

أحلام اليقظة لدى المرحلة الإعدادية

أ.د. مها حسن بكر

رشا صبري فرج

كلية التربية / قسم الإرشاد التربوي والنفسي

كلية الآداب / قسم علم النفس

جامعة صلاح الدين - أربيل إقليم كردستان العراق

Daydreaming in Middle School Students

Rasha Sabri Faraj Prof. Dr. Maha Hassan Bakr

maha.bakir@su.edu.krd

rashaalsalhi30@gmail.com

College of Arts / Department of Psychology College of Education /
Department of Educational and Psychological Counseling
University of Salahaddin - Erbil, Kurdistan Region of Iraq

المخلص :

هدفت الباحثتان في هذا البحث إلى التعرف على مستوى أحلام اليقظة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز محافظة أربيل ، ومعرفة المستوى لدى العينة بحسب المتغيرات الديموغرافية (الجنس ، التخصص، المرحلة) . ولغرض تحقيق أهداف البحث تبنت الباحثتان مقياس (القرشي ٢٠٠٢) الخاص بأحلام اليقظة ، أتبعته الباحثتان المنهج الوصفي لإتمام إجراءات البحث أما مجتمع البحث فقد بلغ (٣١,٩٠٦) طالباً وطالبة لمدارس المرحلة الإعدادية في مركز محافظة أربيل ، وقد تمت اختيار عينة بطريقة عشوائية طبقية البالغة (٤٨٠) طالباً وطالبة للمرحلتين (الرابع والخامس) الإعدادي للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) . وذلك بإستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من الصدق والثبات وتحليل الفقرات بحيث أصبح المقياس جاهزاً لتطبيق الذي يتألف من (٣٣) فقرة وبعدين (أحلام اليقظة الإيجابية و أحلام اليقظة السلبية) ، وتوصلت الباحثتان إلى النتائج الآتية : انخفاض مستوى أحلام اليقظة لدى العينة البحث ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أحلام اليقظة بحسب متغير (الجنس والمرحلة والتخصص) وفي ضوء نتائج البحث قامت الباحثتان بكتابة بعض التوصيات والمقترحات **كلمات المفتاحية** : أحلام اليقظة ، المرحلة الإعدادية

Abstract:

In this study, the researchers aimed to identify the level of daydreaming among middle school students in the center of Erbil Governorate, and to determine the level of the sample according to demographic variables (gender, specialization, and stage). In order to achieve the research objectives, the researchers adopted the (Al-Quraishi, ٢٠٠٢) scale for daydreaming. The researchers followed the descriptive approach to complete the research procedures. The research community amounted to (٣١,٩٠٦) male and female students in preparatory schools in the center of Erbil Governorate. A stratified random sample of (٤٨٠) male and female students was selected for the (fourth and fifth) preparatory stages for the academic year (٢٠٢٤-٢٠٢٥). This was done by extracting the psychometric properties of the scale from validity and reliability and analyzing the paragraphs so that the scale became ready for application, which consists of (٣٣) paragraphs and two dimensions (positive daydreaming and negative daydreaming). The researchers reached the following results: Low level of daydreaming among the research sample, and no statistically significant differences in the level of daydreaming according to the variable (gender, stage and specialization). In light of the research results, the researchers wrote some recommendations and suggestions

Keywords: daydreaming, preparatory stage .

أن تعقيد الحياة الإنسانية في العصر الحديث أدى إلى تفاقم المصاعب والضغوط اليومية ، حيث تزايدت مشكلات الإنسان وتعددت مسؤولياته . و أصبح تحقيق معظم حاجاته وطموحاته محفوفاً بالمشقة والمعاناة . هذه الظروف الحياتية الصعبة ساهمت في تعميق معاناة الإنسان ، وأجبرته على خوض صراعات فكرية ونفسية مستمرة . ولتخفيف هذه الضغوط ربما يلجأ الفرد إلى سلوكيات وممارسات الأفرط فيها تكون سلبية إذا زادت عن حدها مثل أحلام اليقظة فأحلام اليقظة هي حالة ذهنية يقوم فيها الفرد بتخيل أو تصور أحداث أو مواقف معينة بشكل غير واقعي ، وقد تحدث هذه الأحلام بشكل عشوائي أو مرتبطة بتجارب حياتية معينة . ويعتبر الخيال أحد الأدوات التي يستخدمها الفرد للهروب منها يلجأ الإنسان إلى الخيال ويغرق فيه لتحقيق وإشباع ما لا يستطيع تحقيقه الواقع أو التعامل مع المشاعر والأزمات النفسية التي تواجهه ولو تمت متابعة الوقت الذي يقضيه الأفراد في مثل هذه الحالات أثناء ساعات اليقظة اليومية ، لوجدنا أنهم يمضون الجزء الأكبر منها في حالة غفلة جزئية أو كاملة عن الواقع وذلك وفق ملاحظات الباحثان لهذه الظاهرة لدى طلبة المرحلة الإعدادية (المراهقين).

تعد مشكلة الأنغماس في أحلام اليقظة أمراً يتجلى في قضاء الفرد ساعات طويلة في التخيلات ، مما يؤثر في قدرته على التركيز ، ويلجأ الشخص إلى هذه أحلام كوسيلة لهروبه من الواقع الذي يراه مملاً وغير جذاب ، أو لأنه يجد في التخيل فرصة لتحقيق ما يعجز عن تحقيقه في الواقع ، قد يكون السبب أيضاً شعوره بأن أنجازاته لا تحظى بتقدير الآخرين أو إحساسه بتدني احترام الذات . و تؤدي هذه الحالة إلى جعل الفرد يتبنى موقفاً إنهمازياً ، يهرب فيه من مواجهة مشاكله أو التعامل مع واقعه وقد يشرذ المراهق في صورة قصص يرويها الفرد لنفسه ، أو أفكار تتسم بالتححرر من القواعد المنطقية والاجتماعية ، و تكمن المشكلة في أن الشخص يحلم في أوقات غير مناسبة مما يؤدي إلى فقدان القدرة على التركيز ، مثل شعور المراهق بعدم الارتياح أثناء التفاعل مع زملائه ، وخصوصاً إذا كان الطالب داخل الدرس أو يجعله لا يصغي لشرح المدرس في الفصل أو عدم القدرة على أكمال الواجبات المنزلية ، وتشير هذه السلوكيات إلى وجود مشكلة أعمق قد تكون مرتبطة بعوامل نفسية أو عاطفية . ومع ذلك قد لا يلاحظ المدرسون هذا السلوك أو يتعاملون معه بشكل خاطئ ، خاصة إذا تم تجاهل الطالب في الفصل مما يؤدي إلى استمرار المشكلة وتفاقمها مع الوقت وأن الخوض لساعات طويلة في أحلام اليقظة قد يؤدي إلى تعذر تقدم الشخص في حياته ، حيث يلوم الآخرين دون سبب سوى لإرضاء نفسه ، ويخلق لنفسه عالماً افتراضياً يحقق من خلاله آماله وأهدافه . لكن هذا يبقى في عقله الباطن فقط ولا يتحقق في الحياة الواقعية . وينغمس معظم الناس في تخيلاتهم لبعض الوقت ، ومع ذلك الأشخاص الأصحاء يعودون سريعاً إلى الواقع . أما الإستغراق المفرط في هذه الأحلام والأستمتاع بها بشكل يفوق القدرة النفسية للشخص ، مما قد يتحول إلى حالة مرضية تجعل من الصعب التمييز بين الواقع والخيال ، هذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى الإحباط ويؤثر سلباً على حياة الشخص وسلوكياته وبعد ملاحظة الباحثان وأستشارتهم لبعض الباحثين الاجتماعيين والنفسيين في المدارس لمسوا وجود هذه الظاهرة دون العلم بمستواها لهذا تم الإختيار أحلام اليقظة كمتغير أساسي لهذه المرحلة ودراسة ومعرفة مستواه حيث تكمن مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤال التالي : امستوى أحلام اليقظة لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث:

تعد مرحلة الإعدادية من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد ، حيث تشهد تغيرات نفسية واجتماعية وسلوكية كبيرة تشكل ملامح شخصيته المستقبلية وفي خضم هذه التغيرات ، تظهر بعض الظواهر النفسية والسلوكية التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على النمو النفسي والاجتماعي للطلبة ومن بين هذه الظواهر تبرز أحلام اليقظة والتدمير الذاتي بوصفها من المظاهر التي تستحق الوقوف عندها بالدراسة والبحث . إن أحلام اليقظة ليست مجرد حالة من الشرود أو الهروب من الواقع ، بل هي عملية عقلية قد تحمل في طياتها طابعاً إيجابياً من حيث تنمية الخيال والطموح ، لكنها في الوقت نفسه قد تتحول إلى وسيلة للهروب المفرط من مواجهة التحديات ، مما ينعكس على ضعف الأداء الأكاديمي والاجتماعي . (العيسوي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٠٣) وتزداد الحاجة إلى هذا البحث نظراً لارتفاع معدلات التوتر والضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الإعدادية ، سواء بسبب المتطلبات الأكاديمية أو التغيرات الفسيولوجية والإنفعالية المرتبطة بمرحلة المراهقة . وبالرغم من إهتمام علماء النفس بالعمليات العقلية فإن أحلام اليقظة لم تحظ بأهتمام كبير في النصف الأول من القرن الماضي ، بأستثناء ما قدمه فرويد من جهود في هذا المجال . ومع ظهور المدرسة السلوكية وهيمنتها على علم النفس الحديث ، أعتبر التركيز على الظواهر الواعية ومنها أحلام اليقظة أنحرافاً عن المسار العلمي إلا أن عقد الستينات شهد تحولاً في هذا المفهوم ، حيث أعيد النظر في أهمية الخبرات الداخلية بما فيها أحلام اليقظة ومن ثم بدأ الأهتمام الفعلي بهذه الظاهرة في أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات . (القرشي ، ٢٠٠٢ ، ص ٧).

