

أحلام اليقظة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق

د. أنس شحادة¹

¹ مدرس في قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية بدعرا-جامعة دمشق.

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى تعرف مدى انتشار أحلام اليقظة لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة دمشق للتعليم الثانوي؛ بلغ عددهم (400) مراهقاً ومراهقة، وقد تم استخدام مقياس أحلام اليقظة، للإجابة عن أسئلة وفرضيات البحث؛ وتم التوصل إلى مجموعة من النتائج أبرزها: إن مستوى أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث كان مرتفعاً، إضافةً لكون أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي كانت الأكثر انتشاراً، كما تبين عدم وجود فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير الجنس، في حين كانت الفروق دالة على ذات المقياس تبعاً لمتغير الترتيب الولادي، وكانت الفروق لصالح الابن الأول على الدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة وأبعاده الفرعية باستثناء بعد أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي كانت الفروق فيه لصالح الطفل الثاني، كما تبين وجود فروق على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي، وكانت الفروق لصالح أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل المتدني على الدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة وأبعاده الفرعية باستثناء بعد أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي كانت الفروق فيه لصالح أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل المتميز، إضافة لكون مستوى التحصيل الدراسي هو المؤثر الأكبر على مستوى أحلام اليقظة.

تاريخ الإيداع: 7/8/2022

تاريخ القبول: 27/10/2022



حقوق النشر: جامعة دمشق - سورية،

يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب

الترخيص

CC BY-NC-SA 04

الكلمات المفتاحية: أحلام اليقظة، طلبة المرحلة الثانوية، المراهقين.

Daydreams among Sample of High school students in Damascus Secondary schools.

Dr. Anas Shehadeh ¹

¹ Teacher in Counselling Department, Faculty of Educational in Daraa, Damascus University.

Abstract

This research aims to know the extent of daydreaming prevalence among Sample of adolescents in Damascus high schools; their number (400) male and female adolescents. The Daydream Scale was used to answer the research questions and hypotheses; a set of results were reached, most notably:

The level of daydreams among the research sample members was high, in addition to that, daydreams with positive content were the most prevalent, and there were no differences between the members of the research sample on the scale of daydreams according to the gender variable,

While the differences were indicative on the scale of daydreams according to the birth order variable, and the differences were in favor of the first son on the total score of the scale and its sub-dimensions, except for the daydreaming dimension with negative content, in which the differences were in favor of the second child.

It was also found that there were differences on the Daydreaming Scale depending on the academic achievement level variable, and the differences were in favor of the research sample members with low achievement level on the total degree of the Daydreaming Scale and its sub-dimensions, except for the Daydreaming dimension with positive content, The differences in it were in favor of the research sample individuals with outstanding achievement level. In addition to the fact that the level of academic achievement is the biggest influence on the level of daydreaming.

Keywords: Daydreams, Secondary School Students, Adolescents.

Received: 7/8/2022
Accepted : 27/10/2022



Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

المقدمة:

يُعد طلبة المرحلة الثانوية من المراهقين اللذين يتوجهون بتفكيرهم نحو المستقبل لتحقيق الإنجازات والطموحات بفعل من خصوصية مرحلة المراهقة التي تُعد من أكثر مراحل حياة الفرد أهمية وحساسية، ففيها يصبح المراهق عرضةً للمشكلات الانفعالية، والسلوكية، والاجتماعية، ذلك أن المراهقة هي مرحلة إثبات الذات، وتأكيد الهوية، والاستقلال الذاتي (زهران، 1982، 23)؛ فكثيراً ما يصطدم المراهقون بمن يكبرونهم سناً وخاصةً الآباء والأمهات، يضاف إلى ذلك القائمين على تعليمهم في المدارس؛ حيث يصبح المراهقون سريع الغضب، ويدّعون أن الراشدين لا يفهمونهم، في حين يرى الراشدين أن المراهقين هم من المتمردين على سلطتهم، وهنا يحتدم الصراع في نفس المراهق؛ فالكبار يملكون مقاليد الأمور، أما المراهق فتكون سلطته محدودة، وبالتالي يكون غير قادر على التكيف مع هذا الوضع، لذلك يميل إلى حل هذه المشكلة من خلال أحلام اليقظة، التي تُمكنه من تحقيق رغباته على المستوى التخيلي (Taylor&Bogdan, 1990, 121)، على اعتبار أن أحلام اليقظة تمنح الأفراد الاشباع، والراحة وتعوضهم عن الفشل والإحباط الذي يتعرضون له في البيئة الخارجية، وتمهد الطريق أمامهم لتحقيق ما فشلوا بتحقيقه واقعياً عن طريق الخيال، ولا سيما أن أحلام اليقظة وفقاً لـ (نمر، 2014، 205) تنتشر مع ازدياد الأزمات الشخصية والاجتماعية، فهي تشكل الملاذ الآمن لمن يتعرضون لا همال أو نقص عاطفي فيلجأون لها لتعويض هذا النقص والتخلص من الاحاسيس السلبية، وبشكلٍ تدريجي تصبح أحلام اليقظة أكثر تعزيزاً لهم فيزداد احتمال حدوثها، ويضاف إلى ذلك أن أحلام اليقظة وفقاً لـ "سنجر" (Singer, 1975, 33) لها نماذج عديدة منها: ذات محتوى إيجابي، تساعد الفرد على تحقيق الاستقرار النفسي، والتخطيط السليم، والنجاح؛ وأخرى ذات محتوى سلبي تجعل الفرد يعيش في عالم خيالي بعيد عن الواقع، ومن هنا كان هذا البحث لتعرف مدى شيوع أحلام اليقظة بشقيها الإيجابي والسلبي لدى المراهقين.

مشكلة البحث:

تُعد أحلام اليقظة من أكثر الحيل شيوعاً بين الأفراد، وهي ظاهرة متكررة؛ حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص يقضون ما بين (30-50%) من نشاطهم العقلي أثناء ساعات اليقظة في الأفكار التي لا تتعلق بما يقومون به في تلك اللحظة ولا بالبيئة المحيطة بهم مباشرةً، وغالباً ما تكون حول المشاكل الحياتية، والفرص، والصور الذاتية، والعلاقات الاجتماعية، والخبرات السابقة (Schooler et al., 2011, 320).

ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة كل من "جليبرت وكليغسورث" (Gilbert& Killingsworth, 2015) التي توصلت إلى أن أحلام اليقظة تشغل (47%) من زمن اليقظة (الصراف، 2017، 21)، وعلى نحوٍ مشابه أشارت دراسة كل من (القرشي، 2002؛ نمر، 2014؛ الغامدي، 2019، سالم والخضري ولاشين، 2019؛ Poerio et al., 2016; Poerio et al., 2015; 2019; Mara et al., 2012) إلى أن أحلام اليقظة كانت منتشرة بنسبة مرتفعة لدى المراهقين والراشدين، في حين أشار كل من (Stark& Goldsbury, 1990؛ جزين، 1950) إلى أن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يعد الدافع الأكبر وراء أحلام اليقظة، ومن خلال الإحاطة السابقة بتعدد مسوغات اختيار موضوع البحث منها: إن (أحلام اليقظة) تعد من الظواهر الشائعة في مرحلة المراهقة، كما أن تضارب نتائج الدراسات التي أجريت بهذا الصدد كانت دافعاً قوياً لاختيار موضوع البحث، فقد أشارت دراسة (نمر، 2014) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الاستغراق بأحلام اليقظة، في حين أشارت دراسة (سالم والخضري ولاشين، 2019) إلى أن الإناث كنّ أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة، أما (Gold, 1986) فقد أشار إلى أن الذكور كانوا

أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة، يضاف لذلك ما لاحظته الباحثة خلال عمله كمرشد نفسي في فترة سابقة أن أحلام اليقظة تنتشر لدى الطلبة في مرحلة الدراسة الثانوية، وتشغل حيزاً كبيراً في حياتهم، لاسيما داخل الصف المدرسي، مما يؤثر سلباً على التحصيل العلمي، وغالباً ما يلام أو يُعاقب الطالب على ذلك، مما يترك أثراً سلبياً في شخصيته، ومن هنا نبع الإحساس بمشكلة البحث، وللتحقق من وجود المشكلة تم العمل على استطلاع آراء (80) من المراهقين، و(20) من المرشدين النفسيين في مدارس التعليم الثانوي بمحافظة دمشق للتعرف إلى مدى انتشار أحلام اليقظة لدى المراهقين. فأشار (91%) من المراهقين إلى أنهم يستغرقون بأحلام اليقظة كوسيلة للتخلص من الضغوط والمتاعب التي يعيشونها، كما أشار (95%) من المرشدين النفسيين في تلك المدارس إلى أن أحلام اليقظة منتشرة بشكل كبير لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، وعلى ما سبق يُمكن أن تُلخص مُشكلة البحث في التساؤل التالي: ما مدى انتشار أحلام اليقظة لدى المراهقين في مدارس التعليم الثانوي؟

أهمية البحث: تتجلى أهمية البحث في النقاط التالية:

1. أهمية المتغيرات التي تتناولها وهي (أحلام اليقظة) إذ تُعتبر من الموضوعات التي قد تثري الأدب النفسي، وتضيف نتائج جديدة إلى التراث المعرفي.
2. أهمية الفئة التي تتناولها البحث، وهي فئة المراهقين، إذ تعد من الفئات المهمة في القطاع التربوي، وفي حياة المجتمعات.
3. يُتوقع أن تُسهم النتائج التي سيتوصل إليها البحث الحالي، في لفت الانتباه لوضع برامج ارشادية لخفض مستوى الاستغراق في أحلام اليقظة لدى المراهقين.
4. يُتوقع أن تُسهم النتائج التي سيتوصل إليها البحث الحالي، في لفت انتباه القائمين على تربية الطفل في الأسرة على اتباع أساليب تعامل قائمة على الحوار والاقناع والابتعاد عن التسلط والعقاب.
5. يُتوقع أن تُسهم النتائج التي سيتوصل إليها البحث الحالي، في لفت انتباه المتخصصين لبحث أصول المشكلة ومحاولة علاجها.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى تعرف:

1. مدى انتشار أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث.
2. النمط الشائع لأحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث.
3. تعرف طبيعة الفروق بين المراهقين على مقياس أحلام اليقظة بالاستناد إلى متغيرات الترتيب الولادي والجنس ومستوى التحصيل الدراسي.
4. تعرف أثر كل من الجنس والتحصيل الدراسي والترتيب الولادي على مستوى أحلام اليقظة.

أسئلة البحث:

1. ما مستوى أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث؟
2. ما هو النمط الشائع لأحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث؟

فرضيات البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تُعزى إلى مُتغير الجنس.

2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تُعزى إلى مُتغير الترتيب الولادي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تُعزى إلى مُتغير مستوى التحصيل الدراسي.
4. لا يوجد أثر لكل من الجنس، والترتيب الولادي، ومستوى التحصيل الدراسي على مستوى أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث.

حدود البحث:

- 1- **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذا البحث على عينة من المراهقين في مرحلة الدراسة الثانوية في مدارس مدينة دمشق، إذ تراوحت أعمارهم ما بين (15 الى 17) عاماً.
- 2- **الحدود الموضوعية:** تمثلت الحدود الموضوعية للبحث بالعمل على دراسة مدى شيوع أحلام اليقظة لدى المراهقين في مرحلة الدراسة الثانوية، وذلك باستخدام (مقياس أحلام اليقظة) واستخدام المنهج الوصفي التحليلي، والأساليب الإحصائية الملائمة.
- 3- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذا البحث في مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق (مدرسة أحمد صادق الحاج، ومدرسة عصام كعور في منطقة التضامن، ومدرسة عبد الرحمن الكواكبي، ومدرسة بهجت البيطار، ومدرسة عمر أبو ريشة في منطقة الميدان، ومدرسة فايز منصور في منطقة الحلبوني، ومدرسة أمية في منطقة باب توما، ومدرسة شيماء السعدية في منطقة الزاهرة).
- 4- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذا البحث في مدارس التعليم الثانوي في مدارس مدينة دمشق خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021-2022.

مُصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

1- أحلام اليقظة (Daydream):

يُعرّف (Singer, 1990, 22) "أحلام اليقظة بأنها خبرة واعية تتميز بحقيقة إبعاد الحالم اليقظ عن هنا والآن إلى زمنٍ آخر أو مكانٍ آخر".

ويُعرف الباحث أحلام اليقظة إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المراهق نتيجة إجابته على البنود المعدة لقياس أحلام اليقظة بنمطها الإيجابي والسلبي، والتي تم استخدامها في البحث الحالي، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (111) درجة كحد أعلى، و(37) درجة كحد أدنى، في حين تتراوح الدرجة على بعد أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي بين (75) درجة كحد أعلى، و(25) درجة كحد أدنى، كما تتراوح الدرجة على بعد أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي بين (36) درجة كحد أعلى، و(12) درجة كحد أدنى.

2- **طلبة مرحلة التعليم الثانوي (Secondary School Students):** يعرف الباحث طلبة مرحلة التعليم الثانوي إجرائياً: بأنهم الطلبة الحاصلون على شهادة التعليم الأساسي، ويتابعون دراستهم في أحد مدارس محافظة دمشق الرسمية (المدارس الثانوية العامة)، وتتراوح أعمارهم بين (15-17) عام حيث سيتم إجراء البحث الحالي عليهم.

3- **المراهقين (Adolescents):** تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) المراهقين بأنهم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين (10-19) عاماً.

❖ تعرف (عبد الحميد، 2009، 165) المراهق بأنه الشخص الذي يمر بمرحلة المراهقة التي تعرف على أنها فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، ويحددها بعض علماء النفس عادةً بين (11-18) عام.

الإطار النظري:

أولاً: أحلام اليقظة:

تُعد أحلام اليقظة أهم ما يتميز به المراهقون، حيث يتم من خلالها إعمال الذهن في اشباع الرغبات، بما يحقق إشباعاً على مستوى الخيال؛ إذ يلجأ المراهق إلى خياله، ويشرد فيه، كي يحقق إشباعاً لا يستطيع تحقيقه في الواقع، فأحلام اليقظة من الظواهر النفسية التي يمارسها الجميع دون مبالغة، أما من يستغرقون في أحلام اليقظة، فإنهم يشكون من كثرة الشرود، وعدم تذكر الأشياء، والبطء في إنهاء المهام التي يريدون إنجازها (فرويد، 1987، 45). ونتوقف هنا لنطرح عدة تساؤلات؛ ثم نعقب عليها بالإجابة: أولاً: ما هي أنواع أحلام اليقظة؟ ثانياً ما هي الأسباب التي تؤدي إلى أحلام اليقظة؟ ثالثاً: ما هي وظائف أحلام اليقظة؟ رابعاً: ما هي النتائج المترتبة على الإغراق في أحلام اليقظة؟

أولاً: أنواع أحلام اليقظة، وفقاً لـ (Singer, 1966, 33) نوعان، وهما كالتالي: 1. أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي: هي الأحلام التي يظهر أثرها على الفرد من خلال التحفيز الذاتي، والتخطيط المستقبلي، وتدعيم الاستقرار النفسي؛ وبالتالي فإن الاستثمار السليم لها يساعد الفرد على الإبداع وتنمية مهارة حل المشكلات. 2. أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي: هي الأحلام التي يستخدمها الفرد بشكل مبالغ فيه؛ بحيث يعيش في عالم من الخيال المتواصل بعيداً عن العالم الواقعي والحقيقي مما يؤدي إلى نتائج غير سوية.

ثانياً: الأسباب أحلام اليقظة هناك مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى الإغراق في أحلام اليقظة لخصها كل من:

(Sugiura & Sugiura, 2020, 1220; Mariani et al., 2022, 2) على النحو الآتي: 1. أساليب المعاملة الوالدية القاسية.

2. الإحباط. 3. عدم القدرة على التكيف. 4. عدم الثقة بالنفس. في حين أشار (الصراف، 2017، 21) إلى أن هناك مجموعة من العوامل التي تدفع الفرد للاستغراق في أحلام اليقظة، ومنها: 1. مشاعر النقص والدونية. 2. الفشل وعدم القدرة على مواجهة الصعاب وحل المشكلات. 3. التعرض للإهمال والإساءة من الآخرين. 4. الرغبة في الوصول إلى الكمال المطلقة. 5. الإحساس بالنبذ وعدم التقبل من الآخرين.

