

البروفایل النفسي لدي طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة

د / رهاب يحي أحمد

مدرس الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة بنها

د/صفاء أحمد عجاه

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

تاريخ استلام البحث : ٧ / ٢ / ٢٠٢٢م

تاريخ قبول البحث : ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٢م

البريد الالكتروني للباحث : safaa.ajjaga@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2204-1201

الملخص

يهدف البحث الحالي الي تصميم بروفائيل نفسي لدي طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة وذلك في ضوء بعض المتغيرات السلوكية والمعرفية والوجدانية ، ويتمثل الجانب السلوكي في متغير سلوك العزلة ، الجانب المعرفي في متغير الذات الحقيقية ، الجانب الوجداني في متغيرين هما الشفقة بالذات والهناء الذاتي . وكذلك يهدف البحث الي معرفة الديناميات النفسية المميزة لهن ، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث طالبات في المرحلة الجامعية تعانين من أحلام اليقظة ، تم إستخدام المنهج الوصفي الكلينيكي ، وأما عن أدوات الدراسة فكانت كالآتي : مقياس أحلام اليقظة (إعداد الباحثان) ، مقياس سلوك العزلة (إعداد مها حسن بكر ، ٢٠١٥) ، مقياس الذات الحقيقية (Wood et al , 2008) ، مقياس الشفقة بالذات (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ، ٢٠١٤) ، مقياس الهناء الذاتي (صفاء أحمد عجاجة ، تحت الطبع) ، إستمارة دراسة الحالة (إعداد الباحثان) ، إختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة (إعداد جوزيف ساكس وترجمة أحمد سلامة ، ١٩٧٠) ، إختبار تفهم الموضوع "التات" (إعداد هنري موراي وكريستينا مورجان ، ترجمة محمد خطاب ، ٢٠١٧) .

وأما عن نتائج الدراسة فكانت كالآتي :

- يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات مرتفعة من تكرار أحلام اليقظة ، وطول مدتها ، وكذلك التخيل الحسي البصري وعدم تقبل أحلام اليقظة .
- يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بمحتوي أحلام سلبي وكذلك أثرها اللاتكيفي .
- يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات متوسطة في سلوك العزلة ، الذات الحقيقية ، الهناء الذاتي ، درجات منخفضة في الشفقة بالذات .
- يوجد ديناميات نفسية مميزة لدي طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة .

الكلمات المفتاحية:

البروفائيل النفسي ، أحلام اليقظة ، طالبات الجامعة

The Psychological profile of university Students (Females) who suffer from the day dreams.

ABSTRACT

The current research aimed at designing a psychological profile for university students who suffer from day dreams in light of some behavioral, cognitive and psychological variables. The behavioural aspect was represented in the isolation behaviour variable the true-self variable represented the cognitive aspect. The self compassion and subjective wellbeing variables represented the psychological aspect.

Additionally, the current research aimed at determining the distinguishable psychological dynamics of the university students. The research participants were three university students (Females) who suffer from day dreams.

The eclinical descriptive curriculum was adopted in the current research. The research instruments were as follows:

- The day dreams scale (prepared by the researchers)
- The isolation behaviour scale (prepared by Maha Hassan Bakr, 2015)
- The True self scale (Wood et al, 2008)
- The Self-Compassion scale (AbdelRahman et al, 2014)
- The subjective wellbeing scale (Safaa Ahmed Agaga, Under Printed)
- The case study form (prepared by the researchers)
- Saks test for un completed sentences (prepared by Joseph Saks, translated by Ahmed Salama, 1970)
- TAT test (Henry Murray & Christian Morgan, translated by Mohamed Khatab, 2017)

The current research achieved the following results:

- The profile of the university students (Females), who suffer from the day dreams, is characterized by high scores according to the frequency of day dreams, its long period, the optical sensual imagination, and the refusal of day dreams.
- The profile of the university students (Females). Who suffer from the day dreams, is distinguished by a content of negative dreams and its non-adaptive effect.
- The profile of the university students (Females). Who suffer from the day dreams, is characterized by intermediate scores in the isolation behaviour, True-Self, and subjective wellbeing variables, it is also discriminated by low scores in the self-Compassion variable.
- There are featured psychological dynamics of the university students (Females) who suffer from the day dreams.

KEYWORDS:

psychological profile, Day dreams, University Student Females

المقدمة:

تزخر حياة المراهق الجامعية بالعديد من الضغوط والتحديات قد تكون ضغوطاً دراسية ، أسرية ، نفسية ، أو ضغوطاً مرتبطة بالمرحلة النمائية نفسها وهي مرحلة المراهقة حيث تكثر في تلك المرحلة الصراعات الداخلية والخارجية ويبدأ المراهق في الشعور بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له حق إبداء الرأي وقد تزداد حساسية المراهق بسبب عدم قدرته على الإنسجام مع البيئة المحيطة وتتميز الحياة الإنفعالية في هذه المرحلة بعدم الثبات الإنفعالي والتناقض الوجداني فقد يتركز حول ذاته ويكون حساساً بشكل واضح لفكرة الآخرين عنه ، يتردد كثيراً في الإفصاح عن إنفعالاته وقد يندفع في تصرفاته دون النظر إلى العواقب وقد يغضب ويثور لأسباب . ولكي يتخطى المراهق التجارب الأليمة والسيئة التي يحاول كبتها في اللاشعور يلجأ إلى حيلة دفاعية ألا وهي الإستغراق في أحلام اليقظة. وتُعرف أحلام اليقظة بأنها حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يتعرض لإخفاقات أو محن لا يقدر على إستيعابها فيتوجه تفكيره وعقله إلى عالم آخر وزمان آخر للحد من حالة القلق لديه ويكون ذلك في صورة سلسلة من الأفكار والخيالات ينعطف فيها نحو الداخل حتى يشعر بنوع من الإرتياح وقد تكون تلك الأحلام إيجابية أو سلبية ، تكيفية أو لا تكيفية . وتختلف أحلام اليقظة في مدتها من شخص لآخر .

ويُفسر فرويد أحلام اليقظة بأنها إما إرضاء للطموح أو إرضاء للرجبات الجنسية وهي عبارة عن تصورات أو تخيلات . بينما الإتجاه العقلاني الإنفعالي يفسر حدوث أحلام اليقظة بأنها بسبب الإضطرابات الإنفعالية الناتجة عن التفكير الخاطئ اللاعقلاني مما يؤدي بالفرد للهروب من الواقع ومن ثم الإستغراق في أحلام اليقظة ويرى كلنجر Klinger بأن أحلام اليقظة تنشأ من خلال بعض الأنظمة الدماغية نفسها التي نستعملها لو كنا نقوم بالأعمال التي نحلم بها وهي جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات اليقظة وهي غير مقصودة غالباً . (Klinger, 2000, 206) .

ونظراً لأن طالبات الجامعة المراهقات أكثر حساسية من الطلاب بحكم طبيعة الفتاة بصفة عامة ولا يقدرن على مواجهة العديد من التحديات التي تفرضها عادات وتقاليد المجتمع ، كما تهتم المراهقات ببعض الموضوعات كالحب والتقبل وتعتبر بالنسبة لهن أشياء أساسية للشعور بمعنى الحياة وكذلك تضعن شروطاً لفتي أحلامهن وحياتهن المستقبلية وقد تكبتنها في اللاشعور لتظهر بعد ذلك في صورة أحلام اليقظة .

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي الذي يهدف إلى رسم بروفائيل نفسي للمراهقات اللاتي تعانين من أحلام اليقظة وتم التركيز على بعض المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية ، طبقاً للأبحاث والدراسات السابقة

حيث أشارت (مها حسن بكر ، ٢٠١٥) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة وسلوك العزلة فكلاهما يرجع الي عدم قدرة الفرد علي تحقيق رغباته . بينما أشار كل من (Wood et al,2008) ، (Williams&Vess,2016) الي وجود علاقة إرتباطية بين الذات الحقيقية وأحلام اليقظة . وأشارت (Neff,2008) الي أن الشفقة بالذات تعد منيئا قويا بالوظائف النفسية الصحية للذات . وأشار (Raymond et al,2011) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة .

مشكلة البحث :

تعد مرحلة المراهقة من المراحل الهامة في حياة الإنسان والتي تحدث فيها العديد من المتغيرات النفسية والفسولوجية وهي مرحلة إنتقالية تفصل بين الطفولة والنضج لذلك يطلق عليها أنها مفصل فاصل واصل وكذلك هي فترة عواصف وتوترات شديدة . وتمثل المراهقة مرحلة التناقضات والصعوبة في التكيف وتمثل التغيرات الفسيولوجية الهائلة عملا أساسياً في خلق هذه التوترات والصعوبات ، وبالتالي يعيش المراهق حالة من الإحباط والصراعات المختلفة التي تؤدي الي حدوث اضطرابات عديدة كالقلق والتردد وقلة الحماس والتفاؤل والشعور بالوحدة وقد يصل الامر الي الهروب وذلك بالإستغراق في أحلام اليقظة (Scholte,2005)؛ وتشكل نسبة أحلام اليقظة حوالي ٤٠% من النشاطات اليومية (سامر جميل رضوان ، ٢٠١٨). وأشار دانيال جلبرت وماثيو كينغورث (Daniel & Matthe) في دراسة قاما بها وهما عالمان في جامعة هارفارد الامريكية بان أحلام اليقظة تشغل حوالي ٤٧% من زمن ساعات اليقظة (نهى العراف ، ٢٠١٧ ، ٢١) .

وجاء الإحساس بالمشكلة عندما وجدت إحدى الباحثتين ثلاث طالبات في نفس الشعبة التي تدرس لها تعانين من أحلام اليقظة وتطلبين الحل والمساعدة مما أثار الفضول العلمي لمعرفة سبب ذلك ورسم البروفائيل النفسي من خلال دراسة تلك الحالات ومعرفة ديناميات شخصيتهن وجوانب الإضطراب في حياتهن وتأثير تلك الأحلام علي جوانب شخصيتهن من خلال تناول متغيرات سلوكية ، ومعرفية ، ووجدانية تم إختيارها في ضوء المقابلات التشخيصية المتعمقة والدراسات السابقة وذلك من أجل تقديم المساعدة لهم .

وعلي ذلك يمكن صياغة تساؤلات البحث في النقاط الآتية :

أولاً : هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات مرتفعة من تكرار أحلام اليقظة ، طول مدتها ، كذلك التخيل الحسي البصري وعدم تقبل أحلام اليقظة ؟ .
ثانياً : هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بمحتوي أحلام سلبي وكذلك أثرها اللاتكيفي ؟ .

ثالثا: هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات مرتفعة من سلوك العزلة ؟.

رابعا: هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات منخفضة من معرفة الذات الحقيقية ، الشفقة بالذات ، الهناء الذاتي ؟ .

خامسا : هل توجد ديناميات نفسية مميزة لطالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة ؟

أهمية البحث :

تمكن أهمية البحث الحالي في تناوله لمتغير هام لم يلق الإهتمام الكافي في البيئة العربية في حدود علم الباحثتان وهو أحلام اليقظة في مرحلة من أهم مراحل النمو بما تشهده من العديد من التغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية والانفعالية وهي مرحلة المراهقة لذا سوف يتم تناوله لدي طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة ورسم بروفائيل نفسي لهن ويمكن توضيح ذلك من خلال عرض للجانبين النظري والتطبيقي .

الأهمية النظرية :

١- إلقاء الضوء علي متغير أحلام اليقظة وأنواعه وأسبابه لما له من أهمية كبيرة حيث أن التماذي فيها قد يؤدي الي الانفصال عن الواقع .

٢- دراسة جوانب شخصية طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة وتوضيح البروفائيل النفسي لهن وسوف يتم ذلك بصورة كمية عن طريق إختبارات ومقاييس شاملة للجوانب السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية ، وكذلك بصورة كيفية عن طريق إستخدام إختبار ساكس ، وإختبار تفهم الموضوع "التات" .

٣- إثراء البيئة العربية بمقياس حديث وهو مقياس الذات الحقيقية ، وكذلك مقياس شامل لأحلام اليقظة .

الأهمية التطبيقية :

١- قد يفيد هذا البحث في المجال التطبيقي والواقع العملي في مساعدة الآباء والأمهات في كيفية التعامل مع أبنائهم من أجل التخفيف من وطأه أحلام اليقظة وتأثيرها السلبي عليهم ومساعدتهم علي الوعي الآني بحالتهم للوصول الي حالة الإتزان النفسي وعدم الانفصال عن الواقع ومواجهته بشجاعة .

٢- كذلك قد يساعد المربين والاختصاصيين النفسيين والمرشدين في وضع برامج إرشادية لمساعدتهم علي إكتشاف ذواتهم والوصول الي الأسباب الحقيقية التي أدت الي كثرة الإنسياق وراء أحلام اليقظة وكيفية التغلب عليها بتنمية بعض المهارات الشخصية والاجتماعية لديهم .

٣- معرفة كيفية التخفيف من العبئ النفسي عليهم نتيجة إرتفاع معدل القلق لديهم بسبب تأثير أحلام اليقظة علي جوانب مختلفة من حياتهم سواء دراسية أو إجتماعية أو شعورهم بالذنب .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الي التعرف علي شخصية طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة وإبراز أهم السمات والخصائص المميزة لهن مما يساعد في رسم بروفائيل نفسي لهن من خلال تناوله الجوانب السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية .

وتتمثل الجوانب السلوكية في (سلوك العزلة) .

والجوانب المعرفية في (الذات الحقيقية) .

والجوانب الوجدانية في المتغيرات الآتية (الشفقة بالذات ، الهناء الذاتي) .

ليس هذا فحسب بل تقديم وصفي كينيكي لديناميات شخصية المراهقات ذوات أحلام اليقظة - من خلال إستجابات الحالات علي إختبار ساكس ، وإختبار تفهم الموضوع .

مصطلحات البحث :**[١] البروفائيل النفسي Psychological Profile :**

تعرفه الباحثان إجرانيا بأنه مجموعة الخصائص النفسية التي تميز طالبات الجامعة المراهقات اللاتي تعانين من أحلام اليقظة والتي سوف يتم تحديدها وفقا للدرجات التي تحصل عليها الطالبات بصورة كمية في الجوانب السلوكية متمثلة (سلوك العزلة)

والجوانب المعرفية في متغير (الذات الحقيقية)

والجوانب الوجدانية متمثلة في المتغيرات الآتية (الشفقة بالذات ، الهناء الذاتي)

وسوف يصحب ذلك تخطيط بياني بجانب الجانب الوصفي باستخدام ساكس ، وإختبار تفهم الموضوع

أي ان البروفائيل النفسي بمثابة وصف عام وشامل للشخصية .

[٢] أحلام اليقظة :

تعرف أحلام اليقظة بأنها حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يتعرض لإخفاقات ومحن لا يقدر علي إستيعابها فيتوجه تفكيره وعقله الي عالم آخر وزمان آخر للحد من حالة القلق لديه ويكون ذلك في صورة سلسلة من الأفكار والخيالات ينعطف فيها نحو الداخل حتي يشعر بنوع من الإرتياح وقد تكون تلك الأحلام إيجابية أو سلبية ، تكيفية أو لا تكيفية ، وتختلف كذلك في مدتها من شخص لآخر .

وتعرف إجرانيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المراهقات علي مقياس أحلام اليقظة (إعداد الباحثان) ويتكون من الأبعاد الآتية :-

(التقبل ، المدة ، التكرار ، التخيل الحسي البصري ، المحتوى الإيجابي لأحلام اليقظة ، المحتوى السلبي لأحلام اليقظة ، الأثر التكيفي ، الأثر اللاتكيفي) .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

تعد مرحلة المراهقة مرحلة فاصلة في عمر الإنسان تنصف بالعديد من التغيرات حيث ينتقل الإنسان من مرحلة الطفولة الي مرحلة النضج وأثناء رحلة الانتقال تحدث فيها نوعا من التغير الجسمي

والنفسى والبدنى والعقلى ويصاحبها الكثير من المشكلات والصعوبات ، فمثلا عدم قدرته على إثبات ذاته أو كيانه وإضطراباته المزاجية المتكررة وصعوبة التأقلم مع الواقع أو التواصل مع الآخرين ، وغيرها من المشكلات التي تجعله يبحث عن ملاذ آمن يشعره بنوع من الطمانينة .

وتشكل أحلام اليقظة عند المراهقين الملاذ الآمن لما يتعرضون له من إهمال أو نقص فيلجأون الي الأحلام لتعويض هذا النقص لذلك غالبا ماينتشر بشكل خاص بين المراهقين الخجولين وهم إذ يشعرون بالحرى والخجل من المواقف الإجتماعية فإن الخيال يمدهم بمتعة كبيرة خالية من الأحاسيس السلبية (علي تركي القريشي ، ٢٠٠٢ ، ١٠) . وأحلام اليقظة هي نشاط ذهني معياري ويعد جزء من مسار وعي الناس المستمر (Killing Worth & Gillbert , 2010) . وهي خبرة واعية تتميز بحقيقة أبعاد الحالم اليقظ من هنا والآن الي زمن ما آخر ومكان آخر (Klinger,1990,17) .

وهي تتكون من سلسلة من الأفكار الناتجة عن التخيل وحيلة دفاعية ومصدر للإشباع وحالة يطلق المراهقين فيها العنان لخيالاتهم وتصوراتهم التي يعجزون عن تحقيقها في الواقع . (إنتصار منصور وآخرون ، ٢٠١٧ ، ٢٤٤) .