ويرى وايت أن أحلام اليقظة تعد عملية طبيعية ومفيدة في كثير من الأحيان حيث أنها تنشط "شبكة الدماغ الافتراضية" التي تعمل بشكل أكبر

عندما تقل المحفزات الخارجية هذه الحالة العقلية تتيح للأفراد التفكير في اهتماماتهم الشخصية ، التخطيط للمستقبل ، والأنخراط في التفكير الإبداعي . على الرغم من أن أحلام اليقظة قد تتداخل أحياناً مع أداء المهام الفورية إلا أنها ترتبط بحل المشكلات الأبداع وتنظيم التجارب الزمنية ومن الناحية العصبية تتضمن أحلام اليقظة تفاعلاً بين الشبكتين الافتراضية والتنفذية في الدماغ مما يشير إلى دور معقد يدعم تحقيق الأهداف طويلة المدى حتى لو بدا أنها تؤثر على المهام الحالية وايضاً يرى وايت أن أحلام اليقظة آلية عقلية تحفز الخيال وحل المشكلات مما يجعلها عنصراً حيوياً في الإدراك البشري . (نمر، ٢٠١١، ص٢٠٦) وتوصلت دراسة كولد وماينر "Gold & Minor" أن أحلام اليقظة ترتبط بمفهوم الذات والأداء الأكاديمي للشخص فأن وأزدياد الساعات التي يقضيها الفرد في أحلام يقظته يؤثر بشكل سلبي على مفهومه لذاته و أدائه الأكاديمي . (Gold et. AL.,1987,P:68). وكثيراً ما يلجأون المراهقين إلى أحلام اليقظة وغالباً ما تكون مرتبطة بالتغيرات النفسية والعاطفية التي يمر بها خلال هذه المرحلة الحساسة من حياته ، اذا كان يعاني من ضغوطات مثل المشكلات العائلية ، الدراسية أو الاجتماعية فهي وسيلة للتعبير عن مشاعرهم وميولهم أو للهروب من ضغوط الحياة اليومية . ويلجأ المراهق إلى أحلام اليقظة يشعر بالأمان والراحة . وقد يكون المراهق غير قادر على تحقيق أحلامه أو طموحاته في الواقع فيستخدم أحلام اليقظة للتخيل بأنه يحقق ما يمتناه كالرغبة في تحقيق الذات ، مثل النجاح أو الشهرة . أو عندما يشعر المراهق بالملل أو غياب الأنشطة المحفزة يمكن أن يتخيل كطريقة لملء الوقت والتسلية ، وأحلام اليقظة قد تكون وسيلة للتعامل مع المشاعر المكبوتة مثل الحب ، الغضب أو الخوف ، حيث يجد المراهق في الخيال مساحة للتعبير عن ما لا يستطيع قوله أو فعله في الواقع . وخلال فترة المراهقة يسعى الفرد لفهم هويته و دوره في العالم ، وأحلام اليقظة تساعده على تخيل سيناريوهات مختلفة يمكن أن تساعد في إستكشاف ذاته ومستقبله وفي الخيال و يتمتع المراهق بحرية غير محدودة ويمكنه التحكم في كل شيء وهو ما قد يفتقر إليه في حياته الواقعية. وتختلف طبيعة الأحلام بين الجنسين فبينما يميل الذكور إلى تخيل أنفسهم في مواقف البطولة والمغامرة ، وتميل الفتيات غالباً إلى الأحلام الرومانسية ، اما بالنسبة للبالغين فتركز أحلام اليقظة لديهم على تحقيق النجاح والطموحات العملية بدلاً من الخيال العاطفي وتحقيق الثروة والقوة ومختلف الأهداف المقبولة اجتماعياً (القريشي ، ٢٠٠٢، ص١٢). ومن خلال أستعراض أهمية البحث الحالي تكمن أهمية البحث في اختيار الباحثان للمتغير (أحلام اليقظة) لدى عينة مهمة في المجتمع والتي لم يسبق أن تم دراسة هذا المتغير لدى المرحلة العمرية هذه في اقليم كوردستان وتتجلى أهمية هذا البحث أيضاً في تقديم إطار نظرية تسهم في إثراء المعرفة العلمية في مجال علم النفس التربوي.

***أهداف البحث: تهدف الباحثان في بحثهما الحالي التعرف على ما يأتي:**

١- مستوى أحلام اليقظة لدى عينة البحث الكلية.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحلام اليقظة بحسب المتغيرات الديمغرافية الأتية (الجنس ، المرحلة ، التخصص) .

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الأعدادية في مركز محافظة اربيل لعام (٢٠٢٥-٢٠٢٤)

تحديد المصطلحات

***أحلام اليقظة (Daydreams) :**

***تعريف ودورث Woodworth** عرف أحلام اليقظة بأنها نشاط عقلي يتضمن أفكاراً خيالية وإنجرافاً في تصورات غير مرتبطة بالواقع المباشر . (سعيد ، ١٩٩٠، ص٧٨).

***تعريف سنجر Singer,1990** :خبرة واعية تتميز بحقيقة أبعاد الحالم الياقظ عن هنا والآن إلى زمن آخر أو مكان آخر .. (Klinger,1990,p.17).

***تعريف كلينجر,2000 Klinger** :سلسلة من الأفكار أو الصور التي تتدفق في عقل الفرد ، وغالباً ما تكون موجهة نحو أهداف أو رغبات شخصية ، وتحدث أثناء حالة اليقظة عندما يكون الإنتباه بعيداً عن محيطه المباشر . (Klinger,2000,P.٣).

***عرفها القريشي (٢٠٠٢) :** عملية تفكيرية غير موجه تؤدي إلى تحويل إنتباه الطالب بعيداً عن مهمات جسمية أو عقلية مستمرة ولجؤه إلى سلسلة من الأفكار أو الخيالات تبعده عن الموقف الحالي إلى زمان ومكان مغايرين . (القريشي ، ٢٠٠٢ ، ص٢٢).

***التعريف النظري لأحلام اليقظة:** وقد تبنت الباحثان تعريف (القريشي ، ٢٠٠٢)، نظراً لتبني مقياسه المعد لهذا الغرض في البحث الحالي والذي أعتمد في إعداده على النظرية المعرفية في أحلام اليقظة.

***التعريف الإجرائي لأحلام اليقظة:**الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب ، من جراء إجابته على فقرات مقياس أحلام اليقظة المستخدم في هذه البحث.

* الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:

أولاً : الأطار النظري

*أحلام اليقظة Daydreams

* نبذة تاريخية عن الأحلام والخيال: تعتبر الأحلام من أقدم الظواهر التي أثارت فضول الإنسان وأثرت في معتقداته وأفكاره ، لقد لعبت الأحلام دوراً مركزياً في الفلسفات القديمة والدراسات النفسية الحديثة . عبر التأريخ حاول المفكرون والفلاسفة والعلماء تفسير الأحلام ومعرفة مصدرها وفهم ما إذا كانت تحمل معاني خفية أو رسائل من القوى العليا أو جوانب من اللاوعي البشري. الأحلام والخيال كانا دائماً جزءاً أساسياً من الوعي الإنساني ، إذ تميز الإنسان بقدرته على التفكير الرمزي والإرتقاء بخياله إلى عوالم تتجاوز الواقع . الأحلام على وجه الخصوص أثارت تساؤلات البشر منذ أقدم العصور ، حيث كان ينظر إليها بوصفها نافذة على العوالم الغيبية ورسائل محتملة من القوى العليا أو حتى إشارات تحذيرية أو استباقية لأحداث مستقبلية في الثقافات القديمة ، مثل الحضارة المصرية والبابلية واليونانية كان تفسير الأحلام يعد علماً وفناً في آن واحد . (الخولي، ١٩٧٦، ص ١٥٢) قدمت الباحثة S-Langer سوزان لانجر رؤية مثيرة للأهتمام حول دور الأحلام والخيال في تطور الإنسان وفقاً لنظريتها فإن الخيال الإنساني كما نعرفه اليوم قد نشأ نتيجة خيالات الأحلام التي عاشها الإنسان البدائي. وتشير إلى أن هذه الأحلام ساهمت في دفع الإنسان نحو مراحل أكثر تطوراً . وتوضح لانجر أن التخيل في بداياته كان عملية غير إرادية كما هو الحال في الأحلام حالياً ، لكن مع مرور الوقت تطورت لدى الإنسان القدرة على تشكيل الخيال وصنعه بإرادته . (كمال ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٥).

يرى لويس مفورد أن الإنسان لم يكن مجرد كائن يسعى للبقاء فقط ، بل كان يمتلك خيلاً خصباً وأحلاماً مميزة منذ البداية يشير مفورد إلى أن هذه القدرة على الحلم والتصور ربما كانت العامل الأساسي الذي ساعد الإنسان على تجاوز متطلبات حياته ليفتح آفاقاً جديدة نحو التطور . (عيسوي، ١٩٨٥، ص ٤١٧).

*أسباب أحلام اليقظة :تؤدي أحلام اليقظة إلى تحويل انتباه من العالم الخارجي المحيط فيه إلى عالم الداخلي الخاص فيه ، ويشير شيفر وملمان (ترجمة سعيد حسني العزة ، ١٩٩٩، ص ٤١): إلى أن أسباب أحلام اليقظة مايلي:

١- الحاجة إلى الإشباع :أحلام اليقظة تعد وسيلة يلجأ إليها المراهق أحياناً عندما يشعر بصعوبة الحياة وظلمها ، حيث تصبح بمثابة ملجأ يخفف من التعب وضغوط الحياة في هذا الحالة تساعد الأحلام اليقظة على منح المراهق شعوراً بالأمان والراحة خاصة عندما يواجه مشكلات اجتماعية أو دراسية يعجز عن حلها إذ يجد في خياله متنفساً يريحه من تلك الأعباء .

٢-أحلام اليقظة كعادة :أحلام اليقظة تعد سلوكاً شائعاً بين العديد من المراهقين، حيث يجدون فيها وسيلة ممتعة للتسلية والتخيل. البعض منهم يخصص وقتاً محدداً للاستمتاع بهذه الأحلام والعمل على تنميتها. ومع ذلك، قد تتحول أحلام اليقظة إلى عادة سلبية إذا انشغل المراهق بها أثناء حديث المعلم أو الوالدين، مما يجعله يغفل عن التركيز في اللحظة الحالية.

٣- الخجل كسبب لأحلام اليقظة: دور أحلام اليقظة كآلية يلجأ إليها الأشخاص الذي يعانون من مشاعر الخجل ، بهدف تعزيز تقديرهم لذواتهم والشعور بالقوة. هذه الفكرة تحمل أبعاداً نفسية مهمة ، حيث يشير إلى ان الأشخاص الخجولين يجدون صعوبة في التعامل مع مواقف الحياة الواقعية بسبب شعورهم بالعجز والخجل.

٤-الهروب من الواقع :أحلام اليقظة قد تكون ملاذاً نفسياً يلجأ إليه الأفراد للهروب من ضغوط الواقع ومخاوفه ، خاصة عندما يجدون صعوبة في مواجهة التحديات اليومية بسبب شعورهم بالعجز أو الأضطهاد هذه الأحلام توفر لهم عالماً بديلاً يشعرون فيه بالراحة والرضا وهو ما يجعلها أكثر إشباعاً من واقعهم المحبط.

٥-ضغوط أحداث الحياة فيحاط الإنسان على مدار حياته بالعديد من الضغوط سواء كانت ضغوط نفسية أو مهنية أو إقتصادية التي قد تسبب له نوعاً من الإحباط أو الخذلان ويكون غير قادر على حلها وبصفة خاصة يحدث ذلك للمراهقين لأنها مرحلة إنتقالية في حياتهم تكثر فيها تغيرات النفسية والفسولوجية وتكون فترة صراعات وتقلبات نفسية ومزاجية فهو لم يعد الطفل الذي يطيع والديه دون أن يكون له حق إبداء الرأي وغيرها من الأمور وعندما لا تتحقق أهدافه فينعطف نحو الداخل ليجد في أحلام اليقظة متنفساً لما عجز عن تحقيقه.

٦-تقدير الذات : حيث أشارت نتائج دراسة (سهم كاظم نمر ، ٢٠١٢) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات يميلون إلى الإنخراط في أحلام اليقظة بدرجة أكبر مقارنة بالطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض.(الزغول،٢٠٠٦،ص٢٠٢).

*أساليب علاج أو التقليل من أحلام اليقظة وخاصة اللاتكيفية:

يمكن علاج أو التقليل من أحلام اليقظة اللاتكيفية من خلال مجموعة من الأساليب النفسية والتربوية ، ومن أبرزها مايلي:

١-تعزيز الثقة بالنفس : من خلال بناء تقدير إيجابي للذات ، مما يقلل الحاجة إلى الهروب نحو الخيال.

