ولصالح الذين لم ينزلوا انفرادياً، وتبين أن مدة العزل الانفرادي تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ولصالح الذين لم ينزلوا انفرادياً.

- لم تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
- لم تؤثر متغيرات الجنس ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين.
- تبين أن متغير العمر يؤثر في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين ولصالح الذين أعمارهم أقل من 25 سنة.

الفصل الخامس
مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

مقدمة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين، والكشف عن طبيعة واتجاه العلاقة مع متغيرات الدراسة، وفحص تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية وهي: الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي، ويتناول هذا الفصل مناقشة نتائج هذه الدراسة، بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة والمناسبة وتقديم التوصيات والمقترحات.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على " ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أشارت النتائج إلى أنّ مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان مرتفعاً. ويرى الباحث أن الأسرى المحررين حين تحرروا من القيد والأسر، بدأوا يفكرون بمستقبلهم ويخططون له مما أدى بهم إلى التفكير بإيجابية نحو جميع أوجه الحياة، كذلك تم رعاية هؤلاء الأسرى من قبل الحكومة الفلسطينية ومنحهم الرواتب والوظائف؛ مما جعلهم يفكرون بإيجابية، وبشكل عام يسعى الإنسان إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية والنجاح المتواصل في مختلف مناحي الحياة، وهذا ما يسعى له الأسير عند التحرر حيث يبدأ البحث عن حياة مستقرة وسعيدة، ويسعى إلى تحقيق الرفاهية النفسية له بعد ما تعرض له من ضغوطات وأشار يورك (2005) إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والأحداث الضاغطة في أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة.

وحيث أن الأسرى المحررين يعتبروا مقاتلين من أجل الحرية التي لا طالما دافعوا عنها قبل أن يتم أسرهم، وأن قضيتهم عادلة؛ وهذا يعكس حجم الأمل والتفاؤل لديهم، واتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه عيساوي (2019) بأن الأسرى المحررين لم يراودهم الشعور بالندم وهذا شكل لهم جميعاً رافعة استثنائية للتوافق النفسي والذاتي، وهذا يعكس نسبة التفكير الإيجابي لديهم، كذلك دراسة المحتسب والعزيمة (2014) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى الأسرى المحررين كان مرتفعاً، وهذا يعني أنهم فكروا بإيجابية، وأيضاً اتفقت مع دراسة الطلاع (2010) التي توصلت إلى أن التوافق النفسي كان مرتفعاً لدى الأسيرات المحررات، وهذا يدل على ارتفاع التفكير الإيجابي لديهن.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على " ما مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أشارت نتائج الدراسة أن مستوى اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان منخفضاً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى تأقلم الأسرى المحررين مع الحياة الطبيعية بعد خروجهم من الأسر، وتخلصهم من ضغط السجن والسجون، والتحقيق والتعذيب، واستقرار معظمهم مع عائلاتهم، وعودتهم إلى ممارسة الحياة الطبيعية.

وهذا يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لديهم مرتفعاً، وهذا ما أكدته دراسة المحتسب والعزيمة (2014) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي كان منخفضاً، مما يولد شعوراً بالاستقرار النفسي وصلابة عالية لم تؤثر على النوم، كذلك اتفقت مع دراسة العروقي (2014) التي توصلت إلى أن جودة الحياة مرتفعة لدى الأسرى المحررين، مما يدل على انعدام المعاناة النفسية لديهم، وبالتالي فإنهم يشعرون بالاستقرار النفسي.

بينما يلاحظ أنها اختلفت مع نتيجة دراسة دوريزيو وكالدارولا ونيير وأفانتاجياتو وتشورشيو دراسة (D'Aurizio, Caldarola, Ninniri, Avvantaggiato, Curcio, 2020)، ودراسة هامر وبودسكدر دراسة (Harner and Budescu, 2014) التي توصلت إلى وجود مشكلات في النوم

لدى السجناء، ولعل سبب هذا الاختلاف إلى بيئة السجن، أو السبب الذي أدى إلى إدخالهم السجن، ف قضية الأسرى لدينا قضية عادلة، ولديهم القناعة التامة بأنهم أسرى من أجل الحرية، وليس على تهم جنائية.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص السؤال الثالث على: "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين كان مرتفعاً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الرضا عن الحياة بشكل عام يرتبط بالحالة المزاجية، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات والشعور بالسعادة، وأن الأسرى المحررين خلال قضائهم فترة المحكومية في السجن لم تتحقق لديهم هذه العناصر مما أثر على رضاهم عن الحياة.

كذلك من الممكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أنهم كرسوا حياتهم في النضال الوطني، وهم على علم بمخاطر هذه الطريق وصعابها وتحملها، وهذا الأمر يتحقق برضاهم عن حياتهم، وتفرغهم للعمل النضالي.

كذلك يشير الباحث إلى نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory) في فترة ما بعد خروجهم من الأسر، والتي تتلخص في أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.

كذلك أكد المالكي (2011) أن الأوضاع المريحة مثل مسكن جيد، غذاء، دخل، مستقبل مؤثرات في الرضا عن الحياة، وهذه الأوضاع تختلف من أسير محرر لآخر.

وانتقلت جزئياً هذه النتيجة مع دراسة الجندي وأبو غبوش (2017) التي توصلت إلى أن درجة الرضا عن الحياة لدى عينة من زوجات الأسرى الفلسطينيين بمحافظة الخليل كانت متوسطة، كذلك انتقلت مع دراسة مخيمر والعبسي وأبو عبيد (2015) التي توصلت إلى أن درجة الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة كانت متوسطة.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال الرابع على " ما العلاقة بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين مجالات التفكير الإيجابي واضطرابات النوم جاءت معظمها دالة إحصائياً، وكان معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي واضطرابات النوم ذو دلالة إحصائية سالبة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين انخفضت اضطرابات النوم لديهم والعكس صحيح.

يمكن عزو هذه النتيجة، إلى أن التفكير الإيجابي يوظف الخبرات الإيجابية في مواجهة الضغوط والأزمات ومجابهة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية، مما ينعكس على الصحة النفسية للفرد وشعوره بالسعادة ويؤدي بالتالي إلى انخفاض في اضطرابات النوم.