بينما يرى الكنانى أن أحلام اليقظة هي عبارة عن تخيلات وأحلام أثناء اليقظة وفيها تجد الرغبات الشعورية واللاشعورية سبيلها الي التحقق والإشباع أثناء التخيل ، وحينما ينخرط الفرد في أحلام اليقظة بدرجة معتدلة فإنها تعتبر ظاهرة صحية وأحيانا ما تكون متنفسا سويا للعواطف ، أما إذا إنغمس فيها الفرد بدرجة زائدة أو مبالغ فيها فإنها تعتبر ظاهرة غير صحية لأنها تكون في هذا المجال إنسحابا من الواقع وهروبا منه

(ممدوح عبد المنعم كنانى ، ٢٠١١ ، ٣٢٧)

وهي نشاط عقلي لم يتم البحث عنه بشكل كاف ويوصف بأنه خيال حي مستمر يحل محل التفاعل البشرى ويتداخل مع مجالات مهمه من الأداء وهي موهبة فطرية للخيال النابض بالحياة وهي تعمل عندما لا يكون الشخص منتبهاً للمحفزات الخارجية (Eli et al ,2016) .

وأشار جيوليا وآخرون (Giulia et al ,2016) الي أن أحلام اليقظة هي حالة من الوعي بين الحلم وإدراك الإستيقاظ الذي يتضمن التحفيز المستقل .

ويؤكد أيضا أن أحلام اليقظة هي في الغالب إجتماعية وتشير الي الأحلام التي تخدم الوظائف الاجتماعية والعاطفية .

ويمكن تقسيم أساليب أحلام اليقظة الي أساليب إيجابية وأساليب سلبية .

وتتسم أحلام اليقظة الإيجابية البناءة بالإتجاه المتفائل للمستقبل ويعكس الأفكار التي تتراوح من التمني الي الابتكار . الأشخاص مرتفعو أحلام اليقظة البناءة الإيجابية يستمتعون بأحلام اليقظة ويجدون انها تقوم بوظائف إيجابية مثل التخطيط للأفعال المستقبلية ، وبما أن أحلام اليقظة تتضمن مسار الإدراك المستمر ، فإن محادثات الناس المتخيلة تمثل جزء هام من أحلام اليقظة وتوفر الرؤية للفروق النوعية

في أساليب أحلام اليقظة . علي سبيل المثال حددت أبحاث التفاعلات المتخيلة أهداف أو وظائف هذه التفاعلات بانها الحفاظ علي العلاقات وربط الصراع والتمرين وفهم الذات والتعويض والتنفيس . وبالتأكيد تمثل هذه الأعراض الأداء الإيجابي الذي يدل علي أحلام اليقظة الإيجابية البناءة . وعلي عكس أحلام اليقظة الإيجابية تدور أحلام اليقظة المتعلقة بالذنب أو الخوف من الفشل حول الإنفعالات السلبية وتشمل الأفكار التي تتسم بفحص الذات والخوف من الفشل ، والأشخاص مرتفعو أحلام اليقظة المتعلقة بالخوف من الفشل يذكرون أن أحلام اليقظة لديهم تركز غالبا علي الأحداث السلبية والقلق من عدم تحقيق المعايير الهامة . (Honey Cut T , 2010)

ويمكن كذلك تقسيمها الي أساليب تكيفية وأساليب لا تكيفية

حيث أشار (سامر رضوان ، ٢٠١٨) الي أن أحلام اليقظة لها دوراً في تحقيق التوازن النفسي ، والتوازن الإنفعالي الداخلي ، وفهم المشاعر المعقدة ، ودواء شافي ضد الملل ، ومواساة للإحباط ، وإشباع بديل للرغبات غير المحققة ، وتصحيح ذكريات الأزمات ، وأشار الي أن من يحلم أحلاماً نهائية قد يعيش أكثر صحة ويكون أكثر قدرة علي التكيف . وتري الباحثتان أن تلك يمكن أن يطلق عليها الأساليب التكيفية .

وبالنسبة للأساليب اللاتكيفية : أشار جيان وآخرون (Jayne et al , 2016) الي أن أحلام اليقظة الغير قادرة علي التكيف ظاهرة إكلينيكية تسبب الضيق وتعيق سير الحياه وتتطلب المزيد من الإهتمام العلمي والسريري . وأكد ايجور وآخرون (Igor et al , 2018) أنها تؤدي أيضاً الي الإنسحاب الإجتماعي ، وإهمال جوانب الحياة اليومية . وتوصل كارلو وآخرون (Carlo et al , 2016) الي أن التفكير الإنتحاري يرتبط بكل من التفكير وأحلام اليقظة العنيفة بشكل كبير وأشار الي أن الأفراد الإنتحاريين قد يلجأون الي ذلك كوسيلة لتنظيم المزاج . وأشار معتز وآخرون (Mutaz et al , 2020) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة غير قادرة علي التكيف والقلق العام . وأكد ايجانس وآخرون (Agnes et al , 2019) وجود علاقة إرتباطية بينها وبين الأعراض النفسية . وكذلك أكد إيلي وآخرون (Eli et al , 2016) الي وجود علاقة إرتباطية بينها وبين الوسواس القهري . بينما توصل جوليا وآخرون (Giulia et al , 2016) الي وجود علاقة إرتباطية بينها وبين تبدد الشخصية والإغتراب عن الواقع .

وأظهرت نتائج الدراسة التي قام بيها جيان وآخرون (Jayne et al , 2016) الي أن أحلام اليقظة الغير قادرة علي التكيف (MD) تختلف إختلافاً كبيراً عن أحلام اليقظة المعيارية من حيث الكمية والمحتوي والخبرة وإمكانية التحكم والضيق والتدخل في الحياة . والحالمين غير القادرين علي التكيف قد أظهروا معدلات أعلى بشكل ملحوظ من نقص الإنتباه وأعراض الوسواس القهري والإنفصال . وكذلك قد تتسبب أحلام اليقظة الغير قادرة علي التكيف للفرد ضعف الشعور بالسيطرة علي تدفق الأوهام (Eli et al , 2019) .

وبناء علي ذلك يمكن تعريف أحلام اليقظة بأنها حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يتعرض لإخفاقات ومحن لا يقدر علي إستيعابها فيتوجه تفكيره وعقله الي عالم آخر وزمان آخر للحد من حالة القلق لديه ويكون ذلك في صورة سلسلة من الأفكار والخيالات ينعطف فيها نحو الداخل حتي يشعر بنوع من الإرتياح وقد تكون تلك الأحلام إيجابية أو سلبية ، تكيفية أو لا تكيفية ، وتختلف كذلك في مدتها من شخص لآخر .

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المراهقات علي مقياس أحلام اليقظة (إعداد الباحثتان) ويتكون من الأبعاد الآتية :-

(التقبل ، المدة ، التكرار ، التخيل الحسي البصري ، المحتوى الإيجابي لأحلام اليقظة ، المحتوى السلبي لأحلام اليقظة ، الأثر التكيفي ، الأثر اللاتكيفي) .

ويمكن قياس أحلام اليقظة عن طريق التقارير الذاتية من الأفراد انفسهم وعن طريق الملاحظة وعن طريق الإختبارات الإسقاطية ومعرفة الإنفعالات الكامنة ، وكذلك تحليل محتوى الأحلام المتكررة ومدتها بالإضافة للمقاييس المعدة بطريقة علمية سليمة لمقياس أحلام اليقظة والتي تتمتع بصدق وثبات مرتفع ولذلك حاولت الباحثتان عمل نوع من التكامل بين جميع ماسبق .

أما عن أسباب أحلام اليقظة فهي علي سبيل المثال لا الحصر :-

١- خبرات الطفولة السيئة والمحن التي يتعرض لها الفرد في تلك المرحلة الحاسمة في حياته . حيث توصلت نتائج الدراسة التي قامت بها (مديحه محمد العزي ، ١٩٨٧) الي أن أحلام اليقظة لدي أطفال المؤسسات المحرومين من الرعاية الأسرية تكون أقل ثراءً وتميل إتجاهاتهم الي السلبية والتضارب وتكون قصص أحلامهم أقل ترابطاً ، وأكدت إليكساندره وآخرون (Alexandra et al, 2020) أن محن الطفولة من المسببات الأساسية لأحلام اليقظة الغير قادرة علي التكيف .

٢- تقدير الذات : حيث أشارت نتائج الدراسة التي قامت بها (سهام كاظم نمر ، ٢٠١٢) أن الطلاب ذوات تقدير الذات العالي لديهم أحلام يقظة بشكل أكبر من ذوي تقدير الذات المنخفض وأن أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي يسهم بشكل أكبر من أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي في التنبؤ بتقدير الذات .

٣- ضغوط أحداث الحياة : فيحاط الإنسان علي 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 علي حلها وبصفة خاصة يحدث ذلك للمراهقين لانها مرحلة إنتقالية في حياتهم تكثر فيها التغيرات 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 ولذلك قام ايجور وآخرون (Igor et al , 2018)

بتطوير آداه خصيصا لأحلام اليقظة لإستخدامها لمواجهة الضيق "الضغط" وقامت مارلين وآخرون (Marilyn et al, 1995) بدراسة إكلينيكية عن أحلام اليقظة والإجهاد والإحترق النفسي لدى العاملات في مجال الصحة النفسية وقامت بدراسة أثر برنامج مكثف للحد من التوتر علي التغيرات في أحلام اليقظة لدي ٢٧ عاملة في مجال الصحة النفسية وأشارت النتائج الي أن هذا النوع من البرامج يمكن أن يقلل من دورة الإرهاق والإنهاك ويغير أنماط السلوك السلبية والهزيمية .

٤- عدم المعرفة الحقيقية بالذات : فلقد أشار وليمز وفيس (Williams&Vess, 2016) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة والإختلافات في معرفة الذات الحقيقية . والذات الحقيقية يعني وعي وإدراك الناس الذاتي لهويتهم والشعور الذاتي بانهم يعيشون بشكل يتفق مع من يكونون بالفعل ، بغض النظر عما اذا كانوا يفعلون ذلك بشكل موضوعي أم لا (Kernis & Goldman, 2006)

٥- الضعف الإجتماعي والمهني : وقد قام بريث وآخرون (Preethi et al, 2019) بتقديم تقرير حالة عن أحلام اليقظة وبصفة خاصة غير التكيفية وركز علي أنها نوع من السلوكيات تشبه إضطراب الإدمان وتتميز بالإستيعاب في الخيال لعدة ساعات في اليوم ، هذا يحل محل التفاعل البشري ومن أهم أسبابه الضعف الإجتماعي والمهني ومن الإضطرابات المرتبطة به : إضطراب نقص الإنتباه ، الفصام ، إضطرابات القلق ، الوسواس القهري .

٦- الإضطرابات الجنسية : وقد تحدث أحلام اليقظة بسبب ضعف الإحتواء والحرمان العاطفي مما يتسبب في حدوث تخيلات لإشباع النقص العاطفي ويؤيد ذلك دراسة (Ihab & Rehab, 2018) حيث قاما بإجراء تلك الدراسة علي عينة مكونة من (٢٥٧) إمراه لمعرفة أحلام اليقظة الجنسية في عينة من المصريات وتم إستخدام التقارير الذاتية وأشارت النتائج الي أن المشاهد الخيالية كانت مشاهد رومانسية

وأكد أيضا (Frances et al, 1992) وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة الجنسية والنشاط الجنسي والدافع الجنسي والمواقف الجنسية وإتجاهات النساء عبر مراحل الحياة .

ويمكن علاج أو التقليل من أحلام اليقظة وبصفة خاصة اللاتكيفية عن طريق إتباع بعض الأمور وهي علي سبيل المثال لا الحصر :

- ١- زيادة الثقة بالنفس .
- ٢- تعليم بعض المهارات الإجتماعية مثل التوكيدية .
- ٣- المساعدة في إكتشاف الذات للوصول الي معرفة الذات الحقيقية أو مايسمي بالذات الحقيقية .
- ٤- التركيز علي طرق التفكير الواقعي والعقلاني .
- ٥- تعليم المراهقين بصفة عامة الأساليب الإيجابية والتكيفية لمواجهة ضغوط أحداث الحياة والتاكيد أن المواجهة أفضل من الهروب والإنغماس في الخيالات والأوهام لأن ذلك لن يغير من الواقع شيء .

٦- زيادة دافعية الإنجاز لدي الطلاب وإحساسهم بذاتهم وكيانهم .

٧- مساعدة المراهق في تشكيل هويته .

٨- تعليمهم كذلك كيفية إستغلال فترات التدفق الإنفعالي لزيادة إنجازهم العلمي والحياتي بصفة عامة .

ننتقل بعد ذلك الي تعريف البروفائيل النفسي وكيف تم إختيار المتغيرات

البروفائيل النفسي (الصفحة النفسية)

أما عن البروفائيل النفسي فلقد تعددت تعريفات العلماء فيعرفة كونستان وريزنو (Constain & Rizeanu,2018) بأنه عبارة عن سرد وصفي لبعض خصائص أو جوانب الشخصية ، أي السمات المميزة للشخصية كما يتضمن معلومات عن أهم خصائص النمو النفسي والمشكلات التي يعاني منها الفرد ، ويعكس البروفائيل النفسي سلوك الفرد بجانب خصائصه النفسية ، والهدف الرئيسي لإستخدامه هو تطوير وصف عام للشخص . في حين يري (لطفي الشربيني وعادل صادق ، ٢٠٠٣) أن البروفائيل هو صورة جانبية أو لمحة مختصرة عن حياة الشخص ويتم ذلك عن طريق إستخدام عدة مقاييس . بينما يعرفه (عبد المنعم الحفني ، ١٩٩٤) بأنه تقييم الفرد من خلال درجات أدائه علي عدد محدد من الإختبارات أو المتغيرات ، وهو رسم بياني عقلي أو نفسي يوضح أداء الفرد علي عدد محدد من الإختبارات التي تقيس الجوانب المختلفة من عقليته أو تكوينه النفسي .

وأشار (فؤاد أبو حطب ، ١٩٩٦) الي أن البروفائيل النفسي هو رسم بياني يعبر عن درجات الأفراد في بطارية من الإختبارات ، وعادة ماتكون هذه الدرجات في صورة درجات معيارية لتسهيل المقارنة بينهم .

وبناء علي ماسبق فإنه يمكن تعريف البروفائيل النفسي لطالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بأنه:- عبارة عن وصف عام لشخصية الطالبات اللاتي تعانين من أحلام اليقظة ويتم ذلك بصورة وصفية لخصائصهم وجوانب شخصيتهم وسلوكياتهم ولتحقيق ذلك سوف يتم عن طريق :

١- الإختبارات الإسقاطية مثل إستخدام ساكس ، والتات وذلك بهدف التركيز علي أهم الديناميات

النفسية وميكانيزمات الدفاع المختلفة وجوانب الإضطرابات في حياتهن .

٢- إستخدام بطارية إختبارات تشمل جوانب سلوكية ، ومعرفية ، ووجدانية .

وتتمثل الجوانب السلوكية في (سلوك العزلة) ، وتتمثل الجوانب المعرفية في (الذات الحقيقية) ،

وتتمثل الجوانب الوجدانية في (الشفقة بالذات ، والهناء الذاتي) .

وسوف يتم تمثيل تلك الإختبارات بيانيا علي محورين :-

المحور الأفقي : يمثل السمات التي يقيسها الإختبار

المحور الرأسي : يمثل الدرجات علي هذه السمات .

يلي ذلك تحليلاً للصفحة النفسية أو البروفائيل النفسي ، ولقد تم إختيار تلك البطارية بعناية فائقة بما يتناسب مع طبيعة المشكلة وبناء علي نتائج المقابلات الشخصية علي عينة الدراسة ، وكذلك بناء علي نتائج الدراسات السابقة ، وفيما يلي عرض لتلك الدراسات :-

بالنسبة للجوانب السلوكية المتمثلة في سلوك العزلة فلقد قامت (مها حسن بكر ، ٢٠١٥) بدراسة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين أحلام اليقظة وسلوك العزلة لدي طلاب الجامعة وبلغ حجم العينة (١٦٠) طالبا وطالبة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أحلام اليقظة وسلوك العزلة فكلاهما يرجع الي عدم قدرة الفرد علي تحقيق رغباته .

بالنسبة للجوانب المعرفية المتمثلة في الذات الحقيقية قام كل من وليمز وفيس (Williams & Vess, 2016) بدراستين عبر الإنترنت ، الدراسة الأولى (٢٠١) مشارك والدراسة الثانية (٢٠٣) مشارك من أجل معرفة العلاقة الارتباطية بين أنماط الخبرة العقلية الداخلية أو أساليب أحلام اليقظة بالإختلافات في معرفة الذات الحقيقية . أما عن أهم النتائج : فلقد تنبأت أحلام اليقظة الإيجابية البناءة بمشاعر الحياة الحقيقية الأعلى ومشاعر الذات الحقيقية الأدنى ، وتنبأت أحلام اليقظة المتعلقة بالذنب والخوف من الفشل بمستويات أقل من الحياة الحقيقية وأعلى من الإنعزال أو الإغتراب الذاتي وتقبل التأثير الخارجي . ووجد أيضا أن التحكم الضعيف في الإنتباه يتنبأ بالإغتراب الذاتي بشكل ثابت ، ويتقبل التأثير الخارجي بشكل ضعيف .

وهذه النتائج تقدم رؤية جديدة لإرتباط أحلام اليقظة بشعور الناس الذاتي بالمعرفة لشخصياتهم . من أنا ؟ ماهو جوهرى ؟ ماهي السمات التي تحدد ذاتي ؟ . وقد قدم (Wood et al , 2008) صياغة جديدة للذات الحقيقية وإقترح أنها تشتمل علي ثلاثة عناصر متداخلة . إغتراب الذات والخبرة الذاتية الحقيقية وتقبل التأثير الخارجي .

ويشير إغتراب الذات الي الخبرة الذاتية والشعور بالإنفصال وعدم التأكد من ماهية أو جوهر الذات وهي تنبع من الانفصال بين إدراك الشخص الواعي وخبرته الفعلية . العيش الحقيقي أو الخبرة الذاتية ، تشمل البعد السلوكي وتعني أن الشخص يعيش دائما بشكل متوافق مع قيمة وعواطفه ومعتقداته . أما العنصر الثالث وهو تقبل التأثير الخارجي ويمثل مدي تقبل الشخص لمعتقدات وتوقعات الآخرين .