٢-تدريب الفرد على المهارات الإجتماعية : لتمكينه من التفاعل الإيجابي مع الآخرين والتعبير عن احتياجاته ومشاعره بشكل السليم.

٣-مساعدة الفرد في اكتشاف ذاته الحقيقية : وذلك من خلال تعزيز وعيه بذاته وتحديد أهدافه وقيمه ، بما يسهم في تحقيق التوازن النفسي.

٤-التركيز على التفكير الواقعي والعقلاني :عبر تدريب الفرد على تقييم المواقف بموضوعية وتجنب المبالغة أو التهويل في تفسير الأحداث

٥-تعليم المراهقين أساليب إيجابية وتكيفية لمواجهة ضغوط الحياة : مع التأكيد على أن المواجهة الواقعية للمشكلات أكثر فاعلية من الهروب إلى الخيال ، لأن الخيال وحده لا يغير الواقع.

٦-تعزيز الدافعية للإنجاز لدى الطلاب : من خلال مساعدتهم على الشعور بقيمتهم الذاتية وتشجيعهم على تحقيق أهداف واقعية ومحددة.

٧-مساعدة المراهقين في تشكيل هويتهم الشخصية : وتعليمهم كيفية استثمار فترات تدفق الأنفعالي والطاقة النفسية في تحقيق إنجازات علمية وحياتية تعزز من ثقتهم بأنفسهم ونقل من لجوئه.(Francis ,L.J. ٢٠٠٦)

*أشكال أحلام اليقظة :لطالما تم التعرف على أحلام اليقظة كمصطلح شامل يشمل مجموعة متنوعة من أنواع الفكر ، تختلف في الأسلوب ومحتوى كما ويمكن تصنيف أحلام اليقظة في ثلاثة أنماط مميزة من أحلام اليقظة وهي :

أ-أحلام اليقظة الإيجابية البناءة:هي تجربة ذهنية ممتعة وسارة تتميز بتصورات حية تدور غالباً حول التخطيط للمستقبل أو توليد أفكار إبداعية تشير الأبحاث إلى ارتباطها بسمات شخصية مثل الفضول والتفكير الإبتكاري مما يعزز الإبداع الواقعي والإنجازات العملية. كما تسهم هذه الأحلام في تحفيز التفكير الأحلام في تحفيز التفكير المتشعب وتوليد الأفكار الجديدة ، مما يجعلها أداة فعالة للتطوير الشخصي والإبداع . تتميز أحلام اليقظة الإيجابية والبناءة بنظرة متفائلة نحو المستقبل حيث تنتوع الأفكار التي تحتويها بين التمني والإبتكار . الأفراد الذين يمتلكون مستوى عالٍ من هذه الأحلام يجدون فيها متعة ويعتبرونها أداة فعالة تؤدي إلى نتائج إيجابية إذ تسهم في التخطيط والإعداد للمستقبل.

ب-أحلام اليقظة السلبية:هي نوع من التخييلات الذهنية التي تركز على الأفكار المقلقة ، السلبية أو غير المثمرة بدلاً من أن تكون وسيلة للتخطيط أو الإبداع قد تتسبب هذه الأحلام في زيادة مشاعر القلق، الإحباط أو التشاؤم . تتضمن هذه الأحلام عادة التركيز على سيناريوهات فشل ،أو إسترجاع مواقف مؤلمة من الماضي أو تخيلات تتسم بالخوف والقلق من المستقبل . يمكن أن تؤدي أحلام اليقظة السلبية إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية ، مثل تقليل الثقة بالنفس أو زيادة التفكير المفرط ، وقد يؤثر سلباً على الحالة المزاجية مما يجعلها عبئاً بدلاً من أن تكون محفزاً للتفاؤل والإبداع.

ج-ضعف التحكم :وايضاً تكون ضعف التحكم في أحلام اليقظة يتجلى من خلال تكرارها المفرط والتعرض للإلهاء والملل الذي قد ينتج عنها تصنيف أحلام اليقظة بالإضافة إلى أحلام اليقظة الإيجابية وأحلام اليقظة السلبية إلى أشكال تكيفية وأخرى غير تكيفية وفقاً لاسامر رضوان ، فإن أحلام اليقظة التكيفية تلعب دوراً هاماً في تحقيق أهداف والتطلعات مما يجعلها وسيلة مفيدة للتطوير الشخصي والإبداع وبالنسبة للأشكال للآتكيفية تشير إلى أن أحلام اليقظة الغير قادرة على التكيف ظاهرة إكلينيكية تسبب الضيق وتعيق سير الحياة وتتطلب المزيد من الإهتمام العلمي والسريري . يمكن أن تؤدي إلى مشكلات مثل ضعف الأداء في العمل أو الدراسة وتزايد القلق أو الإحباط بسبب تضاربها مع الواقع . في حين الإفراط في اللاتكيفية منها قد يتطلب وعياً أو تدخلاً لتقليل آثارها السلبية على الحياة اليومية. أحلام اليقظة غير التكيفية أيضاً بأحلام اليقظة القهرية سميت كذلك لأن الحالم يجد صعوبة في التحكم بها والتحكم في الوقت المخصص لها ، بحيث يستغل أوقات اليقظة والنوم للغوص في الأحلام (Zedelius ,2020, p.2)

***الوظائف الإيجابية التي يمكن تحقيقها أحلام اليقظة عندما يستخدمها المراهق دون إفراط مايلي :**

١- **تخفيف من شدة الإنفعالات** أحلام اليقظة يمكن أن تكون وسيلة إيجابية للمراهقين عندما تستخدم بشكل متوازن و واعٍ ، حيث تساهم في التخفيف من حدة التوتر والإنفعالات مما يساعدهم على التحرير من الضغوط النفسية والواقعية مما يمنحهم فرصة للهروب المؤقت من المشاعر السلبية مثل كآبة ، الحزن ، الخوف ، والملل. كما أنها تعطيهم دافعاً قوياً لتحقيق أهدافهم ، حيث يمكن أن تكون مصدراً للإلهام عندما يتمكن المراهق من التحكم في مدى أنغماسه في أحلام اليقظة ويحولها إلى دافع للعمل والإنجاز . (عبدالمحسن، ١٩٩٠، ص ١٩٦٣).

٢- **تساعد على التنفيس الإنفعالي** : تعتبر أحلام اليقظة وسيلة فعالة للتعبير عن الرغبات المكبوتة أو المشاعر المحبطة ، كما يمكن أنها قد تساهم في تجديد الطاقة وتعزيز الحماس وزيادة الجهد لتحقيق الطموحات فالأحلام التي تراود الإنسان اليوم قد تصبح حقيقة في المستقبل.(نجاتي، ١٩٩٣، ص ٤١٢).

٣- **تساعد على حل المشكلات**: لا تقتصر أهمية التخيلات لدى المراهق على أستشراف المستقبل فقط بل تمتد إلى مساعدته في التعامل مع المشكلات التي يواجهها في الحاضر . فعندما يتعرض المراهق لموقف صعب يتطلب اتخاذ قرار سريع ، تنشط مخيلته لتصور السيناريوهات المحتملة مما قد يثير لدي مخاوف من الفشل ورغم أن هذه المخاوف قد تسبب له القلق والتوتر إلا أنها في الوقت نفسه تحفزه على البحث عن حلول بديلة قد تحمل في طياتها فرص إيجابية. (نجاتي، ١٩٩٣، ص ٢٩١).

***أضرار أحلام اليقظة التي يمكن أن تحدث نتيجة الأستغراق الزائد فيها مايلي :**

١- **الألمان** يمكن أن يؤدي الإفراط في أحلام اليقظة إلى آثار سلبية على المراهق ، حيث تمنحه هذه الأحلام شعوراً بالرضا عن نفسه وتعويضاً عن الواقع الذي قد لا يكون مرضياً له . ومع الوقت قد تصبح أحلام اليقظة وسيلة للهروب من التحديات بدلاً من مواجهتها مما يجعله يغرق في الخيال على حساب حياته الواقعية . يشبه هذا السلوك في بعض الجوانب الإدمان حيث يلجأ المدمن إلى المواد المخدرة للهروب من الواقع ، بينما يلجأ منغمس أحلام اليقظة إلى الخيال بحثاً عن المتعة والهروب كذلك يواجه صاحب أحلام اليقظة واقعاً قد يصبح أكثر تعقيداً مع كل مرة يهرب فيها . (يحيى ، ٢٠٠٠، ص ٤١).

٢- **مضيعة الوقت** : إن الأكتفاء بأحلام اليقظة وجعلها غاية في حد ذاتها دون السعي لتحويلها إلى الواقع يؤدي إلى تضييع الوقت دون فائدة حقيقة . فحين يلجأ إليها المراهق كوسيلة للتنفيس عن رغباته وأمنيته دون بذل أي جهد لتحقيقها فعلياً تتحول إلى مجرد وهم لا يثمر شيئاً . كما أن الإفراط في أحلام اليقظة قد يصبح نوعاً من الهروب أو الأنسحاب من الواقع حيث يجد الشخص فيها راحة مؤقتة من التحديات ، لكنه لا يحقق أي تقدم حقيقي في حياته ولهذا فإن التوازن مطلوب إذ يمكن لأحلام اليقظة أن تكون دافعاً للإبداع والتحفيز . (نجاتي ، ١٩٩٣ ، ص ٤١٢).

٣- **السرхан وعدم تركيز الإنتباه** يعد السرхан وعدم تركيز الإنتباه من الأسباب الرئيسية وراء تراجع التحصيل الدراسي لدى العديد من الطلاب حيث يؤدي أنخراطهم في أحلام اليقظة أثناء شرح المعلم في الفصل إلى فقدانهم لمحتوى الدرس مما يجعلهم غير قادرين على أستيعاب المعلومات بشكل صحيح . (أسعد ، ٢٠٠٠، ص ١٠٦).

٤- **البلادة الشعورية** يؤدي الأنغماس المفرط في أحلام اليقظة إلى حالة من البلادة الشعورية ، حيث يصبح الشخص غير مهتم بالأحداث التي تدور حوله أو بالعلاقات الاجتماعية التي تجمعها بالآخرين فمع مرور الوقت يفقد القدرة على التفاعل مع المواقف المختلفة بالشكل المناسب ، فلا يبدي مشاعر الفرح عند وجود سبب للبهجة ولا يتأثر بحزن من حوله كما أنه قد لا يقدم الدعم والمساندة لمن يحتاجها. (أسعد ، ٢٠٠٠، ص ١٠٥).

