

احلام اليقظة لدى طلبة الجامعة

أ.د مهند محمد عبد الستار muhand_kh@yahoo.com
احمد حميد خلف tomthesmart2006@yahoo.com

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث: ٢٠١٤/٦/١٥ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٤/٦/٣٠

الكلمة المفتاحية: احلام اليقظة : Dreams of Attentiveness

مستخلص البحث :

قام الباحثان بتبني مقياس احلام اليقظة للقريشي (٢٠٠٢) وعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وذلك للحصول على الصدق الظاهري للاداة، حيث طبق الاداة على مجموعة من طلبة الجامعة عينة البحث والتي تالفت من (٦٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي من جامعة ديالى كلية التربية الاساسية قسم الارشاد النفسي ، وقد استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الوسط الفرضي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل بيرسون)، وقد تم التوصل الى النتائج التالية: ان طلبة الجامعة يتمتعون باحلام يقظة ايجابية، ان طلبة الجامعة لا يتمتعون باحلام يقظة سلبية او انها ضعيفة لديهم.

Daydreams for College Students

Muhand Muhammad

Ahmed hameed

University of Diyala

College of Basic Education

Abstract :

The researcher has adopted (Al-Qurashi, 2002) daydreams scale and exposed it to a number of experts in Educational and Psychological Sciences in order to obtain Face Validity for the instrument. The researcher implemented the instrument on a number of college students, which is composed of (60 students). This sample was chosen randomly from University of Diyala/ College of Basic Education/ Department of Psychological Guidance.

The researcher used the following statistical means (Arithmetic Means, Postulated Means, Standard Deviation, T-Test for individual sample, and Parson's Coefficient)The following results have been concluded: University students have the ability of positive daydreams, and the don not have negative daydreams or it is very weak.

مشكلة البحث :

إن أحلام اليقظة ظاهرة خبرها ويخبرها وسيخبرها الإنسان مادام حياً وما دامت قدرته على التفكير والتخيل وتكوين الصور العقلية حاضرة وتؤدي فعلها ، وما دامت الحياة لا تعطي الإنسان كل ما يريد ولا تمنع عنه كل ما يكره .

وقد عرفت هذه الظاهرة المألوفة للجميع منذ أمد بعيد ، يدل على ذلك ما شاع من تعبيرات في اللغات المختلفة ، ففي العربية يقال (لقد كنا فيما تمنيناها نخط على الماء ونبني قصوراً في الهواء) . وكثيراً ما يكتب الكتاب - أحلام اليقظة التي تراود خيالهم - في سير حياتهم التي يكتبونها بأنفسهم ، مع إنهم في الغالب لا يدركون ما تنطوي عليه تلك الأحلام من دلالة ومعنى (جزين ، ١٩٥٠ ، ص٣٨) . وجميع الناس يخبرون هذه الأحلام قليلاً أو كثيراً ، ومنهم من ينكر ذلك على نفسه ولكنه مبتل بها من دون أن يلحظ ذلك ، فعندما يتحدث إليه شخص ما يجده مصغياً ظاهرياً ، ولكن خياله يجوب في مكان آخر وفي عالم الأحلام الفسيح (الوردي ، ١٩٥٩ ، ص٦٩) . إن أحلام اليقظة هي ما يشغل به الفرد من أفكار وخيالات خلال المدد أو المراحل التي تمثل هبوطاً في درجات وعيه وسيطرته على الواقع . ولو أمكن متابعة الزمن الذي يقضيه الناس في حالات كهذه خلال ساعات اليقظة في اليوم لوجد بأنهم يقضون الجزء الأكبر من اليقظة في غفلة أما جزئية أو كلية عن الواقع ، الداخلي منه أو الخارجي (كمال ، ١٩٩٠ ، ص٤٩٦) . وقد يجد المرء في حلم اليقظة عزاءه وسلواه وخلاصه من القلق الناتج عن إحباط دوافعه ، وقد يحقق الفرد الأهداف ويهرب من الأحداث المحبطة والمقلقة بتخيل أو توهم ما كان ينبغي أن يكون (دافيدوف ، ١٩٨٣ ، ص٦٢٧) أي إرضاء رغبات وحاجات لم يستطع الفرد إرضاءها في عالم الواقع ، ويُخطط للمستقبل الذي يطلبه الحالم ويعجز عن بلوغه (راجح ، ١٩٦٤ ، ص١٢٠) ، إذ إن معظم الناس يمارسون أحلام اليقظة ، إلا إن الأسوياء يتخذون منها نوعاً من التسلية أو التخطيط للمستقبل (الشماع ، ١٩٥٠ ، ص١٨٤) . والخيال المنطلق (Fantasy) ، هو طريقة غير مؤذية لتحصيل بعض الإرضاء بواسطة الهروب الوقتي من الواقع (Morgan & King, 1975, P.481) .

كما إن أحلام اليقظة لدى الطلاب وهم عينة البحث الحالي ، لا تُعد باستمرار دليلاً على اضطراب نفسي ، فالطالب الطموح الذي يتطلع لتكملة دراساته العليا يشعر إن عليه بذل المزيد من المجهود للحصول على درجات مرتفعة ، وعندما يتخيل ما يتمتع به من مكانة اجتماعية مرموقة (في أحلام اليقظة) فإن ذلك يخفف من احباطاته الحالية التي تواجهه (الزيادي ، ١٩٧٢ ، ص٤٠١) . وعلى الرغم مما ذكر فيما يخص الاتجاه الايجابي في أحلام اليقظة ، إلا انه مع هذا فإن الإمعان في الخيال بشكل عام واللجوء إليه باستمرار يؤدي إلى أن يصبح الخيال هو البديل للواقع ، وهذا يهيئ لعملية تتسم بخداع النفس وخلق عالم خيالي واهم تسكنه النفس وحدها

من دون الآخرين (كمال ، ١٩٩٠ ، ص٥١٨) . فأحياناً يجد الفرد الذي تنتابه أحلام يقظة كثيرة أن إبداعاته الوهمية أكثر إرضاء من الواقع ومن ثم ينسحب من الحياة الفعلية (دافيدوف ، ١٩٨٣ ، ص٦٢٧) .

والوقوف أمام مشكلة البحث بشكل مباشر، يشير كولد (Gold) في هذا الصدد بقوله " لقد أسهم كل من الحس المشترك (Common Sense) ونظرية التحليل النفسي في فكرة ارتباط حلم اليقظة بالانسحاب والهروب من الواقع والتصرف بطريقة تتصف بالحمق ونكوصيه " (Gold et. al., 1987 , P. 67). وعلى الضد من هذه الفكرة ، يشير سنجر (Singer) في سياق حديثه عن مصطلح أحلام اليقظة إلى أن من الأفضل تجنب أي شيء يتضمن معنى المرض ، والتركيز على جانب التفكير فقط بشكل كافٍ (Singer & Mccraven , 1961 , P. 152) . وبناءً على ذلك يبدو أن هناك رأيين ، رأي يقترح من فكرة أن أحلام اليقظة يمكن عدها اضطراباً، ورأي يعتقد عكس ذلك وعموماً تتأرجح هذه الظاهرة بين هذين الرأيين ومن هنا كان من الضروري معرفة ما يمكن معرفته من ملامح الدور الذي تؤديه أحلام اليقظة في حياة الطالب الجامعي ، مما يترتب على ذلك من فهم أعمق لشخصيته، وتهيئة السبل التي تنميها وتطورها .