ثالثاً: وظائف أحلام اليقظة يُلخص (Klinger, 1990, 43-99) وظائف أحلام اليقظة في الآتي: 1. تُعد أداة للتخطيط والتنظيم. 2. تُعد أرضاً خصبة للأفكار الجديدة. 3. تعد وسيلة دفاعية تُمكن الفرد من التأقلم مع الواقع. 4. تُعد ملاذاً آمناً لمن تعرضوا لإهمال عاطفي. 5. تُعد وسيلة للتخفيف من وطأة الشدة التي يفرضها الواقع.

رابعاً: نتائج الإغراق بأحلام اليقظة أشار كل من (Goode, 1990, 87; Mariani et al., 2022, 2) إلى إن الإغراق في أحلام اليقظة، يجعل المراهق راضياً عن نفسه مؤقتاً، فنراه يَغوُض الواقع بالخيال، فيكون كالمدمن سواء بسواء، فكلاهما يهرب من واقع مؤلم، إلى خيال متسع، سرعان ما يعود منه إلى الواقع ليجده قد أصبح أكثر صعوبة، ذلك أن الشرود والاستغراق في أحلام اليقظة يحد من قدرة الشخص على الانتباه والتركيز؛ فعندما يغرق المراهق في أحلام اليقظة، يهبط مستوى إنجازه الدراسي، وينخفض مستوى رضاه عن العالم المحيط به وعن حياته اليومية لأنه يعيش في عالم خيالي ومثالي، ويزداد إحباطه وعجزه أكثر، وتهتز ثقته بنفسه أكثر وأكثر؛ وهكذا، يدخل في دائرة مفرغة قد تنتهي به إلى التوقف والعجز التام.

وأخيراً على الرغم من الوظائف والفوائد التي تقدمها أحلام اليقظة، إلا أنها من الممكن أن تصبح ظاهرة أو سلوك مُضرّ على المسار الطبيعي لحياة الفرد إذا ما تم استخدامها بشكل مبالغ فيه.

الدراسات السابقة: نظراً لقلّة الدراسات المتصلة بموضوع البحث تم الاقتصار على بعض الدراسات ذات الصلة الوثيقة بموضوع الدراسة ومنها:

أولاً الدراسات العربية:

1. دراسة القريشي (2002) في العراق:

بعنوان: "أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أحلام اليقظة والصحة النفسية، لدى عينة مكونة من (400) من طلبة الجامعة، وتم استخدام مقياس أحلام اليقظة، وتم التوصل إلى أن أحلام اليقظة الايجابية منتشرة بنسبة كبيرة، إضافةً لوجود علاقة بين أحلام اليقظة الايجابية والصحة النفسية.

2. دراسة نمر (2014) في بغداد:

بعنوان: "أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في أحلام اليقظة في ضوء متغيرات، الجنس، والعمر، لدى عينة مكونة من (463) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس أحلام اليقظة، وتم التوصل إلى أن أحلام اليقظة منتشرة بنسبة كبيرة بين طلبة المرحلة الثانوية، ووجود علاقة بين أحلام اليقظة وتقدير الذات، كما تم التوصل إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في أحلام اليقظة.

3. دراسة الغامدي (2019) في المملكة العربية السعودية

بعنوان: "أحلام اليقظة وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة جدة"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أحلام اليقظة والتفكير التأملي، لدى عينة مكونة من (96) طالبة، وتم استخدام مقياس أحلام اليقظة، ومقياس التفكير التأملي، وتم التوصل إلى أن أحلام اليقظة منتشرة بنسبة كبيرة بين طلبة المرحلة الثانوية، إضافةً لوجود علاقة بين أحلام اليقظة الايجابية والتفكير التأملي.

4. دراسة سالم والخضري ولاشين (2019) في مصر

بعنوان: "أحلام اليقظة وعلاقتها بالانغلاق النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتأخرين دراسياً"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أحلام اليقظة والانغلاق النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتأخرين دراسياً، لدى عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس أحلام اليقظة، ومقياس الانغلاق النفسي، وتم التوصل إلى أن أحلام اليقظة السلبية منتشرة بنسبة كبيرة بين المتأخرين دراسياً، إضافةً لكون الاناث أكثر ممارسةً لأحلام اليقظة.

ثانياً الدراسات الأجنبية:

1-دراسة (Gold, 1986) في الولايات المتحدة الأمريكية.

(Daydreaming, self-concept and academic performance).

بعنوان: "العلاقة بين أحلام اليقظة ومفهوم الذات والأداء الأكاديمي"، استهدفت هذه الدراسة تعرف العلاقة بين أحلام اليقظة المتعلقة بالمدرسة ومفهوم الذات، والأداء الأكاديمي، لدى عينة مكونة من (129) طالباً وطالبة، وتم الاعتماد على مقياس أحلام

اليقظة، واختبار الاتجاه المدرسي، ومقياس مفهوم الذات، وأظهرت النتائج أن الذكور يقومون بتقويم أحلامهم بإيجابية أكثر، ووجد بأن الذكور مصنفين لأحلامهم الخاصة بالمدرسة أعلى من الإناث.

2-دراسة (Mara et al., 2012) في الولايات المتحدة الأمريكية.

(How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and Narcissism).

بعنوان: "كيف ترتبط أحلام اليقظة بالرضا عن الحياة والوحدة والنجسية"؛ حيثُ هدفت هذه الدراسة الى تعرف العلاقة بين أحلام اليقظة بالرضا عن الحياة والعزلة والنجسية، لدى عينة مكونه من (421) مراهقاً، وتم استخدام مقاييس أحلام اليقظة، والرضا عن الحياة، والنجسية. وأظهرت النتائج ما يلي: إن كل من أحلام اليقظة والنجسية كان ضمن المستوى المرتفع، في حين كان مستوى الرضا عن الحياة منخفضاً، كما تبين أن هناك علاقة إيجابية بين كل من أحلام اليقظة والنجسية، في حين كان العلاقة سلبية بين أحلام اليقظة والرضا عن الحياة.

3-دراسة (Poerio et al., 2015) في بريطانيا:

(Daydreams associated with increased happiness, love and connection)

بعنوان: "ارتباط أحلام اليقظة بالسعادة والحب والاتصال"؛ حيثُ هدفت هذه الدراسة الى تعرف العلاقة بين أحلام اليقظة والمشاعر الاجتماعية، لدى عينة مكونه من (101) مراهقاً ومراهقة، وتم استخدام مقاييس أحلام اليقظة، والمشاعر الايجابية. وأظهرت النتائج ما يلي: وجود علاقة إيجابية بين أحلام اليقظة والمشاعر الإيجابية، وأن أحلام اليقظة تزداد بحالة الأزمات.

4-دراسة (Poerio et al., 2016) في بريطانيا:

(Social Daydreaming and Adjustment)

بعنوان: "التكيف وأحلام اليقظة الاجتماعية"؛ حيثُ هدفت هذه الدراسة الى تعرف الدور الوظيفي لأحلام اليقظة في التكيف الاجتماعي والعاطفي، لدى عينة مكونه من (103) مراهقاً ومراهقة في السنة الأولى بجامعة المملكة المتحدة، وتم استخدام مقاييس أحلام اليقظة، والتكيف الاجتماعي والعاطفي. وأظهرت النتائج أن أحلام اليقظة تؤدي وظائفها في التكيف الاجتماعي والعاطفي.

5. دراسة (Atli,2016) في الولايات المتحدة الأمريكية:

(Views of Adolescents in High-School Period on Daydreaming)

بعنوان: "وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية بأحلام اليقظة"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مدى ممارسة المراهقين لأحلام اليقظة، لدى عينة مكونه من (35) من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (15-18) عام، وتم استخدام المقابلة لجمع البيانات، وتم التوصل إلى أن أحلام اليقظة الايجابية منتشرة بنسبة كبيرة لدى أفراد عينة الدراسة، وأن أفراد العينة يستخدمون أحلام اليقظة كوسيلة للتكيف ومواجهة اليأس.