***النظريات المفسرة لأحلام اليقظة:**

١- **مدرسة التحليل النفسي** : (فرويد ، يونك ، أدلر): ***فرويد**: يعتبر فرويد من أوائل من تكلموا عن أحلام اليقظة حيث اعتبرها صوراً عقلية أو تمثيلات ذهنية فهي لا أحداث ولا وقائع ولاهلوسات وإنما هي تصورات وتمثيلات ، وأنه لا يرى بل يفكر كما أنها تشبه أحلام النوم من حيث صلتها بالواقع إذ إن مضمونها لا يمكن وصفه أكثر واقعية من مضمون أحلام النوم ، وحوادث تمثل حاجة الفرد الأنانية للطموح والقوة أو مغازلت الرغبات وإيجاد إرضاء لها. (نمر ، ٢٠١١ ، ص ٢١١) إذ يعبر عنهما فرويد قائلاً "أن أحلام اليقظة هي حرفياً أما إرضاء للطموح أو إرضاء للرغبات الجنسية " فطبقاً لفرويد تعد أحلام اليقظة إحدى الآليات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد للتكيف مع الواقع غير المرضي ، فعندما تعجز الحاجات أو الرغبات عن التحقيق في الواقع يجد الفرد في خياله وأحلامه وسيلة لإشباع تلك الرغبات جزئياً . ورغم أن هذا السلوك قد يكون مفيداً إذا كان معتدلاً إلا أن الإفراط فيه يمكن أن يؤدي إلى عرقلة تحقيق الأهداف في الواقع وتشويه الإدراك مما يمنع الفرد من مواجهة مشاكله بطريقة فعالة . (كمال ، ١٩٩٠، ص ٥٠١) وفي بحث فرويد عن " الشاعر وأحلام ليقظة " الذي كتبه في عام ١٩٠٧ قال فيه "إن الناس السعداء لا يقومون بالخيالات

المنطلقة بل أن الناس غير المشبعين هم الذين يقومون بها ، وحتى أحلام اليقظة ذات التنشئة الاجتماعية القوية مثل رؤية الذات على أنها زعيم وطني عظيم ، أو أنه فرد مقدس يخدم الفقراء أو يحصل على الجائزة في مسابقة رياضية من المحتمل أن هذه أحلام يمكن إرجاعها أو أخضاعها جنسية أو عدوانية أساسية يجب التعبير عنها بأشكال إجتماعياً مقبولة . (Singer, 1976, PP.103)*ألفرد أدلر : يرى أن أحلام اليقظة تلعب دوراً مهماً في حياة الأفراد لكنها قد تكون سلاحاً ذا حدين وفقاً لنظريته في علم النفس الفردي فإن أحلام اليقظة تعكس تطلعات الشخص ورغباته في تحقيق أهدافه والتغلب على مشاعر النقص والدونية . والجانب الإيجابي فيها حيث أعتبر أدلر أن أحلام اليقظة قد تكون وسيلة لتعزيز الإبداع والتحفيز الذاتي حيث تساعد الفرد على تصور أهدافه والسعي لتحقيقها في الواقع فهي بمثابة تخطيط داخلي يوجه السلوك نحو تحقيق النجاح . أما الجانب السلبي إذا بالغ الشخص في أحلام اليقظة دون ربطها بالواقع أو السعي لتنفيذها فقد تصبح وسيلة للهروب من المشكلات بدلاً من مواجهتها مما يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والإنزال وفقدان القدرة على التكيف مع الواقع . (نمر ، ٢٠١١، ص٢١٣).

٢- المدرسة المعرفية : وقد تبنت الباحثة النظرية المعرفية في تفسير نتائجها:

*سنجر: يرى سنجر أن كل شخص يمر بلحظات تأملية تعكس رغباته الحالية أو المستمرة . والتي قد تنشأ منذ الطفولة ومع ذلك يميل الناس غالباً إلى تجاهل هذه الرغبات وأعتبرها مجرد أوهام . بينما يركزون بشكل أكبر على أحلام الليلية التي تبدو أكثر إلحاحاً وأستمرارية ، لكنه يؤكد أن الأحلام في حالة اليقظة ، أو مايعرف بأحلام اليقظة تمثل جزءاً مهماً من نطاق واسع من العمليات الذهنية وقد تكون ضرورية للتنفيس النفسي والتخطيط المستقبلي . ويفترض سنجر أن المنبهات التي تؤثر على وعينا وأستجاباتنا يمكن أن تأتي من مصدرين رئيسيين أما المنبهات التي تأتي من المصادر الخارجية وتشمل المنبهات المادية والاجتماعية القابلة للقياس مثل (الأصوات، الأضواء، الروائح، اللمسات، وغيرها) من المؤثرات الحسية التي تحيط بنا. المصادر الداخلية ويتضمن عملياتنا العقلية الذاتية مثل (الذكريات، الصور الذهنية، الحوارات الداخلية، والأفكار المشحونة بالعاطفة، سواء كانت مليئة بالمتعة أو القلق) وفي أي لحظة يواجه الإنسان تحدياً في إعطاء الأولوية لأحد هذين النوعين من المنبهات. فإذا ركز بشدة على المنبهات الداخلية فقد يصبح غير واعٍ لما يحدث حوله مما قد يعرضه لمخاطر مثل التعثر أثناء المشي أو الفشل في التفاعل الاجتماعي بفعالية. لذلك، يرى سنجر أن الإنسان يحتاج إلى تحقيق توازن بين انتباهه للعالم الداخلي وأحداث العالم الخارجي، بحيث يستطيع أن يقرر مقدار التركيز الذي يمنحه لكل منهما وفقاً للموقف الذي يمر به. هذا التوازن هو ما يحدد كيفية تعاملنا مع الواقع وما إذا كنا سنظل متصلين بعالمنا الخارجي أو سننجرف في أحلام اليقظة والانشغال بأفكارنا الذاتية. (الفريشي ، ٢٠٠٢، ص٧٠).

*كلينجر: يرى كلينجر أن أحلام اليقظة تولد من خلال بعض الأنظمة الدماغية نفسها التي نستعملها لو كنا نقوم بالأعمال التي نحلم بها وتوجد بالعواطف والدوافع نفسها التي توجه أحلامنا ، ويقول كلينجر أن أحلام اليقظة تمثل جزءاً من تيار مستمر من الأفكار والصور التي تشغل ذهن الإنسان خلال ساعات يقظته وعلى الرغم من واقعيته المتفاوتة فأنها عادة ماتكون غير مقصودة ، إلا أنها تعكس جوانب من حياة الشخص الواقعية. وتتميز هذه الأحلام بكونها تلقائية وغير موجهة أو مرتبطة بهدف محدد إذ تمر عبر الوعي دون إلزام أو ارتباط بغرض واضح ومحدد، مما يجعلها أشبه بظلال ذهنية أولحظات من الشرود الداخلي للعقل ويعتقد كلينجر على الرغم من أن أفكار تكون غير مرغوب فيها حول حياة اليقظة الفعلية للحالم مثل التجوال العقلي أو التجوال العقلي الداخلي القصير الذي ينتبه إليه ويتم تعريفها على أنها تلقائية أو بلا اتجاه أو غير مستجيبة وغير مرتبطة بهدف واضح (Kilnger, 2000, P.206). ويرى كلينجر أن أحلام اليقظة تتخذ شكل الأفكار والصور العقلية ويحتوي الوعي على أنواع من الأفكار والصور فضلاً عن أحلام اليقظة ، وهي (الإدراكات ، الذكريات ، مقولات داخلية ، أفكار عملية تتضمن حل مشكلات وصنع القرارات) (Klinger, 1990 : P.17). يفترض كلينجر أنه عند مواجهة الفرد لمهمة تتطلب تركيزاً مباشراً فإن أي انحراف عن التركيز قد يعكس رغباته المتكررة أو الغموض الذي يحيط بالحلول المحتملة وقد تعمل هذه المشتتات الذهنية مثل عوامل التنشيت العقلي أو أحلام اليقظة ، كوسيلة لمعالجة المشكلات وتولد أحلام اليقظة الحلول الأبداعية للمشاكل الصعبة رغم أنها لاتكون دائماً مفيدة لحلها بشكل مباشر . وبهذا يمكن اعتبار جزء كبير من مجرى الوعي بمثابة أستذكار أو تمرين على فعل سيتم تنفيذه لاحقاً وخلال إستغراق الشخص بمهمة خاصة أحلام اليقظة بوصفها مذكراً ببقية جدول أعمال الشخص ويكتسب الناس المعرفة بالاستعراض التلقائي لخبراتهم السابقة في أحلام اليقظة وتكرارها للحالات المستقبلية وترتبط بالتقصص العاطفي الأكبر للآخرين وربما تكون تلقائية ولكنها لاتخلو من الأساس تماماً . (Segal et.al., 1980, P.57).

* ثانياً : الدراسات السابقة:

*الدراسات التي تناولت أحلام اليقظة :

١-دراسة القرشي(٢٠٠٢): بعنوان أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة . تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة جرى إختيارهم بأسلوب الطبقى العشوائي من أربع كليات من جامعة بغداد ، كلتاني في الإختصاص الإنساني وكلتاني في الأختصاص العلمي ولتحقيق الأهداف البحث جرى بناء مقياس لأحلام اليقظة حددت مجالاته في ضوء المقاييس ولأدبيات والدراسات السابقة . تم التأكد من خصائصه السيكمترية من صدق وثبات . خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

-إن طلبة الجامعة يتمتعون بأحلام يقظة إيجابية .-إن طلبة الجامعة لا يتمتعون بأحلام يقظة سلبية أو أنها ضعيفة لديهم .
-لايوجد فروق في أحلام اليقظة الإيجابية على وفق المتغير الجنس - لا يوجد فروق في أحلام اليقظة الإيجابية على وفق المتغير الأختصاص.
(القرشي ، ٢٠٠٢، ص١).

٢-دراسة نمر (٢٠١١) : بعنوان أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية . فقد هدفت إلى دراسة الفروق بين أحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي ، و السلبي) لدى طلبة المرحلة الثانوية ، والموازنة بين متوسطات درجات الطلبة في أحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي ، والسلبي) في ضوء متغيري (الجنس ، والعمر) ، والتعرف على نوع وأتجاه العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات وأحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي ، والسلبي) لدى طلبة المرحلة الثانوية وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) طالب وطالبة من المدارس الثانوية التابعة لتربية الكرخ الثانية تم أختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس أحلام اليقظة (١٩٩٧ للبحيري) وقامت ببناء مقياس تقدير تقدير الذات . وأسفرت النتائج البحث أن أفراد عينة الدراسة تراودهم أحلام يقظة ذات محتوى إيجابي أكثر من أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي . وأظهرت النتائج الدراسة : عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متغير (الذكور ، والإناث)ومتغير (العمر ، والجنس) في أحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي، والسلبي). واتضح أيضاً أن ذوي تقدير الذات العالي لديهم أحلام يقظة بشكل أكبر من ذوي تقدير الذات الواطيء ، وأن هناك علاقة إرتباطية إيجابية دالة بين تقدير الذات وأحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي ، والسلبي) ، وأن أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي يسهم بشكل أكبر من أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي في التنبؤ بتقدير الذات . (نمر ، ٢٠١١، ص٢٠١)

٣-دراسة الطحان ، نجلاء (٢٠١٦) : بعنوان أحلام اليقظة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية . فقد هدفت دراسة إلى تعرف على مستوى أحلام اليقظة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وايضاً فحص العلاقة بين احلام اليقظة وبعض المتغيرات النفسية مثل القلق والتحصيـل الدراسي والإنتباه ، والفروق في أحلام اليقظة حسب الجنس والمستوى دراسي .حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وتم تطبيق مقياس أحلام اليقظة المكون من أبعاد متعددة (مثل أحلام اليقظة الوظيفية ، وأحلام اليقظة السلبية) .والعينة تكونت من عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الجزائر ، وبلغ عددهم حوالي ٢٠٠ طالب وطالبة . وتبينت من النتائج أن الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المرتفع يميلون إلى أحلام يقظة أقل مقارنة بالطلبة ذوي التحصيل المنخفض . وأيضاً تبين أن هناك علاقة سالبة بين مستوى أحلام اليقظة والإنتباه حيث أن الطلاب الأكثر شروداً في الخيال أظهروا درجات أقل من التركيز والإنتباه . وان اناث أظهروا معدلاً أعلى قليلاً في أحلام اليقظة مقارنة بالذكور ، لكن الفروق لم تكن دالة إحصائياً ووجود علاقة موجبة بين احلام اليقظة ودرجة القلق النفسي . (الطحان ، ٢٠١٦، ص١٠١-١٢٤).

*** منهجية البحث وإجراءاته :**

***منهجية البحث :** تم الإعتماد على المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة ومتغير البحث الحالي وأهدافه.

***مجتمع البحث:** يشكل مجتمع البحث المجموعة الكاملة من الأفراد أو الأشياء أو الظواهر التي تشترك في سمة أو أكثر والتي تمثل موضوع البحث والتي يمكن من تعميم نتائج البحث عليه ويعد تحديد مجتمع البحث كخطوة أساسية في تصميم البحث العلمي ، لأنه يمثل الإطار العام الذي تستمد منه العينة وتبنى عليه أدوات البحث(عبيدات وآخرون ، ٢٠٠٧، ص١١٥).

ويتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية لمركز محافظة أربيل (ذكوراً وإناثاً) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ، والبالغ عددهم (٣١,٩٠٦)طالب وطالبة لمجموع (٧٣)مدرسة . وتم أختيار منها المرحلتين الرابع والخامس الأعدادي بفرعها العلمي والأدبي وكلا الجنسين (ذكوراً وإناثاً).

***عينة البحث :** هي مجموعة جزئية تختار من مجتمع البحث الأصلي بطريقة علمية ، بحيث تكون ممثلة له ، وتستخدم لتطبيق أداة البحث وتحليل البيانات ومن ثم تعميم النتائج على المجتمع بأكمله ويشترط في العينة أن تكون كافية من حيث الحجم وممثلة من حيث الخصائص لتضمن دقة النتائج وصدق التعمي حيث استخدمت الباحثان أسلوب العينة الطبقية العشوائية في أختيار العينة الأساسية للبحث ، ويقوم هذا الأسلوب على تقسيم مجتمع البحث إلى طبقات متجانسة وفق سمة أو خاصية محددة (مثل الجنس ، أو المرحلة الدراسية ، أو التخصص) . ثم تسحب من كل

طبقة عينة عشوائية بسيطة ، بحيث يتناسب حجم العينة المسحوبة مع حجم الطبقة في المجتمع الأصلي . وبهذا الشكل يتعامل مع كل طبقة كما لو كانت مجتمعاً قائماً بذاته يؤخذ منه نصيب يتناسب مع حجمه ، مما يسهم في تحقيق تمثيل دقيق لجميع فئات المجتمع في العينة الكلية . ويهدف استخدام هذا النوع من العينات إلى ضمان الموضوعية وتقليل التحيز مما يسمح بتعميم النتائج على المجتمع الأصلي بدرجة عالية من الثقة . (عبيدات وآخرون ، ٢٠٠٧، ص ١٢٠) حيث بلغ عدد المدارس في مجتمع البحث (٧٣) مدرسة ، وقد تم اختيار (٨) مدارس فقط لتشكيل العينة الأساسية للبحث باستخدام أسلوب العينة العشوائية ، ويمثل هذا الاختيار مانسبته تقريباً (١٠,٩٦٪) من إجمالي المجتمع الأصلي ، بما يضمن تمثيلاً مناسباً للمدارس ضمن الحدود الزمنية والمكانية للبحث . وتم بعد ذلك اختيار العينة بطريقة طبقية عشوائية وعليه بلغت عينة البحث (٤٨٠) طالباً وطالبة للمرحلتين الرابع والخامس الإعدادي والتخصص العلمي والأدبي لكلا الجنسين (ذكور وإناث) بنسبة ١٠,٩٦٪ من المجتمع الأصلي للبحث جدول (١) يوضح جدول رقم (١) عينة البحث موزعة على وفق متغيرات التخصص والجنس والمرحلة

ت	اسم المدرسة	التخصص	المرحلة	الجنس		المجموع
				ذكور	إناث	
١	إعدادية دانازي	إدبي	رابع	٣٠	/	٦٠
	إعدادية دانازي	إدبي	خامس	٣٠	/	
٢	إعدادية هوليري	علمي	رابع	/	٣٠	٦٠
	إعدادية هوليري	علمي	خامس	/	٣٠	
٣	إعدادية عمادالدين	علمي	رابع	٣٠	/	٦٠
	إعدادية عمادالدين	علمي	خامس	٣٠	/	
٤	إعدادية شورش	علمي	رابع	/	٣٠	٦٠
	إعدادية شورش	علمي	خامس	/	٣٠	
٥	إعدادية هلمةتي	إدبي	رابع	٣٠	/	٦٠
	إعدادية هلمةتي	إدبي	خامس	٣٠	/	
٦	إعدادية روناكي	علمي	رابع	/	١٥	٦٠
	إعدادية روناكي	علمي	خامس	/	١٥	
	إعدادية روناكي	إدبي	رابع	/	١٥	
	إعدادية روناكي	إدبي	خامس	/	١٥	
٧	إعدادية نازادي للبنين	علمي	رابع	٣٠	/	٦٠
	إعدادية نازادي للبنين	علمي	خامس	٣٠	/	
٨	إعدادية سازاني للبنات	إدبي	رابع	/	١٥	٦٠
	إعدادية سازاني للبنات	علمي	رابع	/	١٥	
	إعدادية سازاني للبنات	إدبي	خامس	/	١٥	
	إعدادية سازاني للبنات	علمي	خامس	/	١٥	
المجموع				240 الذكور	٢٤٠ الإناث	٤٨٠
				٣٠٠ العلمي	١٨٠ الأدبي	٤٨٠

*أداة البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي وقياس مستوى متغير (أحلام اليقظة) يتطلب وجود مقياس للمتغير .

وقد قامت الباحثتان ببناء مقياس أحلام اليقظة ل (القرشي ، ٢٠٠٢) .

*-أداة المستخدمة : مقياس الأحلام اليقظة : لغرض قياس أحلام اليقظة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز محافظة أربيل ، تبنت الباحثتان مقياس (القرشي ، ٢٠٠٢) . علماً أن "القرشي" بنى النظرية المعرفية في بناء المقياس أحلام اليقظة و يتكون المقياس من بعدين الأول: أحلام اليقظة الإيجابية ، والثاني : أحلام اليقظة السلبية. حيث إن الدراسات قسمت الفقرات إلى ما يقارب الربع منها ذا إتجاه سلبي وثلاثة أرباع الأخرى ذا إتجاه إيجابي.

البعد الأول : أحلام اليقظة الإيجابية: ويقصد به الإستمتاع بتجارب خيالية نشطة والأستغراق في الحياة الوهمية كالسرور والحب والمرح.

وهي خمسة أنواع: قبول أحلام اليقظة : هو مدى قبول الفرد أو تحمله بشأن أحلام اليقظة وإلى أي مدى يتقبلها الفرد .

ردود الفعل الإيجابية : هي التي تحصل نتيجة الإستغراق في أحلام اليقظة.

الخيال المرئي وسمعي في أحلام اليقظة : يقيس درجة أهمية مكونات التخيل المرئي والسمعي في أحلام اليقظة عند الفرد ، وتقويم دور التخيل الشفوي في التخيلات الوهمية أحلام اليقظة المتعلقة بحل المشكلات : تقيس المدى الذي تؤدي فيه دوراً عملياً في حل المشكلات التي يبحث فيها الفرد عن حلول بديلة أحلام اليقظة المستقبلية : هي الأحلام التي تتوجه نحو المستقبل البعد الثاني : أحلام اليقظة السلبية : ويقصد بها الأحلام التي يعاني الفرد فيها من الذنوب والخوف والصراع والعداوة في يقظته الوهمية. وهي خمسة أنواع: *أحلام اليقظة المتعلقة بالإنجاز الخيالي المفرط : هي التي تمثل صنفاً رئيسياً سلبياً لأنها مفرطة. *أحلام اليقظة المتعلقة بالخوف من الفشل : هي التي تمثل الشك في الذات والأفتقار إلى الإنجاز. *أحلام اليقظة المتعلقة بالعدوان : هي التي تتكرر فيها الموضوعات العدوانية. *أحلام اليقظة المتعلقة بأفكار الجريمة والذنب : هي التي تكون مرتبطة بأستحواذ أفكار الجريمة والذنب *أحلام اليقظة المتعلقة بالخوف والقلق : هي التي تتم عن القلق وردود الفعل المرعبة المستحضرة فيها (Huba et. al., 1981, p. 191) . إذ كان عدد الفقرات السالبة (٩) فقرة ، أما الفقرات الموجبة فقد

كان عددها (٣١) فقرة ، وبهذا يكون المجموع (٤٠) فقرة . والجدول (٢) يوضح الفقرات السالبة والموجبة على المقياس الجدول رقم (٢) أتجاه

الفقرات في مقياس أحلام اليقظة (سالب والموجب)

ت	الفقرات	الاتجاه
١	أعتقد أن أحلام اليقظة أمر مقبول إذا مارسه المراهقون والكبار	موجبة
٢	أشعر بأرتياح عندما أتخيل نفسي أقابل الشخص الذي أحب	موجبة
٣	أجد أن أحلام يقظتي تتألف دائماً من أفكار ومشاعر لا من صور مرئية	سالبة
٤	تقدم لي أحلام اليقظة معلومات مفيدة للحالات الغامضة التي أواجهها	موجبة
٥	أجد أن خيالاتي تدور عن الماضي وليس عن المستقبل	سالبة
٦	أتخيل نفسي وقد أصبحت الشخصية الأولى في مجال أختصاصي	موجبة
٧	أتخيل نفسي في أكثر الأحيان غير قادر على إنهاء أي عمل	موجبة
٨	أرى في خيالاتي وقد أنقمت من شخص ما خدعني	موجبة
٩	أتخيل نفسي أحياناً "أنني أقترض شيئاً" من صديق عزيز لي، وأتلفه من دون قصد.	موجبة
١٠	أجد أن تأثير أحلام يقظتي المخيفة لا يستمر لزمان طويل	سالبة
١١	أنا متأكد أن أحلام يقظتي يمكن أن تتحقق على صعيد الواقع	موجبة
١٢	أجد في أحلام اليقظة تنفيساً عما أشعر به من ضيق نفسي	موجبة
١٣	أشعر أن الصور في ذهني واضحة مثل الصور الفوتوغرافية	موجبة
١٤	أعتقد أن الحل الذي أصل إليه من خلال حلم اليقظة مناسب وفعال	موجبة
١٥	أتخيل تفاصيل مهنتي المستقبلية دائماً	موجبة
١٦	أتصور نفسي أنني حصلت على ثروة كبيرة جداً	موجبة