أهمية البحث :

تُعد أحلام اليقظة من العمليات التي تؤدي وظائف مهمة في حياة الإنسان وتكفيه وتغني وجوده وتمد بأفقه إلى مستقبل مجهول أو ماضٍ بعيد أو فكرة أو رغبة بعيدة المنال، وليجني من الحياة أفضل ما فيها وليكون سيد المخلوقات بذكائه وخياله وتفكيره ولغته ، وليترك فجوة كبيرة بينه وبين باقي المخلوقات حتى الحيوانات الراقية في سلم التطور ، فبين بدائية عقل الحيوان وعقل الإنسان الراقى تتمثل العمليات العقلية لتؤكد رقي عقل الإنسان وأفقه الرحب. ومن الناس مَنْ ينكرون أن أحلام اليقظة تنتابهم إذا ما سُئلوا عن ذلك ، ويفخرون بأنهم من ذوي النزعة العملية ، وإنهم منشغلون دوماً بشؤونهم وأعمالهم عن كل ما عداها ويرون في انطلاق الخيال وأحلام اليقظة أمورا أحق بالازدراء، فمثلهم في ذلك مثل إخوة النبي يوسف (عليه السلام) عندما سخروا من أحلام أخيهيم ، ومع ذلك فإن يوسف (عليه السلام) ، من دون إخوته ، هو الذي وصل إلى قمة المجد (جزين ، ١٩٥٠ ، ص٥) .

ومثال على دور أحلام اليقظة في عصور التاريخ ، الارتباط الشديد بين الأحلام والطقوس والشعائر الدينية لدى القبائل البدائية والحضارات القديمة ، إذ تمثل تلك الطقوس والشعائر تصرفاً أو عملاً جمعياً ينشأ من ترنيمات مسرحية مقدسة ، وهذه تشبه حلم اليقظة ، وقد توجه الفرد نحو السلوك المستقبلي (Linde et. al., 1968 , P. 128) . كما إن للشعوب أحلامها أيضا ، إذ إن كتاب ألف ليلة وليلة مثلاً يضم بين دفتيه مجموعة من أحلام اليقظة الشعبية ، وهي بصفة خاصة أحلام الفقراء الذين يجوعون إلى الطعام اللذيذ والمرأة الحسنة والقصر الفخم ، وصدق من قال " الأساطير تمثل أحلام الشعوب " (الوردي ، ١٩٥٩ ، ص٧٠-٧١) .

ويمكن القول إن الخيال بأنواعه يعد جزءاً مهماً من الحياة العقلية للإنسان ، ويعمل جنباً إلى جنب مع التفكير الواقعي. كما يعدّ الخيال وسيلة لتجنب الشدة التي يفرضها الواقع على وعي

الفرد، ويفيد في إرضاء بعض الدوافع التي لا يمكن أرضاؤها في الواقع، والخيال يأتي أيضا وسيلة لإنقاذ الفرد من الارتباك الذي قد يحدث له في تماسه مع الواقع (جزين ، ١٩٥٠ ، ص١٠) .

إن حلم اليقظة طالما فتن الشعراء والكتّاب وكذلك المختصين بعلم النفس والتحليل النفسي ، وعلى الرغم من الأدبيات في مجال التحليل النفسي التي تقوم على أساس الاستبطان بشكل رئيس أو النماذج المحددة نسبياً والمتوافرة للسريين ،

فإن هناك معرفة قليلة نظامية تعنى بتكرار حصول ، ومدى تباين نماذج سلوك حلم اليقظة لدى الأطفال والبالغين الأسوياء ومعظم الدراسات الحديثة التي تخص بنية أو طبيعة أحلام اليقظة مازالت تشير إلى أو تعود إلى تقارير استبطانية وضعها فاريندونك (Varendonck) أو إلى دراسة فرويد الموجزة عن الشاعر بوصفها مصدراً أساسياً للمادة (Singe & Mccraven , 1961, P.151) .

ويمكن أن يكون موضوع أحلام اليقظة في أي مجال من المجالات ، فهو قد يبدأ من ذاكرة قديمة ، أو يعود إلى زمن قديم من التذكر ويتركز في مشكلة أو تجربة قائمة ويمدها إلى المستقبل باحتمالاتها ونتائجها ، وقد يتخذ حلم اليقظة موضوعاً عائلياً أو اجتماعياً أو سياسياً أو اقتصادياً، وقد يتوجه إلى مجالات أدبية وفنية أو إبداعية أخرى، وللحالم أن يمعن في أي من هذه المواضيع ، وله أن ينتقل من موضوع إلى آخر (كمال ، ١٩٩٠ ، ص٥١) .

وتعكس أحلام اليقظة التغير الذي يحدث في دوافع الفرد بتغير السن. فالموضوعات التي تملأ أحلام اليقظة عند الأطفال الصغار تدور بشأن اللعب وأشكال التسلية المختلفة . وعندما يكبرون نوعاً ما تصبح موضوعات هذه الأحلام ذات طابع اجتماعي ، فيحلم الصبي بالبطولة الخارقة . وأما أحلام اليقظة عند المراهقين فتدور بشأن الجنس الآخر والحصول على الثروة والمكانة الاجتماعية وأما البالغون فأحلامهم دائماً تمتلئ بأفكار أخرى كالنجاح في العمل وتحقيق الثروة والقوة ومختلف الأهداف المقبولة اجتماعياً (الزيادي ، ١٩٧٢ ، ص٤٠١) .وتقدم أحلام اليقظة بعداً آخر من حيث الزمان والمكان الذي له ان يمد الواقع الى أبعد مما هو عليه ، وان يمكن الفرد من الربط بين الأبعاد الثلاثة الماضي والحاضر والمستقبل (كمال، ١٩٩٠، ص٥١٥) . كما تستمر أحلام اليقظة بتذكير الفرد باهتماماته الجارية ، ويلخص كلنجر وظائف أحلام اليقظة بالاتي :

١- من المحتمل أن تكون أحلام اليقظة أداة لتنظيم الذات بوساطة دورانها حول المتعلقات الحالية للذات ، وبتعبير مجازي تحتفظ أحلام اليقظة بذات مطلعة على مفكرة (أجندة) الفرد اليومية ، وتقدم خدمة آلية التفكير (Reminder) الضرورية لمساعدة الناس في الاحتفاظ بحياتهم منظمة وأولوياتهم صحيحة .

٢- إعادة الخبرات الماضية أو المتوقعة من المستقبل فهي تقدم خدمة كأدوات تلقائية للتعلم والتخطيط ، لاسيما تلك الأحداث الماضية الباقية في جزء من عاطفة الفرد وغير المفهومة . فالناس يستعيدون مشاهد أفعالهم وخياراتهم الماضية ويحصلون على الإدراك الجديد للتأثير في الآخرين أو منظوراتهم .

٣- بوساطة عرض السيناريوهات المستقبلية التي يمكن أن تكون مقابلات أو محاضرات أو مغازلات رومانسية فإن الناس سيعرفون خياراتهم بشكل أفضل ويتعرفون إلى التكرارات المتشابهة لمختلف البدائل ، وبغربلتها يتخلصون من أقل الطرائق جاذبية فعلياً، ويتوجهون نحو الأفعال الأكثر احتمالية وبالمران يتأثر سلوكهم المستقبلي . وبإتمام هذه الوظائف قد تكون كذلك طريقة لإثبات الذات وذلك بالإحساس المستمر بالهوية عن طريق الاتصال بين الماضي والحاضر والذات المستقبلية .