5. دراسة (Sugiura& Sugiura ,2020) في اليابان:

(Relation between Daydreaming and Well-Being)

بعنوان: "العلاقة بين أحلام اليقظة والسعادة"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين أحلام اليقظة والسعادة، لدى عينة مكونه من (800) من المراهقين، وتم استخدام مقياسي أحلام اليقظة والسعادة، وتم التوصل إلى أن أحلام اليقظة الايجابية منتشرة

بنسبة كبيرة لدى أفراد عينة الدراسة، وأن أفراد العينة يستخدمون أحلام اليقظة كوسيلة للشعور بالسعادة ولا سيما عند التعرض للضغوط.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات، والأبحاث السابقة تم الاطلاع على النقاط التي تم التركيز عليها، والمتغيرات التي تمت دراستها، بالإضافة إلى الأدوات التي تم استخدامها، وطريقة سحب العينة، الأمر الذي ساعد على تكوين فكرة عن كفاءة اختيار الأدوات والمقاييس التي سيتم استخدامها وطريقة اعدادها لتصبح ملائمة من ناحية الشروط السيكمترية، وكيفية انتقاء أفراد عينة البحث الحالي، وتطبيق الأدوات عليهم؛ كما أن الاطلاع على المنهج الذي اعتمدته هذه الدراسات، وكذلك الفرضيات المستخدمة فيها، والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل بياناتها، ساعد في صياغة فرضيات البحث الحالي؛ ومناقشة نتائجه وتفسيرها.

منهج وإجراءات البحث:

1- **منهج البحث:** تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد من أهم المناهج المستخدمة في مجال البحوث الإنسانية، والاجتماعية، ذلك أنه يقوم على وصف الظواهر، والأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها، وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع (درويش، 2018، 66-72). وقد تم تطبيق هذا المنهج في البحث الحالي للتعرف إلى مدى شيوع أحلام اليقظة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق؛ والتعرف إلى الفروق بين الطلبة في أحلام اليقظة، في ضوء متغيرات الجنس والترتيب الولادي، ومستوى التحصيل الدراسي.

2- **المجتمع الأصلي:** يتكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق والبالغ عددهم وفقاً لدائرة الإحصاء بمديرية تربية دمشق للعام الدراسي (2021/2022): (59855) طالباً وطالبة.

3- عينة البحث:

أ. عينة البحث السيكمترية:

تكونت عينة البحث السيكمترية من (100) طالباً وطالبة من مرحلة التعليم الثانوي في مدارس مدينة دمشق، تم اختيارهم عشوائياً، بحيث تم استخدام هذه العينة للتحقق من صدق أدوات البحث وثباتها، وتراوحت أعمارهم بين (15-17) موزعين على النحو التالي (60) (ذكور) و(40) (إناث).

ب. عينة البحث الأساسية:

تم تطبيق مقياس أحلام اليقظة على عينة متاحة (أي الأسلوب المتيسر بمعنى المدارس والصفوف التي استطاع الباحث الدخول إليها) مكونة من (400) طالباً وطالبة من مرحلة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق في مناطق التضامن، والميدان، الحلبوني، باب توما، الزاهرة، وبعد التحقق من عدم وجود استمارات تالفة أو فارغة، تم تفرغ درجات أفراد عينة البحث، إذ توزع أفراد عينة البحث بشكل عرضي (وفق الصفوف التي استطاع الباحث الدخول إليها وتطبيق أداة البحث فيها) على الصفوف الدراسية الآتية: (50) طالباً وطالبة ثالث ثانوي، (200) طالباً وطالبة ثاني ثانوي، و(150) طالباً وطالبة أول ثانوي، كما توزعت أفراد عينة البحث بين (التخصصات الأدبية /220/، والتخصصات العلمية /180/)، بحيث كان هناك (190) من الذكور و(210) من الإناث وتراوحت أعمارهم بين (15-17) عاماً.

4- أدوات البحث وخصائصها السيكمترية:

1- مقياس أحلام اليقظة: اعداد (Singer, 1966) والذي ترجمه (البحيري، 1987) وأعدّه إلى العربية، ويتكون المقياس من (37) بند، موزة على محورين المحور الأول: أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي ويتضمن البنود من (1-25)، والمحور الثاني: أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي، ويتضمن البنود من (26-37)، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (111) درجة كحد أعلى و(37) درجة كحد أدنى. ويتكون هذا المقياس من ثلاثة خيارات للإجابة، بحيث يحصل كل خيار من هذه الخيارات على درجة معينة: كثيراً: (3) درجات، ويأخذ أحياناً (2) درجة، بينما يأخذ خيار أبداً (1) درجة. وللتحقق من صدق وثبات هذا المقياس، قام (البحيري، 1987) باعتماد صدق المحكمين حيث حصلت (80%) من عبارات المقياس على موافقة المحكمين، إضافة إلى الصدق التمييزي، وصدق الاتساق الداخلي، كما تم اعتماد الثبات بالإعادة، ومعادلة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، ويعتبر هذا المقياس مناسباً للمراهقين والراشدين. وقد استخدم الباحث في البحث الحالية الإجراءات الآتية للتحقق من صدقه وثبات المقياس:

أ - **صدق الاتساق الداخلي:** تم تطبيق مقياس أحلام اليقظة على عينة مكونة من (100) طالباً وطالبة في مرحلة التعليم الثانوي (من خارج عينة البحث الأساسية) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ثم تم العمل على إيجاد معاملات ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، ثم تم حساب معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية للمقياس، وبالرجوع إلى معاملات الارتباط نجد أن جميعها كانت جميعها دالة عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (1): صدق الاتساق الداخلي لمقياس أحلام اليقظة

البعد	البند	درجة ترابط البند مع الدرجة الكلية للبند	البند	البعد	درجة ترابط البند مع الدرجة الكلية للبند	البند	درجة ترابط البند مع الدرجة الكلية للبند	البعد	البند
الأحلام ذات المحتوى الإيجابي	1	0.72	11	0.62	21	0.81	31	الأحلام ذات المحتوى السلبي	31
	2	0.76	12	0.67	22	0.67	32		
	3	0.62	13	0.81	23	0.59	33		
	4	0.69	14	0.82	24	0.63	34		
	5	0.74	15	0.77	25	0.76	35		
	6	0.80	16	0.61	26	0.66	36		
	7	0.70	17	0.51	27	0.89	37		
	8	0.61	18	0.55	28				
	9	0.59	19	0.56	29				
	10	0.49	20	0.69	30				
البعد		درجة ترابط البند مع الدرجة الكلية للمقياس		البعد		درجة ترابط البند مع الدرجة الكلية للمقياس			
الأحلام ذات المحتوى الإيجابي		0.67		الأحلام ذات المحتوى السلبي		0.72			

ب. **الصدق التمييزي:** تم تطبيق مقياس أحلام اليقظة على عينة مكونة من (100) طالباً وطالبة في مرحلة التعليم الثانوي (من خارج عينة البحث الأساسية) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين الفئات الطرفية (الربع الأدنى، والربع الأعلى) والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (2): الصدق التمييزي لمقياس أحلام اليقظة

المقياس	الفئات	ن (N)	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
أحلام اليقظة	الربع الأدنى 23	40	18.4	1.3	17.4	0.000	0.01	دال
	الربع الأعلى 19		52.8	9.3				

نلاحظ من الجدول السابق أن الفرق بين الربع الأعلى والربع الأدنى كان دالاً عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين الفئات الطرفية الأمر الذي يشير إلى فعالية المقياس، وبالتالي يمكننا الاطمئنان إليه واستخدامه في البحث الحالية.

ثبات المقياس: لحساب ثبات مقياس أحلام اليقظة بطريقة إعادة الاختبار تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (100) طالباً وطالبة في مرحلة التعليم الثانوي من خارج عينة البحث الأساسية، وبفاصل زمني قدره (15) يوماً بين التطبيقين، وقد جرى استخراج معاملات الثبات للدرجة الكلية وأبعاد هذا المقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، كما تم أيضاً حساب معامل ألفا، وتم حساب معامل التجزئة النصفية.

الجدول (3): معاملات ثبات مقياس أحلام اليقظة

البعد	قيمة معامل ارتباط الثبات بالإعادة	قيمة معامل ألفا كرونباخ	قيمة معامل التجزئة النصفية	
الأحلام ذات المحتوى الايجابي	0.80	0.73	Guttman	Spearman
			0.80	0.72
الأحلام ذات المحتوى السلبي	0.77	0.71	0.76	0.70
الدرجة الكلية	0.69	0.65	0.68	0.62

من خلال الجدول نلاحظ أن قيم معامل الثبات للمقياس هي على درجة جيدة ومرتفعة من الثبات ويُمكن الاطمئنان إليها والوثوق بها واستخدام المقياس على عينة البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة فروض البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. الانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي.
2. معامل ارتباط بيرسون.
3. اختبار (T TEST) واختبار (Anova) للفروق بين المتوسطات.
4. الانحدار الخطي متعدد المتغيرات المستقلة.

عرض النتائج ومناقشتها:

بدايةً تم التعرف إلى طبيعة التوزيع الذي تخضع له البيانات، من خلال اختباري (Kolmogorov-Smirnov)، (Shapiro-Wilk)؛ حيث كانت نتائج الاختبارين تشير إلى أن توزيع درجات أفراد عينة البحث طبيعي، وبناءً على ذلك تم استخدام الاختبارات الاحصائية المعلمية للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فرضياتها.

أولاً: أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما مستوى أحلام اليقظة لدى عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تقسيم درجات أفراد عينة البحث إلى ربيعيات، ثم تم حساب المتوسط والانحراف المعياري على النحو الآتي:

الجدول (4): مستوى أحلام اليقظة

الربيعيات	الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	الربيع الرابع	المتوسط
حدود الفئات في كل ربيع	41-0	55 -41.01	74 -55.01	108-74.01	80.6

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة بعد تقسيم درجاتهم إلى ربيعيات على النحو الآتي: الربيع الأول وتتراوح فيه الدرجة بين (0-41) ويكون فيه مستوى أحلام اليقظة منخفض، الربيع الثاني وتتراوح فيه الدرجة بين (41.01-55) ويكون فيه مستوى أحلام اليقظة متوسط، الربيع الثالث وتتراوح فيه الدرجة بين (55.01-74) ويكون فيه مستوى أحلام اليقظة مرتفع، الربيع الرابع وتتراوح فيه الدرجة بين (74.01-108) ويكون فيه مستوى أحلام اليقظة مرتفع جداً، ولدى حساب متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة يبلغ (80.6)، وهذا يعني أن مستوى أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث يقع ضمن المستوى المرتفع (ضمن نطاق الربيع الرابع الذي تتراوح فيه الدرجة بين (74.01-108)). وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (الفريشي، 2002؛ نمر، 2014؛ الغامدي، 2019؛ سالم والخضري ولاشين، 2019؛ Mara et al., 2012; Poerio 2019; et al., 2016; Poerio et al., 2015; Atli, 2016; Sugiura & Sugiura, 2020) والتي توصلت إلى أن أحلام اليقظة كانت منتشرة بشكل كبير. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار إليه (Schooler et al., 2011, 320) والذي يرى أن أحلام اليقظة من أكثر الحيل شيوعاً بين الأفراد، وهي ظاهرة متكررة؛ حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص يقضون ما بين (30-50%) من نشاطهم العقلي أثناء ساعات اليقظة في الأفكار التي لا تتعلق بما يقومون به في تلك اللحظة ولا بالبيئة المحيطة بهم مباشرة، فعلى سبيل المثال قد تكون هذه الأفكار حول المشاكل الحياتية والفرص، والصور الذاتية، والعلاقات الاجتماعية، والخبرات السابقة، أضف لذلك أن أحلام اليقظة وكما أشار كل من (Klinger, 2000, 78; Poerio et al., 2015; Poerio et al., 2016; Atli, 2016) تعتبر وسيلة لتحقيق التكيف الاجتماعي والمعرفي ومواجهة الضغوط التي غالباً ما يصاحبها شعور بالخيبة والهزيمة؛ وبذلك تكون أحلام اليقظة الملاذ الآمن لمن تعرضوا لإهمال أو نقص عاطفي فيلجأون لها لتعويض هذا النقص والتخلص من الأحاسيس السلبية، وبشكل تدريجي تصبح أحلام اليقظة أكثر تعزيزاً لهم فيزداد احتمال حدوثها. يضاف لذلك تعدد المغريات المادية والمعنوية أمام المراهقين، الأمر الذي يجعلهم يتطلعون إلى أشياء كثيرة لا يستطيعون الوصول إليها دفعة واحدة، مما

يزيد من عدم رضاهم عن الحياة التي يعيشونها (جزين، 1950، 89)، وهنا تأتي أحلام اليقظة لتساعد المراهقين على اشباع رغباتهم، والتعويض عن النقص الذي يشعرونه، مما يزيد من احتمال الاستغراق فيها؛ فأحلام اليقظة، تجعل المراهق راضياً عن نفسه، فنراه يَعوّض بالخيال عما يعجز عن تحقيقه واقعياً (Mara et al., 2012, 406).

السؤال الثاني: ما هو النمط الشائع لأحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم اجراء وصف احصائي لإجابات أفراد عينة البحث على أبعاد المقياس:

الجدول (5): النمط الشائع لأحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث

أحلام اليقظة	التكرار (F)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	النسبة المئوية (%)
أحلام اليقظة ذات المحتوى الايجابي	89	40.06	1.2	%82.5
أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي	67	17.9	0.77	%60.1

للإجابة على هذا السؤال تم العمل على حساب كل من المتوسط الحسابي، والتكرار، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على كل بعد من أبعاد مقياس أحلام اليقظة، وبناءً على ذلك تم التوصل إلى الآتي:

إن محتوى أحلام اليقظة الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث هي: الأحلام ذات المحتوى الايجابي بمتوسط (40.06)، ونسبة مئوية وقدرها (%82.5)، يليها الأحلام ذات المحتوى السلبي بمتوسط (17.9)، ونسبة مئوية وقدرها (%60.1)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (نمر، 2014؛ القريشي، 2002؛ Sugiura & Sugiura, 2020؛ Atli, 2016) والتي توصلت إلى أن أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي هي أكثر انتشاراً لدى المراهقين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشارت إليه (نمر، 2014، 228) والتي ترى أن المراهقون يتوجهون بتفكيرهم نحو المستقبل لتحقيق الإنجازات، والآمال، والطموحات وصولاً إلى تحقيق الذات؛ إذ يكونون مفعمين بالخطط والاحتمالات، يضاف لذلك أن الأفراد في هذه المرحلة العمرية ينجذبون الأفكار السلبية، والخيالات التي تزيد من شعورهم بالتعاسة، والحزن، والخوف، والقلق؛ وعلى العكس من ذلك نراهم يطورون أفكارهم المتوجهة نحو الحياة والثبات أمام الصعوبات؛ مما يساعدهم في مواجهة المشكلات، ويزيد من شعورهم بالسعادة، والمرح، والاقبال على الحياة، يُضاف لذلك أن المراهقين وفقاً لـ (جودة، 2012، 555؛ جزين، 1950، 89) كلهم طاقة وتطلع وأمل وطموح، تداعبهم خيالات النجاح، والشعور بالتميز، وتعاضم الانجازات فهم أكثر الأشخاص سعياً وراء الأهداف، وعملاً لتنفيذها، وعلى هذا يشير المنظور المعرفي إلى أن أكثر أحلام اليقظة لدى هذه الشريحة العمرية تكون سارة ومرحة، وتتضمن ردود فعل إيجابية (Klinger, 1990, 20).