١٧	أتصور نفسي وقد تسلمت مسؤولية يصعب على تحملها	موجبة
١٨	أحلم إنني أنتقم من الذين أساءوا الي سواء " بالكلام أو بالفعل	موجبة
١٩	أرغمي أحلام يقظتي بأن والدي راضيان عني تماماً "	موجبة
٢٠	أتخيل ردود فعل أصدقائي وأقاربي لخبر وفاتي	موجبة
٢١	أجد أن أحلام اليقظة غالباً" ما تكون هدراً" للوقت	سلبية
٢٢	أنتشي فرحاً" عندما أتخيل نفسي وقد أصبحت لي أسرة وأطفال	موجبة
٢٣	تكون أحلام يقظتي مصحوبة عادة بأصوات الأشخاص	موجبة
٢٤	أفضل غالباً" في حل أي مشكلة عن طريق أحلام اليقظة	سلبية
٢٥	أتخيل أن عالمنا هذا سوف يكون أكثر سعادة ومحبة مستقبلاً"	موجبة
٢٦	أرى نفسي وقد أصبحت نجماً" سينمائياً" عالمياً"	موجبة
٢٧	كثيراً" ما أتخيل إنني قد فشلت في الامتحان	موجبة
٢٨	يخيل الي أنني أصبحت عنيفاً" مع شخص من الجنس الآخر	موجبة
٩٢	تمر في خيالاتي أحيانا" فكرة ألقاء القبض علي وأنا أرتكب فعلاً" قبيحاً"	موجبة
٣٠	أشعر بأن احلام اليقظة لا تسبب لي الاكتئاب	سلبية
٣١	أتجنب أحلام اليقظة لأنها تبعدني عن المهام التي أقوم بها	سلبية
٣٢	أشعر بالسعادة والدفع عندما أتخيل بأن لي علاقة عاطفية ناجحة	موجبة
٣٣	أتذكر تفاصيل الصور التي أراها في أحلام اليقظة	موجبة
٣٤	أشعر أن لا فائدة عملية لأحلام اليقظة	سلبية
٣٥	أرى في أحلام يقظتي أن وضعي في الماضي أفضل من الحاضر	سلبية
٣٦	أتخيل أن اهدافي في الحياة قد تحققت جميعها	موجبة
٣٧	غالباً" ما أتخيل أنني لن أجد وظيفة بعد تخرجي	موجبة
٣٨	أتخيل نفسي وقد وجدت طريقة لأیذاء أشخاص معينين لا أحبهم	موجبة
٣٩	أتصور نفسي وقد خيبت ظن الناس الذين تربطني بهم علاقة حميمة	موجبة
٤٠	أتخيل دوماً" إنني سوف أفقد الإنسان الذي احبهم	موجبة

*التأكد من صلاحية الفقرات المقياس

***مؤشرات صدق المقياس أحلام اليقظة:** يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في المقاييس والاختبارات التربوية والنفسية ، ويقصد بالصدق مدى تحقيق الفقرات التي إحتوتها المقاييس والاختبارات للأهداف التي وضعت من أجلها . (السيد ، ١٩٨٥، ص٥٣٩). وللتحقق من مؤشرات الصدق للمقياس قامت الباحثتان بإستخدام الصدق الظاهري .

***صدق الظاهري Face validity:** أهم خاصية من خواص القياس ويشير مفهوم الصدق إلى الإستلالات نخرج بها من دلالات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها ، وتحقيق صدق القياس معناه تجميع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الإستدلالات (الشافعي ، ٢٠٠٥، ص٩٢). يتم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرض الفقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء المختصين في علم النفس في ملحق رقم (١) والبالغ عددها (٤٠)فقرة ملحق رقم (٢) والأخذ بأرائهم حول الحكم على مدى صلاحيتها في قياس ماوضعت من أجله ، وجرى الاعتماد على معيارين للإبقاء على أي فقرة من فقرات المقياس أو حذفها أو تعديلها وهما:

١-اتفاق الخبراء على محتوى الفقرة أو مضمونها بأنها تقيس أحلام اليقظة.

٢-الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة ٨٥٪ فأكثر.

وبموجب هذه الإجراءات كانت النتيجة أن الخبراء أستبعدوا (٧) فقرات بنسبة (٨٥٪) وتبين أن الفقرات التي حازت تأييد أكثرية الخبراء المحكمين والبالغ عددها (٣٣) فقرة كما مبينة في ملحق رقم (٣). وايضاً أجمع المحكمون على تغيير البدائل الخاصة للمقياس أحلام اليقظة إلى (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) بدلاً من (يصدق علي تماماً، يصدق علي ، يصدق علي إلى حد ما ، لا يصدق علي إلى حد ما ، لا يصدق علي إطلاقاً) *صدق الترجمة لمقياس أحلام اليقظة: لغرض التأكد من صلاحية ترجمة المقياس قامت الباحثتان بترجمة المقياس كأداة للبحث الحالي وترجم المقياس من اللغة العربية الى اللغة الكردية من قبل مختص في هذا المجال. ومن ثم أعيدت ترجمة المقياس من اللغة الكردية الى اللغة العربية من قبل مختص متمكن من اللغتين اللغة الكردية واللغة العربية . ومن ثم قورن النصان العربيان الاصلي والمترجم من قبل خبراء العلوم التربوية والنفسية واللغة العربية ملحق (٤) ووجد أن هناك تقارب في مضمون الفقرات لذا تم التأكد من صدق الترجمة الفقرات المقياس وقد بلغت نسبة اتفاق الخبراء على صدق الترجمة للمقياس نسبة ٩٥٪ ملحق (٥). ويعد ذلك الاتفاق مؤشراً جيداً صدق الترجمة جدول رقم (٣) آراء السادة المحكمين بمدى صلاحية فقرات مقياس احلام اليقظة

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	عدد المحكمين	عدد المحكمين	النسبة المئوية للموافقة	مدى صلاحية الفقرة
3-6-10-23-30-34-36	٧	١٠	٨	٨٥٪	غير صالحة
1-2-4-5-7-8-9-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-24-245-26-17-28-29-31-32-33-35	٣٣	١٠	٨	٨٥٪	صالحة
المجموع			٣٣		

*-تحليل الإحصائي للفقرات (القوة التمييزية للفقرات) Item Analysis لمقياس احلام اليقظة:

تعد عملية التحليل الإحصائي للفقرات إحدى الخطوات المهمة في بناء المقاييس النفسية التي تساعد معد المقياس في اختيار الفقرات ذات الخصائص جيدة وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة صحة الأداة وثباته. (Ann,1976,p.198) وتتضمن عملية التحليل هذه التعرف على قدرة الفقرة في التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية وأولئك الذين يحصلون على درجات منخفضة على المقياس نفسه، وهذا ما يطلق عليه القوة التمييزية Item Discrimination Power. (البرواري، ٢٠١٣، ص١٦٢).

*ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرات المكونة للمقياس اعتمد الباحث على أسلوبين هما :

١- تمييز الفقرات Item discrimination (Anastasi, 1982) تعد القوة التمييزية للفقرات احد الخصائص السيكومترية الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفاءتها في قياس السمة المراد قياسها في المقياس وذلك من خلال قدرتها على التمييز بين الأفراد الذين يختلفون في السمة المقاسة. (محمود ، ٢٠٠٤، ص٦٧). ولغرض التعرف على قدرة كل فقرة في التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على أعلى الدرجات والذين يحصلون على ادنى درجات، اعتمدت الباحثتان على البيانات التي حصل عليها من تطبيق الإستبانة على عينة البحث، إذ تم تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها تدرسيين ثم رتبنا الدرجات بشكل تصاعدي من ادنى درجة إلى اعلى درجة، وبعد ذلك تم اختيار نسبة (٢٧ ٪) من الإستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات و (٢٧٪) من الإستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات، لتمييز المجموعتين المتطرفتين. قد اعتمدت الباحثتان هذه النسبة لأن أبحاث كيلي Kelley وميهرنز وليهان Mehrense,& Lehmanm أشارت إلى أن إعتقاد نسبة (٢٧٪) العليا والدنيا من الدرجات تعطي لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز. (البرواري، ٢٠١٣، ص١٦٢). وبما ان أفراد العينة كانوا (٤٨٠) طلاب فإن نسبة ل ٢٧٪ من كل مجموعة تعني (١٣٠) فرداً، وعليه فأن عدد الأفراد في كلا المجموعتين العليا والدنيا (٢٦٠) طالباً ، وتتراوح مدى الدرجات للمجموعة العليا بين (١٠٥-١٣٤) درجة، في حين تراوح مدى الدرجات للمجموعة الدنيا بين (٤٤-٨٧) درجة باستخدام الإختبار التائي (T-test) وباستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لإختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٣) العدد (٩) تموز لسنة ٢٠٢٥

تبين أن جميع الفقرات ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ما عدا فقرتين (٤-١٢) غير دالة إحصائية. ويشير ذلك بأن الفقرات الأخرى تتمتع بقدرة تمييزية تميز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا. وقد تراوحت القيمة التائية ما بين (١٢.٥١-٠.٢٩) فالقيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (٢٥٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦٢). كما مبين في جدول (٤). (٤) معاملات تمييز فقرات مقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت	مستوى دلالة (0.05)
	الوسط	ع	الوسط	ع		
١	3.63	1.03	2.52	1.02	8.78	دالة
٢	4.42	0.99	2.72	1.47	11.00	دالة
٣	3.65	1.31	2.28	1.21	8.74	دالة
٤	3.28	1.34	3.59	1.27	1.94	غيردالة
٥	3.42	1.26	2.22	1.22	7.83	دالة
٦	3.75	1.23	2.13	1.19	10.83	دالة
٧	4.08	1.08	2.82	1.37	8.22	دالة
٨	3.43	1.33	2.13	1.05	8.72	دالة
٩	4.21	1.14	3.08	1.20	7.78	دالة
١٠	3.47	1.47	2.78	1.44	3.79	دالة
١١	3.64	1.38	2.22	1.38	8.26	دالة
١٢	3.36	1.24	3.41	1.33	0.29	غيردالة
١٣	3.33	1.54	2.89	1.50	2.32	دالة
١٤	3.55	1.42	2.73	1.39	4.72	دالة
١٥	4.03	1.30	2.17	1.39	11.17	دالة
١٦	3.83	1.20	2.53	1.31	8.33	دالة
١٧	2.84	1.56	3.33	1.44	2.64	دالة
١٨	3.14	1.46	2.02	1.11	6.95	دالة
١٩	4.14	1.18	2.57	1.46	9.54	دالة
٢٠	3.13	1.45	1.50	0.84	11.11	دالة
٢١	4.26	1.08	2.96	1.59	7.72	دالة
٢٢	4.00	1.15	3.15	1.28	5.67	دالة
٢٣	4.23	1.08	2.87	1.59	8.08	دالة
٢٤	2.34	1.49	1.38	0.82	6.46	دالة
٢٥	4.08	1.37	2.07	1.21	12.51	دالة
٢٦	2.88	1.74	1.77	1.16	6.04	دالة
٢٧	3.63	1.38	2.28	1.28	8.21	دالة
٢٨	3.37	1.53	1.94	1.14	8.57	دالة
٢٩	2.52	1.59	1.40	0.89	6.97	دالة

٣٠	2.80	1.60	1.69	1.11	6.49	دالة
٣١	3.29	1.56	1.59	1.00	10.44	دالة
٣٢	3.11	1.57	1.55	0.94	9.70	دالة
٣٣	4.05	1.33	2.38	1.50	9.50	دالة

ب- إيجاد معامل الإتساق الداخلي Internal consistency coefficient

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية. وتمتاز هذه الطريقة بعدة مميزات فهي تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته لتقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل وقدرتها على إبراز الترابط بين الفقرات . ويشير (ألن ١٩٧٩) أنه كلما زاد ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من إمكانية الحصول على مقياس أكثر تجانساً (محمود ، ٢٠٠٤، ص٧٩).

ويتميز طريقة الإتساق الداخلي لإستخراج قوة التميزية للفقرات بعدة مميزات منها :

١- إنها تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل.

٢- القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.

٣- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس.

٤- معامل الاتساق الداخلي يعد احد اوجه صدق البناء.

٥- جراء الاتساق الداخلي أحدى صور استخراج ثبات المقياس. (البيرقدار ، ٢٠٠٤، ص٥٥ ولتحقيق ذلك قامت الباحثتان بإيجاد علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون لدرجة كل فقرة بالدرجة الكلية لعينة التمييز البالغة ٤٨٠ طالباً وطالبة ، وقد ظهر ان معاملات الارتباط بين الفقرة والمقياس قد تراوحت ما بين (٠.١٨٦ - ٠.٦٥٣) وعليه فإن فقرات المقياس جميعها عدت مميزة. وقد اختبرت دلالات معاملات الارتباط عن طريق مقارنتها مع القيمة الجدولية لدلالة معاملات الارتباط وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى وجود علاقة بين الفقرة والمقياس كله، وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياس. والجدول (٥) يوضح ذلك جدول(٥) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة

الفقرة على مقياس

ت	الوسط	ع	معامل الارتباط	مستوى دلالة ٠,٠١
١	3.07	1.17	.542**	دالة
٢	3.57	1.51	.591**	دالة
٣	2.96	1.44	.519**	دالة
٤	2.82	1.37	.493**	دالة
٥	2.94	1.45	.609**	دالة
٦	3.45	1.39	.452**	دالة
٧	2.78	1.36	.541**	دالة
٨	3.64	1.30	.495**	دالة
٩	3.13	1.49	.281**	دالة
١٠	2.93	1.55	.473**	دالة
١١	3.11	1.53	.186**	دالة
١٢	3.14	1.46	.293**	دالة
١٣	3.10	1.63	.559**	دالة
١٤	3.18	1.41	.515**	دالة
١٥	3.08	1.52	-.211**	دالة
١٦	2.58	1.41	.374**	دالة

١٧	3.35	1.54	.587**	دالة
١٨	2.32	1.44	.567**	دالة
١٩	3.61	1.50	.540**	دالة
٢٠	3.57	1.28	.427**	دالة
٢١	3.55	1.52	.531**	دالة
٢٢	1.86	1.29	.409**	دالة
٢٣	3.07	1.64	.653**	دالة
٢٤	2.32	1.58	.372**	دالة
٢٥	2.95	1.49	.514**	دالة
٢٦	2.65	1.52	.547**	دالة
٢٧	1.96	1.40	.461**	دالة
٢٨	2.25	1.48	.432**	دالة
٢٩	2.44	1.56	.590**	دالة
٣٠	2.33	1.51	.548**	دالة
31	3.22	1.64	.534**	دالة

Reliability: الثبات *

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد ويعد حسابه امرأ ضرورياً وأساسياً في الأداة، وقد تم التحقق من ثبات أداة مستوى أحلام اليقظة لدى طلبة مرحلة الإعدادية بالطرائق الآتية:

Test – Retest: إعادة الإختبار أ- ان معامل الثبات وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي نحصل عليها من الإختبار الأول وإعادة إختبار المقياس على الأفراد أنفسهم وبفاصل زمني ملائم بين الإختبارين. معامل الثبات بهذه الطريقة تم ولحساب معامل ثبات بهذه طريقة تم تطبيق المقياس مرتين على عينة بلغت (٣٠) طالباً كما مبين في جدول (٦)، وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من الإختبار الأول، قد تم تطبيق الإختبار الأول في تاريخ (٤/٦) وبعد (١٤) يوماً من الإختبار الاول تم الإختبار الثاني في تاريخ (٤/٢١)، باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجات الأفراد في التطبيقين ظهر الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٧) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار إجابات الأفراد على الأداة عبر الزمن، ويشير عدد من الباحثين إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٧٠) فأكثر فان ذلك يعد مؤشر جيد ويمكن الركون اليه. كما موضح في الجدول (٧).

الذكور	اناث	المجموع
١٥	١٥	٣٠

جدول رقم (٦) عينة الثبات لمقياس أحلام اليقظة

جدول (٧) ثبات بطريقة إعادة الإختبار

التطبيق	عينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى دلالة (0.01)
التطبيق الأول	٣٠	87.9	21	٠,٨٧	دالة
التطبيق الثاني	٣٠	٩٢.٤	١٩.٢		

: تصحيح المقياس * استخدمت الباحثان الطريقة نفسها في تدرج الإجابة وتصحيح الفقرات بالنسبة للمقياس فبعد الإتفاق على المقياس من قبل الخبراء وقيامهم بتوحيد البدائل الإجابة إلى (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، فيكون تصحيح الإجابة بحسب نوعية الفقرة من حيث كونها سلبية أو أيجابية ، فإذا كانت الفقرة أيجابية فيعطى للبديل (دائماً ، ٥) والبديل (غالباً ، ٤) والبديل (أحياناً ، ٣) والبديل (نادراً ، ٢) والبديل (أبداً ، ١) أما إذا كانت الفقرة سلبية فيعطى للبديل (دائماً ، ١) والبديل (غالباً ، ٢) والبديل (أحياناً ، ٣) والبديل (نادراً ، ٤) والبديل (أبداً ، ٥) علماً أن الفقرات السلبية في مقياس أحلام اليقظة هي (٤ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٧).

***تطبيق أدوات البحث:** بعد إكمال إعداد مقياس البحث بصورتها النهائية مقياس أحلام اليقظة (٣٣) فقرة وبدائلها (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، وبعدها تم تطبيق المقياس على العينة البالغة عددها (٤٨٠) طالباً وطالبة في مدارس الأعدادية في مركز محافظة أربيل، وقد أستغرقت متوسط الإجابة على المقياس من قبل طلبة حوالي من (١٥-١٠) دقيقة.

***تفريغ البيانات:** تم تفريغ البيانات الواردة في البحث وذلك بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الذي يرمز لها بأختصار SPSS.

***الوسائل الإحصائية:** استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة اهدافه بناء على استشارة بعض المختصين في الاحصاء وتمثلت الوسائل الإحصائية بما يأتي:

أ. نسبة الإنفاق = $\frac{\text{العدد الكلي}}{100} \times$

ب. معادلة ارتباط "بيرسون" (Person – Correlation) : استخدمت لحساب معامل الثبات بطريقة اعادة الإختبار، والتجزئة النصفية.

ت. معادلة سبيرمان – براون (Equal – length Spearman – Brawn) لإيجاد الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

ث. الإختبار التائي لعينة واحدة (One sample T-Test) لتحديد مستوى كل متغير من متغيرات البحث لدى أفراد العينة.

ج. الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (T. Test for independent sample) لحساب القوة التمييزية وكذلك للكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين و التخصص.

ح-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على المستجدات السلوكي لدى أفراد العينة وترتيبها.

***عرض النتائج وتفسيرها :**

-الهدف الاول: مستوى أحلام اليقظة لدى العينة الكلية للبحث :

بعد أن تمت معالجة البيانات الواردة في البحث إحصائياً المتعلقة بهذا المتغير، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي قدره (٩٠.٨٢) درجة و بانحراف معياري بلغ (١٦) درجة. ولمعرفة مستوى أحلام اليقظة لدى العينة، تمت مقارنة متوسط الدرجات المتحقق مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٣) درجة باستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن هناك فرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الفرضي إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣) و القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) وبدرجة الحرية (٤٧٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ويشير ذلك إلى انخفاض مستوى أحلام اليقظة . والجدول (٨) يبين ذلك جدول (٨) الوسط الحسابي الانحراف المعياري لأحلام اليقظة لدى عينة البحث الكلية

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
طلاب اعدادية	480	90.82	93	16	3	1.96	٤٧٩	دالة

تعتقد الباحثان إن انخفاض مستوى أحلام اليقظة لدى الطلبة وربما يكونون أكثر إرتباطاً بالواقع وأكثر تركيزاً على المهام اليومية مما يقلل من ميلهم للإنخراط في أحلام اليقظة المتكررة أو المطولة كما يرتبط ذلك بوجود وعي أكبر للمسؤوليات الأكاديمية أو الإجتماعية أو الضغوط والمشاكل الواقعية على الصعيد الإجتماعي والإقتصادي يقلل من الوقت أو الرغبة في الإنشغال بالخيال . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الطحان ، ٢٠١٦) . وتختلف مع دراسة (نمر ، ٢٠١١) .

-الهدف الثاني:هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحلام اليقظة بحسب المتغيرات الديمغرافية الأتية (الجنس ، المرحلة ، التخصص

أ- دلالة الفروق في أحلام اليقظة لدى الأفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث):

استجابة لهذا الهدف فقد تمت معالجة البيانات الواردة في البحث إحصائياً والمتعلقة بهذا المتغير، فأظهرت النتائج بأن المتوسط الحسابي لدرجات مجموعة الذكور هو (٩١) درجة، والانحراف المعياري (١٦.٠٣) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي للاناث (٩٠.٧) درجة، والانحراف المعياري

مقداره (١٦.٠٢) درجة، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.١٧) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (٤٧٨). وهذا يعني لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية (معنوية) بين ذكور و إناث الجدول (٩) بين ذلك: جدول رقم (٩) دلالة الفرق احلام اليقظة لدى العينة تبعاً لمتغير (الجنس)

المتغير	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدرجة حرية	مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
احلام اليقظة	ذكور	240	٩١	16.03	0.17	1.96	478	غير دالة
	إناث	240	90.7	16.02				

وترى الباحثان أن أحلام اليقظة تمثل ظاهرة نفسية عامة لارتبط بشكل واضح أثبت بالجنس ، بل قد تتأثر بعوامل أخرى مثل طبيعة الشخصية ، والضغوط النفسية ، والبيئة الدراسية والإجتماعية . وعلى الرغم من بعض التوقعات النظرية التي تقترض أن الإناث قد يلجأن أكثر إلى أحلام اليقظة كوسيلة للهروب أو التنظيم الداخلي . وتتفق هذه نتيجة مع دراسة (القرشي ٢٠٠٢) الذي وجد أن أحلام اليقظة ليست مرتبطة بشكل مباشر وواضح بالجنس. وتختلف هذه النتيجة مع دراسات أخرى كدراسة (الطحان، ٢٠١٦) أشارت الى وجود فروق غير دالة ولكنها اتجهت لصالح الإناث .

ب- دلالة الفروق أحلام اليقظة لدى الأفراد العينة تبعاً لمتغير المرحلة (الرابع - الخامس):

أما فيما يتعلق بدلالة الفروق في احلام اليقظة تبعاً لمتغير المرحلة فأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات مجموعة المرحلة رابع هو (٩١) درجة، والانحراف المعياري (١٦.٣) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمرحلة خامس (٩٠.٧) درجة، والانحراف المعياري مقداره (١٥.٨) درجة، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.١٨) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (٣٧٨). وهذا يعني لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية (معنوية) بين المرحلة رابعة و خامس. الجدول (١٠) يبين ذلك: جدول (١٠) دلالة الفرق احلام اليقظة لدى العينة تبعاً لمتغير (المرحلة)

المتغير	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدرجة حرية	مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
احلام اليقظة	الرابع	٢٤٠	91	16.3	0.18	6١.٩	378	غير دالة
	الخامس	٢٤٠	90.7	15.8				

وتعتقد الباحثان أن المرحلتين الدراسيتين (الرابع والخامس) الإحصائي تقعان ضمن نفس الفئة العمرية والنفسية تقريباً (سن المراهقة المتأخرة) وهي كمرحلة تنسم بتقارب كبير في التكوين النفسي والإنفعالي والإجتماعي مما يؤدي الى تشابه في الأنماط المعرفية والسلوكية بما في ذلك مستوى احلام اليقظة ، كما ان طلبة في هذه المرحلة العمرية يواجهون تحديات دراسية متشابهة مثل ضغوط الدراسة والإمتحان والتفكير في المستقبل الأكاديمي وجميعها عوامل قد تسهم في إستقرار مستوى احلام اليقظة لديهم دون تأثر ملحوظ بتقدمهم من السنة الرابعة إلى الخامسة . وتتسجم هذه نتيجة مع ماشارت اليه دراسة (الطحان، ٢٠١٦) التي لم تجد فروقاً دالة في مستوى احلام اليقظة تبعاً للمرحلة الدراسية .

ج - دلالة الفروق أحلام اليقظة لدى الأفراد العينة تبعاً لمتغير تخصص (علمي - ادبي):

وبهدف التعرف على دلالة الفرق في احلام اليقظة تبعاً لمتغير التخصص فأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات مجموعة علمي هو (٩٠.٣) درجة، والانحراف المعياري (١٥.٦) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة ادبي (٩٢.٨) درجة، والانحراف المعياري مقداره (١٦.٨) درجة، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٢٨) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٠١) درجة، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (٣٧٨). وهذا يعني لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية (معنوية) بين التخصص علمي و ادبي. الجدول (١١) يبين ذلك:

المتغير	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدرجة حرية	مستوى دلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
احلام اليقظة	علمي	300	90.3	15.6	1.1	6١.٩	378	غير دالة
	ادبي	١٨٠	92	16.8				

ترى الباحثان هذه نتيجة تشير إلى أن التخصص الدراسي لا يشكل عاملاً مؤثراً في مستوى احلام اليقظة لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، حيث كلا التخصصين يشتركان في ظروف ومراحل نمو نفسي متماثلة مثل القلق بشأن المستقبل ، وضغوط الدراسة والحاجة إلى الإنجاز الشخصي والإجتماعي ، مما يجعل ميل الطلبة إلى أحلام اليقظة متقارباً بغض النظر عن طبيعة المواد الدراسية التي يدرسونها ، ومن جهة أخرى فإن احلام اليقظة لا ترتبط غالباً بالتخصص بقدر ما ترتبط بالسمات الشخصية وطبيعة التفكير ، والمزاج والمحفزات النفسية التي قد تكون مشتركة بين طلاب التخصصين خاصة في هذه المرحلة العمرية . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الطحان، ٢٠١٦) التي بينت الفروق في احلام اليقظة غالباً ما تكون ضعيفة أو غير دالة عند المقارنة بين المتغيرات الأكاديمية كالتخصص وأن المتغيرات الشخصية والإنفعالية تلعب دوراً أكبر .

✳️ التوصيات :

في ضوء نتائج البحث الحالي ، ترى الباحثان ضرورة تقديم مجموعة من التوصيات على ضوء النتائج التي يمكن أن تسهم في تطوير الفهم النفسي والتربوي لهذه الظاهرة وتوجيهها بشكل إيجابي في البيئة المدرسية ومن أبرز هذه التوصيات ما يأتي :

١- **الأهتمام بتنمية التخيل الإيجابي** : بما أن مستوى أحلام اليقظة لدى افراد العينة جاء منخفضاً مقارنة بالمتوسط الفرضي ، فإن ذلك يستدعي تعزيز استخدام أحلام اليقظة كأداة ايجابية التخطيط للمستقبل وحل المشكلات من خلال برامج تدريبية أو أنشطة صفية توجه للطلبة على نحو استخدام خيالهم بطريقة وظيفية وإيجابية لإوقات محدودة.

٢- **دمج أنشطة عقلية تخيلية في المناهج الدراسية** : يمكن إدماج أنشطة تعتمد على التخيل الموجه والتفكير المستقبلي ضمن المناهج لتشجيع الطلاب على استخدام أحلام اليقظة كوسيلة للتحفيز والتخطيط الواقعي .

٣- **تصميم برامج إرشادية للطلاب في المراحل الدراسية العليا** : رغم عدم وجود فروق دالة بين المرحلتين ، إلا أن قرب الطلبة من نهاية المرحلة الدراسية يجعلهم بحاجة إلى دعم نفسي وتوجيهي يساعدهم على توجيه طاقاتهم التخيلية نحو أهداف مستقبلية قابلة للتحقيق .

٤- **عدم التركيز على النوم الإجتماعي أو التخصص في فهم أحلام اليقظة** : نظراً لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث وكذلك بين التخصصين توصي الباحثان بعدم ربط أحلام اليقظة بشكل نمطي بالجنس أو المسار الأكاديمي والأهتمام بدلاً من ذلك بالفروق الفردية والنفسية التي تلعب دوراً أكثر تأثيراً .

✳️ المقترحات :

إستناداً الى ما توصلت إليه النتائج والتي أوضحتها الباحثان هناك حاجة لإجراء دراسات مستقبلية تستكمل الجوانب التي لم تتناولها هذه البحث في ضوء ذلك تقترح الباحثان ما يأتي :

١- إجراء دراسات تتناول العلاقة بين أحلام اليقظة ومتغيرات نفسية أعمق مثل القلق والإكتئاب وتقدير الذات وضغوط الحياة بهدف الكشف عن الأبعاد النفسية التي تسهم في خفض احلام اليقظة لدى المراهقين.

٢- تصميم دراسات مقارنة بين بيئات مختلفة (ريفية وحضرية ، حكومية وأهلية) لمعرفة ما إذا كانت البيئة الإجتماعية أو الثقافية تؤثر في مستوى أحلام اليقظة .

٣- دراسة الفروق بين الجنسين أو التخصصات باستخدام عينات أكبر وأكثر تنوعاً للتحقق مما إذا كانت النتائج الحالية قابلة للتعميم على نطاق أوسع .

- ٤-أقتراح دراسات تدخلية تهدف إلى اختبار أثر برامج إرشادية أو تربوية قائمة على التخيل الإيجابي أو التخطيط المستقبلي في تنمية الإستخدام الإيجابي لأحلام اليقظة لدى طلبة .
- ٥-التحقيق في العلاقة بين أحلام اليقظة والتحصيل الدراسي أو الدافعية الأكاديمية لمعرفة ما إذا كانت بعض أنماط أحلام اليقظة تسهم في تحسين الأداء أو تعكس حالات من الهروب والأنفصال عن الواقع .
- ٦-إجراء دراسة طولية (تابعية) لتتبع تطور أحلام اليقظة لدى الطلبة عبر مراحل التعليمية مختلفة من (الإبتدائية إلى الجامعة) وتحليل كيف تتغير مع التقدم مع العمر .

✻ المصادر العربية:

- ١- أسعد ، يوسف ميخائيل .(١٩٩٨) . مشكلات الطفولة والمراهقة (ط٢) . بيروت : دار الجبل.
- ٢-الخولي ، وليم (١٩٧٦) . الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف بمصر.
- ٣- الزغول، عماد عبدالرحيم (٢٠٠٦). الإضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأطفال .الأردن :دار الشروق.
- ٤- سعيد ،ابو طالب محمد (١٩٩٠) . علم النفس الفني . وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- الشافعي ، عبد الرحمن (٢٠٠٥) ، القياس والتقويم التربوي .دار الصفاء - عمان
- ٥- الطحان ، ن. (٢٠١٦). أحلام اليقظة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الثانوية . مجلة دراسات نفسية وتربوية ،جامعة الجزائر ، (العدد ٢٣).
- ٦-عبدالمحسن ، يسرى (١٩٩٠) . المراهقات والطب النفسي . القاهرة : دار الحرية .
- ٧-عبيدات ، ذوقان ، والشيخ ، عدنان .(٢٠٠٧).البحث العلمي :خطواته ومناهجه .عمان :دار الفكر .
- ٨-العيسوي ،عبد الرحمن ،(١٩٩٦) ،أحلام اليقظة والإضطرابات النفسية .دار المعرفة الجامعية -أسكندرية.
- ٩- فارس كمال نظمي ،(٢٠١٩): الاحصاء النفسي، محاضرة ماجستير، جامعة صلاح الدين، كلية الاداب، قسم علم النفس.
- ١٠- القرشي ، علي تركي نافل(٢٠٠٢).أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- ١١- كمال ،علي (١٩٩٠) .أبواب العقل الموصدة -باب النوم باب الأحلام .بغداد ، دار واسط.
- ١٢-نجاتي،محمد عثمان(١٩٩٣).علم النفس والحياة :مدخل علم النفس وتطبيقاته في الحياة (ط١٥) . الكويت :دار القلم للنشر والتوزيع.
- ١٣- محمود، أحمد محمد نوري (٢٠٠٤): قياس الدافع المعرفي لدى طلبة جامعة الموصل، أطروحة الدكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية، قسم علم النفس.
- ١٤- نمر ،سهام كاظم (٢٠١١) . أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم النفسية -جامعة بغداد .
- ١٥- يحيى ، خولة أحمد ،(٢٠٠٠) . الضطرابات السلوكية والإنفعالية . القاهرة : دار الفكر .



✻ المصادر الانكليزية :

- 1-Ann Anastasi& S. Urbina: Psychology Testing, 7th ed, PrenticeHall, New York, (1997), p.91.
- 2-Francis,L.J.(2006).Sexual daydreaming,sexual attitudes and sexual behavior among femal university students.Journal of Sex Research,43(2),172-178.
- 3-Gold , S,R(1987): Daydreaming and mental health ., Imagination cognition and personality ., 1986-87.
- 4-Huba, G. J.& et. al. (1981) . Development of scales for three second - order factors of inner experience. Multivariate Behavioral Research , April , 1981 , Vol. 16 , P. 181 Klinger, (1990).Daydreaming.Los Angeles.Jeremy P.Tarcher , Inc .
- 5-Klinger, E (2000) . Day dreaming , Encyclopedia of psychology American Psychological Association.
- 6- Segal ,B. & et. al.(1980) .Drugs , daydreaming , and Personality . New Jersey. Lawrence erlbaum Associates ,Publisher , Hillsdale .
- 7- Singer, J.L .(1976). Daydreaming and Fantasy ,London ,George , Allen& Unwin Ltd.
- 8- Zedelius, C. M., Protzko, J., M., Broadway, J . M.,&Schooler , J W.(2020, August 10). What Types of Daydreaming Predict Creativity? Laboratory and Experience Sampling Evidence . Psychology of pp 01-18 , Addictions ,9 (2020) 3, pp 853-862