٤- تُعد أحلام اليقظة نقاط انطلاق وقائع القصة الأدبية ، أي إنها ارض خصبة لأفكار مبتكرة ، فهي قد تكون حدثاً ضرورياً لأنواع مركزية من الابتكار .

٥- السيطرة البارعة على أحلام اليقظة تمكن الأفراد من إضمار (إخفاء) ذاتهم عند الانزعاج ، وتحفيز أنفسهم للجنس أو المؤثر العدائي أو الاسترخاء عند مواجهة الإجهاد والألم .

٦- التقويم يقدم احتمالية للمنفعة في العلاج النفسي ، فبهداية أحلام اليقظة يمكن أن نملك أداة واحدة للتدخل السريري (Klinger , 1990 , PP. 43 - 44) .

إن أحلام اليقظة هي طريقة لتعميق تعلم الفرد من خبراته السابقة من خلال توجيهه لإفراغها وتكرارها ثانية وكشف الأشياء عنها في أغلب الأحيان والتي لم يلاحظها الفرد سابقاً أو يقترح الطرائق الأفضل للتعامل معها ، وهل ينبغي ان تتكرر (Klinger , 1990 , P. 7) .

ويرى وايت (While) بان هناك وظيفة تكيفيه في نشاط أحلام اليقظة والخيال المنطلق وهذا يعني إن أحلام اليقظة والتفكير التخيلي يعطيان إثراء معيناً للخبرة ويضيفان عناصر مثيرة للحالة إلى ما عدا ذلك ، أي في حالة انعدامها فإنه تكون هناك تجربة حياتية صحيحة بصورة حقيقية ولكنها تجربة حياتية جافة ورتيبية (مملة) (Wagman , 1967, P. 329) .

وهناك غرض آخر لأحلام اليقظة ، وهو كشف خيارات المستقبل ، إذ إن الفرد يميل إلى أداء التحديات الكبيرة من خلال ذهنه، والتي تسهم في تخطيطه. وفي هذا الصدد تصبح أحلام اليقظة شكلاً من التكرار بمعنى انه يمارس في أحلام اليقظة شكلاً من التكرار لبعض الأفعال التي ربما يقوم بها فيما بعد . ولان الفرد يتفوق في الأشياء التي يكررها ، حتى إذا كان التكرار عقلياً ، فإن بوسع أحلام اليقظة المساعدة في تحسين المهارات سواء أكانت مادية أم اجتماعية أم فكرية (Klinger , 1990 , P. 7) .

إذ بإمكان أحلام اليقظة مساعدة الناس في صنع قراراتهم . وطالما إنها تساعدهم في تفصيل نتائج خياراتهم ، فإن بوسعها جعلهم أكثر ثقة بشأن صنعها . إذن ، تصبح أحلام اليقظة قناة معلوماتية عن ذواتهم ، ولهذا السبب بوسعها إن تسهم في معرفتهم الذاتية وفهمهم الذاتي .

وفي دراسة لـ شولتز (Schulz 1967) مهمة وذات مضامين عملية ، بين بأن تشجيع الرجال المكتئبين من نزلاء المستشفيات على الانشغال أما بأحلام يقظة متعلقة بتعزيز احترام الذات أو بأحلام يقظة ذات طبيعة ايجابية ، مثل مناظر الطبيعة أو مواقف أخرى تولد الاسترخاء ، قد حققت فرقاً في تقليل درجة انفعالهم الاكتئابي وجعلهم أكثر قدرة على الضحك عند سماع الدعابات أو إن يظهروا المزيد من الاستجابات الايجابية . والحالة المسيطر عليها ، والتي يسمح

فيها للمكتئبين فقط إن يتذكروا حسب التداعي الحر لم تنتج تقيلاً مماثلاً في الاكتئاب ، ومن بين الأشياء الأخرى فأن هذه الدراسة تفترض بأن مساعدة الأفراد في توليد أنواع خاصة من التخيل ، قد تمكنهم من خلال ذلك من توجيه استجاباتهم الانفعالية نحو وجهات معينة (Pope & Singer , 1978 , P. 212)

ووجد ستاركر وآخرون إن هناك علاقات مباشرة مهمة بين تقارير اضطراب النوم وأساليب أحلام اليقظة السلبية، وان اضطراب النوم كان غير مرتبط بأسلوب أحلام اليقظة الايجابية (Starker & Hasenfeld, 1976, PP. 391-400)

ووجد باريوس وسنجر (Barrios & Singer 1981 -1982) مجموعة متميزة تشتمل على أحلام يقظة ايجابية ، وأحلام يقظة سلبية والوعي بالذات الخاص والاستغراق وهذا البعد يفترض التفكير الانطوائي. أما السيطرة الانتباهية الضعيفة والشعور الذاتي العام والقلق الاجتماعي، فقد شكلت هذه مجموعة منفصلة تعكس شيئاً أكثر شبهاً ببعد عدم الاستقرار الانفعالي (Singer & Bonnanno , 1990 , P. 428) .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

قياس أحلام اليقظة (بنوعها الايجابية والسلبية) لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يتحدد البحث بجامعة ديالى في كلية التربية الاساسية قسم الارشاد النفسي للمراحل الاربع للفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٣ - ٢٠١٤ .

تحديد المصطلحات :

أحلام اليقظة :

١- تعريف الشماع (١٩٥٠) :

" نوع من الأخيطة الطليقة أو المبدعة التي تكون أكثر ارتباطاً بالزمان والمكان والواقع من أحلام النوم، وقد تستفز بصورة إرادية عند صاحبها وتطلب قصداً" (الشماع ، ١٩٥٠ ، ص١٣٧) .

٢- تعريف القوسي (١٩٥٦) :

" هي شبيهة بأحلام النوم وهي الأفكار والخيالات التي يسترسل فيها الشخص عندما يقال انه شارد الذهن ويتم فيها إشباع كثير من الرغبات التي تشتاق إليها النفس، ولا يسهل أحياناً تحقيقها في الواقع " (القوسي ، ١٩٥٦ ، ص١٤١) .

٣- تعريف فرويد (Freud 1964) :

" ظاهرة عامة من نتاجات الخيال وخيالات منطلقة يمكن ملاحظتها في الأصحاء كما في المرضى وهي سهلة المنال للدراسة في عقولنا " (Freud , 1964 , P. 98) .

٤- تعريف راجح (١٩٦٤) :

" قصص يرويها الإنسان بنفسه لنفسه عن نفسه وهي نوع من التفكير الذي لا يتقيد بالواقع ولا يحفل بالقيود المنطقية والاجتماعية التي تهيمن على التفكير العادي " (راجح ، ١٩٦٤ ، ص١٢٠) .

٥- تعريف سنجر (Singer 1966) :

" تحويل الانتباه بعيداً عن مهمة جسمية او عقلية مستمرة ، أو من استجابة إدراكية لتحفيز خارجي ، إلى استجابة لمثير داخلي " (Klinger , 1971 , P. 7) .

٦- تعريف عبد الغفار وفراج (١٩٦٦) :

" حيلة لا شعورية نلجأ إليها جميعاً، نتخيل فيها إشباع دوافعنا ورغباتنا التي عجزنا عن تحقيقها في عالم الواقع . وتتم عن طريق الشرود الذهني وتخيل وهمي لتحقيق رغبات دفينه " (عبد الغفار وفراج ، ١٩٦٦ ، ص١١٦) .

٧- تعريف معجم العلوم السلوكية :

" وهم أو تخيل في أثناء اليقظة ، يسمح الفرد لعقله بالشرود أو التوهان بلا هدف ما بين الصور المشبعة او المحققة للإرضاء أو البهجة ويكون مدفوعاً بوساطة اللاشعور والرغبات غير المتحققة أو غير المقضية " (Wolman , 1973 , P. 140) .