ثانياً: فرضيات البحث:

نتائج الفرضية الأولى ونصها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة، تعزى إلى متغير الجنس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (T Test) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس أحلام اليقظة، وذلك كما يظهره الجدول التالي:

الجدول (6): الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير الجنس

النتيجة	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجات الحرية	ن	الجنس	
غير دال	0.06	0.66	10.2	40.3	398	190	ذكور	الأحلام ذات المحتوى الايجابي
			7.6	39.7		210	اناث	
غير دال	0.08	1.1	9.5	21.7	398	190	ذكور	الأحلام ذات المحتوى السلبي
			6.2	20.5		210	اناث	
غير دال	0.09	0.5	8.3	77.6	398	190	ذكور	الدرجة الكلية
			7.1	78.1		210	اناث	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس على مقياس أحلام اليقظة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (نمر، 2014) اللذين توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس أحلام اليقظة، وتتناقض مع نتيجة دراسة (سالم والخضري ولاشين، 2019) التي توصلت إلى أن الإناث أكثر ممارسة لأحلام اليقظة، وكذلك مع نتيجة دراسة (Gold, 1986) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر ممارسة لأحلام اليقظة، وتعزى هذه النتيجة إلى ما أشار له كل من (Sugiura & Sugiura, 2020, 1220; Mariani et al., 2022, 2) والذين يرون أن هناك عوامل تسهم في الاستغراق بأحلام اليقظة ومن أهمها: أساليب المعاملة الأسرية القائمة على العنف، والاهمال، والتي تولد لدى (المراهقين) نوع من الشعور بعدم الأمان، والاستقرار النفسي إضافة للإحباط، والشعور بالنقص، وبالتالي عدم القدرة على مواجهة مصادر التوتر الخارجية، فينسحبون إلى عالمهم الداخلي ويبدأون في الانخراط بأحلام اليقظة، فيميلون لاعتماد سلوكيات وأساليب بديلة للتعويض عما يشعرون به من نقص وتوتر كالإدمان، والاعتقاد بالخرافة، والاستغراق في أحلام اليقظة، كمحاولة منهم للبحث عن الأمن والاستقرار النفسي، وللتخلص من الضغط والتوتر، والتعبير عن رفض العنف الذي يتعرضون له، وما يواجهونه في حياتهم اليومية من متاعب وضغوطات، يُضاف إلى ذلك الظروف القاسية التي يمر بها وطننا الحبيب والتي جعلت كل من الذكور والإناث يتعرضون لضغوط كبيرة؛ وبالتالي نجد أن المراهقين من الجنسين ينخرطون بأحلام اليقظة إما بشكلٍ واعٍ أو غير واعٍ كرد فعل لما يتعرضون له من صعوبات وضغوط، مما يلغي الفرق بين الجنسين في أحلام اليقظة.

نتائج الفرضية الثانية ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تعزى إلى متغير الترتيب الميلادي للفرد. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (Anova) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس أحلام اليقظة:

الجدول (7): وصف احصائي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير الترتيب الولادي

أبعاد المقياس	الترتيب الولادي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري
أحلام اليقظة ذات المحتوى الايجابي	الأول الابن	130	11.9400	2.18912
	الأوسط الابن	147	9.9104	2.63273
	الأخير الابن	123	9.6301	2.23300
أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي	الأول الابن	130	10.8657	2.25560
	الأوسط الابن	147	12.7000	2.52538
	الأخير الابن	123	10.9726	2.06809
الدرجة الكلية	الأول الابن	130	13.4000	2.50713
	الأوسط الابن	147	11.1791	2.88111
	الأخير الابن	123	10.1781	2.29336

الجدول (8): اختبار (Anova) لقياس الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير الترتيب الولادي

النتيجة	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	العينة	
دال لصالح الطفل الأول	0.05	2	9.5	4621.1	332.2	بين المجموعات	أحلام اليقظة ذات المحتوى الايجابي
		397		4121.2	221.2	داخل المجموعات	
		399			441.3	كلي	
دال لصالح الطفل الثاني	0.05	2	7.3	5632.1	444.2	بين المجموعات	أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي
		397		6321.9	321.4	داخل المجموعات	
		399			421.6	كلي	
دال لصالح الطفل الأول	0.05	2	8.6	6222.5	521.2	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		397		5343.2	532.9	داخل المجموعات	
		399			663.2	كلي	

الجدول (9): اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفرق بين أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير الترتيب الولادي

أبعاد المقياس	الترتيب الولادي (I)	الترتيب الولادي (J)	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	Sig
أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي	الابن الأول	الابن الأوسط	2.02955*	.44311	.000
		الابن الأخير	2.30986*	.43526	.000
	الابن الأوسط	الابن الأول	2.02955*	.44311	.000
		الابن الأخير	.28031	.40115	.784
	الابن الأخير	الابن الأول	2.30986*	.43526	.000
		الابن الأوسط	.28031	.40115	.784
أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي	الابن الأول	الابن الأوسط	1.83433*	.42260	.000
		الابن الأخير	1.72740*	.41511	.000
	الابن الأوسط	الابن الأول	1.83433*	.42260	.000
		الابن الأخير	.10693	.38258	.962
	الابن الأخير	الابن الأول	1.72740*	.41511	.000
		الابن الأوسط	.10693	.38258	.962
الدرجة الكلية	الابن الأول	الابن الأوسط	2.22090*	.48018	.000
		الابن الأخير	3.22192*	.47167	.000
	الابن الأوسط	الابن الأول	2.22090*	.48018	.000
		الابن الأخير	1.00102	.43471	.073
	الابن الأخير	الابن الأول	*3.22192*	.47167	.000
		الابن الأوسط	1.00102	.43471	.073

يتضح لنا من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة وأبعاده الفرعية، تبعاً لمتغير الترتيب الميلادي للفرد، ولتحديد اتجاه الفرق تم إجراء اختبار شيفيه، فتبين أن الفروق في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس أحلام اليقظة كانت لصالح الطفل الأول، باستثناء بعد أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي كانت الفروق فيه لصالح الطفل الثاني.

وبالنسبة لكون الطفل الأول هو أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة بشكل عام، وأحلام اليقظة الإيجابية على نحو خاص، فإن هذه النتيجة يمكن تفسيرها وفقاً لـ (أدler، 1931) الذي يرى أن الطفل الأول عادة ما يكون مركز اهتمام الأسرة، ويحصل على قدر من الرعاية يفوق ما يحصل عليه باقي أخوته، مما يكون لدى الطفل الأول "عقدة التفوق" التي تجعله يميل للمثالية ويسعى لتحقيقها بشتى السبل، ويسعى إلى التملك والحصول على مزيد من الاهتمام، من خلال السعي إلى النجاح والتفوق، والالتزام بالقانون والنظام، وعدم خرق القواعد، إلا أن الطفل الأول وبمجرد قدوم الطفل الثاني والثالث يبدأ يشعر بتناقص الاهتمام والرعاية التي كانت مخصصة له، الأمر الذي يدفعه إلى للاستغراق بأحلام اليقظة التي غالباً ما تكون ايجابية وتتمحور وفقاً لـ (أدler، 1931) حول

استعادة الاهتمام الذي كان يحظى به من خلال السعي للنجاح والشهرة والتفوق والتميز في محاولة منه للتعويض عما يشعر به (خياط، 2014، 80).

وبالنسبة لكون الطفل الثاني أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي فإن ذلك يعزى إلى ما أسماه (أدler، 1931) بمتلازمة الطفل الأوسط التي يعاني منها الطفل الثاني، فهو يعيش في حالة تيه وضياح فهو ليس في وضعية القيادة كما هو الحال مع الطفل الأول، ولا هو في وضعية الاهتمام والتبجيل مثل الطفل الأصغر، وبالتالي يعيش حياته وكأنه بسباق لتحقيق المزايا التي يتمتع بها الطفل الأول والأخير، وغالباً ما تسيطر عليه أحلام ذات محتوى سلبي كالمنافسة، والتحدي، والسباق مع الآخرين، إضافةً لأحلام الخوف من الخسارة والشعور بالنقص، والغيرة (أدler، 1931/2005، 188-190).

أما الطفل الأخير فغالباً ما يكون مركز للاهتمام من الأسرة، ويعيش حياته بصراع بين الرغبة في الاعتماد على الآخرين في معظم احتياجاته، وبذات الوقت يكون راعياً في الاستقلال عنهم، فيكون سيء التوافق، ويميل للتمرد، ويكون حاد المزاج وعصبياً، وتسيطر عليه أحلام التفرّد، والاستقلال والسيطرة (أبو زعيع، 2010، 88-89).

نتائج الفرضية الثالثة ونصها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تعزى إلى متغير مستوى التحصيل الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (Anova) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس أحلام اليقظة:

الجدول (10): وصف احصائي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي

أبعاد المقياس	مستوى التحصيل الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري
أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي	متدني (ضعيف)	98	13.3600	4.93534
	متوسط	112	20.2979	6.06815
	جيد	91	20.2063	5.23992
	متميز	99	22.9000	3.24143
أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي	متدني (ضعيف)	98	19.1746	5.57512
	متوسط	112	16.9787	5.53444
	جيد	91	17.8333	4.28376
	متميز	99	12.9000	4.76060
الدرجة الكلية	متدني (ضعيف)	98	23.0667	5.03733
	متوسط	112	18.3830	6.22950
	جيد	91	20.4921	6.19280
	متميز	99	14.5000	5.95305

الجدول (11): اختبار (Anova) لقياس الفرق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي

النتيجة	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	العينة	
دال لصالح ذوي التحصيل الدراسي المتميز	0.05	3	7.9	6621.1	441.2	بين المجموعات	أحلام اليقظة ذات المحتوى الايجابي
		396		5671.2	465.9	داخل المجموعات	
		399			421.8	كلي	
دال لصالح ذوي التحصيل الدراسي المتدني	0.05	3	6.5	5444.1	531.9	بين المجموعات	أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي
		396		6111.2	499.8	داخل المجموعات	
		399			461.1	كلي	
دال لصالح ذوي التحصيل الدراسي المتدني	0.05	3	9.2	5671.2	621.1	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		396		6223.4	656.6	داخل المجموعات	
		399			666.2	كلي	

الجدول (12): اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفرق بين أفراد عينة البحث على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي

أبعاد المقياس	مستوى التحصيل الدراسي (I)	متوى التحصيل الدراسي (J)	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	Sig
أحلام اليقظة ذات المحتوى الايجابي	متدني	متوسط	-6.93787*	1.04218	.000
		جيد	-6.84635*	.97157	.000
		متميز	-9.54000*	1.18465	.000
	متوسط	متدني	6.93787*	1.04218	.000
		جيد	.09152	.98871	1.000
		متميز	-2.60213-	1.19875	.198
	جيد	متدني	6.84635*	.97157	.000
		متوسط	-.09152-	.98871	1.000
		متميز	-2.69365-	1.13790	.137
	متميز	متدني	9.54000*	1.18465	.000
		متوسط	2.60213	1.19875	.198
		جيد	2.69365	1.13790	.137

أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي	متدني	متوسط	-4.07872*	1.05113	.002
		جيد	-6.27460*	.97991	.000
		متميز	-4.93333*	1.19482	.001
	متوسط	متدني	4.07872*	1.05113	.002
		جيد	-2.19588-	.99719	.187
		متميز	-.85461-	1.20903	.919
	جيد	متدني	6.27460*	.97991	.000
		متوسط	2.19588	.99719	.187
		متميز	1.34127	1.14766	.714
	متميز	متدني	4.93333*	1.19482	.001
		متوسط	.85461	1.20903	.919
		جيد	-1.34127-	1.14766	.714
الدرجة الكلية	متدني	متوسط	-3.88298*	1.21345	.019
		جيد	-5.99206*	1.13124	.000
		متميز	-8.56667*	1.37934	.000
	متوسط	متدني	3.88298*	1.21345	.019
		جيد	-2.10908-	1.15119	.343
		متميز	-4.68369*	1.39575	.012
	جيد	متدني	5.99206*	1.13124	.000
		متوسط	2.10908	1.15119	.343
		متميز	-2.57460-	1.32490	.290
	متميز	متدني	8.56667*	1.37934	.000
		متوسط	4.68369*	1.39575	.012
		جيد	2.57460	1.32490	.290

يتضح لنا من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي، ولتحديد اتجاه الفرق تم إجراء اختبار شيفيه، فتبين أن الفرق في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس أحلام اليقظة لصالح أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل الدراسي المتدني، باستثناء بعد أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي كانت الفروق فيه لصالح أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل الدراسي المتميز، وتتفق هذه النتيجة نتفق مع ما توصلت له دراسة (سالم والخضري ولاشين، 2019) والتي أشارت إلى أن الطلبة المتأخرين دراسياً أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة السلبية، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما توصل إليه كل من محمد وخلف (2010، 44-46) والذي يرى أن تدني مستوى التحصيل الدراسي يفقد الفرد رضا الآخرين عنه، وتقديرهم له، مما يدفعه لعدم الرضا عن ذاته، وعدم الثقة بها، وبالتالي الانسحاب إلى العالم الداخلي، والبعد عن المواجهة، والاستغراق في أحلام اليقظة.

وبالنسبة لكون أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل الدراسي المتدني هم أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي؛ فإن هذه النتيجة تُعزى إلى ما أشارت له كل من (سالم والخضري ولاشين، 2019، 345؛ عيسى، 2006، 31) وللتين توصلتا إلى أن انخفاض مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالب ينمي لديه الاحساس بالفشل، وانعدام القيمة بين زملائه، الأمر الذي يطور لديه العديد من السلوكيات، والمشاعر السلبية غير المقبولة، ومن أهمها الاستغراق في أحلام اليقظة، ومشاعر الغضب المؤقتة تجاه الزملاء، كرد فعل للتعويض عما يعانيه من فشل وإحباط. أضف لذلك أن الطلبة منخفضي التحصيل الدراسي غالباً ما يشعرون بالعجز، وانعدام الكفاءة، إضافة إلى مشاعر النقص، التي تصل بهم إلى حالة من الإحباط واليأس؛ فتسيطر عليهم أفكار وأحلام يقظة ذات محتوى سلبي تتمحور حول أنهم عديمي القيمة وغير قادرين على المواجهة والتحدي مقارنةً بغيرهم من الطلاب ذوي مستوى التحصيل الدراسي الجيد والتميز.

وبالنسبة لكون أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل الدراسي المتميز هو أكثر استغراقاً بأحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي، فيمكن تفسير ذلك وفقاً لما أشارت إليه دراسة "موتيتانو" (Motataianu, 2015, 173) والتي ترى أن مستوى التحصيل الدراسي المرتفع يؤدي بالمرء إلى الشعور بالجدارة والكفاءة، وتعزيز ثقته بنفسه، ورفع مستوى طموحه، ذلك أن النجاح يجعل الفرد فخوراً بإمكانياته، وقدراته، وبالتالي يكون للتحصيل الدراسي أثر كبير على شخصية الطالب، من حيث الوقوف على حقيقة قدراته وإمكاناته، فوصول الطالب إلى مستوى تحصيلي مناسب يثبت الثقة في نفسه، ويدعم فكرته عن ذاته، ويبعده عن القلق، والتوتر، ويدفعه إلى الاستغراق في خيالات وأحلام يقظة ذات محتوى أكثر إيجابية يشعر من خلالها بمزيد من التفوق والكمالية والمثالية مما يقوي صحته النفسية، ويؤكد ذلك (القرشي، 2002، 23) التي أشارت إلى أن أحلام اليقظة الإيجابية ترتبط بالصحة النفسية، وتدفع نحو المزيد من التفوق والتميز.

نتائج الفرضية الرابعة ونصها: "لا يوجد أثر لكل من (الجنس، والترتيب الولادي، والتحصيل الدراسي) على مستوى أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث". للتحقق من هذه الفرضية أستخدم اختبار تحليل التباين المتعدد "Manova":

الجدول (13): اختبار تحليل التباين المتعدد

الدالة	(Sig)	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دال	0.00	41.8	210.2	3	998.1	الانحدار	الجنس، الترتيب الولادي، مستوى التحصيل الدراسي * أحلام اليقظة
			6.4	395	321.7	البواقي	
				399	1789.5	الكلي	

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (F) كانت (41.8) بمستوى دلالة (0.00) وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل مما يعني أن الانحدار معنوي، وبالتالي نستطيع القول إن هناك علاقة بين المتغير التابع وهو أحلام اليقظة والمتغيرات المستقلة وهي (الترتيب الولادي، والجنس، ومستوى التحصيل الدراسي)، وللتعرف على أي المتغيرات المستقلة هو صاحب الأثر الأكبر على مستوى أحلام اليقظة، ننتقل إلى الجدول التالي:

الجدول (14): حجم الأثر الناجم عن المتغيرات المستقلة على المتغير التابع

المتغير	B	Std. Error	Beta	T	Sig
الترتيب الولادي	0.011	0.01	0.016	0.6	0.1
الجنس	0.02	0.2	0.021	0.01	0.2
مستوى التحصيل الدراسي	0.62	0.9	0.66	3.7	0.04