ولو نظرنا لناحية النوم، فإن اضطرابات النوم تؤدي إلى وقوع الفرد باضطرابات أخرى كالقلق والاكتئاب، وهذه الاضطرابات تؤثر على التفكير الإيجابي، وبالتالي كلما انخفضت اضطرابات النوم زاد التفكير الإيجابي.

ويؤكد إبراهيم (2008) أن التفكير الإيجابي عادة ما يساهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة.

وعلى النقيض من ذلك؛ أشار بارمر (Parmar, 2015) أن التفكير السلبي للإنسان يمكن أن يعرض الفرد للإدمان والاضطرابات النفسية الجسدية، وقد يؤدي عدم التركيز والتركيز الناتج إلى تدهور كل مجال من مجالات حياة الفرد بما فيها النوم.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

نص السؤال الخامس على " ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أظهرت النتائج أنّ معاملات الارتباط بين مجالات التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة جاءت معظمها دالة إحصائياً، وكان معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة ذو دلالة إحصائية موجبة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين زاد الرضا عن الحياة لديهم والعكس صحيح.

يمكن عزو هذه النتيجة؛ إلى أن التفكير الإيجابي يوظف الخبرات والمهارات والمعرفة الذاتية في إطار إيجابي هادف ويرتبط بالصحة النفسية بمحتواه النفسي والاجتماعي نظراً لإسهامه في تحقيق الذات، وتجويد الحياة الشخصية وإدارة الانفعالات، ودعم التفاؤل ومفهوم الأمل لدى الفرد، ويسهم في تكوين حالة الاستقرار العقلي الانفعالي لدى الفرد ويدعمه لاستعادة توازنه أمام ضغوط الحياة وأزماتها مما يؤدي إلى رضا الفرد عن الحياة.

ويعتقد بدير (2009) أن الأفكار الإيجابية تساعد الفرد على الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء في شكل أفضل والتصرف بعقلانية وبصورة عملية، كما أن الأفكار المتفائلة تحسن من فرص النجاح في العمل والحياة الاجتماعية.

ويرى الضيدان (2014) أن الاتجاه العقلي الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.

كذلك أشار حجازي (2015) أن التفكير الإيجابي يحاول إحلال أفكار واقعية محل الأفكار السلبية تجاه الذات والدنيا والآخرين.

ويلخص الباحث مما سبق؛ أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة، حيث أن امتلاك الفرد القدرة على إدارة الانفعالات بإيجابية وتوظيف خبراته ومهاراته ومعرفته الذاتية تعتبر مؤشرات عن رضاه عن الحياة.

سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:

نص السؤال السادس على " ما العلاقة بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أظهرت النتائج أنّ معاملات الارتباط بين اضطرابات النوم ومجالات والرضا عن الحياة جاءت معظمها دالة إحصائياً، وكان معامل الارتباط بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة ذو دلالة إحصائية سالبة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أنه كلما زادت اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين انخفض الرضا عن الحياة لديهم والعكس صحيح.

يمكن عزو هذه النتيجة؛ إلى أن النوم عملية جسدية نفسية ضرورية لتحقيق الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وأن أي اضطرابات يحدث في النوم يؤدي إلى خلل في وظائفه الفسيولوجية وقدرته على الأداء.

كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن الأوضاع المريحة، والصحة الجسدية، وتشمل الخلو من التوتر والقلق والأمراض الأخرى، والعلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب، والأجواء الأسرية الإيجابية، ووجود شريك في الحياة، والمشاركة في الأنشطة الترويحية، لذا فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً باضطرابات النوم.

سابعًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع:

نص السؤال السابع على " هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أظهرت النتائج أنَّ متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة بالجنس ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال لم تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$)، إذ كانت قيم (ف) المناظرة لهذه المتغيرات المستقلة غير دالة إحصائياً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الأسرى المحررين سواء كانوا ذكور أو إناث تعرضوا لنفس الظروف داخل الأسر وخارجه، كون أن الاحتمال لا يفرق بين أسير أو أسيرة، كذلك لم تؤثر مدة الأسر في التفكير الإيجابي نظراً لمحاولتهم التأقلم مع ظروف السجن، كذلك لم يؤثر العمر عند الاعتقال في التفكير الإيجابي لأنهم كانوا على أمل الخروج من الأسر وبالتالي لم يؤثر على تفكيرهم الإيجابي.

أما متغير العمر فقد كان له تأثير في مجال التوقعات الإيجابية ومجال حب التعلم والتفتح المعرفي والشعور العام بالرضا والسماحة والأريحية والتفكير الإيجابي بوجه عام؛ وكانت لصالح الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة ، ويمكن عزو هذه النتائج إلى أن الأسرى الأقل عمراً مدركين أن أمامهم المجال العمل وتعويض السنوات التي قضوها في الأسر لكونهم في مقتبل العمر.

كذلك متغير العزل الانفرادي؛ فتبين أن الفروق كانت لصالح الذين لم يعزلون انفرادياً أي أن التفكير الإيجابي لدى الأسرى الذين لم يتم عزلهم انفرادياً أعلى من الأسرى الذين تم عزلهم.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن العزل الانفرادي ظروفه ضاغطة ومؤلمة ويتعرض فيها لطرق تعذيب مختلفة (نفسية وجسدية) مما يؤدي إلى خلل في تفكيره ويولد لديه الشعور بالحقد والكراهية تجاه نفسه وتجاه الآخرين، كما أكدت نظرية العلاج المعرفي أن الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط نفسية يميلون إلى الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة والتقليل من شأن الأحداث الإيجابية.

بينما أظهرت النتائج تأثير مدة العزل الانفرادي في التوقعات الإيجابية وفي مجال حب التعلم والتفتح المعرفي لصالح الأسرى المحررين الذين لم ينعزلوا انفرادياً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الأسرى الذين لم يتعرضوا للعزل الانفرادي كانوا مستقرين في تفكيرهم ولا يوجد مؤثرات خارجية على تفكيرهم ولا ضغوطات كالذين انعزلوا انفرادياً.