٨- تعريف الخولي (١٩٧٦) :

" نوع من التخيل (Imagination) يمثل فيه صاحبه دور البطل وهو شبيه بالتفكير الذاتي في إمعان صاحبه في الخيال من دون أن يوقفه الواقع سريعاً عند حده ، ومن دون أن ينتقل خياله إلى العمل والتنفيذ " (الخولي ، ١٩٧٦ ، ص٦١) .

أما التعريف الإجرائي لأحلام اليقظة فهو الآتي :

الدرجة التي يحصل عليها المُجيب على مقياس أحلام اليقظة الذي قام الباحث ببنائه لغرض تطبيقه في البحث الحالي .

الفصل الثاني

الإطار النظري :

نبذة تاريخية عن أحلام اليقظة :

إن لموضوع الأحلام والخيال جذوره العميقة في التاريخ ، وأثره الأعظم في الحياة الإنسانية منذ العصور القديمة وحتى يومنا هذا ، وليس من المغالاة في شيء القول إن الأحلام واحدة من أهم العمليات النفسية التي شغلت فكر الإنسان وجعلته يتأملها ويفسرها ويأول نبؤاتها للأحداث المستقبلية ، وتمثل هذا في التفسيرات البدائية وصولاً إلى التفسيرات العلمية القائمة اليوم .

ولذلك كانت موضوع البحث والاهتمام بين الإنسان البدائي والساحر والدجال ورجل الدين والرجل العادي والفيلسوف والباحث العلمي (الخولي ، ١٩٧٦ ، ص ١٥٢) . ومن الباحثين المحدثين الذين تناولوا موضوع الأحلام والخيال في عصور ما قبل التاريخ الباحثة سوزان لانجر (S. Langer) التي ترى بأن الخيال الإنساني كما نعرفه الآن قد نشأ بفعل خيالات الأحلام للإنسان البدائي وبأنه أسهم في تطور ذلك الإنسان البدائي الى مراحل أعلى من التطور ، وتقول لانجر " إنه منذ الآف السنين لوجود الإنسان كان التخيل في الغالب أمراً غير إرادي ، كما هو عليه الحلم الآن ، إلا أن الذي ظهر بعد ذلك هو القدرة على صنع الخيال " . ويقدم لويس ممفورد (L. Mumford) رأياً مماثلاً ويقول " على الواحد أن يستنتج بأن الإنسان كان منذ البداية حيواناً حالمًا وربما كان غنى أحلامه هو الذي مكنه من أن يبتعد عن التحديات التي فرضها عليه نمط حياته الحيواني (كمال ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٥) ومن بين الأفكار التي سادت حتى العصور التاريخية تلك التي كانت تفسر الأحلام بأن الروح (Spirit) تترك البدن لكي تتطلق بمفردها مرحلة مسرورة في أثناء الأحلام (عيسوي ، ١٩٨٥ ، ص ٤١٦) . وكانت الشعوب المتعدنة القديمة تقدر الأحلام وتعدها الهاماً إلهياً ، إذ يقال أن البابليين كان لهم إله خاص بالأحلام أسمه (ماخر) ، وكان للمصريين القدماء مثل هذا الإله اسمه (بس) (الوردي ، ١٩٥٩ ، ص ص ١٧ - ١٨) وكان المصريون ييمونون بشرط معابدهم ، يبتغون أن يروا في ظلال رهبتها من الأحلام المقدسة ، ما يهدي خطاهم في مقلب أيامهم (رمزي ، ١٩٥٢ ، ص ص ١٣١-١٣٢) . وعزا ارطميدورس (الذي يعتقد بأنه أول مؤلف في موضوع الأحلام في تاريخ العالم) الأحلام كلها الى تدخل الآلهة، ولكنه يقسمها الى نوعين، فمنها ما هو صريح سافر ينبىء عن الغيب مباشرة، ومنها ما هو رمزي أو مقنع (الوردي ، ١٩٥٩ ، ص ١٩) .

والتخيل عند أفلاطون يرسم في النفس أشباه الأشياء المدركة بالحس ويأخذ من الحس موضوعاته التي تصبح مادة للتفكير. وللتخيل وظيفتان، إستعادة صورة المحسوسات وإستخدام الصور المحسوسة في التفكير (حسين ، ١٩٩٩ ، ص ٣٢) . ومع هذا فقد كتب أفلاطون في القرن الرابع قبل الميلاد بأستهجان حول أحلام اليقظة..

وقال " أنهم يحتفلون بأنفسهم عندما يسيرون بمفردهم من دون أن يكتشفوا أنها (أحلام اليقظة) هي وسيلة للتأثير في رغباتهم ، وهي مسألة لا تتعبهم أو لا تزعجهم ، فهم لا يتعبوا أنفسهم بدلاً من ذلك بالتفكير بالأمكانيات " (Klinger , 1990 , P. 8)

ومثل أفلاطون ، فقد عدّ أرسطو طاليس العمليات الخيالية بوصفها عزو للنفس الحيوانية ، في حين عدّ الإستنتاج العقلاني بوصفه شكلاً للنفس البشرية الأسمى على نحو خاص .

وأستعمل أرسطو مصطلح (الفنطازيا) أو الخيال المنطلق (Fantasy) وعنه إنتقل الى فلسفة القرون الوسطى للدلالة على الصور الحسية في الذهن (مدكور ، ١٩٧٩ ، ص ١٤١) .

أما العرب في الجاهلية فقد أولوا أهتماماً كبيراً بظاهرة الأحلام ، وقد يكون في خلو الحياة الصحراوية من فعاليات اليقظة ما أنكى الأهتمام بعالم الأحلام وما أمتلأت به من صور وخيالات ونشاطات غريبة ومثيرة (كمال ، ١٩٩٠ ، ص ٢٣٠) . ولما نزل القرآن الكريم فسر بعض الأحلام ، وأهتم العرب بالقيمة التنبؤية للأحلام وأكثر ما كتبوه عن الأحلام كان لهذه الصفة (الرحيم ، ١٩٩٥ ، ص ١) .

وأهتم الفلاسفة المسلمون بموضوع الخيال والأحلام اهتماماً كبيراً، إذ تأثر الكندي تمام التأثر بآراء أرسطو السابقة المتعلقة بالأحلام، كما إعتنق الفارابي، بعد الكندي، نظرية أرسطو في الأحلام وقال معه أنها أثر من آثار المخيلة ونتيجة من نتائجها، وأن الميول والعواطف لها أثرها في تكوين الأحلام وتشكيلها، ويرى كذلك أن للطباع والأمزجة دخلاً كبيراً فيها. وكل تلك الأفكار ردها أرسطو من قبل (مدكور ، ١٩٨٣ ، ص ص٩٤-٩٥)

ويتجسد أهتمام العرب والمسلمين في الخيال فيما يوليه الصوفية للخيال من أهمية قصوى ، فالخيال عندهم هو الوجود، لأن الناس كما قيل نيام لا يرون في هذه الدنيا إلا خيالاً، وينتبهون متى ما ماتوا، وكل من تجلى عليه الحق فعرفه أدرك أن هذا العالم المحسوس خيال نائم ، وأن الأرتقاء الى الله لا يكون إلا بالإنتهاب من النوم (صليبا ، ١٩٧١ ، ص٥٤٧).

