

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

م. تمار محمد عزيز*

أ.م.د. ندى فتاح زيدان**

تاريخ استلام البحث

٢٠١٨/١/٢٤

تاريخ قبول النشر

٢٠١٨/٣/٢٥

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى:-

١. تصميم برنامج وفق نظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل.
٢. قياس مستوى أحلام اليقظة لدى المراهقات.
٣. التعرف على اثر البرنامج الإرشادي في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات وقد تم صياغة الفرضية التالية:-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة التجريبية والمجموعة الضابط في الاختبار البعدي على مقياس أحلام اليقظة.
ويقصر البحث على طالبات المرحلة المتوسطة الصف الأول في الجانب الأيسر من مدينة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨).

أما ما يخص إجراءات البحث فقد اعتمدت الباحثتان التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة بواقع (١٥) طالبة للمجموعة التجريبية و(١٥) طالبة للمجموعة الضابطة أما أداتا البحث فقد تم:-

١. اعداد مقياس لقياس أحلام اليقظة بعد اطلاع الباحثتان على بعض الدراسات والادبيات قد توصلت إلى وجود مقياس اجنبي تم بناءه من قبل (Karin Schermmelleh)

* مدرس، قسم علم النفس، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة الموصل.

** استاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة الموصل.

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

(Fuqel,2010) وهو يتكون من (٢٨) فقرة متبوعة ببداية خماسية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة ، تنطبق بدرجة قليلة جداً)، ولجعل المقياس ملائماً للبيئة العراقية تم ترجمة المقياس بالاستعانة بمترجم ومن ثم استخراج صدق الترجمة بعرضه على مجموعة من أساتذة اللغة الانكليزية واثنين من أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية وتم التعرف على الثبات بطريقة اعادة الاختبار وثبات بمعاملة الفاكرونباخ وتكون المقياس من صيغته النهائية (٢٨) فقرة.

٢. البرنامج الارشادي فقد قامت الباحثتان بأعداد (١١) جلسة ارشادية وفقاً لخطوات نظرية أليس وطبق البرنامج من (٢٠١٧/١٢/٥ إلى ٢٠١٨/١/٧) وتم إجراء الاختبار القبلي في بداية المدة من خلال تطبيق مقياس أحلام اليقظة كما طبق في نهاية المدة المذكورة (الاختبار البعدي ولغرض معالجة البيانات استخدم (معامل ارتباط بيرسون، معامل تميز الفقرة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج مما يدل على اثر دال للبرنامج في تعديل أحلام اليقظة لدى الطالبات، وفي ضوء نتائج البحث أوصت الباحثتان اعتماد مقياس أحلام اليقظة الذي قام بترجمته عند إجراء بحوث متشابهة لعينات أخرى وتضمنت المقترحات دراسة علاقة أحلام اليقظة مع متغيرات أخرى مثل سمات الشخصية، تشتت الانتباه... الخ).

Designing A counseling Programme According to Alees's Theory to Modificate Day Dreams for Female Adolescents in the City of Mosul

Dr. Nada Fatah
Asst. Prof.

Tamar Mohammed
Lecture

This research aims at:

1. Designing a programme according to Alees Theory to modificate day dreams for female adolescents in the city of Mosul.
2. Measuring the level of day dreams for female adolescents.
3. Investigating the impact of the counseling programme in modifcating day dreams for female adolescents.

The null hypothesis indicates that there is no significant statistical difference between the mean scores of the experimental and control groups in post test concerning the day dreams scale. The research has been limited

to first-year intermediate schools female students for the academic year 2017-2018. The researches depends on the experimental design of two equivalent groups. The sample consists of 30 female students 15 students for each group.

Concerning the instruments of the research the following have been prepared:

1. A scale for measuring day dreams has been selected after reviewing literatures. The scale prepared by (Karin Schermmelleh, 2010) and consisted of 28 items. The scale has been translated by interpreter. The validity of translation has been fulfilled by giving the translated scale to a jury from English and Educational and psychological departments. The scale has been applied upon a pilot group to test the reliability by using test-re-test method.
2. The counseling programme:

The researches prepared 11 counseling meetings is regards to Alees's theory. The programme has been conducted from 5th. Dec. 2017 to 7th. Jan. 2018.

The day dreams scale has been applied before starting the experiment and at the end. The data has been analyzed by using (Pearson Correlation Coefficient Formula, Deserimation Formula and t-test for two independent groups). The findings show statistical difference between the mean scores of the two groups and for the benefit of the experimental group. This indicates the impact of the programme in modificating day dreams for female students.

In the light of those findings, the researches recommend to depend on the scale of day dreams, which has been translated, when conducting similar researches upon different samples. The researchers suggest to study day dreams in regards to other variables such as (features of personality, attention randomization... etc.)

مشكلة البحث

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الإنسان وترافقها تغيرات جسيمة ونفسية وهذه التغيرات تصاحبها مظاهر سلوكية ونفسية منها أحلام اليقظة وبالرغم من كونها من الوظائف المهمة لحياة الإنسان إلا أن الاستغراق في أحلام اليقظة إذا كانت هروب من الواقع والتنفيس عن الضغوط والحاجات غير المشبعة فعلياً في هذه الحالة، البحث عن أسلوب أو برنامج لتعديل هذه الأحلام بدلاً من أن تكون عامل معوقاً في النمو والدراسة والحياة بجعلها

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

عاملاً مهماً ومساعداً في التعلم والنمو ولذا جاءت فكرة البحث الحالي في بناء برنامج في تعديل أحلام اليقظة من جانبها السلبي إلى الايجابي.

اهمية البحث والحاجة اليه:

فترة المراهقة مرحلة تصاحبها تغيرات طبيعية نفسية وفسولوجية وهذه التغيرات ضرورية، كمرحلة انتقال بين الطفولة والنضج، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الهامة في حياة الفرد، حيث يصبح بعدها راشداً، له دور فعال في المجتمع، ويحتاج المراهق الى فترة من الوقت ليتوافق مع عالم الراشدين ويكتسب مهاراتهم (قناوي، ١٩٩٢: ٤).

وترجع اهمية المراهقة الى تميزها في خصائصها عن مرحلتي الطفولة والرشد مما يؤدي الى تعقيد وتنوع مطالب النمو، ويتبع ذلك ولا ينفصل عنه تنوع وظائف المراهق وواجباته، تمهيداً لاكتمال نضجه واندماجه في مجتمع الشباب (الزعبلاوي، ١٩٩٨: ١٢)، ويولي الباحثون والمتخصصون مرحلة المراهقة اهمية بالغة بوصفها مرحلة مشكلات كما وصفها بعض فترة من الفترات الهامة الحساسة في حياة الانسان، ذلك لأنها تمثل فترة نمو جسمي وعقلي ونفسي هامة، وقد اجمعت اكثر الدراسات الحديثة على اعتبار المراهقين الفئة الحساسة التي يجب العناية بهم صحياً وعقلياً ونفسياً (السبتي، ٢٠٠٤: ١٥).

فالمراهقات يشكلن فئة هامة من فئات المجتمع يقع على كاهلن عبء تربية الاطفال ومسؤوليات الحياة فضلاً عن امهات المستقبل فهي المعلمة، والمديرة والموظفة لذا فان بناء شخصيتها بناءاً سليماً يساعد على تنمية المجتمع والنهوض به (السبتي، ٢٠٠٤: ١٥).