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التحصيل الدراسي كان ذو تأثير دال على مستوى أحلام اليقظة؛ حيث بلغ حجم الأثر الناتج عن أحلام اليقظة (0.66)، وهي قيمة دالة ومرتفعة، في حين كان حجم الأثر الناتج عن الترتيب الولادي والجنس منخفضاً بشكل كبير وغير دال {حجم الأثر الناجم عن الترتيب الولادي (0.016)، وحجم الأثر الناجم عن الجنس (0.021)}. وبالتالي نرفض فرضية العدم ونقبل الفرضية البديلة أي أن هناك تأثيراً لمتغير مستوى التحصيل الدراسي على مستوى أحلام اليقظة، ومن هنا نستطيع القول: إن مستوى التحصيل الدراسي هو أكثر المتغيرات تأثيراً على مستوى أحلام اليقظة لدى أفراد عينة البحث. وتغزى هذه النتيجة إلى ما أشار إليه كل من (سالم والخضري ولاشين، 2019؛ نمر، 2014، 240-248) والتي توصلت إلى أن ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي للفرد يسهم في تكوين مفهوم ذات إيجابي لديه يظهر من خلال الثقة بالنفس، والاستغراق في أحلام يقظة، وأفكار، وخيالات ايجابية تشكل حافزاً له على تحمل المسؤولية، والاصرار على احراز المزيد من النجاح في كافة مجالات الحياة، لأن الأشخاص ذوي مفهوم الذات الايجابي، والتقدير المرتفع لها، يتميزون بمشاعر القبول الذاتي، والكثير من التفاعلات الاجتماعية التي تؤدي بهم إلى أن يعيشوا حياة أكثر سعادة وصحة من الناحية النفسية؛ فتكون خيالاتهم وأحلامهم ذات محتوى ايجابي. في حين يؤثر تدني مستوى التحصيل الدراسي سلباً على مفهوم الذات وتقديرها، فتسيطر على الأفراد الأفكار وأحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي مما يجعلهم يشعرون بالسلبية، والعجز، والتفاعلات الاجتماعية الفقيرة. ويؤكد (عيسى، 2006، 31) أن مستوى التحصيل الدراسي غالباً ما يؤثر على مفهوم الذات ومستوى الثقة بها وبالتالي على نمط تفكير الفرد وخيالاته وأحلام اليقظة الخاصة به؛ فإذا كان تحصيل الفرد الدراسي مرتفع فإن ذلك يدفعه للثقة بالذات، والتقدير المرتفع لها وبالتالي الاستغراق بأحلام يقظة أكثر ايجابية، أما تدني مستوى التحصيل الدراسي فإنه يدفع الفرد إلى تكون مفهوم ذات سلبي، وتقدير متدني للذات، مما يجعل الفرد ينسحب إلى العالم الداخلي، ويستغرق في أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي التي تدور حول تجنب مواجهة الصعوبات التي قد تعترضه في حياته اليومية.

مقترحات البحث:

1. العمل على تحسين مستوى التحصيل الدراسي للطلبة ذوي مستوى التحصيل المتدني من خلال تنفيذ دورات تقوية في المواد الدراسية، بما يسهم في الحد من الاستغراق بأحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي.
2. استغلال الجوانب الإيجابية في أحلام اليقظة لدى المراهقين لزيادة قدرتهم على التفاعل الايجابي وحل المشكلات التي تعترضهم.
3. اعداد برامج ارشادية بغرض تدريب المراهقين على التكيف مع الواقع، مما يسهم في الحد من الاستغراق في أحلام اليقظة.

المراجع: References :

1. أبو زعيع، عبدالله يوسف. (2010). نظريات الإرشاد النفسي. عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.
2. أدلر، ألفرد. (1964). مشاكل العصاب. نيويورك: هاربر ورو.
3. أدلر، ألفرد. (2005). الطبيعة البشرية، (ترجمة عادل بشرى). القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة. (العمل الأصلي نشر في عام 1931).
4. البحيري، عبد الرقيب أحمد. (1987). الشخصية النرجسية دراسة في ضوء التحليل النفسي. أسبوط: دار المعارف.
5. جودة، آمال عبد القادر. (2012). النرجسية وعلاقتها بالعصابية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 549-580.
6. جزين، جورج هندي. (1950). أحلام اليقظة. القاهرة: مطبعة البيان العربي.
7. خياط، خالد. (2014). رتبة الميلاد النفسية مفهوم مركزي في العلاج النفسي الفردي. مجلة العلوم الإنسانية، 36 (37)، 70-110.
8. درويش، محمود. (2018). مناهج البحث في العلوم الإنسانية. القاهرة: مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع.
9. زهران، حامد. (1982). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
10. سالم، فتحية والخضري، نجيبية ولاشين، ثريا. (2019). أحلام اليقظة وعلاقتها بالانغلاق النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتأخرين دراسياً. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 25 (1)، 319-354.
11. الصراف، نهى. (2017). القلق وأحلام اليقظة ينميان الخيال. صحيفة العرب، 21، 107224.
12. عبد الحميد، هبة محمد. (2009). معجم مصطلحات التربية وعلم النفس. عمان: الأردن. دار البداية للنشر والتوزيع.
13. عيسى، ابراهيم محمد. (2006). قياس أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصفوف: التاسع، والعاشر، والحادي عشر في الأردن. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 4 (2)، 1-38.
14. الغامدي، نورا أحمد. (2019). أحلام اليقظة وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمراحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة جدة. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 9 (33)، 65-95.
15. فرويد، سجمويند. (1987). الأحلام. بيروت: مكتبة الهلال.
16. القريشي، نافل. (2002). أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب جامعة بغداد. العراق.
17. محمد، نجية وخلف، صادق سليمان. (2010). الغضب والسلوك العدواني لدى الطلبة العاديين وبطيئي التعلم. مجلة الدراسات التربوية، 9، 41-72.
18. نمر، سهام كاظم. (2014). أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية، عدد (19)، 201-248.

19. Atli, A. (2016). Views of Adolescents in High-School Period on Daydreaming. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 8(4), 148-160.
20. Gold, S. (1986). Daydreaming, self-concept and academic performance. *Cognition and personality*.5 (3), 239-247.
21. Good, D. (1999). Thinking about and discussing quality of life. *Quality of life perspectives And issues*, 45, 41-57.
22. Klinger, E. (1990). *Day dreaming*. Los Angeles: Jeremy P.Torcher, Inc.
23. Klinger, E. (2000). Day dreams, *Encyclopedia of psychology*. American Psychological Association.
24. Mara, A., Malia, F., and Masonb L. (2012). How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and Narcissism. *Consciousness and Cognition*, 21 (1), 401-407.
25. Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., and Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling, and the wandering mind. *Trends Cogn. Sci*, 15, 319–326.
26. Singer, J. (1966). *Daydreaming*. Newyourk: Random.
27. Singer, J. (1975). *The inner World of Daydreaming*. Newyourk: Harper.
28. Singer, J.L (1990). *Personality and Private experience, Individual Variations in consciousness and in handbook of personality, theory and Research*. New York: Guilford press.
29. Stark, J and Goldsbury, T. (1990). Quality of life from childhood to adulthood. *Quality of life: Perspectives and issues*. 55, 71-84.
30. Sugiura, Y., Sugiura, T. (2020). Relation between Daydreaming and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1199–1223
31. Taylor, R and Bogdan, R. (1990). *Quality Of life and the individual perspective*. UK: R. L. Schalok.
32. Motataianu, I. (2015). The Relation between Anger and Emotional Synchronization in Children from Divorced Families. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 158 –176.
33. Mariani, R.; Musetti, A.; Di Monte, C.; Danskin, K.; Franceschini, C.; Christian, C.(2022). Maladaptive Daydreaming in Relation to Linguistic Features and Attachment Style. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 386. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010386>
34. Poerio GL, Totterdell P, Emerson L-M and Miles E (2016). Social Daydreaming and Adjustment: An Experience-Sampling Study of Socio-Emotional Adaptation During a Life Transition. *Front. Psychol.* 7:13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00013.
35. Poerio, G., Totterdell, P., Emerson, L. M., and Miles, E. (2015). daydreams associated with increased happiness, love and connection. *Conscious Cogn*, 33, 135–144. doi: 10.1016/j.concog.2014.12.011
36. World Health Organization (WHO). (2018). *The Revision of the International Classification of Diseases*. 11th. World Health Publishing.