* مقدمة لتوضيح التمايز الاصطلاحي بين مفهوم أحلام اليقظة ومفاهيم أخرى مقاربة له :

إن مفهوم أحلام اليقظة يتداخل معه ويقترب منه عدد من المفاهيم منها ، الخيال المنطلق (Fantasy) والتفكير (Thinking) والتصور العقلي (Mental Imagery) ، والذهول والشروذ الذهني (Distractibility , Mindwandering).

وبدءاً من الخيال المنطلق (الفانتزي Fantasy) وهو كلمة يونانية الأصل تعني : المظهر او الخيال أو الصور العقلية والمصطلح في مفهومه المعاصر يستعمل مرادفاً لأحلام اليقظة والخيال ، فهو مثلها يتضمن صوراً عقلية للحوادث والأشياء غير المحسوسة ، كما إنه مثلها يمثل حالة من الأبتعاد عن التماس بالواقع (كمال ، ١٩٩٠ ، ص٥٠٢) . والخيال المنطلق هو تعويض يأخذ شكل الأحلام الليلية أو اليقظة (Munn, 1962 , P. 217) . وهو " تخيل لموضوع أو حادثة معقدة بوساطة رموز محسوسة تتخذ شكل صور، سواء كانت الحادثة أو الموضوع موجودة أو لا ، أو إن الرموز أو الصور موجودة أم لا " (Klinger , 1971 , P. 7).

ومع الشبه بين الخيال المنطلق وأحلام اليقظة ، إلا أن هنالك فروقاً جوهرية بينهما، فالخيالات بما في ذلك أحلام اليقظة، وإن كانت تظهر على العموم بصورة غير واعية وتقررها الذكريات والحوادث العاطفية السابقة، ولاسيما الحديثة منها، وتحركها الآمال والتوقعات للمستقبل ، إلا أنه يمكن إحداثها بصورة واعية والتأثير في اتجاهها ومحتواها ، بينما الخيال المنطلق ، هو عملية غير واعية كلياً وغير حالة الواقع ويخلق فيها ما لا وجود له ، وما يمكن وما لا يمكن ، ويعد درجة أشد من أحلام اليقظة ودرجة أقل من الأتصال بالواقع (كمال ، ١٩٩٠ ، ص٥٠٢) .

وينبغي التمييز بين كل من مفهومي التفكير (Thinking) وحلم اليقظة (Daydreaming) ، فالتفكير يشير الى واجب نقوم بتأديته كالواجبات المدرسية ، وتكون الأفكار مرتبطة مباشرة بالواجب الذي يكون وشيك الحدوث ، أما أحلام اليقظة فلا تكون مرتبطة بواجب نقوم به في وقت معين (Gold et. al., 1986 , P. 242).

وفي التصور العقلي (Mental Imagery) يستطيع الدماغ أن يخلق صوراً من دون معلومات حسية من الخارج ، ويستطيع أن يخلق إنموذجاً جديداً على أساس الذكريات للنماذج التي خلقها في الماضي . وفي الحقيقة فأن جزءاً كبيراً من الوعي يتشكل من التصور العقلي (Mental

(Imagery) (Klinger , 1990 , P. 205) . ويقدم بايفيو (Paivew) اقتراحاً مفاده أن المعلومات في الذاكرة ربما تكون مخزونة بصيغتين : رموز لفظية (Verbal Codes) ورموز تخيلية (Imaginal Codes) ، (Ellis & Hunt , 1993 , P. 127) . والتصور لفظ يشير الى الصور الذهنية عموماً أو إلى أنواع معينة منها أو إلى عملية تكوين الصور الذهنية في عمليات التفكير والتخيل والتخطيط وغيرها (الخولي ، ١٩٧٦ ، ص ٢٥٠) .

وقد فرّق علماء النفس ، مثل ماركس وليست ، بين مفهوم التخيل ومفهوم التصور على أنهما عمليتان منفصلتان تربطهما علاقة ، فبيناً أن التخيل أساساً يقوم على التصور ، إذ إن التصور في هذه العملية إسترجاع لصور قد رسمها الفرد في دماغه بعد أن مرت به في حين أن التخيل إبداع ونسج صور لم ترّ من قبل (Mckellar , 1967 , P. 22) . ويعدّ التصور العقلي المادة الأولية لأحلام اليقظة ، ويمثل جزءاً كبيراً من أحلام اليقظة التي دائماً تكون عن شيء ما وهذا الشيء يتمثل بوعي الفرد عندما يحلم أحلام يقظة (Klinger , 1990 , P. 206) . أما الذهول والشرود الذهني (Distractibility & Mindwandering) فمن المهم جداً ملاحظة أن الذهول والشرود الذهني هما ليسا مثل أحلام اليقظة بالضبط ، إذ يمكن أن يكون الشخص قابلاً للذهول أو غير قادر على التركيز ليس من خلال الأبتعاد عن المهمة المباشرة مثل (الدرس البيتي أو محاضرة المعلم) واللجوء الى الخيالات المنطلقة والذكريات والحوارات الداخلية ، وإنما يتخذ الأبتعاد عن مثل هذه المهمات أحياناً شكل النظر الى الأشخاص الآخرين في الغرفة والأنشغال بأستعراض المشاهد في الطبيعة والأنواع الأستحواذية من النشاطات مثل حساب عدد الأشرطة على النوافذ الإيطالية أو الأنشغال بنشاط ما إيقاعي آخر مثل الدندنة بأغنية أو الصفير .

(Segal , et. al., 1980 , PP. 37-38) .

الدراسات السابقة :

إن الدراسات التي تناولت أحلام اليقظة كانت جميعها اجنبية ، إذ لم يعثر الباحث في الدوريات العربية التي اطلع عليها على أي دراسة عربية لأحلام اليقظة. وكانت المدة الزمنية لهذه الدراسات في ضمن (١٩٥٥- ١٩٩٩) وضمت عدداً كبيراً من المتغيرات التي درست علاقتها بأحلام اليقظة سواء أكانت متغيرات سريرية أم غير سريرية أم ديموغرافية ، أم الدراسات التي تناولت خصائص احلام اليقظة . دراسة

١- سنجر وماكرين (Singer & Mccraven 1961) :

استهدفت هذه الدراسة بحث الدور الوظيفي لأحلام اليقظة في تنظيم الشخصية وتقديم مسح اولي لسلوك احلام اليقظة التي يذكرها البالغون ، وقد درست العديد من المتغيرات مثل العمر، والجنس، والتعليم والخلفية الريفية- الحضرية والخلفية الاجتماعية - الثقافية والتقارير الذاتية بشأن تكرار احلام اليقظة وكذلك انواع معينة من محتوى حلم اليقظة . وطبق استبيان احلام اليقظة والاجراءات الاخرى على (٢٤٠) طالباً جامعياً . وأظهرت النتائج ان (٩٦%) من المفحوصين يذكرون بأنهم ينغمسون بشكل من اشكال احلام اليقظة يومياً، ويذكر ان احلام اليقظة

تحصل بشكل رئيس عندما يكون الانسان منفرداً ، كما أظهرت النتائج ان اعلى تكرار لاحلام اليقظة ذكره المفحوصون الذين نشأوا في مدن كبيرة في حين الذين نشأوا في الضواحي أو طاً ميولاً نحو احلام اليقظة ، (Singer & Mccraven , 1961 , PP. 151-164) .