فمرحلة المراهقة تزخر بكثير من الازمات النفسية والمشاكل السلوكية التي من اخطرها التمرد والعدوان والاستغراق في احلام اليقظة التي تعد من المشاكل الخطيرة في مرحلة المراهقة فقد يتحول الى الانسحاب والانطواء ومن ثم الى مرض نفسي (راجح، ١٩٩٣: ٥٢٩).

فاحلام اليقظة من العمليات التي تؤدي وظائف مهمة في حياة الانسان وتكفيه وتغني وجوده وتمده بأفقه الى مستقبل مجهول او ماضي بعيد او فكر او رغبة بعيدة المنال وليجني من الحياة افضل ما فيها وليكون سيد المخلوقات بذكائه وخياله وتفكيره ولغته، وتعد احلام اليقظة وسيلة لتجنب الشدة التي يفرضها الواقع على وعي الفرد، وتأتي احلام اليقظة ايضاً وسيلة لإنقاذ الفرد من الارتباك الذي يحدث له في تماسكه مع الواقع (جزين، ١٩٥٠: ١٠)، كما انها تأتي كوسيلة للهروب من الواقع للتنفيس عن الكبت، فالمراهق يدرك ان احلام اليقظة اكثر اشباعاً له

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

من الواقع فعندما يشعر بان حياته الواقعية صعبة جداً او انها غير مشبعة بشكل غير عادي وفي هذه الحالة تصبح احلام اليقظة مهرباً ممتعاً، فالأمني يتم تحقيقها من خلال الخيال الذي يعطي شعوراً قوياً بالرضا بالمقارنة مع النشاطات اليومية المملة من حل المشكلات الاجتماعية او الدراسية (هيفا، ٢٠١١: ٢) وترتبط احلام اليقظة ارتباطاً وثيقاً بالتفكير خلال مراحل النمو المختلفة وتزداد ارتباطها في فترة المراهقة ويميل المراهق الى اشباع واقعه عن طريق ممارسته لأحلام اليقظة (ابراهيم، ٢٠٠٨ : ١١٠).

وقد وجد سنجر (singer)، ان بين الاطفال والمراهقين والبالغين والاسوياء يرافق عملية احلام اليقظة نوع من الابتكارية والمرونة والقدرة على التركيز واعاقة العدوان ، اذ يساعد الافراد في تجريب الاستجابات الجديدة في أذهانهم بدلاً من القيام بها تلقائياً (دافيدوف، ١٩٨٣ : ٦٢٧)

ويلخص كلينجر (kilnger) ومن ظائف احلام اليقظة بان تكون احلام اليقظة اداة لتنظيم الذات بوساطة دورانها حول المتعلقات الحالية للذات، وان احلام اليقظة تعتمد على الخبرات السابقة في توقع الاحداث المستقبلية والتنبؤ بها فأحلام اليقظة في هذه الحالة تعتبر من الادوات التلقائية لعملية التعلم والتخطيط فالنظر في الاستجابات السابقة والحالة العاطفية التي يتبعها تجعل الفرد اكثر انفتاحاً لأدراك ابعاد جديدة لتأثير الاحداث السابقة على الفرد وعلى الآخرين .

(الدويكات، ٢٠١٧: ٢)

وان عرض الاشكال المستقبلية التي يمكن ان تكون مقابلات او محاضرات فان الناس سيعرفون خياراتهم بشكل افضل ويتوجهون نحو الافعال الاكثر احتمالية وبالمران يتأثر سلوكهم المستقبلي كما قد تكون كذلك طريقة لا ثبات الذات وذلك بالإحساس المستمر بالهوية عن طريق الاتصال بين الماضي والحاضر والذات المستقبلية.

وكذلك تعد احلام اليقظة نقاط انطلاق وقائع القصة الادبية ، اي انها ارض خصبة لأفكار مركزية مبتكرة ،وان السيطرة البارعة على احلام اليقظة تمكن الافراد من اخفاء ذاتهم عند الانزعاج وتحفيز انفسهم للجنس او المؤثر العدائي او الاسترخاء عند مواجهة الاجهاد والالم.

(نمر، ٢٠١١: ٢٠٦)

ان احلام اليقظة هي سلسلة من الافكار والمشاعر التي يمكن ان تصرف العقل عن لحظة الحاضرة وغالباً ما تكون عن اشياء سعيدة وامال وطموحات وافكار عقلانية او للاعقلانية

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

في حياة الفرد ومستقبله ، ويختلف محتوى الاحلام بشكل كبير من شخص الى اخر لأنها لها علاقة مباشرة بحالة ذلك الشخص العقلية (محمد، ٢٠١٠: ٣)، ومن المؤشرات الخطيرة الاثار النفسية السلبية لأحلام اليقظة ، ما نتوقعه من زيادة في انتشار الاضطرابات النفسية على المستوى الفردي في صورة الاستغراق بأحلام اليقظة والتوتر والاكتئاب النفسي فضلاً عن بعض الظواهر الاجتماعية مثل الانسحاب والخوف الاجتماعي وقد تؤدي هذه الاثار الى حالات من العجز الكامل للمراهقين (17: 2004,cook). ويفسر الاتجاه العقلاني الانفعالي حدوث احلام اليقظة بسبب الاضطرابات العاطفية الناتجة عن التفكير اللاعقلاني واللامنطقي أي نتيجة التفكير الداخلي الخاطئ لدى الفرد مما يؤدي بالفرد من الهروب من الواقع الى الاستغراق في احلام اليقظة (العزة، ١٩٩٩: ١٣١) ويشير اليس (Eillis) الى ان الافراد الذين لديهم استغراق في احلام اليقظة يمتلكون افكار لاعقلانية تخلو من المنطق فالمرهقات يطورون مشكلات سلوكية وانفعالية عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة كالرغبة في الحصول على الحب والتقبل والنجاح ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها ، وكأنها حاجات حياتية لا يستطيعون العيش بدونها كما تميل المراهقات بشكل كبير الى تضخم رغباتهم وتفضيلاتهم للمعتقدات مطلقة من المطالب الملحة وما ينبغي القيام به وهذا يعكس تفكيراً غير عقلاني وغير واقعي لديهم ويخلق لهن المشاعر السلبية وهو الذي يؤدي السلوكيات الغير العقلية وهذه المعتقدات اللاعقلانية كلها تعيق المراهقات عن تحقيق اهدافهن وغاياتهن ويشعرن بالتعاسة بدون مبرر واقعي لهذه التعاسة (Gorey,1996:35) وقد كشفت العديد من الدراسات عن فعالية اساليب العلاج المعرفي بصفة عامة في تخفيف من حدة الاضطرابات النفسية لدى المراهقات ومنها احلام اليقظة سواء استخدمت هذه الاساليب بمفردها او مع فنيات اخرى فيذكر كل من ميرش (Merch,1991) وسكوت وتوادل (twaddle&Scott,1991) ان تنمية تغير او تعديل الافكار هي جوهر الاساليب العلاجية للسلوكيات عامة والعلاج العقلاني الانفعالي لا ليس بخاصة ، واتبع اليس (Eillis) في علاج الاضطرابات النفسية علاجاً يعرف بالعلاج العقلاني الانفعالي (Rational_emotiretherapy) وهو احد اساليب تعديل السلوك ويهدف الى مساعدة المراهقات في التعرف على افكارهن الغير العقلانية التي تسبب رد فعل مناسب لديهن نحو العالم المحيط وان يفهمن الفلسفة العقلانية للحياة وتشجيعهن على تعديل افكارهن لاعقلانية وكيف ويمكن استبدالها بأفكار اكثر عقلانية (ضمرة، ٢٠٠٨، ٩٠٠) ومن خلال الاسلوب العقلاني