ثامناً: مناقشة لنتائج المتعلقة بالسؤال الثامن:

نص السؤال الثامن على "هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أظهرت النتائج أن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة بالجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي لم تؤثر في اضطرابات النوم عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، إذ كانت قيم (ف) المناظرة لهذه المتغيرات المستقلة غير دالة إحصائياً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى التشابه في خصائص العينة كونهم من الأسرى المحررين، حيث أنه بعد تحررهم من الأسر اندمجوا في الحياة الطبيعية وعادوا إلى أسرهم وعادوا إلى تنظيم أوقاتهم وأمر حياتهم.

تاسعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع:

نص السؤال التاسع على "هل تؤثر متغيرات الجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين؟"

أظهرت نتائج الدراسة أن متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة بالجنس والعمر ومدة الأسر والعمر عند الاعتقال والعزل الانفرادي ومدة العزل الانفرادي لم تؤثر في مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، إذ كانت قيم (ف) المناظرة للمتغيرات المستقلة غير دالة إحصائياً.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الأسرى المحررين لكونهم قد تحرروا من الأسر بدؤوا يندمجون مع المجتمع ويتفاعلون معه ومع الظروف المحيطة بهم، وتلقيهم الدعم من جميع الجهات مما أدى إلى رضاهم عن الحياة.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة مخيم والعبسي وأبو عبيد (2015) التي توصلت إلى عدم تأثير سنوات الاعتقال لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة.

بينما تبين وجود تأثير لمتغير العمر في مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية كذلك في الرضا عن الحياة بوجه عام؛ وكانت لصالح الأسرى المحررين الذين أعمارهم أقل من 25 سنة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الأسرى المحررين من ذوي الأعمار المنخفضة لديهم الأمل والتفاؤل والمزيد من المستقبل مقارنة بمرتفعي العمر.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة مخيم والعبسي وأبو عبيد (2015) التي توصلت إلى عدم تأثير العمر في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة.

في ضوء نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يورد التوصيات والمقترحات بحسب الآتي:

أولاً: التوصيات:

1. التأكيد على أهمية الخُطط والبرامج الإرشادية للأسرى المحررين في محافظة جنين من شأنها زيادة التفكير الإيجابي لديهم لما له من تأثير في خفض اضطرابات النوم.
2. بناء خُطط وبرامج إرشادية للأسرى المحررين في محافظة جنين من شأنها زيادة التفكير الإيجابي لديهم لما له من تأثير على الفرد.
3. بناء خُطط وبرامج إرشادية للأسرى المحررين في محافظة جنين من شأنها الحد من اضطرابات النوم لما لها من تأثير إيجابي في الرضا عن الحياة.
4. التركيز في البرامج الإرشادية على الأسرى المحررين الذين تم عزلهم انفرادياً لتعزيز التفكير الإيجابي لديهم.

5. العمل من قبل المؤسسات المعنية بشؤون الأسرى المحررين على دعم الأسرى المحررين اقتصادياً وخصوصاً من ذوي الأعمار الكبيرة.

ثانياً: المقترحات:

1. إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي في اضطرابات النوم لدى الأسرى المحررين.
2. إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي في الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين.
3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية في ضوء متغيرات أخرى وفي محافظات أخرى.
4. خلق بيئة داعمة للأسرى الذين يحتاجون إلى رعاية بعد الخروج من الأسر، وخاصة كبار السن.

ثالثاً: صعوبات واجهت الدراسة الحالية

1. كون البحث يتعلق بالأسرى المحررين، كان هناك بعض التحفظ لدى أفراد العينة في استجاباتهم رغم وضوح الجهة المشرفة على الدراسة، وهو ما قد يؤثر على نتائج الدراسة وتعميمها.
2. صعوبة الحصول على إحصائيات مفصلة ورسمية حول حجم المجتمع.
3. صعوبة الوصول إلى أماكن سكن عينة الدراسة.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم

المراجع والمصادر العربية:

- إبراهيم، سليمان (2014). الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية (رؤية في إطار علم النفس الإيجابي). الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، عبد الستار (2008). عين العقل (دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي). القاهرة: دار الكاتب للنشر.
- أبو بكر، قديري، وحمدونة، رأفت. (2019). الإدارة والتنظيم للحركة الوطنية الفلسطينية الأسيرة. رام الله، فلسطين: منشورات هيئة شؤون الأسرى والمحررين.
- أبو جادو، صالح، ونوفل، محمد (2007). تعليم التفكير (النظرية والتطبيق). الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو ريان، نهاية. (2014). التغيير في البناء الاجتماعي للأسرى السياسيين الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية بعد عام 2020، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: جامعة بير زيت.
- أبو عبيد، دعاء (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
- أبو قاعود، عبد الناصر (2008). تجربة التعذيب لدى الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
- أبو هين، فضل خالد (2006). الآثار النفسية الناجمة عن الأسر والتعذيب وعلاقتها باستراتيجيات التوافق لدى أسرى قطاع غزة المحررين من السجون الإسرائيلية. مجلة جامعة الأقصى للعلوم الإنسانية، 10 (2): 150-181.
- اسليم، يوسف (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.

- الأنصاري، سامية (2012). *التفكير الإيجابي "استراتيجياته وتطبيقاته"*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (22): 5-22.
- بارود، نعيم (2014). *تعذيب الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي، بحث مقدم للمؤتمر الدولي الرابع لكلية الآداب "الأسرى الفلسطينيين نحو الحرية"*. غزة: الجامعة الإسلامية.
- بايلس، نورمان، وسيلجمان، مارتن (2009). *قوة التفكير الإيجابي، ترجمة: كنوز للمعرفة، القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع.*
- البحيري، عبد الرقيب، ومفضل، مصطفى (2014). *دراسة سيكومترية لبعض اضطرابات النوم لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها باضطراب نقص الانتباه مفرط الحركة في ضوء كل من العمر والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (37): 353-420.*
- بدير، كريمان (2009). *التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤية نفسية وتربوية معاصرة)*. القاهرة: عالم الكتب.
- البرغوثي، نداء (2015). *أسرى الحرب في القانون الدولي*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- بركات، زياد (2006). *التفكير الإيجابي والسلبي لدى طالبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 4 (3)، 85-138.
- بطرس، بطرس حافظ (2008). *التكيف والصحة النفسية للطفل*. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- البناء، أنور (2008). *المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين*. مجلة الجامعة الإسلامية، 16 (2): 585-630.
- بيفر، فيرا (2011). *التفكير الإيجابي*. ط (8)، السعودية: مكتبة جرير.
- الجندي، نبيل، أبو غبوش، مرفت (2017). *درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 25 (2): 137-149.

- الجوارنة، أحمد، زيادة، أحمد، المومني، محمد (2018). *مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 9 (25): 197-211.
- حافظ، داليا (2015). *اضطرابات النوم وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني*. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (43): 101-146.
- حجازي، مصطفى (2012). *إطلاق طاقة الحياة (قراءة في علم النفس الإيجابي)*، بيروت: دار التنوير.
- حجازي، مصطفى (2015). *الأسرة وصحتها النفسية (المقومات، الديناميات، العمليات)*. المغرب: المركز الثقافي العربي.
- حميد، خالد (2013). *الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الأسرى المحررين صفقة "وفاء الأحرار"*، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
- دراغمة، بسمة (2017). *الآثار الاجتماعية والنفسية لتجربة الاعتقال على أسر الأسيرات الفلسطينيات المحررات في محافظات شمال الضفة الغربية*. رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
- دعيبس، أشرف (2016). *اضطرابات النوم وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى ذوي العرض داون*. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، (15): 346-402.
- الزغاري، عبد الله (2010). *دراسة حول انعكاسات برنامج تأهيل الأسرى المحررين في محافظة بيت لحم على دورهم التنموي: الواقع والطموح*. رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: جامعة القدس.
- زهران، حامد (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط (4)، القاهرة: عالم الكتب.
- سكوت، دبليو (2003). *قوة التفكير الإيجابي في الأعمال*. السعودية: مكتبة العبيكان.
- سليمان، سناء (2011). *التفكير (أساسياته وأنواعه)*. القاهرة: عالم الكتب.

- سليمان، عادل (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية. رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
- الشريف، سارة (2013). التوافق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الأسرى المحررين المتزوجين في محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، القدس: جامعة القدس.
- شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
- الضيدان، الحميدي محمد (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلاب عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 161 (3): 521-582.
- الطلاع، عبد الرؤوف (2010). التوافق النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى الأسيرات الفلسطينيات المُحرّرات من السجون الإسرائيلية، مجلة جامعة الأزهر بغزة، 12 (2)، 621-666.
- طه، فرج (2009). موسوعة علم النفس والتحليل النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الطيطي، محمد (2003). العمليات العقلية للتفكير الإيجابي (مهارات وتطبيقات). الأردن: دار النظم التربوية الحديثة.
- عبد الحليم، أشرف (2015). اضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفسية الجسمية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 44(1): 51-101.
- عبد الخالق، أحمد، والمير، محمد، والإدريسي، عبد الله (2019). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في المغرب. المجلة العربية للعلوم النفسية، 4 (1): 13-31.
- عبد الكريم، عزة (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. مجلة دراسات نفسية، 17 (2): 377-415.

- عبد المقصود، أماني (2006). *السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين*. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة المنوفية، 21 (2): 254-308.
- عبيد، ماجدة (2015). *الاضطرابات السلوكية*. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عبيد، وليم، وعفانة، عزوز (2003). *التفكير والمنهج المدرسي*. الإمارات العربية المتحدة: مكتبة الفلاح.
- العروقي، أسمهان (2014). *الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الأسرى المحررين المُبعدين إلى قطاع غزة ضمن صفقة وفاء الأحرار*، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
- عكاشة، أحمد (2011). *علم النفس الفسيولوجي*. ط (12)، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- علة، عيشة، وبوزاد، نعيمة (2016). *التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط*، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3 (2): 124-149.
- علوان، نعمات (2007). *الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية "دراسة ميدانية عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين"*. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 16 (2): 469-479.
- عليان، عمران (2013). *مستوى الاغتراب لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين ضمن صفقة وفاء الأحرار "دراسة تطبيقية على عينة من الأسرى المحررين ضمن صفقة وفاء الأحرار"*، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والنفسية، 21 (3)، 41-73.
- العمرات، محمد، والرفوع، محمد (2014). *مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن*. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 3 (12): 266-283.
- عودة، منتهى (2013). *المؤسسات الفلسطينية العاملة على خدمة الأسرى الفلسطينيين المحررين "تقييم الأسرى المحررين"*، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.

- عيساوي، معين (2019). ميكانيزمات التوافق والتعايش النفسي والاجتماعي لدى الأسرى الفلسطينيين المفرج عنهم من السجون الإسرائيلية، أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.
- غانم، محمد (2006). الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية (الوبائيات، التعريف، محكات التشخيص، الأسباب، العلاج، المآل والمسار). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- غباري، ثائر، وأبو شعيرة، خالد (2015). التكيف مشكلات وحلول. الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- الفقي، إبراهيم (2007). قوة التفكير. مصر: دار الراهية للنشر والتوزيع.
- الفقي، إبراهيم (2009). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. مصر: دار الراهية للنشر والتوزيع.
- الفقي، إبراهيم (2011) قوة التفكير الإيجابي. القاهرة: سما للنشر والتوزيع.
- المالكي، رانيا (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية: جامعة أم القرى.
- مجيد، علا (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، 42 (2)، 208-242.
- المحتسب، عيسى، والعزيمة، علال (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية، مؤتمر الأسرى الفلسطينيين: "تحو الحرية"، الجامعة الإسلامية، غزة-فلسطين.
- مخيمر، سمير، والعبسي، سمير، وأبو عبيد، شعبان (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3 (9): 353-389.
- مصطفى، أسامة (2011). مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- المفتي، أمجد (2015). *تحسين الرضا عن الحياة للمرأة اللاجئة بالمخيمات الفلسطينية من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية*. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، (52): 17-35.
- ميخائيل، مطانيوس (2011). *الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجوغن للرضا عن الحياة*. مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس، 9 (2): 11-37.
- الناصر، نوره (2019). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الملك سعود في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، (211): 225-256.
- النجار، يحيى، والطلاع، عبد الرؤوف (2015). *التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية"، 29 (2): 209-246.
- يورك، برس (2005). *التفكير الإيجابي (سلسلة مهارات الحياة المثلى)*. لبنان: مكتبة لبنان ناشرون.

المراجع والمصادر الأجنبية:

- Agyar, E (2013). *Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students*. **Social and Behavioral Sciences**, (93): 2186-2193.
- American Psychiatric Association (2013). **diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition dsm-5**. American Psychiatric Publishing, Washington, USA.
- Cheng, S & Chan, A. (2006). *Relationship with other and life satisfaction in later life; Do gender windowhood make a difference?*, *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 61 (1), 46-53.

- Chiclana, S., Castillo-Gualda, R., Paniagua, D., & Rodríguez-Carvajal, R. (2019). *Mental health, positive affectivity and wellbeing in prison: a comparative study between young and older prisoners*. **Revista española de sanidad penitenciaria**, **21(3)**, 138–148.
- D’Aurizio, G, Caldarola, A, Ninniri, M, Avvantaggiato, M, Curcio, G. (2020). *Sleep Quality and Psychological Status in a Group of Italian Prisoners*, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, (17), 1-10.
- Deniz, k, Belgin, A, Dilek, C, Emine, S. (2013). *Insomnia in rural communities and dysfunctional beliefs and attitudes about sleep as a risk factor of insomnia*, **Journal of cognitive and behavioral psychotherapies**, **13 (1)**: 211-224.
- Diener, E, & Rahtz, D.R (2000). **Advances in quality of life theory and research**. Boston: Kluwer Academic Publications.
- Diener, E., & Ryan, K (2009). *Subjective well-being: A general overview*. **South African Journal of Psychology**, **39(4)**, 391-406.
- Gilman, R.; Ashby, J.; Sverko, D.; Florell, D. & VarJas, K. (2005). *The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth*, **Personality and individual Difference**, (39): 155-166.
- Guy J. Coffey, Ida Kaplan, Robyn C. Sampson, Maria M (2010). **The meaning and mental health consequences of long-term immigration detention for people seeking asylum**, 2010 Jun; 70 (12): 2070-9.
- Harner, H and Budescu, M (2014). *Sleep Quality and Risk for Sleep Apnea in Incarcerated Women*. **Nursing research**, **63 (3)**, 1-23.

- Heydari, A & Bordbar, M & Yazd, A (2018). The Effect of Positive thinking Education on Quality of Life in the Patients with Diabetic Type 2. **Biomedical Journal of Scientific & Technical Research**, 8 (3), 649-653.
- Javier,R, Luis, F, Andrea, S. (2013). *The Effect of sleep deprivation on the attention, functions and vigilance, spain: Acta Psychological*, (140): 164-176.
- Jevtovic, S (2012). *Correlati on of Sleep Disturbances, Anxiety and Depression in Croatian War Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. Journal of Coll in Toprol*, 35 (1): 175-181.
- Jones, K (2013). **The Impact Of Positive Thinking, Optimism, Empathy, And Just World Beliefs On Social Perceptions Of Cancer.** MA, USA: University of North Dakota.
- Maercker, A and Schutzwahl, M (1997). *Long-term effects of political imprisonment: a group comparison study, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, (32), 435-442.
- Marcus, M (2009). **Sleep Disorders.** New-York: Chlsea house publisher.
- Matel-Anderson, D & Bekhet, A (2019). *Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students, Archives of Psychiatric Nursing*, (33), 65-69.
- Nicolas , B, Aluja, A, Rolland, J, Blanch, A (2011). *The role of personality in satisfaction with life and sport Behavioral Psychology. Psychologies Conductual*, 19 (2): 333-345.
- Park, N, Peterson, C, Seligman, M (2004). *Strengths of character and well-being, Journal of social and clinical psychology*, 23 (5), 603-619.

- Parmar, S. (2015). *Positive Thinking Can Change Our Life*, **The International Journal of Indian Psychology**, 2 (3), 27-30.
- Prasoan, R & Chaturvedi, K (2016). *Life Satisfaction: A literature Review*. **International Journal of Management Humanities and Social Sciences**, 1 (2): 25-32.
- Punamaki, RL, Salo J, Komproe I, Qouta S, El-Masri M, De Jong JT (2008). *Dispositional and situational coping and mental health among Palestinian political ex-prisoners*. **Anxiety Stress Coping**. 2008 Oct; 21 (4): 337-58. Doi: 10.1080/10615800701797333. PMID: 18686054.
- Skevington, M. Lotfy; & Connell , K.A. (2004). *The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric Properties and Results of the International Field Trial A Report from the WHOQOL Group*, **quality of life research**, (13): 299-310.
- Wong, S. (2016). *Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: relationships with psychological well-being and psychological maladjustment*. **Learning and Individual Differences**, 22 (1), 76-82.

مواقع الإنترنت:

- وكالة وفا، 2021،
https://info.wafa.ps/ar_page.aspx?id=xnFO3ma27549442338axnFO3m
- هيئة شؤون الأسرى والمحررين، 2021،
<http://cda.gov.ps/index.php/ar/ar-prisoner-movement-2/2017-06-01-06-53-33/8029-197-2021>

الملاحق

ملحق (1) الاستبانة في صورتها الأولى



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد؛

يقوم الباحث بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة النجاح الوطنية، وهذا يتطلب من حضرتكم الإجابة عن فقرات الاستبانة أدناه، لذا يأمل الباحث منكم قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عنها بالشكل الذي ترونه ممثلاً لكم؛ وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المخصص، وهذه الاستبانة ستعامل بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا فإن تعاونكم سفيد إلى حد كبير، وآمل أن تكون الإجابات صادقة وصريحة، شاكراً لكم حسن تعاونكم.

الباحث: فريد أبو الرب

القسم الأول: بيانات شخصية

الجنس:

ذكر أنثى

العمر:

أقل من 25 سنة من 25 إلى أقل من 35 سنة من 35 إلى أقل من 45 سنة
 من 45 سنة فأعلى

مدة الأسر:

أقل من 3 سنوات من 3-6 سنوات من 7-10 سنوات
 من 11-14 سنة 15 سنة فأكثر

العمر عند الاعتقال:

أقل من 25 سنة من 25 إلى أقل من 35 سنة من 35 إلى أقل من 45 سنة
 من 45 سنة فأعلى

في أثناء الاعتقال هل تم عزلك انفرادياً:

نعم لا

إذا كان الجواب نعم؛ ما هي مدة العزل الانفرادي التي تعرضت إليها:

القسم الثاني: فقرات الاستبانة

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى التفكير الإيجابي لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل						
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.					
2	أعتقد أنني محظوظ.					
3	أشعر بالاطمئنان من المستقبل.					
4	مصائب اليوم يكون لها فوائد في المستقبل.					
5	أعتقد أنني أميل للتفاؤل.					
البعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا						
6	أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي.					
7	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء وإن كانت مؤلمة.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
8	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق.					
9	تسيطر عليّ حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب.					
10	معروفٌ عني عموماً أنني شخص سريع الغضب.					
البعد الثالث: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي						
11	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.					
12	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.					
13	حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.					
14	لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكنتاب أحياناً.					
15	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بتخصيص					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.					
البعد الرابع: الشعور العام بالرضا						
16	أرى أن شكلي مقبول					
17	يذكرني الآخرين بخير كلما قدمت لهم.					
18	أشعر أن الله يرعاني.					
19	أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.					
20	أشعر بالرضا عن حياتي.					
البعد الخامس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين						
21	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور.					
22	أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني.					
23	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة متحررة وغير تقليدية.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد السادس: السماحة والأريحية						
24	الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا.					
25	لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي.					
26	كنت دائماً أجد من يساندني ويشد أذري وأنا صغير.					
27	الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى.					
28	أطلب الغفران وأسأح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة.					
البعد السابع: الذكاء الوجداني						
29	تتسم تصرفاتي مع الناس بالحكمة.					
30	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
31	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.					
32	يصفني الآخرون بالود في تعاملاتي معهم.					
33	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.					
البعد الثامن: تقبل غير مشروط للذات						
34	حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه.					
35	عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك.					
36	لا يزعجني أن يجذني البعض قليل الجاذبية.					
37	أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.					
38	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد التاسع: تقبل المسؤولية الشخصية						
39	أعرف حقوقي وواجباتي.					
40	يصفني أقاربي بأنني شخص مسؤول ويعتمد عليه.					
41	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أواجهها وأجد الحل لها.					
42	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي وكنت عضو فيه أعتبر نفسي مسؤول عن التقصير وأبادر بإيجاد الحل.					
43	أسير وفق مقولة (إننا جميعاً مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله).					
البعد العاشر: المجازفة الإيجابية						
44	أعتقد أن حياتي تتجه للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
45	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.					
46	أشد الناس جاذبية لي المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم.					
47	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح؛ أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة.					
48	أحب الأعمال إليّ تلك التي تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار.					

ثانياً: مقياس اضطرابات النوم

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى اضطرابات النوم لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أعاني من صعوبة كبيرة عند النوم.					
2	ينتابني شعور الخوف من النوم خشية من الكوابيس.					
3	أستيقظ عدة مرات عند النوم.					
4	اشعر بالنعاس أغلب الوقت.					
5	أعاني من ازدياد في عدد ساعات النوم.					
6	لا أصحو من النوم إلا بوجود منبه أو بمساعدة أحد أفراد الأسرة.					
7	تنتابني أحلام مزعجة وأستيق من النوم وأنا في حالة رعب.					
8	نومي خفيف جداً لدرجة أنني أستيقظ بسرعة ولأبسط المنبهات.					
9	أعاني من مشكلة الضجة والإضاءة الشديدة أثناء النوم.					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
10	يوجد في أسرتي من يعاني من مشاكل في النوم.					
11	تسبب مشاكل النوم لدي صعوبات في حياتي والعمل.					
12	أعاني من المشي أثناء النوم.					
13	أشعر أثناء النوم أنني أختنق مما يجعلني أصحو فجأة وأنا في حالة رعب.					
14	أشعر أثناء النوم برغبة ملحة لتحريك الساقين استجابة لأحاسيس مزعجة غير سارة.					
15	يكره أفراد أسرتي النوم بجانبني لأنني أقوم بحركات عنيفة أثناء النوم.					
16	أشعر بأن نومي غير منتظم.					
17	أواجه صعوبة في الاستمرار بالنوم فترة طويلة لأن نومي منقطع.					
18	تنتابني بين الحين والآخر أحلام متكررة ومرعبة.					
19	عندما أصحو من النوم أشعر أن حركتي مشلولة.					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
20	أشعر أن نومي عميق.					
21	أنام بمجرد دخولي إلى الفراش.					
22	تنتابني غفوات النوم أثناء النهار رغماً عني.					
23	نومي متقطع.					
24	لا آخذ كفايتي من النوم.					
25	أشعر بالخمول والتعب عند الاستيقاظ من النوم.					
26	أشعر أنني لا أستغرق في النوم.					
27	ساعات نومي غير كافية.					
28	أعاني من صعوبة كبيرة في الاستمرارية في النوم.					
29	أشعر بأن نَفْسي يتوقف أثناء النوم.					

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى الرضا عن الحياة لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: السعادة						
1	أشعر أنني موفق في حياتي بشكل عام.					
2	أشعر بالاستقرار والأمان في حياتي.					
3	أنا راضي عن طبيعة حياتي.					
4	أشعر أن ظروف الحياتية أفضل من ذي قبل.					
5	أشعر بالبهجة والسرور.					
6	أشعر بالتفاؤل.					
7	أتوقع حياة مستقبلية سعيدة.					
8	أنظر إلى الجوانب الإيجابية من الحياة والظروف اليومية.					
9	أؤمن بفكرة أن بعد العسر يسرا.					
10	أشعر بأن حياتي مشرقة وملئية بالأمل.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
11	أعيش حالياً حياة أفضل مما كنت أتمنى.					
12	حققت الكثير من طموحاتي.					
البعد الثاني: الرضا عن العلاقات الاجتماعية						
13	أشارك الجميع من حولي في المناسبات السعيدة وغيرها.					
14	أتمتع بعلاقات اجتماعية واسعة.					
15	لدي علاقات طيبة مع الجيران.					
16	أحاول إضفاء المرح والسعادة في نفوس من حولي.					
17	أتمتع بعلاقة أسرية مستقرة.					
18	أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة.					
19	أحزن لحزن الآخرين وأفرح لفرحهم.					
20	أتذكر أصدقائي في الأسر.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
21	أتمنى السعادة لمن حولي.					
22	أدعو بأن يعم الخير على فلسطين وأهلها.					
23	أتمنى حياة طيبة لأصدقائي الأسرى في سجون الاحتلال.					
24	أتواصل مع أصدقائي داخل السجون الإسرائيلية.					
25	سلوكي مع الآخرين يتسم بالسرور.					
26	سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح.					
البعد الثالث: الرضا عن الحياة الاقتصادية						
27	أرى أن أموري المالية مستقرة.					
28	أنا راضٍ عن الدخل الذي أتلقاه.					
29	يتلاءم دخلي مع مصاريفي الشهرية.					
30	يتناسب دخلي مع معدل الأسعار.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
31	أشكر الله دائماً على نعمه.					
32	أسكن في بيت مناسب ويلائم عائلتي.					
33	أشعر بالرضا عن العلاوات والتأمينات التي أتلقتها.					
34	أتوقع الأفضل في المستقبل في الشؤون الاقتصادية.					
البعد الرابع: الرضا عن الصحة						
35	أتمتع بصحة جيدة.					
36	أعرض نفسي على الطبيب بشكل دائم.					
37	لا أخشى من الأمراض.					
38	أتناول الأغذية الصحية.					
39	أتابع البرامج الصحية عبر وسائل الإعلام.					
40	أقدر جيداً النصائح الصحية التي أتلقتها من ذوي الاختصاص.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
41	أشعر بالرضا عن المرافق الصحية الحكومية.					
البعد الخامس: الرضا عن الأمور الدينية						
42	أستمع كثيراً للدروس الدينية.					
43	أتمنى أن أتقنه مزيداً في الأمور الدينية.					
44	أحاول عدم اقتراف الذنوب.					
45	أسرع بمسائلة نفسي إذا اقترفت ذنوب.					
46	أحاول الخشوع أثناء قيامي بالعبادات.					
47	أشعر بالرضا عن مستوى التزامي الديني.					
48	أفكر باستمرار باليوم الآخر (القيامة).					

ملحق (2) الاستبانة في صورتها النهائية



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد؛

يقوم الباحث بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة النجاح الوطنية، وهذا يتطلب من حضرتكم الإجابة عن فقرات الاستبانة أدناه، لذا يأمل الباحث منكم قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عنها بالشكل الذي ترونه ممثلاً لكم؛ وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المخصص، وهذه الاستبانة ستعامل بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا فإن تعاونكم سيفيد إلى حد كبير، وآمل أن تكون الإجابات صادقة وصريحة، شاكراً لكم حسن تعاونكم.

الباحث: فريد أبو الرب

القسم الأول: بيانات شخصية

الجنس:

ذكر أنثى

العمر:

أقل من 25 سنة من 25 إلى أقل من 35 سنة من 35 إلى أقل من 45 سنة
 من 45 سنة فأعلى

مدة الأسر:

أقل من 3 سنوات من 3-6 سنوات من 7-10 سنوات
 من 11-14 سنة 15 سنة فأكثر

العمر عند الاعتقال:

أقل من 25 سنة من 25 إلى أقل من 35 سنة من 35 إلى أقل من 45 سنة
 من 45 سنة فأعلى

في أثناء الاعتقال هل تم عزلك انفرادياً؟

نعم لا

إذا كان الجواب نعم؛ ما هي مدة العزل الانفرادي التي تعرضت إليها:

القسم الثاني: فقرات الاستبانة

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى التفكير الإيجابي لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل						
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.					
2	أعتقد أنني محظوظ.					
3	أشعر بالاطمئنان من المستقبل.					
4	مصائب اليوم يكون لها فوائد في المستقبل.					
5	أعتقد أنني أميل للتفاؤل.					
البعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا						
6	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء وإن كانت مؤلمة.					
7	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
8	تسيطر عليّ حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب.					
البعد الثالث: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي						
9	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.					
10	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.					
11	حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.					
12	أعتقد أن ناجحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.					
البعد الرابع: الشعور العام بالرضا						
13	أرى أن شكلي مقبول					
14	يذكرني الآخرين بخير كلما قدمت لهم.					
15	أشعر أن الله يرعاني.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
16	أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.					
17	أشعر بالرضا عن حياتي.					
البعد الخامس: السماحة والأريحية						
18	كنت دائماً أجد من يساندني ويشد أزرني وأنا صغير.					
19	الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى.					
20	أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة.					
البعد السادس: الذكاء الوجداني						
21	تتسم تصرفاتي مع الناس بالحكمة.					
22	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.					
23	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.					
24	يصفني الآخرون بالود في تعاملاتي معهم.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
25	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.					
البعد السابع: المجازفة الإيجابية						
26	أعتقد أن حياتي تتجه للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه.					
27	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.					
28	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح؛ أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة.					

ثانياً: مقياس اضطرابات النوم

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى اضطرابات النوم لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أعاني من صعوبة كبيرة عند النوم.					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
2	ينتابني شعور الخوف من النوم خشية من الكوابيس.					
3	أستيقظ عدة مرات عند النوم.					
4	اشعر بالنعاس أغلب الوقت.					
5	تنتابني أحلام مزعجة وأستيقظ من النوم وأنا في حالة رعب.					
6	تسبب مشاكل النوم لدي صعوبات في حياتي والعمل.					
7	أعاني من المشي أثناء النوم.					
8	أشعر أثناء النوم أنني أختنق مما يجعلني أصحو فجأة وأنا في حالة رعب.					
9	أشعر أثناء النوم برغبة ملحة لتحريك الساقين استجابة لأحاسيس مزعجة غير سارة.					
10	يكره أفراد أسرتي النوم بجانبني لأنني أقوم بحركات عنيفة أثناء النوم.					
11	أشعر بأن نومي غير منتظم.					
12	أواجه صعوبة في الاستمرار بالنوم فترة طويلة لأن نومي منقطع.					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
13	تنتابني بين الحين والآخر أحلام متكررة ومرعبة.					
14	عندما أصحو من النوم أشعر أن حركتي مشلولة.					
15	نومي متقطع.					
16	لا آخذ كفايتي من النوم.					
17	اشعر بالخمول والتعب عند الاستيقاظ من النوم.					
18	أشعر أنني لا أستغرق في النوم.					
19	ساعات نومي غير كافية.					
20	أعاني من صعوبة كبيرة في الاستمرارية في النوم.					
21	أشعر بأن نَفْسي يتوقف أثناء النوم.					

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى الرضا عن الحياة لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: السعادة						
1	أشعر أنني موفق في حياتي بشكل عام.					
2	أشعر بالاستقرار والأمان في حياتي.					
3	أنا راضي عن طبيعة حياتي.					
4	أشعر أن ظروف الحياة أفضل من ذي قبل.					
5	أشعر بالبهجة والسرور.					
6	أشعر بالتفاؤل.					
7	أتوقع حياة مستقبلية سعيدة.					
8	أنظر إلى الجوانب الإيجابية من الحياة والظروف اليومية.					
9	أؤمن بفكرة أن بعد العسر يسرا.					
10	أشعر بأن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
11	أعيش حالياً حياة أفضل مما كنت أتمنى.					
12	حققت الكثير من طموحاتي.					
البعد الثاني: الرضا عن العلاقات الاجتماعية						
13	أشارك الجميع من حولي في المناسبات السعيدة وغيرها.					
14	أتمتع بعلاقات اجتماعية واسعة.					
15	لدي علاقات طيبة مع الجيران.					
16	أحاول إضفاء المرح والسعادة في نفوس من حولي.					
17	أتمتع بعلاقة أسرية مستقرة.					
18	أتذكر أصدقائي في الأسر.					
19	أدعو بأن يعم الخير على فلسطين وأهلها.					
20	سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح.					
البعد الثالث: الرضا عن الحياة الاقتصادية						
21	أرى أن أموري المالية مستقرة.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
22	أنا راضٍ عن الدخل الذي أتلقاه.					
23	يتلاءم دخلي مع مصاريفي الشهرية.					
24	يتناسب دخلي مع معدل الأسعار.					
25	أشكر الله دائماً على نعمه.					
26	أسكن في بيت مناسب ويلائم عائلتي.					
27	أشعر بالرضا عن العلاوات والتأمينات التي أتلقاها.					
28	أتوقع الأفضل في المستقبل في الشؤون الاقتصادية.					
البعد الرابع: الرضا عن الأمور الدينية						
29	أستمع كثيراً للدروس الدينية.					
30	أتمنى أن أتفقه مزيداً في الأمور الدينية.					
31	أحاول عدم اقتراف الذنوب.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
32	أسرع بمسائلة نفسي إذا اقترفت ذنب.					



حضرة السيد سيّاف أبو سيف - مدير عام هيئة شؤون الاسرى والمحربين في

محافظة جنين المحترم

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب فريد أبو الرب

يرجى مساعدة الطالب فريد أبو الرب وهو أحد طلبة برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي في جامعة النجاح الوطنية بخصوص تسهيل مهمته كي يتمكن من جمع البيانات عبر توزيع استبانة لإستكمال العمل على رسالة الماجستير المعنونة "بمستوى التفكير الإيجابي وعلاقته باضطرابات النوم والرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين في محافظة جنين"، إذ أن مجتمع الدراسة هو الأسرى المحررين في محافظة جنين، لذا يرجى مساعدته في حصر مجتمع الدراسة كي يتوجه إليهم الطالب المذكور لجمع البيانات منهم، مع ضمان سرية هذه البيانات.

وتقبلوا فائق الاحترام

منسق برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي

د. فاخر الخليلي

**مرفق الاستبانة

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Level of Positive Thinking and its
Relationship to Sleep Disorders and Life
Satisfaction among Released Prisoners in
Jenin Governorate**

By

Fareed Muhammad Fareed Abu al-Rub

Supervisors

Dr. Ali Shaka

Dr. Fakher Al Khalili

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological and Educational Counseling,
Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus,
Palestine.**

2021

The Level of Positive Thinking and its Relationship to Sleep Disorders and Life Satisfaction among Released Prisoners in Jenin Governorate

By

Fareed Muhammad Fareed Abu al-Rub

Supervisors

Dr. Ali Shaka

Dr. Fakher Al Khalili

Abstract

The study aimed to find out the levels of positive thinking, sleep disorders and life satisfaction among the released prisoners in Jenin governorate. The study also sought to discover the relationships between these three variables. The effects of a set of demographic variables including (gender, age, prison time, age when first arrested, solitary confinement and its duration) on the three previously mentioned variables were also explored.

To achieve the study's objectives, the researcher used three tools (Positive Thinking Scale, Sleep Disorders Scale, and Life Satisfaction Scale). The study sample consisted of 100 released prisoners selected using the availability sampling method. The researcher used the correlational descriptive approach, and the data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software, and the study revealed the following results.

It was found that the level of positive thinking among the released prisoners was high, the level of sleep disorders was low, and the level of life satisfaction was high. The results showed a negative correlation between positive thinking and sleep disorders ($r = -0.522$). The results also indicated

a positive correlation between positive thinking and life satisfaction ($r=0.592$), while it was found that there is a negative correlation between life satisfaction and sleep disorders ($r= -0.419$).

The study results also showed that the variables of gender, prison time, and age when first arrested did not affect the level of positive thinking. There were significant differences in the level of positive thinking attributed to 1) age; in favour of those aged less than 25 years, and 2) solitary confinement in favour of those who were not isolated. The results also indicated that all the demographic variables did not affect sleep disorders. Most of them did not affect life satisfaction, except for the age variable; those under 25 years old scored significantly higher on life satisfaction than the other age groups.

In light of the results of this study, the researcher recommends focusing on the released prisoners who were in solitary confinement in the counselling programs to enhance their positive thinking. The concerned institutions are also encouraged to provide financial support to the released prisoners, especially the elderly ones.

Keywords: positive thinking, sleep disorders, life satisfaction, released prisoners.