٢- دراسة لاجرون (Lagrone 1963) :

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى طبيعة احلام اليقظة لدى طلبة الجامعة والتباينات التي تكون متعلقة بالاختلافات في الشخصية والجنس . ومثالياً كتبت احلام اليقظة في صيغة رواية وجمعت الاحلام من عينة مؤلفة من (٩٦) طالبة و(١٢٣) طالباً . وأشارت ابرز النتائج إلى ان احلام اليقظة للطلاب تختلف بالمعنى أو المحتوى من تلك التي لدى الطالبات (Lagrone , 1963 , P. 270) .

٣- دراسة واكمن (Wagman 1967) :

الهدف الرئيس لهذا البحث هو دراسة حالات التشابه والاختلاف بين الرجال والنساء في التكرار الذي يشيرون اليه بأن لديهم انواعاً معينة من احلام اليقظة . ووزع استبيان احلام اليقظة بين (١٠٥) طلاب و(١٠١) طالبة من طلبة قسم علم النفس . كانت فئة العمر للمفحوصين بين (٢١-٢٧) سنة وبمتوسط حسابي (١٩) سنة . واطهرت النتائج أن الذكور تفوقوا على الاناث في نسبة اجمالي سلوك احلام اليقظة المخصص للتعبير المباشر عن المواضيع الجنسية والعنوانية والتأكيدية والبطولية وتعظيم الذات ، أما احلام اليقظة للاناث وبصورة متكررة فقد تعاملت مع خيالات منطلقة ذات نوع غير فعال ونرجسي وتأكيدي (Assertive) وجاذبية جسدية . وتميل النتائج عموماً الى دعم الفرضية العامة لوظيفة التعزيز الذاتي لسلوك احلام اليقظة - (Wagman , 1967 , PP. 329 - 332) .

٤- دراسة كونديف وكولد (Cundiff & Gold 1979) :

استهدفت هذه الدراسة تقصي العلاقات بين احلام اليقظة والاكتئاب ومركز السيطرة والتصور المرئي (Visual Imagery) ، وقد نفذت في هذه الدراسة سبعة مقاييس من (IPI) وقائمة الاكتئاب لبيك (Beck) ومقياس مركز السيطرة لروتر (Rotter) واختبار سيطرة التصور المرئي لجوردن (Gordon) ، على (١٠٠) من الطالبات غير المتزوجات ، وكان من أبرز النتائج وجود العلاقات المتبادلة المهمة والدالة بين مقاييس (IPI) والمقاييس المذكورة . (Cundiff & Gold , 1979 P. 347) .

٥- دراسة جيامبرا (Giambra 1977) :

استهدفت هذه الدراسة قياس احلام اليقظة والتعرف إلى علاقة المزاج باحلام اليقظة ، وبلغت عينة البحث (١٧٠) فرداً كانت اعمارهم بين (٢٤-٩١) سنة . واستخدمت في البحث قائمة العمليات التخيلية (IPI) وقائمة المزاج لـ (Guilford - Zimmorman) . ومن النتائج التي جرى التوصل إليها ، وجد ان العامل الذي اشتق مبكراً للاستغراق بالقلق العصابي ، كان له

ارتباط سلبي مع (CA) وذلك يشير الى انخفاض مع زيادة العمر (Giambra , 1977 , PP. 675-680).

الفصل الثالث

إجراءات البحث :

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد للباحث من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة من ذلك المجتمع، وإعداد أدوات تتصف بالصدق والثبات واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها ، لذا سيجري في هذا الفصل استعراض هذه الإجراءات وعلى النحو الآتي :

اولا : منهج البحث :

استعمل الباحث منهج البحث الوصفي وذلك لانه يناسب متطلبات الدراسة الحالية

ثانيا : مجتمع البحث :

يقصد بالمجتمع كل العناصر المراد دراستها والتي يمكن ان تعمم عليه نتائج البحث (العساف , ١٩٨٦ , ص ٩١) . يتكون مجتمع البحث من طلاب جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية / قسم الارشاد النفسي / وللصفوف الدراسية كافة والبالغ عددهم (٤٧٢) طالب للعام الدراسي(٢٠١٣-٢٠١٤).

ثالثا : عينة البحث :

يمكن تعريف عينة البحث بأنها مجموعة جزئية من مجتمع البحث , وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل, إذ يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله (عباس واخرون , ٢٠٠٩ , ص ٢١٧) . تتمثل عينة البحث الحالي من (٦٠) طالب وطالبة من طلبة قسم الارشاد النفسي / المرحلة الثالثة .

رابعا : أداة البحث :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة تبني الباحث مقياس القرشي (٢٠٠٢) .

خامسا : صلاحية الفقرات :

للتحقق من صلاحية فقرات مقياس احلام اليقظة وبدائل الاستجابة تم عرض الفقرات وبدائل على مجموعة من المتخصصين في التربية وعلم النفس بلغ عددهم (٦) خبراء في مجال التربية وعلم النفس ملحق (٢) للحكم على :

١. مدى صلاحية الفقرات .

٢. بدائل الاستجابة ومدى ملائمتها .

٣. إجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات ، وحذف ، وإضافة على فقرات المقياس. وقد بلغ عدد الفقرات(٣٤) فقرة وكان هناك خمسة بدائل للاجابة هي(يصدق علي تماما,يصدق علي,يصدق علي الى حد ما,لا يصدق علي الى حد ما,لا يصدق علي إطلاقا)وقد نالت علي يصدق علي الى حد ما,لا يصدق علي الى حد ما,لا يصدق علي إطلاقا)وقد نالت

الفقرات موافقة جميع الخبراء دون اجراء اي تعديلات عليها وبذلك بقي عدد الفقرات (٣٤)فقرة ملحق (١)

سادسا : الصدق الظاهري (Face Validity) :

يستخدم تعبير الصدق الظاهري للإشارة إلى إن الأختبار يتضمن فقرات (يبدو) أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وأن مضمون الأختبار متفق مع الغرض منه. (فرج، ١٩٨٠، ص ٣١١-٣١٢). تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وبدائله وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس وفق ما تم ذكره سابقاً، فأقروا صلاحيته باتفاق تام .

سابعاً : ثبات مقياس :

إن الثبات هو ضمان الحصول على النتائج نفسها تقريباً ، إذا أعيد تطبيق الأختبار على المجموعة نفسها من الأفراد ، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية في نتائج الأختبار (عبد الرحمن ، ١٩٨٣ ، ص١٩٦) . وقد استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار إذ يعد أسلوب إعادة الأختبار من أهم أساليب حساب الثبات ، ومعامل الثبات فيه ، هو العلاقة المتبادلة بين المعدلات الأحصائية المحصل عليها من الأشخاص أنفسهم في كلا التطبيقين للأختبار (Anastasi, 1988 , P. 110) . وإذا كان الأختبار ثابتاً في طريقة إعادة الأختبار ، فإنه يجب أن يكون هناك القليل من التغيير في الدرجات من أول تطبيق للأختبار الى التطبيق الثاني (Elliot & Stewart , 1984 , P. 60) .

وقد طبقت هذه الطريقة (إعادة الأختبار) على عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من قسم الارشاد النفسي، من المرحلة الثالثة، وبفاصل زمني مقداره أسبوعان.

ويشير آدمز (Adams) إلى أن المدة الزمنية بين التطبيقين الأول والثاني

يجب أن لا تتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (Adams , 1964 , P. 85) . وكان معامل الثبات المستخرج بوساطة حساب معامل ارتباط بيرسون

(Pearson Correlation Cofficient) هو (٠.٧٥) . وهنا يشير (العيسوي) إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (٠.٧٠) فأكثر ، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً للثبات (العيسوي ، ١٩٨٥ ، ص٥٨) .