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

الانفعالي يقوم المرشد بتدريب المسترشد على كيفية النظر الى افكاره واعتقاداته الخطأ التي تسبب له الانفعالات والسلوكيات والاعراض غير المرغوبة (Prochaska&,1994:5) لذا فان ارشاد المراهقات عن طريق مساعدتهن على تنمية تفكيرهن العقلاني الى اقصى درجة ممكنة والعمل على خفض تفكيرهن اللاعقلاني الى اقل درجة ممكنة، يمكن ان يؤثر بشكل ايجابي في خفض وتعديل في احلامهم اليقظة لديهم، لهذا جاءت هذه الدراسة لتقدم للمهتمين والمرشدين برنامجا ارشاديا قد يساعدهم في تقديم خدمة ارشادية افضل للمراهقات. خاصة في مجال احلام اليقظة لديهم وتجري هذه الدراسة في ضوء ما اوصى به (اليس) من اهمية وجود طرق وقائية يكون هدفها تربية التفكير المنطقي العقلاني بين المراهقات كجزء من التربية الشخصية والطبيعية والنفسية.

اهداف البحث:-

يهدف البحث الحالي الى:

١. تصميم برنامج وفق نظرية أليس في تعديل احلام اليقظة لدى المراهقات.
 ٢. قياس مستوى احلام اليقظة لدى المراهقات
 ٣. التعرف على اثر البرنامج الارشادي في تعديل احلام اليقظة لدى المراهقات.
- وقد تم صياغة الفرضية الاتية:
- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسط المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس احلام اليقظة".
- تقتصر حدود البحث الحالي على طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الاول) في مدينة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٧_٢٠١٨).

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج الارشادي

عرفه كلا من :-

١. حيدر (١٩٩٨)

مجموعة النشاطات المخططة على اسس علمية تقدم للأشخاص الاسوياء عبر وسائل وطرائق مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي.

٢. العزاوي (٢٠٠٧)

بانه مجموعة من الجلسات التي تعتمد على عدد من الانشطة والتقنيات والفعاليات في ضوء اسس واستراتيجيات علمية .

٣. النجمة (٢٠٠٨)

بانه برنامج مخطط منظم في ضوء اسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخططة لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنتظمة وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الانشطة والاساليب المتنوعة وذلك من اجل تحقيق اهداف محددة في السابق.

(النجمة، ٢٠٠٨، ٧)

اما التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي :فقد صاغت الباحثتان التعريف الاتي :-

برنامج ارشادي يستخدمه الباحثتان بتجربتهما وينفذ من خلال اشراك الطالبات ذوات احلام اليقظة المرتفعة بمجموعة من الجلسات الارشادية تحتوي على عدد من الانشطة والفنيات والفعاليات تنفذ بأسلوب العلاج العقلاني العاطفي (أليس) الذي يركز العلاج فيه الى تعديل افكار الطالبات لأحلام اليقظة لديهم من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة ايجابية منطقية عقلانية ويجري تحديد اخطاء التفكير ونقد تلك الافكار الخاطئة والتوصل الى الافكار العقلانية التي تلامس الواقع.

ثانياً: احلام اليقظة:-

عرفه كلا من :

١. كلنجر (Kilnger)(2000):-

جزء من تدفق الافكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وافكار تلقائية غير موجهة او غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما انها تمثل قصصاً استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الانجازات الخاصة واعمال الانقاذ البطولية والهروب المدهشة والاعمال الرياضية غير الواقعية اوفوق الطبيعة والهرب الرومانسي او الجنسي والافعال العدوانية غير المحتملة. (kilnger,2000: p2)

٢. نمر (٢٠١٠):-

عملية تفكيرية غير موجه تؤدي الى تحويل انتباه الفرد بعيدا عن الواقع الى عالم من الخيالات سواء كانت هذه الخيالات ذات محتوى ايجابي او سلبي يختلف عن المكان والزمان المحيط به. (نمر، ٢٠١٠: ٢١٠)

٣. الكناني (٢٠١١):-

هي تخیلات واحلام اثناء اليقظة وفيها تجد الرغبات الشعورية واللاشعورية سبيلها الى التحقق والاشباع اثناء التخیل ،وحيثما يخطر الفرد في احلام اليقظة بدرجة معتدلة فأنها تعتبر ظاهرة صحية واحيانا ما تكون متنفسا سويا للعواطف ، اما اذا انغمس فيها الفرد بدرجة زائدة او مبالغ فيها فأنها تعتبر ظاهرة غير صحية لأنها تكون في هذا المجال انسحابا من الواقع وهروبا منه . (الكناني ،٢٠١١: ٣٢٧)

التعريف النظري:-

تبنت الباحثتان التعريف النظري للكناني (٢٠١١).

التعريف الاجرائي للباحثتين لأحلام اليقظة :-

هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس احلام اليقظة الذي تم اعدادها من قبل الباحثتين لاغراض البحث.

الدراسات السابقة

اطلعت الباحثتان على العديد من الدراسات حول موضوع أحلام اليقظة ألا انهما ستقومان بعرض دراسات تجريبية فقط كون موضوعهما تجريبي ومن هذه الدراسات:

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

علماً ان هذه الدراسة التي اجرتها (tracey L.kahan) على سنوات متتالية

١. دراسة الاولى tracey L.kahan (2013):

التشابهات والاختلافات بين ادراك الحلم واحلام اليقظة، هدفت الدراسة الى معرفة التشابهات والاختلافات بين الادراك والحلم واحلام اليقظة.

اقيمت الدراسة على ٩ اشخاص قدم لهم استبيان من ٩ فقرات لتقييم الوعي والادراك ثم وجهت لهم اربعة اسئلة لتقييم جوانب الوعي واستمرت التجربة لمدة اسبوع وبعد امهاء التجربة تم اعادة تطبيق الاستبيان الذي يستغرق تطبيقه (٦٥) دقيقة ووجد ان افراد الدراسة الذين كانوا مبتدئين في تقييم الوعي والادراك اصبحوا اكثر قدرة وتركيزا في وصف الوعي والادراك بعد التجربة وتعلم الانتباه (tracey L.kahan,2013)

٢. الدراسة الثانية tracey L.kahan (٢٠١٤)

اجريت على افراد المجموعة التي استخدمت في التجربة الاولى حيث اصبحوا متمرسين بأداء الحكم وافراد اخرين ووزعوا لهم مقياس من ٩ فقرات لتقييم الوعي الانعكاسي والعمليات الفوق المعرفية وأسئلة لتقييم الوعي الشخصي الذاتي والعام وكانت التجربة ان يستغرق هؤلاء بأحلام اليقظة وتسجيل الحلم وكل ما دار به من احداث ومشاعر وانفعالات ثم وجه له استبيان يتضمن كل ما مروا به وعند الانتهاء وجد ان معرفة الحلم تختلف عن معرفة اليقظة وان المعرفة العالية للتنظيم يجب ان تتماشى مع خبرة اليقظة لأفراد العينة وليس مع خبرة الحلم لأفراد العينة (tracey L.kahan,2014)

٣. الدراسة الثالثة Jose (2014)

تأثير وقت نوم الليل في احلام اليقظة المستمرة
أجريت الدراسة في جامعة كارولينا وعلى ٦ اشخاص من خريجي الجامعة تم اجراء الاختبار القبلي على افراد المجموعة وهو يتضمن فقرات حول التجارب والافكار والمشاعر التي يعيشها الفرد في حلم اليقظة وكانت التجربة هي ان هؤلاء الافراد يتم إيقاظهم ٤ مرات في الليلة الواحدة لمدة ليلتين ويتم تفهم احلام بالنسبة لحلم اليقظة من عدة ابعاد وتم التوصل الى ان وقت الليل يؤثر على حلم اليقظة باستمرار بشكل عام وبشكل خاص يظهر زيادة مع مرور الوقت وهذا بسبب تبديل الذاكرة الموحدة والدمج خلال الليل. (Jose,2014)

مناقشة الدراسات السابقة:

- ان هذه الدراسات الثلاثة اجريت في ظروف خاصة تختلف بشكل كبير عن اسلوب الدراسات الحالية ولذا سيتم أخذ مؤشرات منها
١. الهدف: هدفت هذه الدراسات الى التعرف على اثر التجربة على محتوى حلم اليقظة والوعي به، اما الدراسة الحالية فتستهدف الى تصميم برنامج ارشادي وفق نظرية اليس لتعديل احلام اليقظة لدى المراهقات.
 ٢. العينة: كانت افراد العينة تتراوح من ٩-١٦ فردا، أما الدراسة الحالية فتكونت العينة من ٣٠ طالبة.
 ٣. الادوات: استخدمت الدراسات السابقة الاستبيانات والمقاييس اضافة للعامل المستقل كفترات النوم وتحليل محتوى النوم والدراسة الحالية ايضا تستخدم مقياس احلام اليقظة واعدت برنامجا لتمديد هذه الاحلام، أما الدراسة الحالية فاستخدمت مقياس احلام اليقظة واعدت برنامجا لتمديد هذه الاحلام.
 ٤. الوسائل الاحصائية: فقد استخدمت الدراسة وسائل احصائية لتحليل البيانات، اما الدراسة الحالية ستستخدم ما يلائمها من وسائل احصائية.
 ٥. النتائج: توصلت الدراسات السابقة بان اليل يؤثر في استمرار حلم اليقظة، اما الدراسة الحالية ستعرض نتائجها في الفصل الرابع.

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل وصفاً شاملاً للإجراءات التي اعتمدها الباحثان، وتتضمن هذه الاجراءات: تحديد مجتمع البحث، وطريقة اختيار العينة، ووصفاً للأدوات التي استخدمت في البحث وتطبيقها، والتصميم التجريبي، وكيفية بناء البرنامج، واعداد مقياس احلام اليقظة لدى المراهقات، واجراءات استخدام الصدق والثبات واسلوب تطبيقها والوسائل الاحصائية التي عولجت بواسطتها بيانات هذا البحث.

منهج البحث المعتمد:

يعتمد البحث الحالي المنهج التجريبي أي دراسة (الأثر والنتيجة) بين المتغيرات ويدرس مدى التأثير بين المتغيرات او التنبؤ بحدوث تغيرات من متغيرات اخرى مستخدمة في ذلك اساليب احصائية متطورة (ابو علام، ١٩٩٨: ٢٤٥)، فالتجريب اذن هو تغير مقصود ومضبوط

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

للشروط المحددة لظاهرة ما وملاحظة التغيرات الحاصلة فيها بحيث يمكن تفسيرها. وتفيد التصميم في البحوث التجريبية كأفضل طريقة لتثبيت وتحليل المتغيرات المستقلة والتابعة. ويعرف البحث التجريبي بأنه "تعديل مقصود ومضبوط للظروف المحددة لظاهرة من الظواهر وملاحظة وتفسير التغيرات التي تطرأ عليها" (داؤود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٢٤٧-٢٤٨)

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع طالبات الصف الاول متوسط الموجودات في مدارس الحكومية المختلفة التابعة لمدينة الموصل في الجانب الايسر للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨)، علماً ان المديرية العامة للتربية اعتذرت عن تقديم احصائية بأعداد الطالبات نظراً لظروف ترحيل الطلبة من صف الى اخر.

ثانياً: عينة البحث الأساسية

ان اختيار عينة البحث امر بالغ الاهمية اذ ان الهدف الاساسي هو الحصول على معلومات عن المجتمع الاصلي للبحث يمكن من خلالها تعميم النتائج لذلك اختيرت عينة عمدية (قصدية) من طالبات الصف الاول المتوسط من مدرسة (كلثوم للبنات) بلغ عددهن (١٥) طالبة ليكونوا المجموعة التجريبية واختير (١٥) طالبة من المدرسة نفسها ليكونوا المجموعة الضابطة وبذلك بلغ المجموع الكلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (٣٠) طالبة. واختيرت هذه المدارس للأسباب الآتية:-

١. من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة وجدت ان هذه المدارس حصلت على اعلى وسط حسابي على المقياس احلام اليقظة .
٢. تعاون ادارة المدرسة.

٣. تقع المدرسة في مناطق متكافئة من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي حيث ان المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نفس المدرسة.

ثالثاً: تكافؤ مجموعتين البحث

بعد تحديد عينة البحث ثم تقسيمها الى مجموعتين متكافئتين بالعدد، وقد تم توزيع افراد المجموعتين وفقاً للعمر الزمني وقد قامت الباحثتان بأجراء عملية التكافؤ في كلاً من (العمر، التحصيل العلمي للاب، وتحصيل العلمي للام، الذكاء)

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

جدول (١) بين تكافؤ مجموعتي البحث في العمر والتحصيل العلمي للاب والام.

المتغير	الوسط الحسابي التجريبية	التباين	الوسط الحسابي الضابطة	التباين	القيمة التائية المحسوبة	الجدولة
العمر	١٨٤	١٦،٤	١٨٦	١٤،٤	١،٠٥٨	٢،١٢
تحصيل الاب	١٤	١٠،٢	١٥	٨،٢	١،٨٢	٢،١٢
تحصيل الام	١٣	٦،٤	١٢	٨،٨	١،٠٠٥	٢،١٢
الذكاء	٩٥	١٢،٣	٩٦	١٤،٦	١،١٢	٢،١٢
الاختبار القبلي	١٢٨	١١،٥٦	١٢٦	١٦،٤	١،٩٠٤	٢،٠٤٨

بما ان جميع القيم التائية المحسوبة اصغر من الجدولة البالغة (٢،١٢) عند مستوى (٠،٠٥) ودرجات حرية ٢٨ أذن فالفروق غير دالة إحصائياً أذن المجموعتين متكافئتين.

التصميم التجريبي

المقصود بالتصميم خطة كاملة لأجراء تجربة ميدانية حول موضوع ما فيتدخل الباحث في عدد من المتغيرات ليرى أثر الاختلاف في قيم هذه المتغيرات في متغير أخرى (منسي، ٢٦،١٩٩٩) وعليه اختارت الباحثتان التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الملائم لغرض البحث. كما مبين في جدول (٢).

جدول (٢) يبين التصميم التجريبي

المجموعة	الاختبار	المتغير المستقل	الاختبار
التجريبية	قبلي	خضعت للبرنامج	بعدي
الضابطة	قبلي		بعدي

أدوات البحث

أولاً: المقياس

لغرض اعداد مقياس لقياس احلام اليقظة اطلعت الباحثة على بعض الدراسات والادبيات السابقة وقد توصلت الى وجود مقياس اجنبي تم بناءه من قبل (Karin Schermmelleh-Engel, 2010) وهو يتكون من (٢٨) فقرة، وقد قامت الباحثتان بعدد من الخطوات لجعل المقياس ملائماً للبيئة العراقية.

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

١. ترجمة المقياس: تم الاستعانة بمترجم* الذي قام بترجمة المقياس الى اللغة العربية.
٢. صدق الترجمة: تم عرض المقياس على اثنين من اساتذة اللغة الانكليزية* واثنين من اساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية* للتحقق من صدق الترجمة.
٣. الصياغة اللغوية: بالرغم من ترجمة المقياس الى ان الباحثان قامت بعرض المقياس المترجم على استاذ في قسم اللغة العربية لإعادة الصياغة اللغوية لل فقرات.
٤. صدق المقياس: استخدمت الباحثان الانواع التالية من الصدق.

الصدق الظاهري:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس احلام اليقظة من خلال عرض المقياس بصيغته الاولى على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم لبيان رايهم في مدى صلاحية المقياس ومجالاته وفقراته وحصل المقياس على نسبة اتفاق اكثر من (٩٥%) مع تعديل لصياغة بعض الفقرات لغويا اذ يشير بلوم الى ان نسبة اتفاق الخبراء عندما تكون (٨٠%) فأكثر يمكن اعتبار ان الاختبار قد تحقق فيه شرط الصدق الظاهري (بلو، ١٩٨٥: ١٢٦).

*المترجم د.ا.م. شعيب سعيد عبد الفتاح الفهادي.

*اساتذة علم النفس (أ.م. د. ياسر محفوظ حامد، م.د. سري غانم العبيدي).

*اساتذة اللغة الانكليزية (م. عمر علي الياس، م. فراس مؤيد صالح).

٥. القوة التمييزية لفقرات مقياس احلام اليقظة:

الغرض حساب قوة تمييز الفقرات لمقياس احلام اليقظة تم اتباع الخطوات الاتية:

أ. تم سحب عينة عشوائية من خارج العينة الاساسية بلغ عددها (٢٠٠) طالبة من

المدارس الموضحة في الجدول كما موضح في جدول (٣)

الجدول (٣) يوضح عينة التمييز للفقرات

ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات
١.	صنعاء	٥٠
٢.	الشيما	٦٠
٣.	صفية	٣٠

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

٢٥	زينب	٤.
٣٥	شهدة بنت عمرو	٥.
٢٠٠	المجموع	

ب. طبق مقياس احلام اليقظة على عينة التمييز وبعدها تم تصحيح المقياس وحسبت الدرجة الكلية لكل طالبة، ثم تم ترتيب الدرجات تنازلياً وتم تحديد نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا التي كان عدد افرادها (٥٤) طالبة وتحديد نسبة (٢٧%) من الدرجات الدنيا والتي تمثل (٥٤)، أذ ترى (Anastasasi) ان النسبة المثلى هي (٢٧%) (Anastasis, 1988:23) ويشير (Kell,1993) الى ان هذه النسبة تجعل المجموعتين في افضل ما يكون في الحجم والتباين (Kell, 1993: 488).

ج. وبعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا، تم حساب القوة التمييزية للفقرات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وباستخدام نموذج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) ووجد ان القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (٤،٣٣٢-٢٢،٣٤٥) وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) وبذلك عدت جميع الفقرات مميزة وتكون مقياس احلام اليقظة بصيغته النهائية من (٢٨) فقرة جميعها ايجابية وكما موضح في الجدول (٤)

جدول (٤) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس احلام اليقظة

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا (٥٤)		المجموعة العليا (٥٤)		تسلسل الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
١١،٩١٩	١،٠٢١٥٣	٢،٨٢٤١	٠،٩١٦٥١	٤،٩٨١	١
١٧،٤٦٣	٠،٩٨٠٧٣	٢،٦٣٨٩	٠،٧٤٩٤٧	٤،٧١٣٠	٢
١٧،٨٢٦	٠،٨٦٩٦٢	٢،٨٠٥٦	٠،٧٤٣٩٠	٤،٧٦٨٥	٣
١٥،٩٨١	١،١٤٥٩٧	٢،٢٩٦٣	٠،٩٥٧٣٨	٤،٥٩٢٦	٤
١٦،٣٩٣	١،٠٠٩٣٠	٢،٥٠٠٠	٠،٧٦٧٣٢	٤،٥٠٠٠	٥

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

٦	٤,٠٧٤١	١,٢٤٣٣٣	٢,٤١٦٧	١,٧٧٦٠	١٠,٤٦٩
٧	٣,٩٢٥٩	٠,٨٠٥٤٠	٢,٦٣٨٩	٠,٩٧١١٦	١٠,٦٠١
٨	٤,١٧٥٩	٠,٩٣٥٥٨	٢,٥٧٤١	٠,٩٨٧٨١	١٢,٢٣٦
٩	٣,٧٩٦٣	١,٣٩٢٦٣	٢,٣٥١٩	١,٠٦١٧٨	٨,٥٧٢
١٠	٤,٤٤٤٤	٠,٩٦٠٢٧	١,٧٥٩٣	١,٠٢١٩١	١٩,٩٠٠
١١	٤,١٢٩٦	١,٠١٤٧٧	٢,٨١٤٨	١,٠٠٦٠٤	٩,٥٦٢
١٢	٤,٥٠٠٠	٠,٧٦٧٣٢	٢,٥٨٣٣	٠,٩٩٦٤٩	١٥,٨٣٧
١٣	٤,٢٨٧٠	٠,٩٨٦٣٦	٢,٥٤٦٣	١,٠٠٨٢٣	١٢,٨٢٦
١٤	٤,٠٦٤٨	٠,٩٩٧٨٨	٢,٧٦٨٥	٠,٩٨٢١٤	٩,٦٢٢
١٥	٤,٥٨٣٣	٠,٧٧٤٩٠	١,٧٩٦٣	١,٠٣٩٠٤	٢٢,٣٤٥
١٦	٤,٤٣٥٢	١,٠٢٥٥٩	٢,٤٨١٥	١,١٣٩٦١	١٣,٢٤٣
١٧	٤,٣٩٨١	٠,٩٦٦١٥	٢,٦٠١٩	٠,٩٤٦٦١	١٣,٨٠١
١٨	٤,١٠١٩	١,١٤٣٣٧	٢,٥٦٤٨	٠,٩٤٠٠١	١٠,٧٩٢
١٩	٤,٣٥١٩	٠,٨٩٩٧٩	٢,١٦٦٧	٠,٩٩٠٦١	١٦,٩٦٩
٢٠	٤,١٧٥٩	١,٠٣٩٦٧	٢,٦٥٧٤	١,٠٥١٥٩	١٠,٦٧٢
٢١	٤,٣٧٠٤	٠,٩٢٣١٥	٢,٩٦٣٠	١,٠٣١٥٢	١٠,٥٦٦
٢٢	٤,٦٦٧	٠,٧٩٧١٩	٢,٧٦٨٥	١,٠٣٧٦٧	١٥,٠٧٥
٢٣	٤,٦٧٥٩	٠,٨٩٤٧٣	٢,٩٧٢٢	٠,٨٤٧٨٥	١٨,٣٤٠
٢٤	٤,٧٥٠٠	٠,٦٧١٥٢	٢,٥٧٤١	١,٠٣٤٤٠٣	١٨,٣٤٠
٢٥	٤,٤٣٥٢	٠,٨٤٥٨٠	٢,٦٧٥٩	٠,٩٨٤٢٦	١٤,٠٨٨
٢٦	٤,٠٠٩٣	١,٢٣٤٢١	٢,٦٩٤٤	١,٠١٨١٤	٨,٥٤٠
٢٧	٤,٤٣٧٠	٠,٨٤٧٤٩	٢,٥٩٢٦	١,٠٥٩٣٣	١٤,٨٩٥
٢٨	٤,٠٣٧٠	١,٠٤٩٤٩	٢,٣٧٩٦	١,٠١٧٣٨٤	١٠,٩٣٩

ثبات مقياس احلام اليقظة:

يعد الثبات من الخصائص السيكمترية المهمة في المقاييس النفسية اذ يشير الى اتساق الدرجات في قياس ما يجب قياسه بصورة منظمة (Malongr & word, 1980: 60) وهو من

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

المفاهيم الأساسية في القياس وينبغي توافره في القياس لكي يكون صالحا للاستخدام (الامام، ١٩٩٠: ١٤٣).

ويعني الثبات دقة الاختبار في القياس او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الفرد. (ابو حطب، ١٩٩٣: ١٠٦).

ولغرض التحقق من ثبات مقياس احلام اليقظة قامت الباحثتان باستخراج معامل الثبات بالطرائق الآتية:

أ. طريقة اعادة الاختبار.

ولغرض التحقق من ثبات مقياس احلام اليقظة طبق الاختبار على عينه تكونت من (٣٠) ثم اعيد التطبيق على نفس العينة بعد مرور اسبوعين وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني ووجد ان معامل الارتباط بيرسون بلغ (٠،٨٣) وهو ثبات عالي اذ يرى (Likart) ان معامل الثابت الذي يعتمد عليه يتراوح بين (٠،٦٢-٠،٩٣) (Lazarus, 1966: 22) كما ان الباحثتان قامتا بحساب دلالة معامل الارتباط بيرسون باستخدام الاختبار التائي لمعامل الارتباط ووجد ان القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط تساوي (٣،٢٢٤) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢،٠٤٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بدرجة حرية (٢٨) اذن معامل الارتباط دال احصائياً.

ب. الثبات بمعاملة الفا كرونباخ:

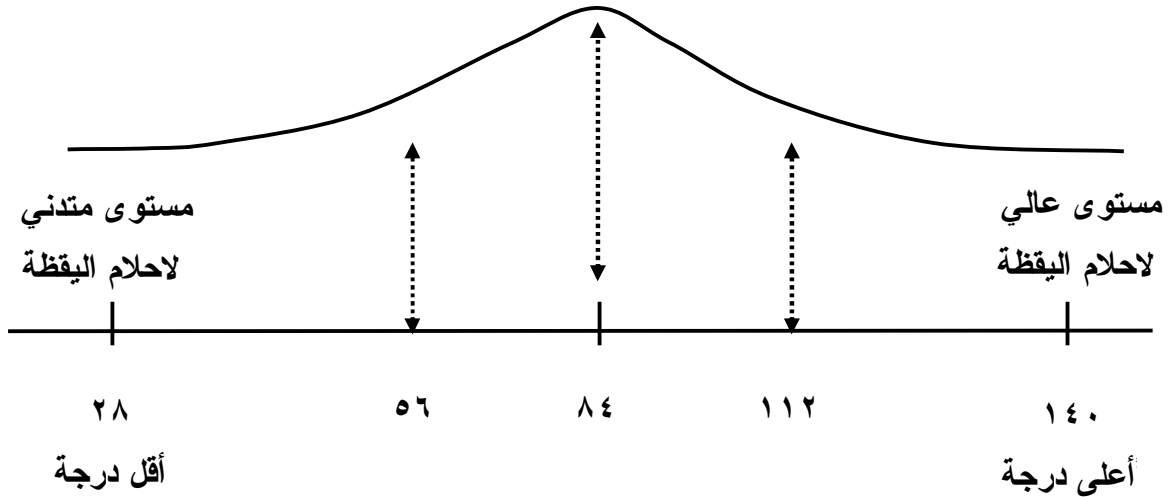
وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار ان الفقرة عبارته عن مقياس قائم بحد ذاته ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد اي التجانس بين فقرات القياس (عوده، ٢٠٠٢: ٤٥٤)، ولاستخراج معامل ثبات المقياس تم سحب (٣٠) استمارة بصورة عشوائية من عينة تحليل الفقرات وقد طبقت معادلة الفا كرونباخ اذ بلغ معامل ثبات المقياس (٠،٨٥) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس اذ اكد كرونباخ ان الاختبار الذي ثباته عالي هو مقياس دقيق (Cronbach, 1964: 298) وبذلك اصبح المقياس جاهزا لتطبيقه على افراد العينة الاساسية.

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وذلك وفقاً للبدائل الخمسة تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليه بدرجة كبيرة، تنطبق عليه بدرجة متوسطة، وتنطبق عليه بدرجة قليلة، وتنطبق عليه

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل بدرجة قليلة جداً. وتتراوح الدرجات على البدائل من (٥-١) ويجب ان تكون الدرجة العليا على المقياس (١٤٠) والدرجة الدنيا (٢٨) وبوسط فرضي قدره (٨٤).

مخطط (١) مستويات تمثيل الدرجات على منحنى التوزيع الطبيعي لمتغير احلام اليقظة



المستوى العالي لأحلام اليقظة = ١١٢-١٤٠

المستوى المتوسط لأحلام اليقظة = ٥٦-١١٢

المستوى المتدني لأحلام اليقظة = ٢٨-٥٦

ثانياً: البرنامج

- لغرض اعداد برنامج لتعديل أحلام اليقظة اعتمدت الباحثتان على نظرية اليس نظرية (العلاج العقلي العاطفي). عام ١٩٤٧ ومن اهم الاساليب الارشادية المستخدمة في هذه النظرية
١. التنفيذ، الاقناع، التعليم، ينتقد المرشد الافكار اللاعقلانية ويساعد على جعل افكارهم عقلانية مستعينا بالأمثلة.
 ٢. الواجبات او المهمات البيتية، يهتم الارشاد بهذه الطريقة بالمهام البيتية التي يقوم اعضاء المجموعة بقراءتها وتفنيدها.
 ٣. التقليد ولعب الدور: يعتبر الوضع الجماعي مناسباً بشكل خاص للعديد من اساليب تعديل السلوك والمعرفة والمجموعة توفر لأعضائها فرصة للكشف عن ذاتهم ومخاوفهم ومساعدتهم في اعادة تكوين البناء المعرفي.

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

٤. الضبط الاجرائي للتفكير الوجداني: يشير اليس الا ان على المسترشدين ان يتعلموا كيف يتخلوا عن معتقداتهم اللاعقلانية وان يغيروا سلوكهم الغير المرغوب من خلال تشجيعهم وتعزيزهم عند انجاز مهماتهم.

٥. التدريب على استخدام المهارات: ان التدريب على المهارات ضبط الذات تعني تدريب المسترشدين على المهارات الخاصة التي يرغبونها ويثقون فيها كالمهارات الاجتماعية والدراسية.

٦. التغذية الراجعة: وهي جزء اساسياً في الارشاد الجماعي ويحصل المسترشدين عليها من خلال المجموعة وعندما يستخدم الاعضاء التغذية الرجعية فانهم يستطيعوا ممارسة سلوكيات جديدة تقوم على افتراضات جديدة تبعث على الارتياح. (العزا واخرون، ١٩٩٩، ١٤٦)

وبأتباع الخطوات السابقة قامت الباحثتان بأعداد جلسات ارشادية عددها (١١) جلسة ارشادية. وفقاً لخطوات نظرية اليس.

صدق البرنامج:

بعد الانتهاء من كتابة الجلسات تم عرضها على مجموعة من الخبراء في علم النفس والارشاد التربوي لبيان آرائهم في مدى صلاحية الجلسات، وقد اتفق جميع الخبراء على صلاحية هذه الجلسات وينسبه ١٠٠ % .

التجربة الاولى للبرنامج:

لتأكد من مدى ملائمة الجلسات ومحتواها للطالبات وقياس زمن تطبيق كل جلسة تم تطبيق ٤ جلسات الاولى من البرنامج على عينة (٥) طالبات في خارج المجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان الجلسات كانت واضحة ومفهومة وكل جلسة تستغرق (٤٠-٤٢) دقيقة.

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من صلاحية البرنامج واجراء الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بتاريخ الاحد (٢٠١٧/١٢/٣) وتم البدء بتطبيق البرنامج بتاريخ الثلاثاء (٢٠١٧/١٢/٥) بواقع جلستين في الاسبوع كما في الجدول (٥) ادناه :

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

جدول (٥)

يبين عناوين الجلسات الارشادية وتاريخها

ت	الجلسة	اسم الجلسة	اليوم والتاريخ
١.	الاولى	الاختبار القبلي	٢٠١٧/١٢/٥ الثلاثاء
٢.	الثانية	التعارف	٢٠١٧/١٢/١٠ الاحد
٣.	الثالثة	احلام اليقظة اشباع رغبات ام مضيعة للوقت؟	٢٠١٧/١٢/١٢ الثلاثاء
٤.	الرابعة	حلم المشروع الخيري	٢٠١٧/١٢/١٧ الاحد
٥.	الخامسة	حلم ثواني	٢٠١٧/١٢/١٩ الثلاثاء
٦.	السادسة	حلم بائعة الحليب	٢٠١٧/١٢/٢٤ الاحد
٧.	السابعة	حلم عارضة الازياء	٢٠١٧/١٢/٢٦ الثلاثاء
٨.	الثامنة	حلم راقصة بالية	٢٠١٧/١٢/٣١ الاحد
٩.	التاسعة	حلم رائدة فضاء	٢٠١٨/١/٢ الثلاثاء
١٠.	العاشرة	حلم الطبيبة المشهورة	٢٠١٨/١/٧ الاحد
١١.	حادي عشر	الاختبار البعدي	٢٠١٨/١/٩ الثلاثاء

تطبيق الاختبار القبلي:

قبل بدء البرنامج تم اجراء الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (١٢٨) بانحراف معياري قدره (٣،١٦) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢٦) بانحراف معياري قدره (٤،٢) وهذا يعني ان المجموعتين وقعتا ضمن المستوى العالي لأحلام اليقظة ولمعرفة تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي تم استخدام الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة (١،٩٠٤) وهي اقل من الجدولة البالغة (٢،٠٤٨) عند مستوى دالة (٠،٠٥) ودرجات حرية (٢٨).

نتائج البحث ومناقشتها:

سيتم في هذا الفصل استعراض النتائج التي تم توصل اليها تبعاً لأهداف البحث :

١. نتائج الهدف الذي ينص (تصميم برنامج وفق نظرية أليس في تعديل احلام اليقظة لدى المراهقات) وقد تم تحقيق هذا الهدف في اجراءات الفصل الثالث.
٢. نتائج الهدف الثاني الذي ينص (قياس مستوى احلام اليقظة لدى المراهقات) وقد تم تحقيق هذا الهدف في الفصل الثالث في تطبيق الاختبار القبلي.
٣. نتائج الهدف الثالث الذي ينص (التعرف على اثر البرنامج في تعديل احلام اليقظة لدى المراهقات) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس احلام اليقظة كاختبار بعدي وجد ان.

أ. ان المجموعة التجريبية اصبح وسطها الحسابي (٧٢) وبانحراف معياري (٦،٣) بينما كانت في الاختبار القبلي (١٢٨) وهذا يعني انخفاض مستوى احلام اليقظة لديهم من المستوى العالي الى المستوى المتوسط وعند حساب القيمة التائية لعينتين مترابطتين (مقارنة المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي) وجد أنها تساوي (١٢،٨٧٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،١٤٥) لذا فالفروق دالة احصائياً لصالح الاختبار القبلي كما مبين في جدول (٦) وهذا يعني تأثر افراد المجموعة التجريبية في البرنامج مما ادى الى تعديل وخفض مستوى احلام اليقظة لديهم وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (tracey-kahan,2013) ودراسة (Jos:E.Maliuowsh,2014) ان خضوع الافراد للبرنامج يجعلهم اكثر وعياً وادراكاً لأحلامهم ويحاولون التعديل في احوالهم نحو الافضل.

جدول (٦) يبين مقارنة درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين قبلي وبعدي

الاختبار	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
القبلي	١٢٨	٦١،٥٦	١٢،٨٧٣	٢،١٤٥
البعدي	٧٢	٣٦،٩		

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل
 ب. كما وجد ان المجموعة الضابطة انخفض وسطها الحسابي درجة واحدة عن الاختبار القبلي وهذا الانخفاض قد يكون بداعي الصدفة أذ أنهم بقوا في ظروفهم العادية لأنهم لم يخضعوا للبرنامج.

ج. وعند مقارنة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي البالغ (٧٢) مع الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والبالغ (١٢٥) وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٥٠,٠٩) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والتي تساوي (٢,٠٤٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجات حرية (٢٨) وجد ان الفروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني تأثير افراد المجموعة التجريبية بالبرنامج مما أدى الى انخفاض مستوى احلام اليقظة لديهم على عكس افراد المجموعة الضابطة. كما موضح في جدول (٧)

جدول (٧) مقارنة درجات الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	الجدولة
الضابطة	١٥	١٢٥	٣٦,٩	٥٠,٠٩	٢,٠٤٨
التجريبية	١٥	٧٢	١٦,٨		

وهذا يعني تأثر افراد المجموعة التجريبية في البرنامج مما أدى الى تعديل وخفض مستوى احلام اليقظة لديهم وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (tracey-kahan,2013) ودراسة (Jos:E.Maliuowsh,2014)) ان خضوع الافراد للبرنامج يجعلهم اكثر وعيا وادراكاً لأحلامهم ويحاولون التعديل في احوالهم نحو الافضل. وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل بديلتها.

التوصيات:

١. اعتماد مقياس أحلام اليقظة الذي قامت الباحثتان بترجمته عند إجراء بحوث متشابهة لعينات أخرى.
٢. إجراء دراسات أخرى عن أحلام اليقظة لدى الطلبة في المراحل الدراسية الأخرى ومع متغيرات نفسية.

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

٣. زيادة اهتمام القائمين على دراسة شخصية الطالب بأحلام اليقظة نظراً للتداخل أحلام اليقظة مع الشخصية.
٤. توظيف استراتيجيات متعددة ومناسبة في تنفيذ الأفكار اللافكرية وتقويم فاعليتها من خلال مقارنتها مع أساليب علاجية أخرى.

المقترحات

١. دراسة علاقة أحلام اليقظة مع المتغيرات مثل:
 - أ. سمات شخصية.
 - ب. تشتت الانتباه.
٢. إجراء البحث على الطلبة في المراحل التعليمية الأخرى لمعرفة مدى انتشار أحلام اليقظة.

المصادر

١. ابراهيم، اسماعيل خليل (٢٠٠٨)، التربية الحديثة للمراهقين، ط١، دار النهج للدراسات والنشر والتوزيع، حلب، دمشق.
٢. أبو حطب، فؤاد عبد اللطيف (١٩٨٧)، القدرات العقلية، مكتبة الانجلو المصرية.
٣. ابو علام، رجاء محمود (٢٠٠٧)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
٤. الامام، مصطفى (١٩٩٠)، التقويم والقياس النفسي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
٥. بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣)، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، القاهرة.
٦. جزين، جورج هندي (١٩٥٠)، أحلام اليقظة، ترجمة ابراهيم حافظ، ط١، مطبعة لجنة البيان العربي.
٧. حمزة، جلال كايد (٢٠٠٨)، الاتجاهات النظرية في الارشاد، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
٨. حيدر، احمد سيف (١٩٩٨)، أثر برنامج حتمي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

٩. الخطيب، جمال (١٩٩٥). تعديل السلوك الانساني، ط٢، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
١٠. الخطيب، جمال (١٩٩٨)، تعديل السلوك، منشورات جامعة القدس المفتوحة.
١١. دافيدوف، لندا، ل (١٩٨٣)، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواف وآخرين، الرياض، دار ماكجروهيل.
١٢. داوود ، عزيز حنا وانور حسين عبد الرحمن (١٩٩٠) **مناهج البحث التربوي**، كلية التربية، ابن رشد ،جامعة بغداد
١٣. دوبكان، سناء (٢٠١٧)، أحلام اليقظة في علم النفس.
<http://www.mawao3.com>
١٤. الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥)، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، **مجلة رسالة الخليج العربي**، العدد (١٥)، الرياض.
١٥. راجح، احمد عزت (١٩٩٣)، أصول علم النفس، دار المعارف، بدون مكان للنشر.
١٦. الزعبلوي، محمد السيد محمد (١٩٩٨)، المراهق المسلم حاجات المراهق والمشكلات التي تنشأ عنها، ط١، الجزء السادس، بيروت، مؤسسة الكتب الثقافية.
١٧. الساعدي، احمد (٢٠١٦)، ما هي أحلام اليقظة وما هي فوائدها ومضارها. Real-sciences.com
١٨. السبتي، خولة بنت عبدالله (٢٠٠٤)، مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
١٩. سعيد حسني وآخرون (١٩٩٩)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط١، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
٢٠. العزاوي، نضال نجيب عارف (٢٠٠٧)، بناء برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى **مراهقات دور الدولة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
٢١. عودة، احمد سليمان وفتحي حسن ملكاوي (١٩٨٧)، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط١، دار مكتبة المنار، الأردن.
٢٢. عودة، احمد وحسن ملكاوي فتحي (١٩٩٨)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط١، جامعة اليرموك.
٢٣. قناوي، هدى محمد (١٩٩٢)، **سيكولوجية المراهقة**، ط١، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

م. تمار محمد عزيز و أ.م.د. ندى فتاح زيدان

٢٤. الكنانى، ممدوح عبد المنعم (٢٠١١)، سيكولوجية الطفل المبدع، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.

٢٥. محمد، احمد (٢٠١٤)، ما معنى أحلام اليقظة. Mawdoo3.com

٢٦. محمد، نبيهة جابر (٢٠١٠)، لنفهم أحلام اليقظة. kenanaonline.com/users/DrNabihaGaber/Posts

٢٧. منسى، حسين (١٩٩٩)، **مناهج البحث التربوي**، دار الكندي للنشر والتوزيع، اردن - الأردن.

٢٨. النجمة، علاء الدين ابراهيم يوسف (٢٠٠٨)، **مدى فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتخفيف من اعراض الاكتئاب عند طلبة المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة - كلية التربية. Kenanaonline.comusers

٢٩. نمر، سهام كاظم (٢٠١١)، أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية، **مجلة العلوم النفسية**، العدد (١٩)، جامعة بغداد.

٣٠. هيفاء، ابتسام (٢٠١١)، أحلام اليقظة عند المراهقين، متى تكون مشكلة: مأخوذ من الانترنت

<http://thawra.sy>

31. . Gorey, G. (1996), **Theory and Practie of counseling and psychotherapy**, New York, Brooks Colepu publishing Company.

32. . Prochaska, J.O. & Norcross, J. (1994), **System of psychotherapy a transtheoretical analysis. Third Ed.** New York: Books Cole Publishing Company.

33. Anastasi, A. & Yrbina (1988), **Psychological testing (6th ed.)**, Mucmillan Publishing Company, New York.

34. Cook, C. (2004), **Palestinian children and the second intifada**. Media monitores. Network:

35. Cronbach, L.J. (1964), **Essential of Psychology Testing** Harper Brothers, New York.

<http://worldmediamonitors.net/content/view/full/4339/>

36. Josie, E. Malinowski (2014), **The effect of time of night on wake-dream continuity**, Department of psychology, University of Bedfordshire.

37. Kelly, K.R. (1993), **Therelation of geuder and academic achievement to Career. Self efficacy and interests**, Journal of gifted child quarterly, Vol. 34, No. 2.

38. Klinger, E. (2000), **Day dreams**, Encyclopedia Psychology, American Psychological Association.

39. Lazarus, R.S. (1966), **Coping as aneditor of emotion** Journal of Prsonality and Social Psychology, Vol. (46).

تصميم برنامج ارشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل

40. Tracey L. Kahan and Stephen LaBerge (2013), Similarities and Differences between Preparing and Waking Cognition: An Exploratory Study, at Department of Psychology, Santa Clara University.
41. Tyler (1969), The work of the unconscious, New York.