بالنسبة للجوانب الوجدانية المتمثلة في الشفقة بالذات ، الهناء الذاتي فقد لوحظ من خلال المقابلة المتعمقة مع الحالات أنهم لايشفقن بذاتهن ويحملن أنفسهن فوق طاقتهن بسبب أحلام اليقظة وما تتسبب به من ضياع الوقت وقلة التركيز والإبتعاد عن الآخرين والعزلة فيحكم علي أنفسهم بأنهم مقصرات ويشعرون بالذنب بسبب حدوث ذلك بدون سيطرة منهم وقد أشارت نيف (Neff, 2008) الي أن الشفقة بالذات تتضمن مجموعة من الأبعاد وهي : الرحمة بالذات ، الحكم الذاتي ، الإنسانية العامة ، العزلة ، اليقظة العقلية ، الإفراط في التوحد . والشفقة بالذات تعتمد علي مشاعر الفهم والعناية بدون إصدار أحكام والتي تربط الذات بالآخرين وأيضا تكون الشفقة بالذات مناسبة عندما يميل

تقدير الذات الي التعثر أو الإخفاق أو الإضطراب أو عندما يفشل الفرد أو يشعر بالنقص . والشفقة بالذات تعد منبأ قويا بالوظائف النفسية الصحية للذات (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ، ٢٠١٤) وحيث أنه يوجد إرتباط بين معرفة الذات الحقيقية وأحلام اليقظة فإنه من المتوقع أنه عندما يصل الشخص الي تلك المعرفة الحقيقية بذاته أن يشفق عليها ويعتني بها بدلاً من إلقاء اللوم عليها وتحميلها فوق طاقتها وبالتالي عدم الإنغماس في أحلام يقظة مفرطة يشبع فيها مالم يتم إشباعه في الواقع .

أما بالنسبة للهناء الذاتي فعدم الشعور به يكون مردود طبيعي لما سبق كالعزلة ، عدم المعرفة بالذات الحقيقية ، عدم الفرق بذاتنا وإستخدام الجلد الذاتي أو عدم الشفقة بالذات . وقد أشار ريموند وآخرون (Raymond et al , 2011) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة . وكذلك أشار جيان وآخرون (Jayne et al , 2016) الي أن أحلام اليقظة الغير قادرة علي التكيف دليل علي إضطراب الصحة النفسية .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : تم إستخدام المنهج الوصفي - المنهج الإكلينيكي .

العينة : تكونت عينة البحث من ثلاث طالبات من طلاب الجامعة المراهقات واللاتي تعانين من أحلام اليقظة .

الأدوات : تكونت أدوات البحث من الآتي :-

- مقياس أحلام اليقظة (إعداد الباحثتان) .
 - مقياس سلوك العزلة (إعداد مها حسن بكر ، ٢٠١٥) .
 - مقياس الذات الحقيقية (wood et al , 2008) ترجمة وتقتين الباحثتان .
 - مقياس الشفقة بالذات (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ، ٢٠١٤) .
 - مقياس الهناء الذاتي (صفاء أحمد عجاجة ، تحت الطبع) .
 - إستمارة دراسة الحالة (إعداد الباحثتان) .
 - إختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة (إعداد جوزيف ساكس وترجمة أحمد سلامة ، ١٩٧٠) .
 - إختبار تفهم الموضوع (إعداد هنري موراي وكريستينا مورجان ، ترجمة محمد خطاب ، ٢٠١٧) .
- ١ مقياس أحلام اليقظة :

أعدت الباحثتان هذا المقياس بغرض قياس درجة أحلام اليقظة لدى طالبات الجامعة ولإعداد هذا المقياس تم إتباع الخطوات الآتية :

١- الإطلاع على بعض الأدبيات والمقاييس التي تناولت أحلام اليقظة في البيئة العربية مثل (مها حسن بكر ، ٢٠١٥) ، (عبد الودود أحمد خطاب ، ٢٠٠٩) ، (مديحة محمد العزبي ، ١٩٨٧) ، (نور أحمد الغامدي ، ٢٠١٩) ، (على تركي القرش ، ٢٠٠٢) ، (سامر جميل رضوان ، ٢٠١٨) وقد لاحظت الباحثتان أن الدراسات العربية ركزت بدرجة كبيرة على محتوى أحلام اليقظة الإيجابي والسلبي فقط ولم تتعرض للأثر الذي تسببه أحلام اليقظة أو الحالة التي تصل إليها بسبب استخدام تلك الحيلة الدفاعية بينهما في دراسة (انتصار منصور السيد وآخرون ، ٢٠١٧) تم التركيز على جوانب أخرى مثل المدة والتكرار والتخيل الحس البصري وعرض أنماط مختلفة لأحلام اليقظة .

٢- الإطلاع على الدراسات والمقاييس الأجنبية مثل دراسة (Igor et al , 2018) ، (Jaynet , et al , 2016) ، (Preethi et al , 2019) ، (Daniela et al , 2018) ، (Eli et al , 2017) ، (Hisham et al , 2019) ، (Eli , s (Agnes et al , 2019) ، (Edward et al , 2007) ، (Giulia et al , 2016) . (2018) ، لاحظت الباحثتان التركيز على أحلام اليقظة اللاتكيفية وهذا ما دفع الباحثتان لعمل مقياس أحلام اليقظة الشامل ليجمع ما بين أحلام اليقظة كعملية (ليشمل التقبل ، المدة ، التكرار ، التخيل الحسي البصري) بالإضافة الى محتوى أحلام اليقظة (الإيجابي والسلبي) ثم الأثر الذي تتركه أحلام اليقظة بنوعيه التكيفي واللاتكيفي

ولقد قامت الباحثتان بوضع تعريف إجرائي لأحلام اليقظة وأهم الأبعاد التي تتناولها

التعريف الإجرائي لأحلام اليقظة :

تعرف أحلام اليقظة بأنها حيلة دفاعية يلجأ اليها الفرد عندما يتعرض لإخفاقات ومحن لا يقدر على استيعابها أو نتيجة رغبات مكبوتة أو رغبة للعيش في حالة معينة فيتوجه تفكيره وعقله الى عالم آخر وزمان آخر للحد من حالة القلق لديه ويكون ذلك في صورة سلسلة من الأفكار والخيالات ينعطف فيها نحو الداخل حتى يشعر بنوع من الارتياح وقد تكون تلك الأحلام إيجابية أو سلبية ، تكيفية أو لاتكيفية وتختلف كذلك تلك الأحلام في مدتها من شخص لآخر

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس أحلام اليقظة (اعداد الباحثتان)

وتتضمن أحلام اليقظة ثلاثة أبعاد :

- أحلام اليقظة كعملية (التقبل ، المدة ، التكرار ، التخيل الحسي البصري)
- أساليب أحلام اليقظة (الإيجابية ، السلبية)
- أشكال أحلام اليقظة (تكيفية ، لاتكيفية)

وكان عدد العبارات التي تقيس هذه الأبعاد (٤٣) عبارة

٣- تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (ثلاثة) وهم أساتذة من أعضاء هيئة التدريس ، وقد اشتملت على التعريف الاجرائي وكذلك تعريف كل بعد من الأبعاد التي يقيمها المقياس ، وطلب من سيادتهم الحكم على المقياس في ضوء ما يلي :

أ- ملائمة الأبعاد للمقياس

ب- إنتماء العبارة للبعد

ج- إضافة أى ملاحظات أو مقترحات

٤- تم إعداد صورة المقياس بعد إجراء التعديلات حتى أصبح عدد المفردات بعد العرض على المحكمين (٥٠) مفردة ، وكذلك كان هناك توجه بعمل المقياس ثمانية أبعاد بدلاً من ثلاثة وتم نقل بعض العبارات من المحتوى الى الأثر حتى لا يحدث خلط بين المحتوى الإيجابي والسلبي والأثر التكيفي واللاتكيفي

ملحوظة : تم تعديل البعد الثاني ليصبح محتوى أحلام اليقظة ، والثالث ليصبح الأثر والمحتوى ثم تقسيمه الى بعدين إيجابي وسلبي والأثر تم تقسيمه الى بعدين تكيفي ولاتكيفي .

جدول (١) توزيع المفردات على أبعاد مقياس أحلام اليقظة لدى طالبات الجامعة

م	أبعاد مقياس أحلام اليقظة	أرقام المفردات التي تقيس البعد	عدد المفردات
١	التقبل	(١٣، ٢٤، ٣٠)	٤
٢	المدة	(٤١، ٣٢، ١٦، ٤)	٤
٣	التكرار	(٤٣، ٣٥، ١٩، ٧)	٤
٤	التخيل الحسى البصرى	(٣٨، ٢٧، ٢٢، ١٠)	٤
٥	أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي	(٥٠، ٣٩، ٣٦، ٣١، ٢٨، ٢٠، ١٤، ٨، ٢)	٩
٦	أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي	(٤٢، ٣٣، ٢٥، ١٧، ١١، ٥)	٦
٧	الأثر التكيفي	(٣٧، ٢٦، ٢١، ١٥)	٤
٨	اللاتكيفي	(٣٤، ٢٩، ٢٣، ١٨، ١٢، ٩، ٦، ٣) (٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٥، ٤٤، ٤٠)	١٥
٥٠	المجموع الكلى للمفردات		

٥- الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثتان بتقنين المقياس وذلك من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) طالبة وذلك بهدف حساب ثباته وصدقه كما يلي :

أ- الإتساق الداخلي : تم حساب الإتساق الداخلي للمفردات عن طريق حساب إرتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه وإستخرجت مستويات الدلالة الإحصائية وذلك كما هو موضح بجدول (٢) وتم الإعتماد على معامل إرتباط بيرسون من خلال البرنامج الإحصائى (Spss) جدول (٢) معاملات الإرتباط بين درجات مقياس أحلام اليقظة لدى طالبات الجامعة ودرجات الأبعاد الفرعية للمقياس (ن = ٨٠ من طالبات الجامعة)

التقبل		المدة		التكرار		التخيل الحسى البصرى	
الرقم	معامل الإرتباط	الرقم	معامل الإرتباط	الرقم	معامل الإرتباط	الرقم	معامل الإرتباط
١	**,٧١	٤	**,٨٠	٧	**,٨١	١٠	**,٨٨
١٣	**,٧٧	١٦	**,٦٨	١٩	**,٨٣	٢٢	**,٨٢
٢٤	**,٧٧	٣٢	**,٥١	٣٥	**,٨٣	٢٧	**,٩١
٣٠	**,٦٨	٤١	**,٨٢	٤٣	**,٨٢	٣٨	**,٦٧
أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابى		أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبى		الأثر التكيفى		الأثر اللاتكيفى	
الرقم	معامل الإرتباط	الرقم	معامل الإرتباط	الرقم	معامل الإرتباط	الرقم	معامل الإرتباط
٢	**,٦٥	٥	**,٤٦	١٥	**,٩٠	٣	**,٧٢
٨	**,٦٨	١١	**,٥٧	٢١	**,٦٩	٦	**,٢٨
١٤	**,٦١	١٧	**,٤٩	٢٦	**,٨٧	٩	**,٧١
٢٠	**,٥١	٢٥	**,٥٨	٣٧	**,٨٣	١٢	**,٦٨
٢٨	**,٧١	٣٣	**,٧٩			١٨	**,٥٧
٣١	**,٧٦	٤٢	**,٧٠			٢٣	**,٧١
٣٦	**,٥٩					٢٩	**,٥٠
٣٩	**,٧٠					٣٤	**,٧٤
٥٠	**,٥٨					٤٠	**,٧٣
						٤٤	**,٧٣
						٤٥	**,٨٦
						٤٦	**,٧٦
						٤٧	**,٣٨
						٤٨	**,٦٩
						٤٩	**,٧٩

**دالة عند ٠,٠١

*دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الإرتباط دالة احصائيا عند (٠,٠١) وهذا يعنى ثبات جميع المفردات

ب- صدق المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم إستخدام صدق المفردة وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد بعد حذف درجة المفردة

جدول (٣) صدق مفردات مقياس أحلام اليقظة

التقبل			المدة			التكرار			التخيل الحسى البصرى		
الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٤٩	**	٤	٠,٦١	**	٧	٠,٦٥	**	١٠	٠,٧٦	**
١٣	٠,٥٥	**	١٦	٠,٤٢	**	١٩	٠,٧١	**	٢٢	٠,٦٨	**
٢٤	٠,٥٧	**	٣٢	٠,١٩	غير دالة	٣٥	٠,٦٩	**	٢٧	٠,٨١	**
٣٠	٠,٤٣	**	٤١	٠,٦١	**	٤٣	٠,٦٦	**	٣٨	٠,٤٥	**
أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي			أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي			الآثر التكيفى			الآثر اللاتكيفى		
الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢	٠,٥٣	**	٥	٠,١٧	غير دالة	١٥	٠,٨٠	**	٣	٠,٦٦	**
٨	٠,٥٧	**	١١	٠,٣٨	**	٢١	٠,٤٦	**	٦	٠,١٨	غير دالة
١٤	٠,٤٩	**	١٧	٠,٢٨	**	٢٦	٠,٧٤	**	٩	٠,٦٦	**
٢٠	٠,٤٠	**	٢٥	٠,٣٩	**	٣٧	٠,٦٧	**	١٢	٠,٦٢	**
٢٨	٠,٦١	**	٣٣	٠,٦٢	**				١٨	٠,٥١	**
٣١	٠,٦٦	**	٤٢	٠,٤٧	**				٢٣	٠,٦٦	**
٣٦	٠,٤٦	**							٢٩	٠,٤٣	**
٣٩	٠,٦١	**							٣٤	٠,٦٩	**
٥٠	٠,٤٧	**							٤٠	٠,٦٨	**
									٤٤	٠,٦٩	**
									٤٥	٠,٨٢	**
									٤٦	٠,٧٠	**
									٤٧	٠,٢٩	**
									٤٨	٠,٦٢	**
									٤٩	٠,٧٤	**

** دالة عند ٠,٠١

* دالة عند ٠,٠٥

بعد إجراء الصدق إتضح أن جميع العبارات دالة ماعدا العبارة رقم (٣٢ ، ٦ ، ٥)

ج- ثبات المقياس : إستخدمت الباحثتان فى حساب الثبات البرنامج الاحصائى (Spss) وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا)

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس أحلام اليقظة لدى طالبات الجامعة باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ

التقبل			المدة			التكرار			التخيل الحسى البصرى		
معامل ألفا كرونباخ=,٧٢			معامل ألفا كرونباخ=,٦٧			معامل ألفا كرونباخ=,٨٤			معامل ألفا كرونباخ=,٨٤		
م	م أ ك	الحالة	م	م أ ك	الحالة	م	م أ ك	الحالة	م	م أ ك	الحالة
١	,٦٧		٤	,٤٩		٧	,٨١		١٠	,٧٥	
١٣	,٦٣		١٦	,٦٢		١٩	,٧٩		٢٢	,٧٩	
٢٤	,٦٢		٣٢	,٧٥	تحذف	٣٥	,٧٩		٢٧	,٧٢	
٣٠	,٧٠		٤١	,٤٨		٤٣	,٨٠		٣٨	,٨٨	تحذف
أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابى			أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبى			الأثر التكيفى			الأثر اللاتكيفى		
معامل ألفا كرونباخ = ,٨٣			معامل ألفا كرونباخ = ,٦٥			معامل ألفا كرونباخ = ,٨٣			معامل ألفا كرونباخ = ,٩١		
م	م أ ك	الحالة	م	م أ ك	الحالة	م	م أ ك	الحالة	م	م أ ك	الحالة
٢	,٨١		٥	,٦٨	تحذف	١٥	,٧٣		٣	,٩٠	
٨	,٨١		١١	,٦٢		٢١	,٨٨	تحذف	٦	,٩١	تحذف
١٤	,٨٢		١٧	,٦٤		٢٦	,٧٥		٩	,٩٠	
٢٠	,٨٢		٢٥	,٦١		٣٧	,٧٩		١٢	,٩٠	
٢٨	,٨٠		٣٣	,٥٠					١٨	,٩٠	
٣١	,٧٩		٤٢	,٥٨					٢٣	,٩٠	
٣٦	,٨٢								٢٩	,٩٠	
٣٩	,٨٠								٣٤	,٩٠	
٥٠	,٨٢								٤٠	,٩٠	
									٤٤	,٩٠	
									٤٥	,٨٩	
									٤٦	,٩٠	
									٤٧	,٩١	تحذف
									٤٨	,٩٠	
									٤٩	,٨٩	

بعد عمل الثبات سوف يتم حذف العبارات الآتية (٥ ، ٦ ، ٢١ ، ٣٢ ، ٣٨ ، ٤٧)

جدول (٥)

مؤشرات ثبات أبعاد مقياس أحلام اليقظة والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية
١	التقبل	,٧٢
٢	المدة	,٧٥
٣	التكرار	,٨٤
٤	التخيل الحسى البصرى	,٨٨
٥	أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابى	,٨٣
٦	أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبى	,٦٨
٧	الأثر التكيفى	,٨٨
٨	الأثر اللا تكيفى	,٩١
	الدرجة الكلية	١٠٩

٦- بناءً على الخصائص السيكمترية للمقياس تم إعداد الصورة النهائية له والتي تكونت من (٤٤ عبارة) حيث تم حذف ٦ عبارات بعد عمل الصدق والثبات

(الوصف ، تعليمات المقياس ، التصحيح) يوضح مع الملاحق

٢ مقياس الذات الحقيقية (ترجمة وتقنين الباحثان) :

قام بإعداد هذا المقياس (wood et al , 2008) وهو يتكون من ثلاثة أبعاد وهى الخبرة الذاتية الحقيقية ، إغتراب الذات ، تقبل التأثير الخارجى ويتكون المقياس من (١٢) عبارة .

وقامت الباحثتان بترجمة وتقنية وتم عرض الترجمة على أحد الأساتذة فى قسم المناهج تخصص لغة إنجليزية للتأكد من السلامة اللغوية ثم تم عرضه على ثلاثة من الأساتذة كمحكمين للمقياس للتأكد من صحة العبارات ومدى ملائمتها للبيئة العربية وإذا كانت تصف ما وضعت لقياسه بالفعل وأشار المحكمون الى دقة المقياس ولم يتم حذف أو اضافة أى عبارة بالنسبة للخصائص السيكمترية للمقياس :

قامت الباحثتان بتقنين المقياس وذلك من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) طالبة وذلك بهدف حساب صدقة وثباته وذلك كما يلى :

أ- الإتساق الداخلى :

تم حساب الإتساق الداخلى للمفردات عن طريق حساب إرتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، وإستخرجت مستويات الدلالة الإحصائية ، وذلك كما هو موضح بالجدول .

جدول (٦) الإتساق الداخلي لمقياس الذات الحقيقية

الخبرة الذاتية الحقيقية			إغتراب الذات			تقبل التأثير الخارجى		
الرقم	معامل الارتباط	الدالة	الرقم	معامل الارتباط	الدالة	الرقم	معامل الارتباط	الدالة
١	,٦٦	,٠١	٢	,٧٥	,٠١	٣	,٨٠	,٠١
٨	,٧٤	,٠١	٧	,٩٠	,٠١	٤	,٧٤	,٠١
٩	,٧١	,٠١	١٠	,٨٧	,٠١	٥	,٧٢	,٠١
١١	,٧٠	,٠١	١٢	,٧٧	,٠١	٦	,٧٥	,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند (٠,٠١) وهنا يعنى ثبات جميع المفردات

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الذات الحقيقية والدرجة الكلية له

الأبعاد		معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	الخبرة الذاتية الحقيقية	,٥٩	,٠١
٢	إغتراب الذات	,٧٣	,٠١
٣	تقبل التأثير الخارجى	,٨٢	,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الذات الحقيقية والدرجة الكلية جميعها دالة عند (٠,٠١)

ب- صدق المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردة وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد بعد حذف درجة المفردة

جدول (٨) صدق مفردات مقياس الذات الحقيقية

الخبرة الذاتية الحقيقية			إغتراب الذات			تقبل التأثير الخارجى		
م	معامل ارتباط المفردة	مستوى الدالة	م	معامل ارتباط المفردة	مستوى الدالة	م	معامل ارتباط المفردة	مستوى الدالة
١	٣٦	,٠١	٢	,٥٦	,٠١	٣	,٥٩	,٠١
٨	٥٣	,٠١	٧	,٧٩	,٠١	٤	,٥٥	,٠١
٩	٤٤	,٠١	١٠	,٧٦	,٠١	٥	,٤٩	,٠١
١١	٤١	,٠١	١٢	,٦١	,٠١	٦	,٥٢	,٠١

بعد إجراء الصدق إتضح أن جميع العبارات دالة عند (٠,٠١)

ج- ثبات المقياس : تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا)

جدول (٩)

الخبرة الذاتية الحقيقية معامل ألفا كرونباخ = ,٦٥			إغتراب الذات معامل ألفا كرونباخ = ,٨٤			تقبل التأثير الخارجى معامل ألفا كرونباخ = ,٧٥		
م	معامل ألفا كرونباخ	الحالة	م	معامل ألفا كرونباخ	الحالة	م	معامل ألفا كرونباخ	الحالة
١	,٦٣		٢	,٨٤		٣	,٦٥	
٨	,٥٣		٧	,٧٥		٤	,٦٨	
٩	,٥٨		١٠	,٧٦		٥	,٧١	
١١	,٦٠		١٢	,٨٣		٦	,٧٠	

جدول (١٠)

مؤشرات ثبات مقياس الذات الحقيقية للأبعاد والدرجة الكلية

الأبعاد		معامل ألفا كرونباخ
١	الخبرة الذاتية الحقيقية	,٦٥
٢	إغتراب الذات	,٨٤
٣	تقبل التأثير الخارجى	,٧٥
الدرجة الكلية		,٧٩

بناءً على الخصائص السيكمترية للمقياس لم يتم حذف أى عبارة وتم تطبيقه كما هو

٣ مقياس سلوك العزلة :

قام بإعداد هذا المقياس (مها حسن بكر ، ٢٠١٥) ويتكون المقياس من (٢٠) عبارة وتم إعداده بالإعتماد على نظرية التعلم الاجتماعى وبالنسبة للخصائص السيكمترية للمقياس ثم حساب الصدق له بإستخدام الصدق الظاهرى ، وكذلك بإستخدام قيم معاملات التميز لفقرات مقياس سلوك العزلة بطريقة المجموعتين المتطرفين وللتأكد من الإتساق الداخلى تم إستخدام أسلوب علاقة النقرة بالدرجة الكلية وبالنسبة للثبات فالمقياس يتضح بمعامل ثبات (,٩٠) مما يشير الى أن المقياس جيد وصالح للتطبيق

٤ مقياس الهناء الذاتى :

مقياس الهناء الذاتى اعداد (صفاء أحمد عجاجة ، تحت الطبع) ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة مقسمين على أربعة أبعاد وهى الإنفعالات الإيجابية ، الرضا عن الحياة ، الهناء الروحى ، الإتزان الإنفعالى وبالنسبة للخصائص السيكمترية يتميز المقياس بالإتساق الداخلى لجميع العبارات مع الأبعاد ، وكذلك ثبات جميع عبارات المقياس وصدق جميع العبارات أيضا

٥ مقياس الشفقة بالذات :

قامت نيف (٢٠٠٣) بإعداد مقياس الشفقة بالذات ولكن الباحثتان اعتمدتا على مقياس الشفقة بالذات النسخة العربية (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ، ٢٠١٤) المأخوذ من النسخة الأصلية المعدة بالإنجليزية

ويتكون مقياس الشفقة بالذات من (٢٦) عبارة ويتضمن ثلاثة أبعاد قطبية كانت على النحو التالي :

- الرحمة بالذات مقابل الحكم الذاتي

- الإنسانية العامة مقابل العزلة

- اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد

ويتمتع المقياس بدرجة ممتازة من الصدق والثبات

وتم حساب الصدق له بأكثر من طريقة منها الارتباطات البيئية لأبعاد المقياس ، الصدق التكويني أو البنائي والصدق التنبؤي وتم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني على النحو التالي : ٩٣ ، للدرجة الكلية للمقياس ، ٨٨ ، لأبعاد الرحمة بالذات ، والحكم الذاتي والتوحد المفرط ٨٠ ، الإنسانية العامة ، ٨٥ ، لذوى العزلة واليقظة العقلية

٦ إستمارة دراسة الحالة (إعداد الباحثتان) :

وتتكون دراسة الحالة من : (تركيبة الأسرة ، المستوى الإجتماعى والإقتصادى ، التاريخ المرضى سواء كانت أمراض جسدية أم نفسية ، المخاوف ، الصدمات ، الأساليب المستخدمة لمواجهة الأزمات ، الأحلام شكلها ونوعها وأكثر الأحلام تكرارا ، فلسفتها فى الحياة ، فلسفة الوالدين ، خبرات الطفولة ، وماذا تتمنى فى شريك الحياة ، العلاقة مع الآخرين ، الأمور المحببة والمستكرهه ، الهوايات .

٧ إختبار ساكس لتكملة الجمل :

أعدّه جوزيف م. ساكس عام (١٩٤٧) وترجمه الى العربية أحمد سلامة ويتكون من (٦٠) عبارة تدور حول أربع مجالات :

الأولى : مجال الأسرة : الإتجاه نحو الأم ، والأب ، ووحدة الأسرة

الثانى : مجال الجنس : الإتجاه نحو النساء ، والعلاقات الجنسية الغيرية

الثالث : مجال العلاقات الانسانية المتبادلة : كالاتجاهات نحو الأصدقاء ، المعارف وزملاء العمل أو المدرسة ، رؤساء العمل أو المدرسة ، المرؤسين

الرابع : فكرة المرء عن نفسه ويتضمن المخاوف ، الشعور بالذنب ، الأهداف ، الفكرة عن القدرات ، الفكرة عن الماضى ، وعن المستقبل وتقدر الإستجابات طبقا لمدى ملائمة كل جملة فى الكشف عن الإتجاه الذى تنتمى إليه وتبعا لشدة الإضطرابات الذى تكشف عنه (حسن مصطفى ، ٢٠٠٣ ، ١٩)

٨ اختبار تفهم الموضوع T.A.T :

يعد اختبار تفهم الموضوع (التات) من أكثر الأساليب الاسقاطية بعد الرورشاخ شيوعا فى الإستخدام الاكلينيكى ويفضل اختبار تفهم الموضوع عن الرورشاخ فى بيان ديناميات الشخصية مثل (الحوافز والحاجات والمشاعر والصراعات والعقد النفسية والتخيلات) وقد طور التات (T.A.T) للمرة الأولى عام ١٩٣٥ على يد هنرى موراي Henry Murray وكريستنا مورجان Christian Morgan وقد استخدماه لأول مرة لدراسة التخيل لدى المفحوصين الأسوياء ثم إتضحت بعد ذلك الإمكانيات الإكلينيكية للاختبار ويستخدم فى دراسة الشخصية وفى تفسير اضطرابات السلوك والكشف عن الأمراض السيكوباتية والعصاب والذهان ، ومما يعتمل فى نفس الفرد من مشاعر وإنفعالات ودوافع ونزعات مكبوتة وألوان الصراع المختلفة ويتكون الاختبار من ثلاثين بطاقة تحتوى كل منها على صورة تتفاوت فى غموضها من بطاقة لأخرى ، بطاقة واحدة بيضاء ليس بها أى شئ وهذه البطاقات مقسمة ومحددة بأرقام وحروف تبين صلاحية البطاقة لفئة أو أكثر من فئات المفحوصين ويتميز الاختبار بدرجة صدق وثبات عالية

(بيللاك ليوبولد ، ٢٠١٧ ، ٥ - ٧) .

الإجراءات التنفيذية :

- تم عمل إجراء مقابلة تشخيصية متعمقة مع الثلاث طالبات اللاتي تعانين من أحلام اليقظة وإستمرت على مدار أكثر من جلسة وتم تطبيق إستمارة دراسة الحالة ، اختبار ساكس ، اختبار تفهم الموضوع
- تم إعداد وتصميم مقياس أحلام اليقظة بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة وعمل نوع من التكامل بينهما
- لمعرفة البروفيل النفسى والديناميات الشخصية للطالبات تم إختيار متغيرات تشمل جوانب الشخصية حيث تم إختيار سلوك العزلة كجانب سلوكى ، والذات الحقيقية كجانب معرفى ، الشفقة بالذات والهناء الذاتى كجانب وجدانى وذلك وفقا للدراسات السابقة والمقابلات التشخيصية المتعمقة .

الأساليب الإحصائية :

تم إستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية .

تساؤلات البحث ومناقشة النتائج :-

- أولا : هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات مرتفعة من تكرار أحلام اليقظة ، طول مدتها ، كذلك التخيل الحسى البصري وعدم تقبل أحلام اليقظة ؟ .
- ثانيا : هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بمحتوي أحلام سلبي وكذلك أثرها اللاتكفي ؟ .

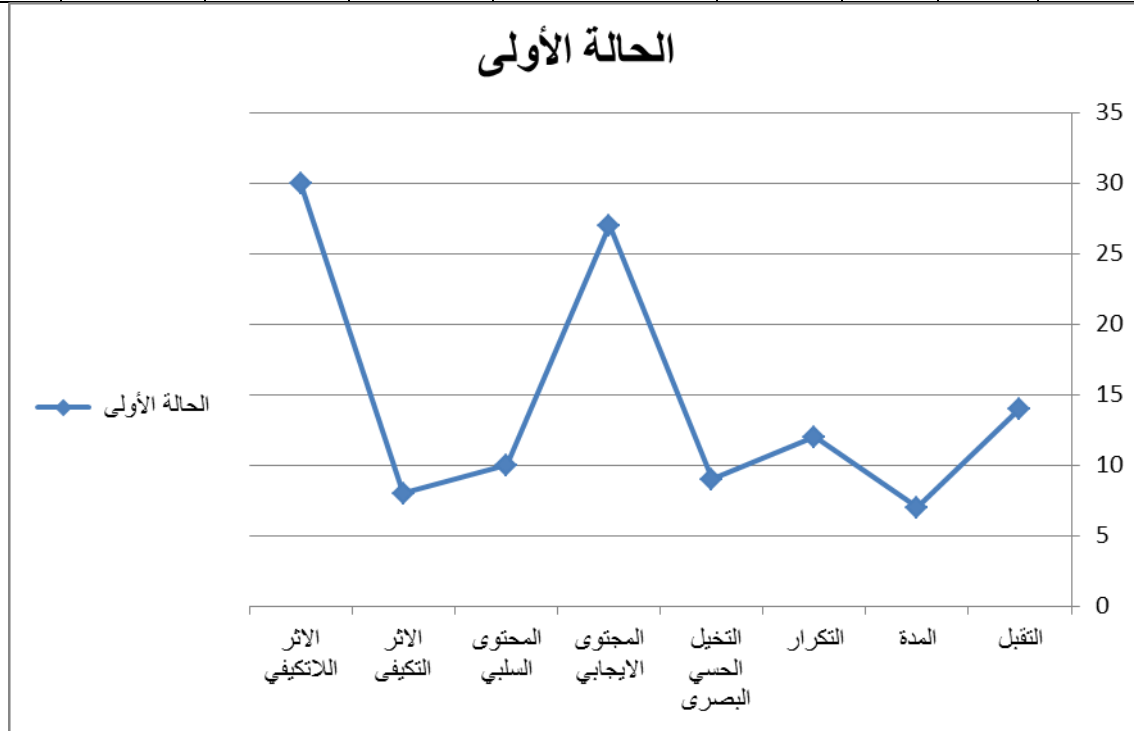
لعرض نتائج التساؤلات الأول والثاني سوف يتم ذلك بصورة مجمعة لكل حالة علي حدة حيث أن التساولين يشملان الأبعاد الثمانية لأحلام اليقظة ثم بعد ذلك يتم عرض للثلاث حالات بصورة مجمعة لعرض جوانب الإتفاق والإختلاف بينهم والخروج ببروفائيل شامل .

وفيما يلي عرض مفصل للحالات

الحالة الأولى :

جدول (١١) عرض درجات الأبعاد علي مقياس أحلام اليقظة للحالة الأولى

الحالة الأولى	التقبل	المدة	التكرار	التخيل البصري	الحسي	المجتوى الايجابي	المحتوى السلبي	الاثر التكيفي	الاثر اللاتكيفي
30	14	7	12	9	27	10	8	30	8



شكل (١) رسم بياني يوضح درجات الحالة الأولى علي كل بعد من أبعاد مقياس أحلام اليقظة

يتضح من الجدول (١١) ، الشكل (١) :

حصول الحالة الأولى علي درجات أعلي من المتوسط في التقبل ، ودرجات متوسطة في المدة ، وأقل من المتوسط في التكرار ، وأعلي من المتوسط في التخيل الحسي البصري والمحتوي الإيجابي ، وأقل من المتوسط في المحتوى السلبي ، ومتوسط في الأثر التكيفي ، وأقل من المتوسط في الأثر اللاتكيفي .

ويمكن تفسير ذلك كالآتي :

فالتقبل المرتفع لدي الحالة نظرا لكم الضغوط النفسية التي تتعرض لها الحالة والتي تفوق طاقتها الإستيعابية من التعرض للتحرش الجنسي من أخواتها ليس هذا فحسب بل سكوت الأهل علي ذلك وعدم إتخاذ موقف إيجابي بل وإلقاء اللوم عليها وإتهامها بانها تفتعل المشاكل فلم تجد مخرج وملاذ آمن غير أحلام اليقظة لتنتقل الي عالم آخر وزمان آخر في مخيلاتها ليحقق لها نوعا من الأمن النفسي .

بالنسبة للمدة والتكرار فهما متوسط وأعلي من المتوسط لان الوضع مازال قائم وتعيش مع أسرتها والألم النفسي مستمر حتي أصبحت الحالة باكية بإستمرار وهذا في ماتم ملاحظة في المقابلات التشخيصية معها وكانت لديها رغبة ملحة للتخلص من هذا الوضع .

والتخيل الحسي البصري كان أعلي من المتوسط فكان يخيّل إليها الأشياء وكأنها واقع بسبب الفزع الذي حدث لها نتيجة التعرض للإساءة من أقرب الأشخاص وهم أخواتها وتبدأ الأحداث أمامها وكأنها سلسلة من الحزن والأسى لدرجة أن ملاحظتها بدأت تتشكل بالحزن .

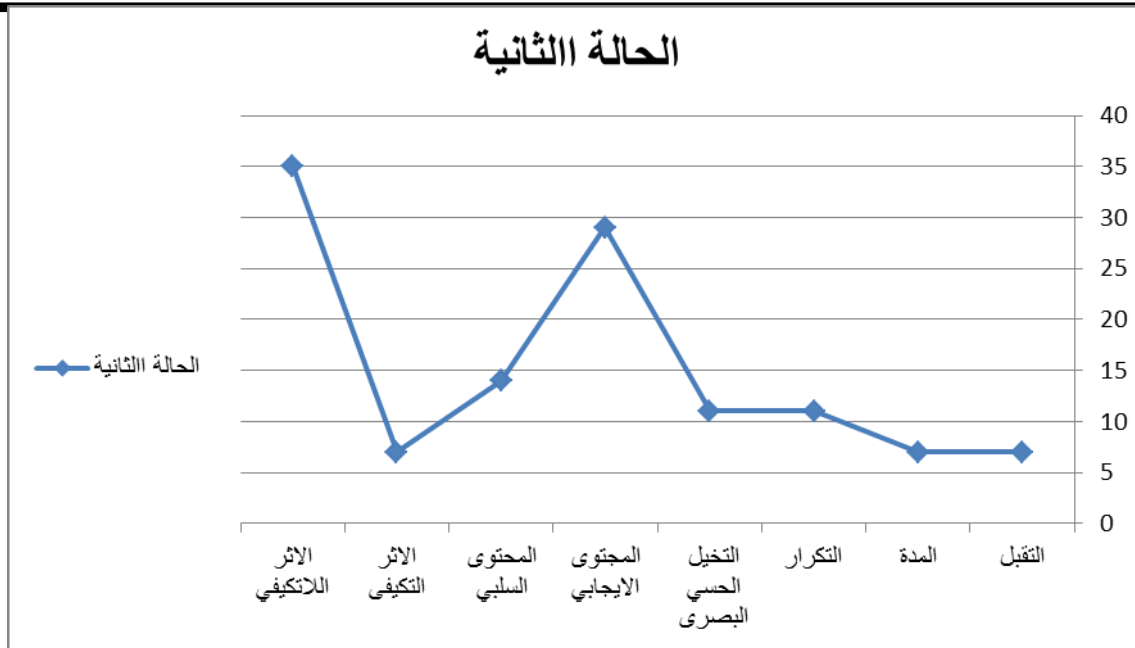
وبالنسبة للحالة كانت تميل الي أحلام اليقظة الإيجابية أكثر من السلبية رغم الواقع الأليم الذي تعيشه إلا أن كان لديها رغبة قوية لتخلق لنفسها عالم آخر مع شريك الحياة وخاصة أنها كانت مخطوبة فكانت تحلم بالمنزل الأفضل وأنها ستصبح ملكة وأنها ستنتقل من مكان لآخر وانها ستكون زوجة صالحة وأما مميزة وغيرها من الأحلام .

وبالنسبة للأثر التكيفي فكان متوسط وهذا يعكس أثر تلك الأحلام عليها حتي وصلت بها الي نوع ما من التكيف مع الوضع الحالي وحدث الإتزان ، والأثر اللاتكيفي كان أقل من المتوسط فرغم الواقع السيء وأثره علي الحالة إلا أن نمط شخصيتها جعلها لا تنهار أمام كل ذلك وتقاوم وتحاول أن تنجح في دراستها وتتغلب علي القلق .

الحالة الثانية :

جدول (١٢) عرض درجات الأبعاد علي مقياس أحلام اليقظة للحالة الثانية

التقبل	المدة	التكرار	التخيل الحسي البصري	المجتوى الايجابي	المحتوى السلبي	الاثر التكيفي	الاثر اللاتكيفي
7	7	11	11	29	14	7	35



شكل (٢) رسم بياني يوضح درجات الحالة الثانية علي كل بعد من أبعاد مقياس أحلام اليقظة

يتضح من الجدول (١٢) ، الشكل (٢) :

حصول الحالة الثانية علي درجة أقل من المتوسط في التقبل ، المدة والتكرار متوسط ، التخيل الحسي البصري أعلى من المتوسط ، المحتوى الإيجابي والسلبي أعلى من المتوسط أيضا ، الأثر التكيفي متوسط واللاتكيفي أعلى من المتوسط .

ويمكن تفسير ذلك كالآتي :

فالتقبل أقل من المتوسط دليل علي عدم رضا الحالة وعدم قبولها الوضع الحالي وأن ذلك شيء خارج نطاق سيطرتها .

وحصلت الحالة علي درجة متوسط في بعدي المدة والتكرار وذلك لعدم وجود أي تحسن في وضعها الأسري فيبقى الحال علي ما هو عليه من الإهمال الأسري وعدم الإحتواء من أحد .

وبالنسبة للحالة فقد حصلت علي درجة أعلى من المتوسط في التخيل الحسي البصري وربما يرجع ذلك الي حبها الشديد للكتابة والشعر وقد إتضح ذلك جلياً أثناء إستجابتها علي صور التات T.A.T فقد كانت تعبر عن كل صورة بإستفاضة كبيرة جدا وتعيش الحالة وتتعلم وربما كان كل ذلك مخرج للعديد من الصراعات النفسية لديها وتمنت كثيرا أن تكون أسرتها بجانبها وألا تترك وحيدة لأفكارها وخيالاتها .

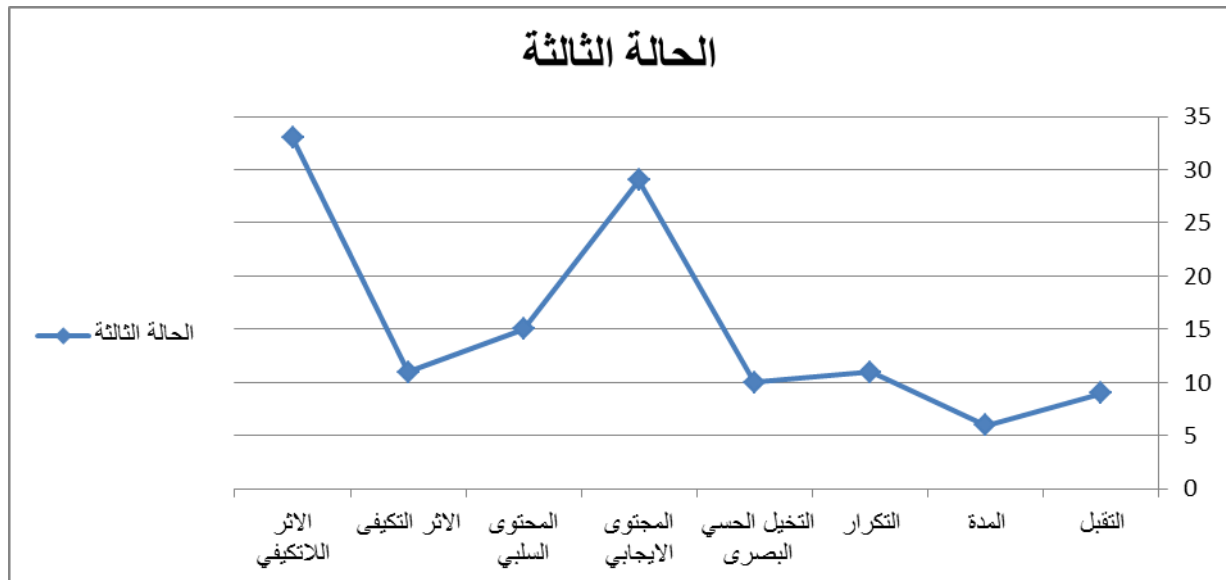
وكذلك أيضا الأحلام التي تحمل جوانب إيجابية كالزواج والسفر والسعادة وترك الأثر في الآخرين وأن تكون أما مميزة وأن تعيش كالمملوك موجودا بدرجة فوق المتوسط لأنها تتمني ذلك وتتمني واقع أفضل مما تعيشه لا تجدة إلا في أحلام اليقظة . وكانت توجد أيضا أحلام ذات محتوى سلبي أعلى من المتوسط فقد كانت كثيرا ما تشعر أنها فاشلة ، وأنها تستحق العقاب ومقصرة تجاه ربها .

والأثر التكيفي كان متوسط لانه كان لا يوجد غير أحلام اليقظة ليحقق ذلك التكيف فلا يوجد أي تواصل صحي مع المحيطين بها بسبب تدني المستوى التعليمي لهم ، وكان الأثر اللاتكيفي أعلى من المتوسط وهذا يدل علي كثافة وحجم المشكلة وأثرها السيء علي جوانب حياتها .

الحالة الثالثة :

جدول (١٣) عرض درجات الأبعاد علي مقياس أحلام اليقظة للحالة الثالثة

الحالة	التقبل	المدة	التكرار	التخيل الحسي البصري	المحتوى الإيجابي	المحتوى السلبي	الأثر التكيفي	الأثر اللاتكيفي
الثالثة	9	6	11	10	29	15	11	33



شكل (٣) رسم بياني يوضح درجات الحالة الثالثة علي كل بعد من أبعاد مقياس أحلام اليقظة

يتضح من الجدول (١٣) والشكل (٣) :

حصول الحالة الثالثة علي درجة أقل من المتوسط في بعد التقبل ، والمدة أقل من المتوسط ، والتكرار متوسط ، والنسبة للتخيل الحسي البصر والمحتوي الإيجابي والسلبي كان جميعهم أعلى من المتوسط .

ويمكن تفسير ذلك كالآتي :

فالتقبل أقل من المتوسط لدي الحالة وهذا يعني انه علي الرغم من لجوئها الي أحلام اليقظة إلا أنها غير راضية وغير متقبلة لحدوثها بدرجة كافية وهذا يثبت أن ذلك يسبب مشكلة لديها .

وكان المدة أقل من المتوسط وهذا يعكس المقاومة من الحالة ، والتكرار متوسط لأن الوضع الأسري كما هو والمشاكل كما هي من عند الأب وتصلبه وقله حيلة الأم وعدم وضع حلول جذرية لأي مشكلة .

التخيل الحسي البصري كان أعلى من المتوسط حيث ان الحالة كانت تحب القراءة وذات أفق واسع وكانت تحاول الوصول الي درجة التسامي الإنفعالات السلبية فتقرأ أكثر مما يزيد من التخيل والتصور لديها فتتخيل أنها سوف تسافر مع زوج المستقبل وتعيش حياة أفضل فينعكس ذلك عليها بالسعادة . وعلي الرغم من أن الحالة كان محتوى الأحلام الإيجابي لديها أعلى من المتوسط حيث كانت تحلم بالسفر والزواج من زوج صالح وجميل الشكل وإنجاب أطفال أسوياء إلا أن المحتوى السلبي كان مرتفع أيضا وهذا يدل علي الإضطراب الوجداني فقد كانت تخاف علي الأم وموت الأب أو أن أطفالها سوف يكونوا غير أسوياء وهكذا .

ونفس الوضع بالنسبة للأثر التكيفي واللاتكيفي فعلي الرغم من الأثر الذي تركته أحلام اليقظة لديها وعمل حالة من الإتزان أو العيش في عالم مرضي ولو كان في الخيال من وجهة نظرها إلا انه علي الشق الآخر الأثر اللاتكيفي موجود وأعلي من المتوسط وهذا منبئ لا يستهان به ويؤكد بقاء أثر التمر الذي تعرضت له من الطفولة عليها وأن أثره مازال معها .

جدول (١٤)

عرض درجات الحالات الثلاثة في الأبعاد المختلفة لمقياس أحلام اليقظة

الحالة	التقبل	المدة	التكرار	التخيل الحسي البصري	المحتوى الإيجابي	المحتوى السلبي	الأثر التكيفي	الأثر اللاتكيفي
الحالة الأولى	14	7	12	9	27	10	8	30
الحالة الثانية	7	7	11	11	29	14	7	35
الحالة الثالثة	9	6	11	10	29	15	11	33



شكل (٤) رسم بياني يوضح نتائج الثلاث حالات في الأبعاد المختلفة لمقياس أحلام اليقظة

يتضح من الجدول (١٤) ، شكل (٤) :

تقارب الحالات الثلاثة في الدرجات علي الأبعاد المختلفة لمقياس أحلام اليقظة وكانت كالتالي :

في بعد التقبل حصلت الحالات علي درجة أقل من المتوسط بإستثناء الحالة الأولى .

في بعد المدة حصلت الحالة الأولى والثانية علي درجة متوسطة بإستثناء الحالة الثالثة فقد كانت أقل من المتوسط .

في بعدي التخيل الحسي والبصري والمحتوي الإيجابي حصلت الثلاث حالات علي درجات أعلى من المتوسط .

بالنسبة للأثر التكيفي حصلت الحالة الأولى والثانية علي درجات متوسطة أما الثالثة فقد كانت أعلى من المتوسط .

بالنسبة للأثر اللاتكيفي فقد حصلت الحالة الثانية والثالثة علي درجات أعلى من المتوسط في الأثر اللاتكيفي بإستثناء الحالة الأولى فقد حصلت علي درجة أقل من المتوسط .

وبناء علي ماسبق فإنه يمكن الخروج بالنتائج الآتية رداً علي التساؤل الأول والثاني :

يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات مرتفعة من تكرار أحلام اليقظة ، وطول مدتها ، وكذلك التخيل الحسي والبصري وعدم تقبل أحلام اليقظة ،

يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بمحتوي أحلام سلبي وكذلك أثرها اللاتكيفي .

التساؤل الثالث والرابع فهما :

ثالثا:هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات مرتفعة من سلوك العزلة ؟.

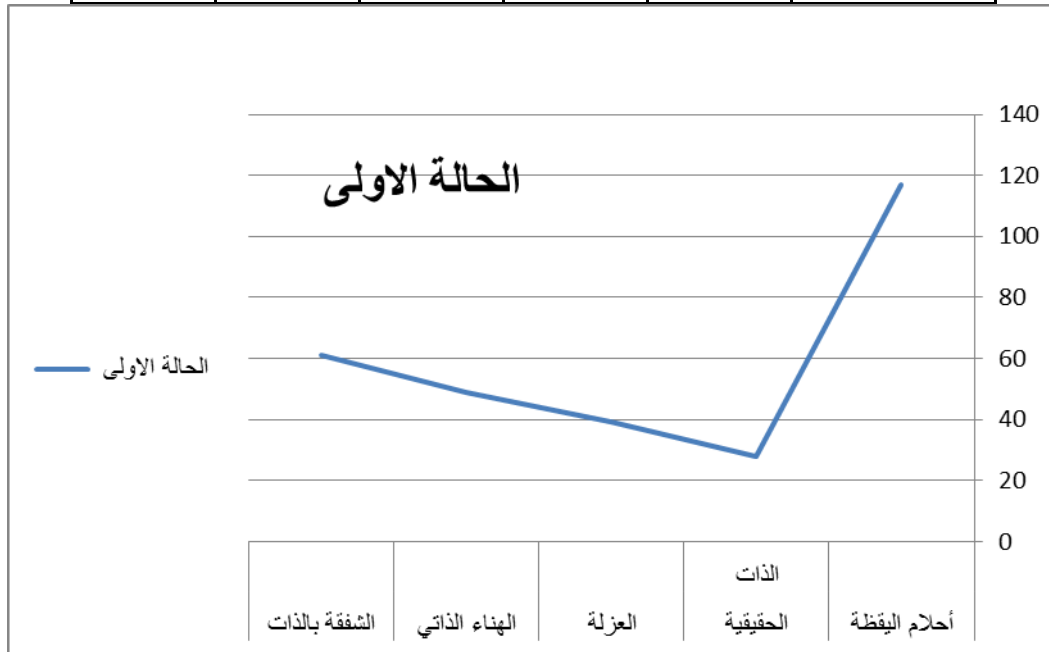
رابعا:هل يتميز بروفائيل طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة بدرجات منخفضة من معرفة الذات الحقيقية ، الشفقة بالذات ، الهناء الذاتي ؟ .

لعرض نتائج التساؤل الثالث والرابع سوف يتم ذلك بصورة مجمعة لكل حالة علي حدة ثم عرض مجمع للحالات الثلاث والخروج بنتائج كلية مستخلصة من الثلاث حالات وفيما يلي العرض :

جدول (١٥) يوضح درجات الحالة الاولى في المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية .

أحلام اليقظة	الذات الحقيقية	العزلة	الهناء الذاتي	الشفقة بالذات
١١٧	٢٨	٣٩	٤٩	٦١

الحالة الاولى



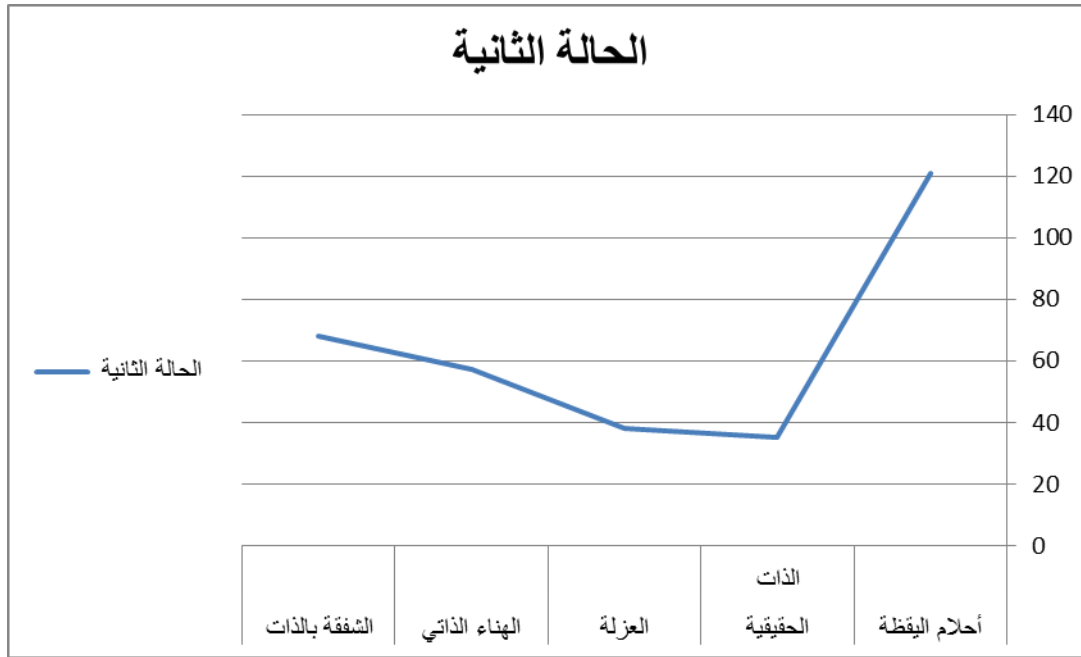
شكل (٥) رسم بياني يوضح درجات الحالة الأولى في المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية يتضح من جدول (١٥) ، شكل (٥) :

حصول الحالة الاولى علي درجة أقل من المتوسط في الذات الحقيقية (كمتغير معرفي) ، ودرجة متوسطة في سلوك العزلة (كمتغير سلوكي) ، ودرجة منخفضة في الهناء الذاتي ، الشفقة بالذات (كمتغيرات وجدانية) .

الحالة الثانية :

جدول (١٦) يوضح درجات الحالة الثانية في المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية .

أحلام اليقظة	الذات الحقيقية	العزلة	الهناء الذاتي	الشفقة بالذات
١٢١	٣٥	٣٨	٥٧	٦٨
الحالة الثانية				



شكل (٦) رسم بياني يوضح درجات الحالة الثانية في المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية

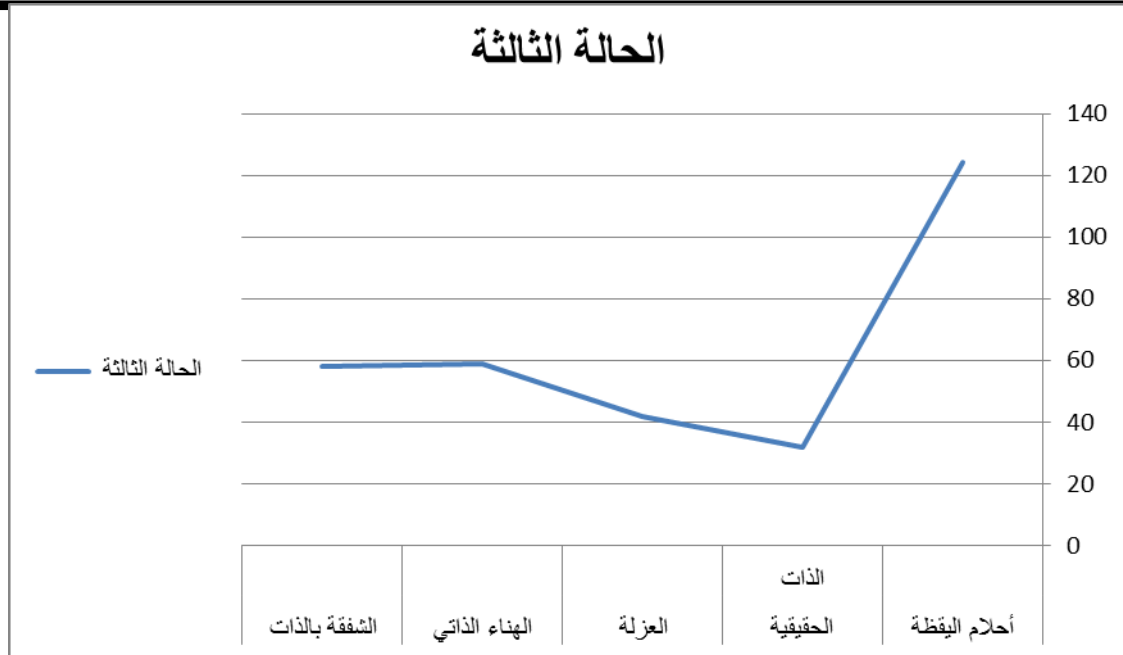
يتضح من جدول (١٦) ، شكل (٦) :

حصول الحالة الثانية علي درجة متوسطة في الذات الحقيقية (كمتغير معرفي) ، ودرجة متوسطة في سلوك العزلة (كمتغير سلوكي) ، ودرجة متوسطة في الهناء الذاتي (كمتغير وجداني) ، ودرجة منخفضة في الشفقة بالذات (كمتغير وجداني) .

الحالة الثالثة :

جدول (١٧) يوضح درجات الحالة الثانية في المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية .

أحلام اليقظة	الذات الحقيقية	العزلة	الهناء الذاتي	الشفقة بالذات
١٢٤	٣٢	٤٢	٥٩	٥٨
الحالة الثالثة				



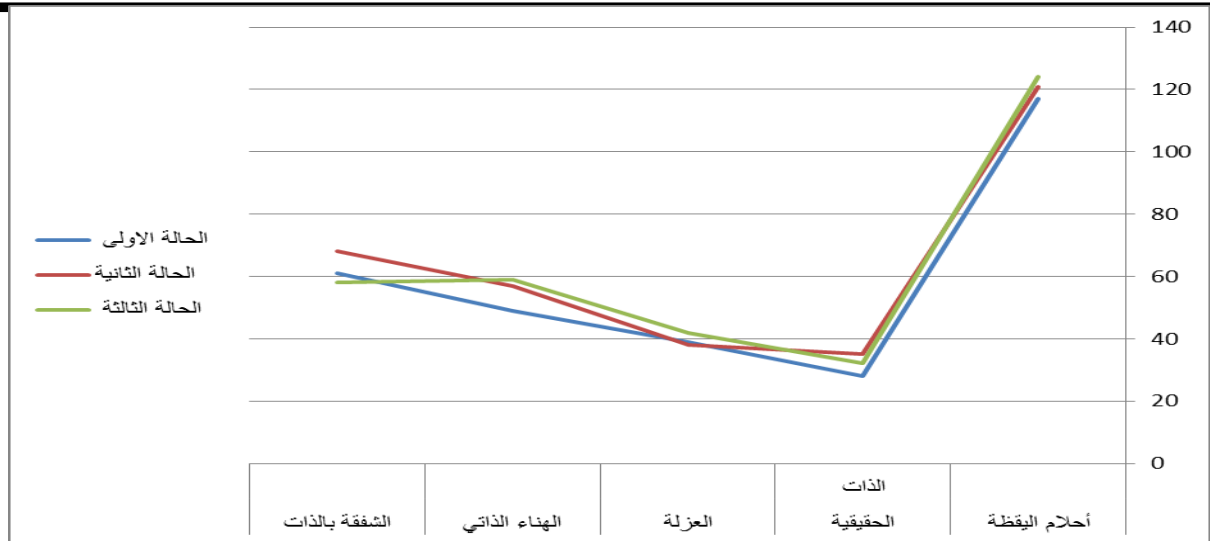
شكل (٧) رسم بياني يوضح درجات الحالة الثالثة في المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية

يتضح من جدول (١٧) ، شكل (٧) :

حصول الحالة الثالثة علي درجة متوسطة في الذات الحقيقية (كمتغير معرفي) ، ودرجة متوسطة في سلوك العزلة (كمتغير سلوكي) ، ودرجة متوسطة في الهناء الذاتي (كمتغير وجداني) ، ودرجة منخفضة في الشفقة بالذات (كمتغير وجداني) .

جدول (١٨) جدول مجمع للثلاث حالات يوضح الدرجات علي المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية بالإضافة الي درجاتهم علي مقياس أحلام اليقظة .

الشفقة بالذات	الهناء الذاتي	العزلة	الذات الحقيقية	أحلام اليقظة	
٦١	٤٩	٣٩	٢٨	١١٧	الحالة الاولى
٦٨	٥٧	٣٨	٣٥	١٢١	الحالة الثانية
٥٨	٥٩	٤٢	٣٢	١٢٤	الحالة الثالثة



شكل (٨) رسم بياني شامل للثلاث حالات يوضح درجاتهم علي المتغيرات السلوكية ، المعرفية ، الوجدانية بالإضافة لدرجاتهم علي مقياس أحلام اليقظة

يتضح من الجدول (١٨) ، شكل (٨)

حصول الحالات الثلاث علي درجات متقاربة في أحلام اليقظة وكذلك المتغيرات المعرفية ، السلوكية ، الوجدانية ويمكن توضيحها كالآتي :

- حصلت الثلاث حالات علي درجات مرتفعة علي مقياس أحلام اليقظة .
- حصلت الحالتين الثانية والثالثة علي درجات متوسطة في الذات الحقيقية أما الحالة الأولى فكانت أقل من المتوسط بقليل .
- حصلت الثلاث حالات علي درجات متوسطة في سلوك العزلة .
- حصلت الحالتين الثانية والثالثة علي درجات متوسطة في الهناء الذاتي أما الحالة الأولى فكانت أقل من المتوسط .
- حصلت الحالات الثلاث علي درجات منخفضة في الشفقة بالذات .

ويمكن تفسير ذلك كالآتي :

رغم حصول الثلاث حالات علي درجات مرتفعة ومتقاربة في أحلام اليقظة إلا أن الباحثان لاحظا أن أقل درجة كانت الحالة الأولى وهذا كان عكس المتوقع حيث ان الحالة الأولى تعرضت للتحرش من قبل الأسرة وهذا إن دل فإنه يدل علي ان مشكلة الإهمال الوالدي وعدم الإحتواء من الوالدين وعدم التواصل الذي تعاني منه الحالة الثانية ، وكذلك مشكلة التنمر التي تعاني منها الحالة الثالثة لا تقل أهمية ولا خطورة عن مشكلة التحرش وجميعهم مسببات لأحلام اليقظة .

وقد أشارت (مديحة محمد العزبي ، ١٩٨٧) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة والتعلق الأمومي والحرمان الأسري . وأكد اليكساندرو وآخرون (Alexandro et al , 2020) أن محن الطفولة من المسببات الأساسية لأحلام اليقظة غير القادرة علي التكيف .

وقد أكد (Ihab & Rehab , 2018) ، (Frances et al , 1992) وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة الجنسية والنشاط الجنسي والدافع الجنسي والمواقف الجنسية وإتجاهات النساء عبر مراحل الحياة .

وترى الباحثتان أن أحلام اليقظة تحدث بسبب ضعف الإحتواء والحرمان العاطفي مما يتسبب في حدوث تخيلات لإشباع النفس العاطفي ، وأحلام اليقظة بالنسبة لهن تحقق نوعا من الأمان الإجتماعي والعاطفي وقد أكد ذلك جوليا وآخرون (Giulia et al , 2016) حيث أشاروا الي أن أحلام اليقظة في الغالب إجتماعية .

- وبالنسبة لحصول الطالبات علي درجات متوسطة في الذات الحقيقية فيتفق ذلك بدرجة كبيرة مع نتائج المقابلة الشخصية المتعمقة مع الحالات حيث تم ترديد كلمة أنا لا أعرف ذاتي جيدا ولا أعرف حقيقة نفسي ، هل أنا علي صواب أم لا ؟ كيف يراني الناس ؟ وكثيرا ما أشارت الثلاث حالات الي ذلك مما دفعهن الي الشعور بالإغتراب عن الذات وبصفة خاصة الحالة الأولى نظرا لشدة المحن الأسرية التي تعرضت لها وعدم وجود من يأخذ بيدها أو ينصفها .

ويتفق ذلك مع ما قدمه وود وآخرون (Wood et al , 2008) حيث أشار أن الذات الحقيقية مكون متداخل من ثلاثة عناصر متداخلة وهي إغتراب الذات أي الشعور بالإنفصال ، والخبرة الذاتية أي التوافق مع القيم والعواطف والمعتقدات ، تقبل الأثر الخارجي ويعني تقبل الشخص لمعتقدات وتوقعات الآخرين . وبالفعل ظهر ذلك واضحا جليا مع الحالات موضع الدراسة ففي كثير من الأحيان يحدث إنفصال بين إدراكهن الواعي وخبرتهن الفعلية ويشعرن بالإغتراب ، بالنسبة للتوافق مع القيم والمعتقدات فهن دائما في حالة حيرة وتردد في كثير من المواقف الحياتية واليومية والتعاملات مع الآخرين ، أما عن تقبل التأثير الخارجي فقد لاحظت الباحثتان أنهن يقبلن ذلك بل يفضلن ذلك خاصة مع الشخصيات المؤثرة والتي تشعرهن بالإحتواء وأكدت ريبكا وجوسيا (Rebecca & Joshua , 2011) أن الشعور بالسعادة والحياء الهادفة هي نتاج العيش في توافق مع الذات الحقيقية ، وأن معرفة الذات الحقيقية له دور كبير في الصحة النفسية للفرد ، وأن إمكانية الوصول وسهولة التفكير في مفهوم الذات الحقيقي يرتبط بالمعني والرضا .

وأكد أيضا كينون وآخرون (Kennon et al , 1997) أن معرفة الذات الحقيقية له دور حيوي في الشعور بالصحة النفسية .

وترى الباحثتان أن معرفة الذات الحقيقية هي البداية الحقيقية لإكتشاف الذات والوقوف علي مواطن القوه والضعف لديهن وأنهم إذا وصلن الي تلك المرحلة فسوف تقل لديهن أحلام اليقظة بدرجة معقولة .

وأكد تشان وآخرون (Shane et al , 2015) الي أن الناس يتغيرون علي مدار حياتهم ، يتم تقييم التغيير بشكل إيجابي ، كلما زاد احتمال إعتباره علي أنه إكتشاف للذات ذلك التغيير المدفوع بإكتشاف شيء ما في الذات .

- بالنسبة لحصول الحالات علي درجات متوسطة في سلوك العزلة :

فيتفق ذلك مع دراسة (مها حسن بكر ، ٢٠١٥) حيث أشارت الي وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين أحلام اليقظة وسلوك العزلة . ومن خلال نتائج المقابلة الشخصية ، إختبار ساكس توصلت الباحثتان الي أن علاقات الطالبات موضع الدراسة جيدة إلا أنهن في كثير من الأحيان يفضلن العزلة ربما رغبة منهن للهروب من ذلك الواقع الغير مرضي لهن لأن الخيال اللاتي يعشن فيه من خلال أحلام اليقظة أفضل ، ويحقق رغباتهن وحيث أن العزلة طبقا لتعريف باندورا (Bandura , 1977) تعني إفتقار الفرد للمهارات الإجتماعية الخاصة بالتواصل الإجتماعي مما يؤدي الي الشعور بالوحدة والمعاناة ، وكذلك طريقة التفكير غير المنطقية حول الذات والناس والأحداث ، تسهم في عزلة الفرد وإنسحابه من العلاقات الإجتماعية (Bandura , 1977 , 2) وبالفعل لاحظت الباحثتان رغم وجود علاقات إجتماعية إلا أن الحالات يفتقدن لبعض المهارات الإجتماعية التي تعزز التواصل مع الآخرين وبصفة خاصة التوكيدية ، كذلك لديهن ضعف شديد في الثقة بالنفس وطريق التفكير وتحليل الأمور غير المنطقية ولديهن قدرة منخفضة علي مواجهة الأزمات والمشكلات ويميلن الي الإنسحاب والهروب في كثير من المواقف مما يسبب لهن نوعا من الشعور بالوحدة والمعاناة بل والإغتراب عن الذات فلا يجدن أفضل من أحلام اليقظة ليحقق لهن ذلك .

- بالنسبة لحصول الحالات علي درجات متوسطة علي الهناء الذاتي :

تفسر الباحثتان ذلك بأنه أمر منطقي وخاصة أن لجوئهن الي حلم اليقظة حدث نتيجة الهروب من الواقع المؤذي والغير مرضي لهن سواء كان تحرش أم عدم إحتواء وإنفصال عاطفي عن الأهل أو تنمر فكيف يصلن الي الشعور بالهناء الذاتي ؟

فلقد هربن الي حلم اليقظة ليشعرن بالراحة أما الهناء الذاتي فهو الدرجة العليا من السعادة والرضا ويتضمن الهناء الذاتي طبقا لتعريف (صفاء أحمد عجاجة ، تحت الطبع) أربع أبعاد وهي الإنفعالات الإيجابية ، الرضا عن الحياة ، الهناء الروحي ، الإبتزان الإنفعالي .

وقد لاحظت الباحثتان أن الطالبات لا يشعرن بأي نوع من الرضا عن حياتهن ، وكذلك لديهن إنفعالات سلبية في العديد من المواقف والأمور بسبب ما حدث لهن مما أثر علي إبتزانهن الإنفعالي .

وقد إتضح ذلك أيضا في الإستجابة علي العديد من صور التات حالة الحزن والأسى والإكتئاب بل وفي بعض الأحيان لجأت إحدي الحالات إستخدام ميكانيزم المحو والعزل نظرا لكثافة وحجم المشكلات والإكتئاب التي تعاني منه . وقد أشار ريموند وآخرون (Raymond et al , 2011) الي وجود علاقة إرتباطية بين أحلام اليقظة والرضا عن الحياة والسعادة .

أما جيان وآخرون (Jayne et al , 2016) فقد أكدوا علي أن اللجوء الي أحلام اليقظة وبصفة خاصة الغير تكيفية دليل علي إضطراب الصحة النفسية .

- وقد حصلت الثلاث حالات علي درجات منخفضة في الشفقة بالذات :

وأشارت كرسيتين نيف الي أن مصطلح الشفقة بالذات كمفهوم نفسي ثنائي القطب ويتكون من ثلاث عناصر مختلفة ومتداخلة في نفس الوقت وهي بعد الرحمة بالذات ويشير الي قدرة الفرد في التعامل مع الذات بود وتفهم في حالات الألم والفشل بدلا من نقد الذات والإندفاع بإتجاه التقييم النقدي الجارح لنفسه ، والبعد الثاني الإنسانية العامة ويشير الي إدراك الشخص بأن النقص والقصور خاصية ملازمة للإنسان في الوجود بدلا من الشعور بالعزلة عند الإخفاق أو التعرض لخبرات الفشل ، والبعد الثالث يتمثل في اليقظة العقلية وهي تعني الإحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن (Neff , 2008)

وعندما قامت الباحثتان بتحليل ذلك المفهوم مع الحالات موضع الدراسة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة عن طريق تحليل كل بعد فمثلا بعد الرحمة بالذات وجدتا أنهن يتعاملن مع ذاتهن بقسوة ولا يرحمن أنفسهن بل يلومن أنفسهن في أبسط المواقف لدرجة أن الحالة الثانية كانت تقول لنفسها أنا أكرة نفسي . وهذا يرجع الي عدم قدرتهن علي فهم انفسهن وأن مفهوم الذات الحقيقية غامض لديهن .

والبعد الثاني الذي يتمثل في الإنسانية العامة وإدراك النقص والقصور شيء طبيعي فهذا أيضا غير موجود لديهن فشعورهن المستمر بأنهن أقل من غيرهن وعدم ثقتهن بأنفسهن دفعهن الي الميل للعزلة .

أما عن اليقظة العقلية فهي كانت أبعد مايكون لديهن لأنهن لن يتمكن من الإحتفاظ بأفكارهن وخبرتهن السيئة ومشاعرهن المؤلمة في وعي متوازن بل سببت لهن نوع من الأثر اللا تكيفي الذي يتمثل في القلق العام ، الشعور بالذنب ، وغيرها من الآثار السلبية ، وهذا يفسر حصولهن علي درجات منخفضة علي الشفقة بالذات .

التساؤل الخامس

خامسا : هل توجد ديناميات نفسية مميزة لطالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة؟

لعرض النتيجة أو الإجابة علي هذا التساؤل فسوف يتم ذلك عن طريق عرض مفصل لكل حالة علي حدة مشتملا علي (استمارة دراسة الحالة ونتائج إختبار ساكس وإختبار التات) ثم بعد ذلك عرض النتائج مجملتها بإستخلاصها من الثلاث حالات .

والهدف من ذلك التساؤل هو معرفة الديناميات النفسية أو البناء النفسي لدي طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة وتوضيح أهم الحوافز ، الحاجات ، المشاعر ، الصراعات ، العقد النفسية ، التخيلات ، وأكثر ميكانيزمات الدفاع إستخداماً .

وفيما يلي العرض :

الحالة الأولى :

١- البيانات الأولية للحالة :

الاسم : أ . م . ي

العمر الزمني : ٢١

المستوي الإجتماعي والإقتصادي : أقل كثيراً من المتوسط

٢- ملخص الحالة من خلال إستمارة المقابلة الشخصية والملاحظة الكلينيكية المباشرة وغير المباشرة :
تركيبة الأسرة : تتكون الأسرة من سبعة أشخاص ، أب وأم ، أربع أخوات ذكور ؛ إثنين منهم الكبار في مرحلة الدبلوم (دبلوم صنایع) ، آخر في المرحلة الإعدادية ، والأخير الصف الثاني الإبتدائي والحالة هي الأخت الوسطي .

الحالة السكنية : تعيش الأسرة في منزل بسيط جداً وغرفة قليلة .

التاريخ الأسري : غير سار بالمرّة فالأب والأم منتهي السلبية ، تعرضت الحالة للتحرش من أخواتها ولم يتخذ الوالدين موقف إيجابي .

العلاقة مع الأخوة : غير سوية وتحاول تصحيح الأسلوب الذين تربوا عليه علي قدر معرفتها البسيطة ولكنهم يرفضون ويصفون أسلوبها بالتكبر وعلي الرغم من كل ذلك فهي تحب أسرته لأنهم أهلها أولاً وأخيراً .

علاقاتها الإجتماعية : علاقتها بالأصدقاء عادية أما بالنسبة لعلاقتها مع خطيبها فهي تتميز بكل أنواع الإحترام والتقدير ولكنها تظن أنها تظلمه أحياناً (حيث أحمله مسؤولية إعطائي ماحرمت منه من أهلي) كالإهتمام والعطف والإحترام فعندما لا يتصل أو يرن عليها أي يوم تعتبر ذلك نوعاً من قلة الإهتمام وتتمني من شريك الحياة ان يعوضها كثيراً عن جميع ما افتقدته .

التاريخ المرضي : بالنسبة للأمراض الجسدية فالحالة تعاني من أنيميا منذ الطفولة ، في المرحلة الإعدادية حدث لها نزيف حاد أثناء الدورة الشهرية ، وتساقط الشعر بدرجة كبيرة ووجود قشرة دائماً في فروة الرأس وأكد دكتور الجلدية لها أن العامل النفسي هو السبب ، كما تعاني الحالة من مغص وألم في البطن بعض الأوقات لا تعرف سببه . وبالنسبة للأمراض النفسية البكاء كثيراً سواء كان موقف حزين أو سعيد ، وقلة الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالمرغوبة الإجتماعية ، وعدم الحب لذاتها ، وعدم فهم ذاتها والجوع لأحلام اليقظة بإستمرار .

المخاوف : تخاف من المستقبل وحياتها الزوجية المقبلة .

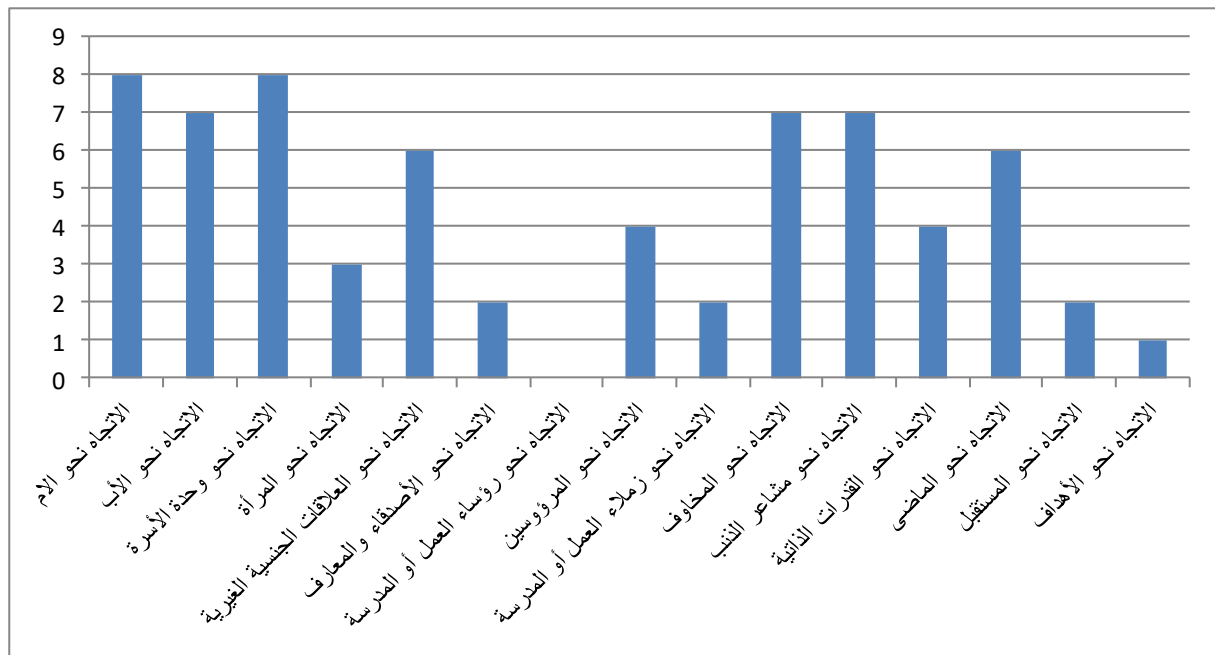
الصددمات : صدمة التحرش من أقرب الناس .

الأساليب المستخدمة في مواجهة الأزمات : كانت تواجه في بداية الأمر ، اما الان فاستسلمت للأمر الواقع بسبب سلبية الوالدين وعدم إنصافها ، البكاء المستمر ، اللجوء لأحلام اليقظة . بالنسبة لأحلام اليقظة : تتكرر بصورة غير طبيعية منها أحلام سلبية وأحلام إيجابية وأكثرها قليلا هي الأحلام السلبية (أي حلم أو موقف يجعلها تبكي) ، أكثر الأحلام السلبية تكرر هي أن زوجي يعنفني وأنا أعيش الحلم بكل تفاصيله وأبكي بحرقة لدرجة أن دموعي كثيرا ما تكون ساخنة جدا وعيوني حمراء وما تفعله عند تكرار الأحلام يكون علي حسب نوعها فإذا كانت إيجابية تجعلها سعيدة جدا كأنها تملك جناحين وتطير في السماء ، وإذا كانت سلبية فإنها تبكي دائما وتكون مكتئبة جدا ، وأحيانا كثيرة تبكي بدون سبب .

التاريخ الجنسي : التعرض للتحرش .

الأمور المحببة : الهروب بالدراسة – مساندة خطيبها والحديث معه .

الأمور المستكرهه : وجودها بالمنزل .



شكل (٩) منوال درجات الحالة الأولى في الإتجاهات الخمسة عشر علي إختبار ساكس لتكملة الجمل يتضح من الشكل السابق :

- بالنسبة للإتجاهات نحو الأسرة : يوجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو الأم ، الأب ، كذلك الإتجاه نحو وحدة الأسرة .
- بالنسبة للإتجاه نحو الجنس : يوجد إضطراب في الإتجاه نحو العلاقات الجنسية الغريبة .
- بالنسبة للإتجاه نحو العلاقات الإنسانية المتبادلة : وجد إضطراب في الإتجاه نحو المرؤوسين فقط.

- بالنسبة للإتجاه نحو فكرة المرء عن نفسه : وجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو المخاوف ومشاعر الذنب والإتجاه نحو الماضي ، أما الإتجاه نحو القدرات الذاتية فقد كان الإضطراب متوسطا .

أما الجوانب التي لم يوجد فيها إضطراب فتتمثل في :
الإتجاه نحو المرأه ، الإتجاه نحو الأصدقاء والمعارف ، الإتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة ، الإتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة ، الإتجاه نحو المستقبل ، والإتجاه نحو الأهداف .
وبتطبيق صور التات علي الحالة إتضح ان أهم ميكانيزمات الدفاع التي إستخدامتها كانت الإسقاط ، التوحد ، الكبت ، التبرير ، المحو والعزل وكان أكثرها الإسقاط والتوحد . وقد ظهر معاناه الحالة من أحلام اليقظة وبصفة خاصة في الإستجابة علي الصورة رقم (8GP) ، والمحتوي الإيجابي لأحلام اليقظة ظهر في الإستجابة علي الصورة رقم (10) ، (12BG) . والمحتوي السلبي ظهر في الإستجابة علي الصورة (13MF) ، (18GF) ، والصورة رقم (19) . أما الأثر اللاتكيفي لأحلام اليقظة فقد ظهر في الإستجابة علي الصورة رقم (14) ، (19) .
الحالة الثانية :

١- البيانات الأولية للحالة :

الاسم : ك . م

العمر الزمني : ٢١

المستوي الإجتماعي والإقتصادي : متوسط

٢- ملخص الحالة من خلال إستمارة المقابلة الشخصية والملاحظة الكلينيكية المباشرة وغير المباشرة :

تركيبة الأسرة : تتكون الأسرة من خمسة أشخاص ، الأب والأم ، أخان ذكور ، والحالة هي الأخت الوسطي.

الحالة السكنية : في منزل متوسط الحال .

التاريخ الأسري : يوجد نوع من الفتور داخل الأسرة وعدم التواصل بإستثناء الأخ الأكبر .

العلاقة من الأخوة : عادية جدا فالأخ الأكبر يعتبر الأب الثاني وحنون ، والصغير عصبي ولكنه طيب القلب أيضا .

علاقاتها الإجتماعية : لها علاقات جيدة مع الآخرين وتندمج معهم ولكنها في كثير من الأحيان تحب العزلة وزوجة الأخ الأكبر هي المحببة الي قلبها .

التاريخ المرضي : لا توجد أمراض جسدية ولكن الحالة بدأت معها أحلام اليقظة من الصف الثالث الإعدادي .

المخاوف : الخوف شعور يصاحبها دائما حتي وإذا لم يوجد سبب واضح فهي تخاف من الفشل ، وفقدان الأهل ، وتخاف من الشعور بخيبة الأمل ، وتخاف من الظلم ، وتخاف عندما ينظر إليها الآخرين نظرة إحتقار وتخاف عندما تنظر لنفسها نظرة لوم وتأنيب وكل ما تفعله هو لوم نفسها ولا تقيم نفسها بأسلوب إيجابي (وتقول انا أكره نفسي) ، تخاف من كل شيء الكلمات ، النظرات ، اللمسات ، الأفكار .

الصدمات : الثانوية العامة ، موت جدتها .

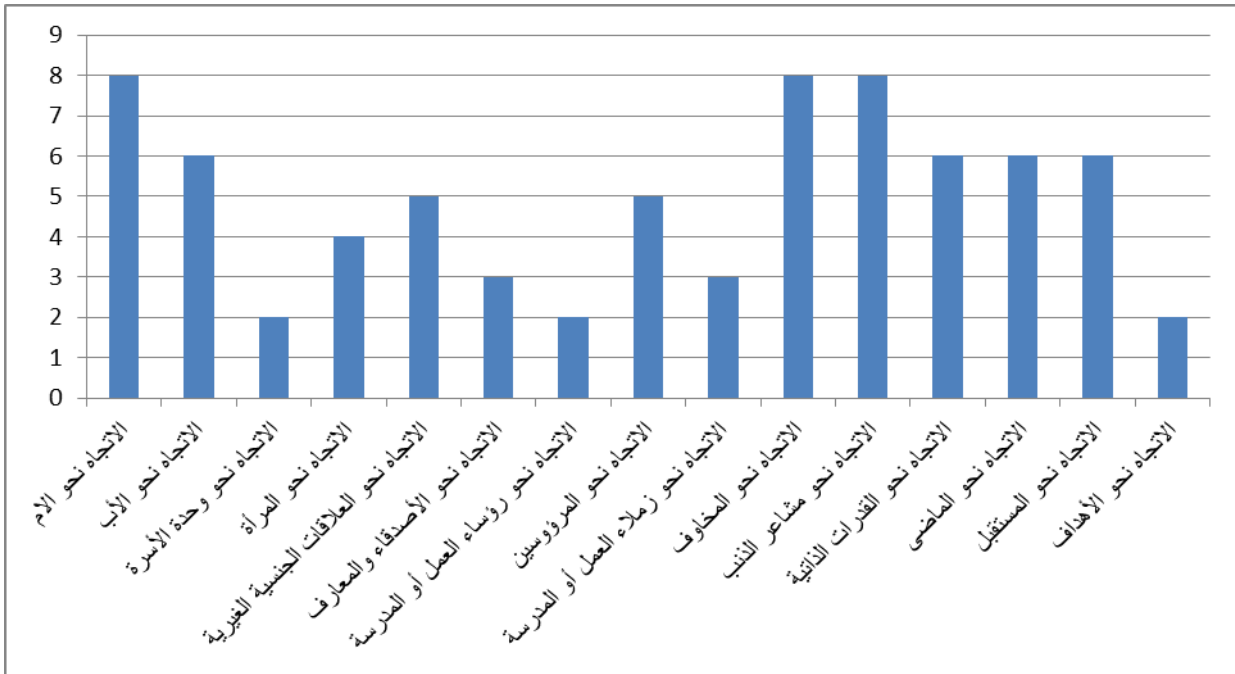
الأساليب المستخدمة في مواجهة الأزمات : الهروب – أحلام اليقظة .

بالنسبة لأحلام اليقظة : تقول الحالة أنها تحلم كثيرا ومنذ وقت طويل جدا بدأت تنسج خيالها عندما كانت تشاهد فيلم أو مسلسل تبدأ بعد ذلك في عمل سيناريوهات خاصة بها وتصبح تلك الأميرة القوية التي لديها ثقة في نفسها وبدون شك تحمي نفسها وأفراد عائلتها وتقيم العدل وتنقذ الجميع وتنتصر في الحب وشديدة الجمال والذكاء والجميع يحبها . وعندما تحلم في الواقع تري نفسها فتاة صالحة بريئة تحمل الحب للجميع ، متفوقة في دراستها ، تحلم بأن تكون زوجة صالحة وأم جيدة . وفجأة تخاف ألا يتحقق هذا الحلم فتهرب وتبدأ في نسج أحلاما أخرى .

الحياة الجنسية : معقدة – مقلقة – تشغل حيز من تفكيرها – مخجلة في بعض الأحيان .

الأمور المحببة إليها : الجلوس مع الأصدقاء ، قراءة روايات رومانسية .

الأمور المستكرهه : كل ما يشعرها بالضعف ، التجاهل ، الشعور بالفشل ، الشعور بالذنب .



شكل (١٠) منوال درجات الحالة الثانية في الإتجاهات الخمسة عشر علي إختبار ساكس لتكملة الجمل يتضح من الشكل السابق :

– بالنسبة للإتجاهات نحو الأسرة : يوجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو الأم والأب .

- بالنسبة للإتجاه نحو الجنس : يوجد إضطراب متوسط في الإتجاه نحو المرأة والعلاقات الجنسية الغيرية.
- بالنسبة للإتجاه نحو العلاقات الإنسانية المتبادلة : وجد إضطراب فقط في الإتجاه نحو المروؤسين.
- بالنسبة لإتجاه فكرة المرء عن نفسه : وجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو المخاوف ، والإتجاه نحو مشاعر الذنب ، والإتجاه نحو القدرات الذاتية ، والإتجاه نحو الماضي ، والإتجاه نحو المستقبل .

أما الجوانب التي لم يوجد فيها إضطراب فتتمثل في :

الإتجاه نحو وحدة الأسرة ، الإتجاه نحو الأصدقاء والمعارف ، الإتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة ، الإتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة ، الإتجاه نحو الأهداف .
وبتطبيق صور التات علي الحالة إتضح أن أهم ميكانيزمات الدفاع التي إستخدمتها كانت الإسقاط ، التوحد ، والكبت . والخيال الوجداني لديها مرتفع جدا كما ظهر في الإستجابة علي الصورة رقم (16) ، وإضطراب في العلاقات الإجتماعية كما ظهر في الإستجابة علي الصورة (7GF) ، والإنفعالات السلبية ظهرت بصورة واضحة في الإستجابة علي الصورة (12F) ، أحلام اليقظة الإيجابية ظهرت في الإستجابة علي الصورة رقم (20) ، وظهرت أحلام اليقظة السلبية في الإستجابة علي الصورة رقم (19) ، (12F) ، (6GF) . وظهر الأثر التكيفي في الإستجابة علي الصورة رقم (14) وظهر الأثر اللاتكيفي في الإستجابة علي الصورة رقم (15) . وظهر التخيل الحسي البصري في العديد من الصور (11) ، (16) ، (15) وظهرت أحلام اليقظة بصورة عالية في الإستجابة علي الصورة رقم (1) وكانت مزدوجة سلبية مع إيجابية .

الحالة الثالثة :

١- البيانات الأولية للحالة :

الاسم : ص . م

العمر الزمني : ٢١

المستوي الإجتماعي والإقتصادي : اعلي من المتوسط بقليل

٢- ملخص الحالة من خلال إستمارة المقابلة الشخصية والملاحظة الكلينيكية المباشرة وغير المباشرة :

تركيبية الأسرة : تتكون الأسرة من خمسة أفراد ، الأب والأم ، والابن الأكبر غير متزوج ، وأخت متزوجة والحالة هي الأخت الصغرى .

الحالة السكنية : منزل متوسط .

العلاقة من الأخوة : لا يوجد تفاهم بين أفراد الأسرة .

علاقاتها الإجتماعية : عادية ومتزنة بنسبة معقولة .

التاريخ المرضي : لا تعاني من مرض جسدي ، ولكن من الناحية النفسية فلديها قلق وخوف زائد من التعامل مع الآخرين ، ثقتها بنفسها مهزوزة ، لا تستطيع التعبير عن نفسها بشكل صحيح ، لديها حساسية مفرطة .

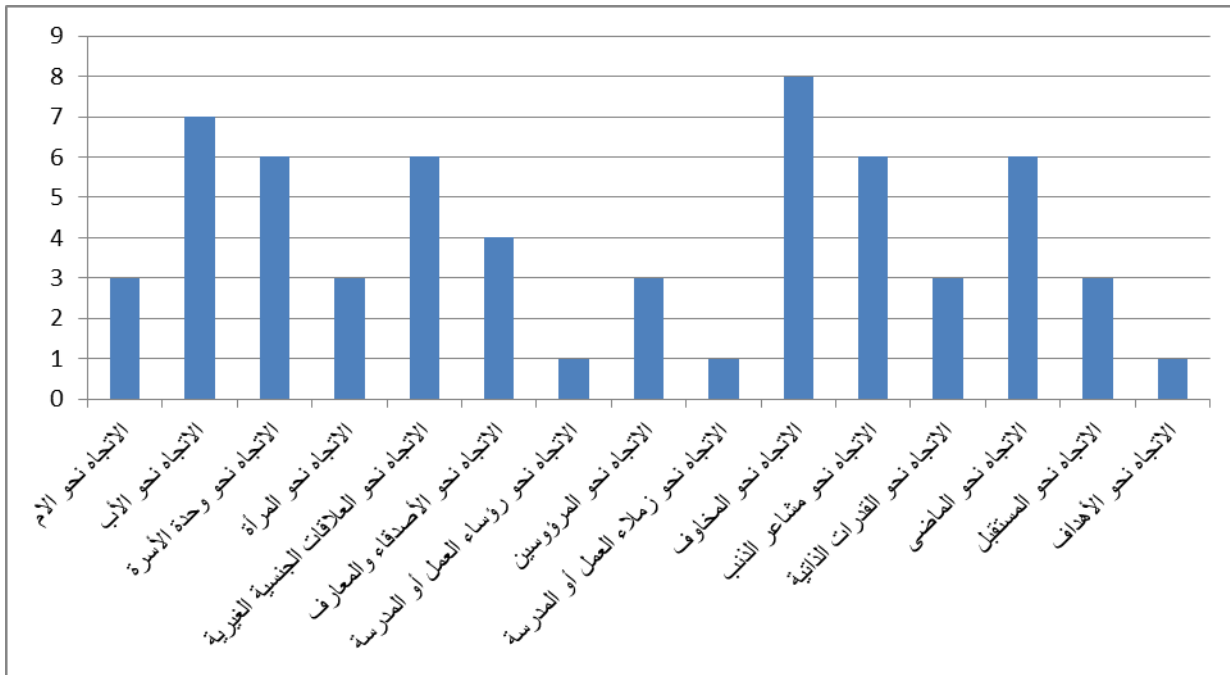
المخاوف : تخاف أن تنجب أطفال غير أسوياء ، تخاف علي الأم ، تخاف من موت الأب .
الصددمات : ضرب الأم أمامها وهي في السادسة من عمرها ، التمر الزواجي الذي تتعرض له والدتها ، وكذلك التمر الذي تتعرض له الحالة منذ الطفولة .

الأساليب المستخدمة في مواجهة الأزمات : واجهت ثم إستسلمت - أحلام اليقظة .
أحلام اليقظة : تلجأ الحالة الي أحلام اليقظة باستمرار ، أكثر أحلام اليقظة تكرارا لديها هو السفر بطائرة ، الزواج من رجل صالح ، العيش في منزل فخم وإرتدائها الفستان الأبيض والموسيقى الهادئة حولها .

الحياه الجنسية : عادية .

الأمر المحببة لديها : القراءة ، دراسة العلوم الشرعية .

الأمر المستكرهه : التمر .



شكل (١١) منوال درجات الحالة الثالثة في الإتجاهات الخمسة عشر علي إختبار ساكس لتكملة الجمل

يتضح من الشكل السابق :

- بالنسبة للإتجاهات نحو الأسرة : يوجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو الأب ، والإتجاه نحو وحدة الأسرة.
- بالنسبة للإتجاه نحو الجنس : يوجد إضطراب في الإتجاه نحو العلاقات الجنسية الغريبة .

- بالنسبة للإتجاه نحو العلاقات الإنسانية المتبادلة : يوجد إضطراب في الإتجاه نحو الأصدقاء والمعارف.
- بالنسبة لإتجاه فكرة المرء عن نفسه : يوجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو المخاوف ، الإتجاه نحو مشاعر الذنب ، الإتجاه نحو الماضي .
- أما الجوانب التي لم يوجد فيها إضطراب فتتمثل في :
 - الإتجاه نحو الأم ، الإتجاه نحو المرأة ، الإتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة ، الإتجاه نحو المروءسين ، الإتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة ، الإتجاه نحو القدرات الذاتية ، الإتجاه نحو المستقبل ، والإتجاه نحو الأهداف .
- وبتطبيق صور التات علي الحالة إتضح أن أهم ميكانيزمات الدفاع التي إستخدمتها الحالة كانت الإسقاط ، الكبت ، التوحد . وقد إتضحت أحلام اليقظة الإيجابية بصورة واضحة في إستجابة الحالة علي الصورة رقم (16) ، (4) . وإتضحت أحلام اليقظة السلبية في الإستجابة علي الصورة رقم (15) . وكذلك ظهر الأثر اللاتكيفي في الإستجابة علي الصورة (17GF) .
- يتضح مما سبق وجود ديناميات نفسية مميزة لدي طالبات الجامعة اللاتي تعانين من أحلام اليقظة (تم إستخلاصها من خلال الثلاث حالات)
- ويمكن تلخيصها في النقاط الآتية :-
- يوجد إضطراب في الإتجاه نحو أحد الوالدين أو كليهما .
- يوجد إضطرابات جنسية لديهن .
- يوجد إضطراب شديد في الإتجاه نحو المخاوف ، الشعور بالذنب ، وكذلك الإتجاه نحو الماضي .
- وأكثر ميكانيزمات الدفاع المستخدمة كانت الإسقاط ، التوحد ، الكبت .
- كذلك يوجد خيال وجداني مرتفع .
- يوجد أيضا إضطراب وجداني لديهن .
- ظهور أحلام اليقظة لديهن بصورة واضحة بنوعيتها الإيجابية ، والسلبية ، وكذلك الأثر الذي تركته عليهن.
- كذلك من الديناميات المميزة لهن وجود دوافع مكبوتة - ضعف الانا - الهروب من الواقع .

التوصيات :

- ضرورة تحسين طرق التواصل بين جميع أفراد الأسرة .
- ضرورة الإحتواء النفسي للأبناء والبعد عن التندر .
- إتخاذ موقف إيجابي في حالة حدوث حالة تحرش لأحد أفراد الأسرة .
- ضرورة إستغلال طاقات الأبناء الكامنة .

البحوث المقترحة :

- أحلام اليقظة وعلاقتها بالإضطرابات الجنسية .
- أحلام اليقظة وعلاقتها بالمشكلات الأسرية .
- أحلام اليقظة وعلاقتها بضغط أحداث الحياة .
- التمر وعلاقته بأحلام اليقظة .
- أوقات الفراغ وعلاقته بأحلام اليقظة .
- العوامل المنبئة بأحلام اليقظة لدي طلاب الجامعة (المخاوف ، الشعور بالذنب ، الفراغ العاطفي) .
- فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالواقع في الحد من مشكلة أحلام اليقظة لدي طالبات الجامعة .
- فاعلية برنامج علاجي تكاملي لتحسين أساليب مواجهه الضغوط للحد من الأثر اللاتكيفي لأحلام اليقظة .
- فاعلية برنامج قائم علي اليقظة العقلية في الحد من أحلام اليقظة .

المراجع

- انتصار السيد منصور، وحسام محمود العزب، وحسام اسماعيل. (٢٠١٧). الكفاءة السيكمترية لمقياس أحلام اليقظة لدى المراهقين والمراهقات. *مجلة الارشاد النفسى*، جامعة عين شمس، ع (٥٠)، ٢٧٧ - ٢٤٣.
- بيللاك ليوبولد. (٢٠١٧). *اختبار تفهم الموضوع للراشدين*. (ترجمة : محمد أحمد خطاب). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- حسن مصطفى عبد المعطي . (٢٠٠٣). *منهج البحث الاكلينيكي: أسسه وتطبيقاته*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- سامر جميل رضوان. (٢٠١٨). *أحلام اليقظة مصدر مهم للطاقة النفسية يعاد اكتشافها من جديد*. الأرشيف العربى العلمى .
- سهام كاظم نمر. (٢٠١٢). *أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية*. *مجلة العلوم النفسية*، ع (١٩)، ٢٠١ - ٢٤٧.
- صفاء أحمد عجاجة. (تحت الطبع). *مقياس الهناء الذاتى*.
- عبد المنعم الحفنى. (١٩٩٤). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسى*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الودود أحمد خطاب. (٢٠٠٩). *أحلام اليقظة وعلاقتها بتركيز الانتباه والآداء المهارى والتحصيل المعرفى لدى طلاب جامعة تكريت الممارسين لكرة السلة*. *مجلة الثقافة الرياضية*، ع (١)، ٧٧ - ١٠٣.
- على تركى القرشي . (٢٠٠٢). *أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- فؤاد أبو حطب. (١٩٩٦). *القدرات العملية*. (ط ٥). القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.
- لطفى الشريبنى، وعادل صادق. (٢٠٠٣). *معجم مصطلحات الطب النفسى*. سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة. الكويت: مركز تعريب العلوم الصحية.
- مديحة محمد العزبى. (١٩٨٧). *أحلام اليقظة وعلاقتها بالتعلق الأمومى والحرمان الأسرى لدى أطفال المرحلة الابتدائية*. ع (٤)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٢٠ - ١١١.
- محمد السيد عبد الرحمن، وعلى سعيد العمرى، ورياض نايل العاسمى، وفتحى عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٤). *مقياس الشفقة بالذات*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ممدوح عبد المنعم الكنانى. (٢٠١١). *سيكولوجية الطفل المبدع*. (ط ١). الأردن - عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

مها حسن بكر. (٢٠١٥). *أحلام اليقظة وعلاقتها بسلوك العزلة لدى طلبة الجامعات الأهلية في مركز محافظة اربيل*. كلية الآداب، جامعة صلاح الدين.

نهى الصراف. (٢٠١٧). القلق وأحلام اليقظة ينميان الخيال. *صحيفة العرب*، ع ١٠٧٢٤. ص ٢١.

نور أحمد الغامدي. (٢٠١٩). *أحلام اليقظة وعلاقتها بالتفكير التأملی لدى الطالبات الموهوبات بمرحلتی المتوسطة والثانوية فی التعليم بمدينة جدة*. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ع (٣٣)، ٩٥ – ٦٤.

Agnes, Z., Robert, U., Lynn, C., Zsolt, D., & etal. (2019). Apath analytic of the association between psychiatric symptoms and celebrity workshop: the mediating role of maladaptive day dreaming and desire for Frame. *Journal of personality and Individual differncess* 151.

Alexandra, S., Akos, M., Judit, M., & etal. (2020). Psychometric properties of the maladaptive day dreaming scale in asample of Hungarian day dreaming – prone in dividuuals. *Journal of behavioral Addictions*, 9(3), 853 – 862.

Bandura, A . Ced. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice – Hall, 21, New York.

Carlo, Ch., Matthew, P., Megan, R., Jennifer, B., Jacob, N., Thomas, J., & etal. (2016). Doessuicidal ideation in fluence Memory? Astudy of the Role of violent day dreaming in the relationship between suicidal ideation and everyday memory. *Journal of behavior modification*, 40(5), 731 – 747.

Constatin, G., & Rizeanu, S. (2018). Psychological profile of the new generation of students in psychology. *Romanian journal of psychological studies (RJPS)*, 13 -19.

Daniela, J., Marc, D., Eli, S., Neta, H., Oren, H., & etal. (2018). Validation of the Hebrew version of the maldaptive day dreaming scale (MDS – H): Evidence for a generalizable measure of pathological day dreaming. *Journal of American psychological association*, 2326 – 5523.

Edward, S., Michael, A., Thomas, J., etal. (2007). Day dreaming about death: Violent day dreaming as aform of emotion dysregulation in suicidality. *Journal of behavior modification*, 31(6), 867 – 879.

Eli, S., Jonathan, L., Jayne, B., Daniela, J., & etal (2016). Development and Validation of the maladaptive day dreaming Scale (MDS). *Journal of Cognisciousness and Cognition*, 39, 77- 91.

Eli, S., Liora, S., Daniela, J. & etal. (2016). Childhood Antecedents and maintaining Factors in maladaptive day dreaming. *Journal of Nervousand mental disease*, 204(6), 471 – 478.

Eli, S., Nirit, D., Colin, R., Naomi, H., & etal. (2017). Maladaptive day dreaming: Proposed diagnostic criteria and their Assesment with astructured clinical Interview. *Journal of American psychological Association*, 4(2), 176 – 189.

- Eli, S. (2018). Maladaptive day dreaming: on tological analysis, treatment rationale, apilot case report. *Jornal of Frontiers in the psychotherapy of trauma and dissociation*, 1(2). 1- 22.
- Eli, S., Liora, S., Naomi, H., & etal. (2019). Representation of mal adaptive day dreaming and the self: Apualiative an alysis of drawings. *Journal of Arts in psychotherapy*, 63, 102 – 110.
- Frances, P., Alicia, G., Leonard, G., & etal. (1992). The relationship of Sexual day dreaming to sexual activity, Sexual drive, and Sexual Attitudes for women Across the life – Span. *Journal of Archives of sexual behavior*, 21(4).
- Giulia, P., Peter, T., Lisa, E., Eleanor, M., & etal. (2016). Social day dreaming and Adjustment: An Experience – Sampling study of Socio – Emotional Adaptation during alife transition. *Journal of original research 21. Personality and cocial psychology*, asection of the Journal frontiers in psychology 21.
- Giulia, P., Stephen, K., Peter, T., & etal. (2016). Tracking potentiating states of dissociation: An intensive clinical case study of sleep, day dreaming, Mood, and depersonalization / derealization, *Journal of frontiers in psychology*, 7 – 1231.
- Hisham, A., Eli, S., Hikmat, K., & etal. (2019). Maldaptive daydreaming is associated with intensified psychosocial problems experienced by female survivors of childhood sexual Abuse. *Journal of violence against women*, 26(8), 825 – 837.
- Honey Cutt, J.M. (2010). *Imagine that: Studies in imagined interaction*. Cresskill, NI: Hampton
- Igor, P., Szymon, N., Anna, B., Radoslaw, T., & etal. (2018). Maladaptive day dreaming as anew form of behavioral addiction. *Journal of behavioral addiction*, 7(3), 838 – 843.
- Ihab, Y., & Rehab, S. (2018). Sexual day dreams in asample of Egyptian women. *Journal of Moj womens health*, 7(6), 147 – 167 .
- Jayne, B., Jonathan, M, L., Daniela, S., J., Eli, S., & etal. (2016). Maladaptive day dreaming: Evidence for an under – researched mental health disorder. *Journal of Consciousness and Cognition*, 42, 254 – 266.
- Kennon, sh., Richard M, R., Laird, R., Barbara, I., & etal (1997). Trait self and True self: Cross – Role variation in the Big – Five personality Traits and Its relations with psychological Authenticity and Subjective well. being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380 – 1393.
- Kernis, M.H., & Goldman. (2006). Amulticomponent Conceptualization of authenticity: Theory and research. In M.P. Zan a (Ed). *Advanced in experimental social Psychology*, 38, 283 – 357.
- Killing's worth, M.A., & Gillbet, D.T. (2010). Awandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932 – 932.

- Klinger, E. (1990). *Day dreaming*. Los Angeles. Jeremy P. Torcher, Inc.
- Klinger, E. (2000). Daydreams, Encyclopedia of Psychology. American Psychological Association.
- Marilyn, L., Andrea, S., Tracy, C., etal. (1995). Day dreams, Stress and burn – out in women mental health workers: A preliminary clinical report. *Journal of imagination cognition and personality*, 14(2), 105 – 115.
- Mutaz, A., Sultan, A., Sulaiman, A., Abdulkareem, A., Abdulkareem, A., Irfan, A., Aamir, D., etal. (2020). Impact of maladaptive day dreaming on grade point Average (GPA) and the Association between Maladaptive day dreaming and generalized anxiety disorder (GAD). *Cureus*, 12(10).
- Neff, K.D. (2008). self. *Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self. Interest*. In J. Bauer & H.A. Wayment (Eds) *Transcending self – Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-105). APA Books, Washington DC.
- Preethi, R., Karthika, J., Priyanka, S., Pavithra, R., Malarmathi, S., & etal. (2019). A case report on Maladaptive day dreaming. *Journal of health sciences and research*, 4, 2456 – 9321.
- Raymond, M., Malia, M., Aubrey, Li, & etal. (2011). How day dreaming relates to Life Satisfaction, Loneliness, and Social Support: The importance of gender and day dream Content. *Journal of Consciousness and Cognition*.
- Rebecca, S., & Joshua, H. (2011). The True self and psychological health: emerging evidence and Future directions. *Journal of social and personality psychology compass*, 5(12), 989 – 1003.
- Scholte, H.J. (2005). Family Loyalty and Adolescent problem behavior. *Journal of research on Adolescence*, V (15), Issue 2.
- Shane, B., Rebecca, S., William, D., Vess, M., etal. (2015). Thinking about change in the self and others: the role of self – discovery metaphors and the true self. *Journal of Social cognition*, 33(3), 169 -185.
- Williams, H., & Vess, M. (2016). Day dreams and the true self: day dreaming styles are related to personality: Consciousness in Theory. *research and clinical practice*, 36(2), 128 – 149.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic Personality. A theoretical and empirical Conceptualization and the development of the authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55 (3), 385 – 299. doi: 10. 1037/1002 – 016. 55.3. 385.