ثامناً : الوسائل الأحصائية (The Statistical Means) :

$$١ - \text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عددتها}}$$

$$٢ - \text{المتوسط الفرضي} = \frac{\text{مجموع البدائل}}{\text{عددتها}} \times \text{عدد الفقرات}$$

$$٣ - \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{ن} \times \text{مج س}^٢ - (\text{مج س})^٢}{\text{ن}}}$$

$$٤- \text{الاختبار التائي لعينة واحدة} = \frac{\text{س} - \text{أ}}{\frac{\text{ع}}{\sqrt{\text{ن}}}}$$

$$٥- \text{معامل بيرسون} = \text{ر} = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - (\text{مج ص}) \times (\text{مج س})}{\sqrt{(\text{مج س} \times \text{س}) (\text{مج ص} \times \text{ص})}}$$

تاسعا : التطبيق النهائي وإجراءاته :

بعد التأكد من صلاحية الأداة وإمكانية استعمالها وتطبيقها على طلبة الجامعة ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٦٠) طالبا وطالبة من قسم الارشاد النفسي / المرحلة الثالثة .

الفصل الرابع

أولاً: عرض نتائج البحث ومناقشتها:

الهدف : التعرف على مستوى أحلام اليقظة لدى طلبة الجامعة .

للتحقق من الهدف تم تحليل إجابات عينة البحث البالغة (٦٠) طالب وطالبة ، وتبين أن المتوسط الحسابي للعينة (٩٦,١٥) وبانحراف معياري (٧) ، أما المتوسط الحسابي الفرضي (١٠٢) ، ولمعرفة دلالة الفرق تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (-One Sample T-Test) وتبين أن القيمة التائية المحسوبة (٣,٥٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٦٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٩) ، والجدول (١) يوضح ذلك .

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	دالة الفرق
٦٠	٩٦,١٥	٧	١٠٢	٥٩	٣,٥٣	١,٦٧	٠,٠٥	دالة

مما يشير الى وجود أحلام يقظة لدى طلبة الجامعة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سنجر وماكريفن (Singer & Mccraven 1961) التي وصلت الى ان الافراد (طلبة الجامعة) في العشرينات يكونون مفعمين بالخطط والاحتمالات أو انهم يتدربون باتجاه الغايات البعيدة ليدخلوا الى الادوار المتبلورة أكثر (Singer & Mccraven , 1961 , PP. 151 -164). كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة جيامبرا (Giambra 1977) وكونديف وكولد (Cundiff & Gold 1979) ، فيما تختلف هذه النتيجة مع دراسة لاجرون (Lagrone 1963) ودراسة واكمن (Wagman 1967) .

ثانياً : الاستنتاجات :

- ١- إن أحلام اليقظة الإيجابية تكون منتشرة بين شريحة طلبة الجامعة وهي النمط المتغلب أو السائد .
- ٢- أن تقويم طلبة الجامعة لأحلام اليقظة هو تقويم إيجابي ولديهم موقف إيجابي من الحياة بدليل أنهم يتمتعون بأحلام يقظة إيجابية .
- ٣- إن طلبة الجامعة يتمتعون بذلك التأثير من أحلامهم اليقظة ويميلون الى ممارستها كصور ذهنية حيوية ويستغرقون فيها بعمق وتساعدهم في إيجاد حلول لمشاكلهم .
- ٤- إن طلبة الجامعة لديهم أحلام يقظة سلبية قليلة نظراً لأنخفاضها مع العمر ومنذ المراهقة على عكس أحلام اليقظة الإيجابية ، لذلك يتوقع أن تنخفض لاحقاً بشكل أكبر .
- ٥- إن أحلام اليقظة الإيجابية وأحلام اليقظة السلبية ليسا طرفين متقابلين عندما يزداد الأول ينقص الثاني والعكس صحيح ، بل هما عاملان مستقلان قد يكونان متقاربين في فرد ما، ومتباعدين في آخر، وقد يكونا عاليان في فرد، وواطئان في فرد آخر .
- ٦- إن أحلام اليقظة الإيجابية لا ضير من ممارستها وبأي قدر كانت .
- ٧- إن أحلام اليقظة السلبية هي من مسببات النظرة المرضية لأحلام اليقظة .

ثالثاً : التوصيات :

- ١- تطوير المناهج الدراسية والأهتمام بالنشاطات اللاصفية لأستثمار الجوانب الإيجابية التي تظهر في تفكير الطلبة والتي يمكن الإستدلال عليها من أحلام اليقظة الإيجابية.
- ٢- تعزيز وتطوير ما موجود من أنظمة وقوانين جامعية أفضت الى هذه النتائج والمضي قدماً بشخصية الطالب الجامعي نحو ما هو أفضل وأفضل .
- ٣- توجيه وسائل الأعلام الى ضرورة مساهمتها في تغيير النظرة القائمة الآن لدى المجتمع من أن أحلام اليقظة لا فائدة منها أو أنها تمثل إضطراباً أو إنها ظاهرة نكوصية.
- ٤- زيادة الأهتمام بتقصي الخبرة الداخلية لدى طلبة الجامعة والتي تعد أحلام اليقظة جزءاً منها أو نوعاً منها .
- ٥- زيادة أهتمام القائمين على دراسة شخصية الطالب الجامعي بأحلام اليقظة نظراً لتداخل وسط أحلام اليقظة مع وسط الشخصية ، أي يمكن أن تعطينا أحلام اليقظة صورة عن شخصية الطالب الجامعي .

رابعاً : المقترحات :

- ١- إجراء بحث يتقصى أحلام اليقظة الإيجابية وأحلام اليقظة السلبية لدى المرضى النفسيين .
- ٢- إجراء بحث يتقصى موقف العامل الثالث (عامل السيطرة الأنتباهية الضعيفة) من المتغيرات الباثولوجية وغير الباثولوجية لدى شريحة طلبة الجامعة .
- ٣- إجراء بحث لدراسة أحلام اليقظة على وفق عدد من المتغيرات الديموغرافية كالعمر والسكن والتعليم والخلفية الأجتماعية- الثقافية، وكذلك الخلفية الريفية - الحضرية والحالة الأجتماعية .

- ٤- إجراء بحث يتقصى العلاقة بين أنماط أحلام اليقظة وأحلام النوم .
٥- إجراء بحث على عينات كبيرة (مسحية) لمعرفة مدى إنتشار أحلام اليقظة .

المصادر :

- جزين ، جورج هنري (١٩٥٠) . احلام اليقظة . ترجمة ابراهيم حافظ ، ط ١ ، مطبعة لجنة البيان العربي .
- حسين ، ثريا علي (١٩٩٩) . أثر بعض المتغيرات في التخيل . بغداد ، جامعة بغداد، كلية الاداب، رسالة ماجستير غير منشورة .
- الخولي، وليم (١٩٧٦) . الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف بمصر .
- دافيدوف ، لندا ل (١٩٨٣) . مدخل علم النفس . ترجمة سيد الطواب وآخرين ، الرياض ، دار ماكجروهيل للنشر .
- راجح ، احمد عزت (١٩٦٤) . الامراض النفسية والعقلية وعلاجها وآثارها الاجتماعية ، القاهرة ، دار المعارف
- رمزي، اسحق (١٩٥٢) . علم النفس الفردي . اصوله وتطبيقه . القاهرة، دار المعارف .
- الزيايدي ، محمود (١٩٧٢) . اسس علم النفس العام، القاهرة ، مكتبة سعيد رأفت .
- شلتز ، دوان (١٩٨٣) . نظريات الشخصية . ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد .
- الشماع ، صالح (١٩٥٠) . المدخل الى علم النفس ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد .
- صليبا ، جميل (١٩٧١) . المعجم الفلسفي . بيروت ، دار الكتاب اللبناني .
- عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٥ أ) . القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، بيروت ، الدار الجامعية .
- فرج . صفوت (١٩٨٠) . القياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- القوصي ، عبد العزيز (١٩٥٦) . أسس الصحة النفسية ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية .
- مدكور ، ابراهيم (١٩٧٩) . المعجم الفلسفي . مجمع اللغة العربية ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية .
- الوردى ، علي (١٩٥٩) . الاحلام بين العلم والعقيدة . بغداد ، مطبعة الرابطة .

المصادر الاجنبية

- * Singer, J. L. & Bonanno , G. A. (1990) . *Personality and private experience : Individual variations in consciousness and in attention to subjective phenomena* . In L. Pervin (Ed.) , *Handbook of Pesonality : Theory and Research* . New York : Guilford Press .

- *Klinger , E. (1971) . *Structure and Functions of fantasy*. New York, Wiley - Inter Science .
- *Morgan , C. T. & King , R. A. (1975) . *Introduction to psychology* . McGraw-Hill Book Company .
- *Pope , K. S. & Singer , J. L. (1978) . *The stream of consciousness* . New York , John Wiley & Sons .
- *Singer , J. L. & Mccraven , V. G. (1961) . Some characteristics of adult daydreaming . *Journal of Psychology* , 1961 , 51 , 151-164 .
- *Wagman , M. (1967) . Sex differences in types of daydreams. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 7, No. 3, PP. 329-332 .
- *Wolman , B. B. (1973) . *Dictionary of Behavioral Science* . New York , Vannoststrand Reinhold Company .
- *Gold , S. R. & et. al. (1986) . Daydreaming , Self - concept and academic performance . *J. Imagination , Cognition and Personality* , Vol. 5 (3) , PP. 239-247 .
- *Ellis , H. C. & Hunt , R. R. (1993) . *Fundamentals of Cognitive Psychology* . Boston , The McGraw-Hill Companies .
- *Mckellar , P. (1967) . *Imagination and thinking* . London , Cohen & West .
- *Lagrone , C. W. (1963) . Sex and Personality Differences in Relation to Fantasy . *Journal of Conculling Psychology* , Vol. 27 , No. 3 , 270-272 .
- *Cundiff , G. & Gold , S. R. (1979) . *Daydreaming : A measurable concept*. Perceptual and Motor Skills, 1979 , 49 , PP. 347-353 .
- *Anastasi, A. (1988). *Psychological Testing* . New York. MacMillan Publishing Company .
- *Adams , G. S. (1964) . *Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance* . New York : Holt .

ملحق (١)
مقياس احلام اليقظة

جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية
قسم الارشاد النفسي

عزيزي الطالب

تحية طيبة بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل خيالاتك واحلام يقظة تمر بكل واحد منا ، نرجو قراءة كل فقرة بدقة ووضع اشارة () تحت البديل الذي ترى انه ينطبق عليك وعدم ترك اي فقرة من دون وضع اشارة لها علما ان اجابتك سوف لن يطلع عليها احد غير الباحث كما انها لا تستخدم الا لاغراض البحث العلمي ونود الاشارة الى انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، انما الاجابة تعبر عن ما يمر بك من احلام يقظة وان اجابتك سوف تكون عوننا كبيرا للباحث في انجاز متطلبات بحثه.

مع شكري وتقديري

ت	الفقرات	يصدق علي تماما	يصدق علي	يصدق علي الى حد ما	لا يصدق علي اطلاقا
١	اعتقد ان احلام اليقظة امر مقبول اذا مارسة المراهقون والكبار				
٢	اشعر بارتياح عندما اتخيل نفسي اقابل الشخص الذي احب				
٣	تقدم لي احلام اليقظة معلومات مفيدة للحالات الغامضة التي اواجهها				
٤	اجد ان خيالاتي تدور حول الماضي وليس حول المستقبل				
٥	اتخيل نفسي في اغلب الاحيان غير قادر على انهاء اي عمل				
٦	ارى في خيالاتي وقد انتقمتم من شخص ما خدعني				
٧	اتخيل نفسي احيانا انني اقترض شيء من صديق عزيز لي واتلفه من دون قصد				
٨	انا متأكد من احلام اليقظة ممكن ان تتحقق على صعيد الواقع				
٩	اجد في احلام اليقظة تنفيسا عنما اشعر به من ضيق نفسي				
١٠	اشعر ان الصور في ذهني واضحة مثل الصور الفوتوغرافية				

				اعتقد ان الحل الذي اصل الية من خلال حلم اليقظة مناسب وفعال	١١
				اتخيل تفاصيل مهنتي المستقبلية دائما	١٢
				اتصور نفسي اني حصلت على ثروة كبيرا جدا	١٣
				اتصور نفسي وقد تسلمت مسؤولية يصعب علي تحملها	١٤
				احلم انني انتقم من الذين اساءوا الي سواء بالكلام او بالفعل	١٥
				ارى في احلام يقظتي ان والدي راضين علي تماما	١٦
				اتخيل ردود فعل اصدقائي واقاربي لخبر وفاتي	١٧
				اجد ان احلام اليقظة غالبا ما تكون هدرا للوقت	١٨
				انتشي فرحا عندما اتخيل نفسي وقد اصبحت لي اسرة واطفال	١٩
				افشل غالبا في حل اي مشكلة عن طريق احلام اليقظة	٢٠
				اتخيل ان عالمنا هذا سوف يكون اكثر سعادة ومحبة مستقبلا	٢١
				ارى نفسي وقد اصبحت نجما سينمائيا عالميا	٢٢
				كثيرا ما اتخيل انني قد فشلت في الامتحان	٢٣
				يخيل الي اني اصبحت عنيفا مع شخص من الجنس الاخر	٢٤
				تمر في خيالي احيانا فكرة القاء القبض علي وانا ارتكب فعلا قبيحا	٢٥
				اتجنب احلام اليقظة لانها تبعدني عن المهام التي اقوم بها	٢٦
				اشعر بالسعادة والدفء عندما اتخيل بان لي علاقة عاطفية ناجحة	٢٧
				اتذكر تفاصيل الصور التي اراها في احلام اليقظة	٢٨
				اشعر ان لا فائدة عملية لاحلام اليقظة	٢٩
				ارى في احلام يقظتي ان وضعي في الماضي افضل من الحاضر	٣٠
				غالبا ما اتخيل اني لن اجد وظيفة بعد تخرجي	٣١

					٣٢	اتخيل نفسي وقد وجدت طريقة لا يذآء اشخاص معينين لا احبهم
					٣٣	اتصور نفسي وقد خيبت ظن الناس الذين تربطني بهم علاقة حميمة
					٣٤	اتخيل دوما انني سوف افقد الانسان الذي احب

ملحق (٢)
اسماء الخبراء المحكمين لمقياس احلام اليقظة

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. ليث كريم حمد	ارشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
٢	أ.د. سامي مهدي العزاوي	ارشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية
٣	أ.د. بشرى عناد مبارك	علم النفس	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
٤	أ.د. سالم نوري صادق	ارشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية
٥	أ.م.د. عدنان محمود المهداوي	علم النفس	جامعة ديالى / كلية التربية
٦	م.د. اياد هاشم محمد	علم نفس	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية