

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات
بمدينة جدة

**The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Counseling Program to Modification of
Irrational Thoughts Associated with Daydreams for Females Adolescent in Jeddah**

إعداد الباحثة/ بدور بنت عبدالله عمر باطرفي

المحاضر بكلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

Email: babatarfi@uqu.edu.sa

إشراف الدكتورة/ عبير بنت محمد حسن الصبان

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

المخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي حيث بلغت عينة الدراسة (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (15) طالبة في كل مجموعة، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية لعبدالله وعبدالرحمن (2002) ومقياس أحلام اليقظة للقرشي (2002) بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة بضرورة توعية المراهقات بأهمية التفكير العقلاني مع زيادة الأنشطة التفاعلية اللاصفية والتي تشغل طاقتهم الكامنة، وإجراء المزيد من البرامج الإرشادية التي تتلاءم مع البناء المعرفي للمراهقات، كما أوصت المرشحات في المدارس الثانوية بمحاولة الكشف عن مدى استغراق المراهقات في أحلام اليقظة من خلال تطبيق المقاييس النفسية، مع ضرورة الاهتمام بمن يعاني منهم من هذه المشكلة السلبية للحد من أثارها، ودراسة كل ما يتعلق بشخصية المراهقات وماله من تأثير على وعيهم وتفكيرهن.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الأفكار اللاعقلانية، أحلام اليقظة، المراهقات.

The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Counseling Program to Modification of Irrational Thoughts Associated with Daydreams for Females Adolescent in Jeddah

Abstract:

The study aimed to reveal the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to modification of irrational thoughts associated with daydreams for females adolescent in Jeddah, and the researcher utilized quasi-experimental design, and the sample of the study reached (30) high school students in Jeddah city, who were randomly divided into two groups (an experimental group and a control group, the tools were used the Irrational Thoughts Scale by Abdullah and Abdul Rahman (2002), the Daydreams Scale by Al-Quraishi (2002) and the counseling program prepared by the researcher, and the results showed that there are statistically significant differences between mean scores of the experimental group in pre-and post-test on the irrational thoughts scale and daydreams scale in favor of post-test, and also there are statistically significant differences between mean scores of the experimental group and the control group in post-test on the irrational thoughts scale and daydreams scale in favor of the experimental group. The researcher recommended the need to educate adolescents about the importance of rational thinking with the importance of increasing extra-curricular interactive activities that occupy their potential and conducting more guidance programs that are compatible with the cognitive structure of females adolescent, and the researcher also recommended counselors in high schools to try to reveal the extent to which females adolescent are consumed in daydreams by applying the psychological measures with the need to pay attention to those who suffer from this negative problem to limit its effects, And studying everything related to the personality of teenage girls and its impact on their awareness and thinking.

Keywords: Counseling Program, Irrational Thoughts, Daydreams, Adolescent.

1. المقدمة:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الفرد، حيث تصاحبها الكثير من التغيرات الجسمية والنفسية والسيولوجية، وهذه التغيرات تعد ضرورية كون المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج، وترجع أهميتها لتمييزها عن مرحلتها الطفولة والرشد في حدة التغيرات وبالتالي تتنوع مطالب النمو، ونتيجة لذلك تتعدد وظائف المراهقات وواجباتهن تمهيداً لاكتمال نضجهن واستعداداً للاندماج في المجتمع. ويولي الكثير من الباحثين مثل حسن (2018)؛ وصفر (2018) مرحلة المراهقة المزيد من الاهتمام وذلك لأنها تمثل فترة نمو عقلي وجسمي ونفسي بالغة الأهمية. ويعتبرون المراهقات الفئة الحساسة التي يجب العناية بهن عقلياً ونفسياً وصحياً (السبتي، 2004). وتصاحب مرحلة المراهقة الكثير من المشكلات السلوكية والأزمات النفسية التي من أخطرها التفكير اللاعقلاني المصاحب لأحلام اليقظة.

إن أحلام اليقظة هي نوع من الخيال تعيشه كل مرافقة في فترات متفاوتة وينسب مختلفة ولهذه الأحلام الكثير من المزايا كالتخفيف من التوتر والقلق والجهد النفسي، كما تعمل على تحرير المرافقة من قيود الوعي ومرارة الواقع وتخفف عنها شدة الحزن والملل والرتابة في نظام حياتها، وتكثر أحلام اليقظة مع سن البلوغ حيث تعكس طموح وتطلعات المراهقات وحاجاتهن العاطفية وميولهن الوجدانية، ولكن هناك من المراهقات من تستغرق في أحلام اليقظة وتترك نفسها أسيرة لها، وتكون تحت تأثير الخيال والوهم الذي تفكر فيه وتتعايش معه على أنه واقع، وفي هذه الحالة يظهر الوجه الآخر لأحلام اليقظة ومضاعفاتها كضياع الوقت والانغماس في الأوهام، وبالتالي تصبح أحلام اليقظة سبباً في الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية (عبدالمحسن، 1990).

كما أشار رضوان (2018) إلى أننا نمارس الأحلام النهارية بشكل أكثر مما نتوقعه، فنسبة أحلام اليقظة تشكل حوالي 40% من الأنشطة اليومية. ويذكر إبراهيم (2008) أن أحلام اليقظة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتفكير خلال مراحل النمو المختلفة ويزداد ذلك في فترة المرافقة، وبالتالي تميل المرافقة إلى إشباع واقعها عن طريق ممارستها لأحلام اليقظة. ويمكن اعتبار أحلام اليقظة سلسلة من الأفكار والمشاعر التي يمكن أن تصرف العقل عن الحاضر وغالباً ما تكون عن أشياء سعيدة وطموحات وأفكار عقلانية أو غير عقلانية في حياة المرافقة وعن مستقبلها، ويختلف محتوى تلك الأحلام بشكل كبير من مرافقة إلى أخرى لأنها ذات علاقة مباشرة بحالتها العقلية (محمد، 2012).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد الأساليب العلاجية الفعالة في تخفيف حدة الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى المراهقات بما في ذلك التفكير اللاعقلاني لأحلام اليقظة وهذا ما أثبتته دراسة عزيز وزيدان (2018) من خلال التعرف على الأفكار اللاعقلانية وتعديلها واستبدالها بأخرى عقلانية، مما يسهم في مساعدتهن على تنمية تفكيرهن العقلاني والعمل على خفض تفكيرهن غير العقلاني، لذا كان لابد أن نتناول هذه المتغيرات بالبحث والدراسة وأن يكون للدراسة دوراً فعالاً في تنمية الفكر الواعي لدى المراهقات.

1.1. مشكلة الدراسة:

إن كثيراً من المراهقات اليوم قد يواجهن العديد من المشكلات النفسية والسلوكية والجسمية نظراً لطبيعة المرحلة والتغيرات المصاحبة لها، فقد يشعرن بعدم القدرة على التركيز خلال القيام بنشاط ما، أو العجز عن إكمال واجباتهن المنزلية والدراسية، وبالتالي يشعرن بالفوضى وقلة الدافع للإنجاز، والانعزال عن العالم الخارجي والتفكير اللاعقلاني والاستغراق في أحلام اليقظة مما قد يؤثر سلباً على حياتهن النفسية.

ويشير إليس Ellis إلى أن المراهقات اللاتي لديهن استغراق في أحلام اليقظة تكون لديهن أفكار لاعقلانية تخلو من المنطق، فهن يطورن مشكلات سلوكية وانفعالية عند اهتمامهن بتفضيلاتهن البسيطة كالرغبة في الحصول على الحب والنجاح والتقبل، ويرتكبن خطأً عند التفكير فيها وكأنها حاجات حياتية لا يستطعن العيش بدونها، ويملن بشكل كبير إلى تضخيم رغباتهن وتفضيلاتهن وهذا يعكس تفكيراً لاعقلانياً وغير واقعي لديهن، ويخلق لهن المشاعر السلبية وهو الذي يؤدي إلى ظهور سلوكيات غير عقلانية، وبالتالي فإن المعتقدات اللاعقلانية كلها تعيق المراهقات عن تحقيق أهدافهن، ويشعرن بالتعاسة بدون سبب واقعي لها (Gorey, 1996).

وتبلورت مشكلة الدراسة من خلال تعامل الباحثة المباشر مع بعض المراهقات ضمن إطار العلاقات الاجتماعية وملاحظة وجود بعض الأفكار اللاعقلانية لديهن وسيطرتها عليهن، ومدى تأثيرها على سلوكياتهن وانفعالاتهن وطريقة استجابتهن للكثير

من المواقف التي يتعرض لها، وفي ذلك أوصت دراسة عزيز وزيدان (2018) إلى إجراء المزيد من الدراسات عن أحلام اليقظة لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، والتي توصلت إلى أن خضوع المراهقات للبرنامج الإرشادي جعلهن أكثر وعياً وإدراكاً.

وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة، ومن هذا المنطلق يتمثل التساؤل الرئيس لهذه الدراسة فيما يلي:

- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة؟

2.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة.

3.1. أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من الناحية النظرية، والتطبيقية على النحو التالي:

1.3.1. الأهمية النظرية:

1. إجراء الدراسة على فئة مهمة في المجتمع وهن المراهقات، حيث يقع عليهن الكثير من مسؤوليات الحياة بالإضافة إلى أنهن أمهات المستقبل، لذا كان من المهم بناء شخصياتهن بناءً سليماً، ومساعدتهن على تجاوز ما قد يعترضهن من مشكلات، مما يساهم في النهوض بالمجتمع والارتقاء به.
2. حداثة الموضوع وأصالته فمن خلال البحث والتنقيب لم يتم التوصل إلى أي دراسة تناولت الموضوع أو هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة في المجتمع السعودي (في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات).

2.3.1. الأهمية التطبيقية:

1. تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات، يساعد المرشدين والمرشدين في تقديم الخدمات الإرشادية للمراهقات بشكل أفضل خاصة فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية لديهن.
2. ما قد تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن أن يساهم في بناء برامج تدريبية وإرشادية وعلاجية لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات.
3. توفير طرق وقائية يكون هدفها تربية التفكير المنطقي العقلاني بين المراهقات كجزء من التربية النفسية والشخصية.

4.1. مصطلحات الدراسة:

• برنامج إرشادي معرفي سلوكي:

برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العالم إليس (Ellis) في الإرشاد المعرفي السلوكي، ويحتوي على عدد من الأنشطة والفنيات بقصد تعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات.

• الأفكار اللاعقلانية:

مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها المراهقة عن نفسها وعن الآخرين، تتسم بالجمود والتصلب في التعامل مع الأحداث الخارجية، تؤدي إلى نتائج مختلفة وغير متزنة.

• أحلام اليقظة:

سلسلة من الأفكار التي تدور في ذهن ترتبط عادة بتحقيق الرغبات الداخلية، تلجأ إليها المراهقة عند شعورها بالعجز وعدم القدرة على مواجهة الواقع، أو عند الشعور بالدونية.

5.1. حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: وتتمثل في عنوان الدراسة "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة".

الحدود المكانية: وتتمثل في تطبيق أدوات الدراسة على عينة من المراهقات بمدينة جدة.

الحدود الزمانية: تتحدد بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1443 هـ.

2. الإطار النظري والدراسات السابقة**1.1.2. الإطار النظري:**

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد طرق الإرشاد النفسي وأكثرها شيوعاً واستخداماً لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية، حيث يستند على مساعدة الفرد في الوعي وإدراك طريقة تفكيره اللاعقلانية، والعمل سوياً لإكسابه أفكاراً أكثر عقلانية وواقعية باستخدام الكثير من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، كما يعد الإرشاد المعرفي السلوكي عملية منظمة ومنهجية. وتم استخدامه على مدار ثلاثين سنة سابقة باعتباره واحداً من أهم التدخلات الإرشادية المهمة في علم النفس، وقد أثبتت فاعليته في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، وحل صعوبات ومشكلات الحياة اليومية (سنكلير وهولنغسورث، 2012/ 2021). وفي نفس الصدد أكد نينا ودرابدين (2019/2014) ذلك حيث تم تطبيق الإرشاد المعرفي السلوكي في العقود الثلاثة الأخيرة على عدد كبير من المشكلات بما في ذلك (اضطرابات القلق والطعام، وسوء استخدام المواد المخدرة)، كما يتناسب مع مختلف الفئات (الأطفال، والمراهقين، وكبار السن)، بالإضافة إلى ذلك فقد أوصى المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة باستخدامه لعلاج مختلف الاضطرابات النفسية.

وينقسم الإطار النظري لهذه الدراسة إلى ثلاثة محاور، وهي:

- الإرشاد المعرفي السلوكي

- الأفكار العقلانية واللاعقلانية

- أحلام اليقظة

1.1.2. المحور الأول: الإرشاد المعرفي السلوكي

باعتبار أن الإرشاد المعرفي السلوكي واحدٌ من أهم طرق الإرشاد في العلاج النفسي فحري بنا التطرق إلى مفهومه، حيث ترى حنون (2019) بأن الإرشاد المعرفي السلوكي هو: "تدخلات علاجية منظمة تستند لمجموعة من الأساليب والفنيات المستقاة من النظريات السلوكية والمعرفية المختلفة، تتحدى الطريقة الحالية في التفكير والتصرف والانفعال وتعمل على تغييرها" (ص12). وتعرفه بن عبيد (2018) بأنه: "منهج علاجي يهدف إلى مساعدة المريض على تعديل سلوكياته الغير توافقيه،

واستبدالها بسلوكيات أكثر توافقاً من خلال إعادة بناء أسلوب تفكيره وإدراكه لنفسه والمحيطين به وبيئته وتوقعاته لمستقبله، وذلك باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب العلاجية المعرفية والسلوكية خلال مدة زمنية محددة" (ص118).

وتعرف الباحثة الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: "ذلك التدخل العلاجي الذي يهدف إلى التخفيف من حدة الاضطراب النفسي وذلك من خلال تعديل أفكار الفرد اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، مستخدمين من أجل ذلك استراتيجيات انفعالية ومعرفية وسلوكية".

أ. المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي:

- يستند الإرشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من المبادئ والتي حددها بيك (2011) Beck في الدليل العلاجي المفصل الذي قامت بنشره، والتي يمكن إيجازها فيما يلي:
- يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على صياغة متطورة بشكل دائم لمشكلات الأفراد مستخدماً مصطلحات معرفية.
 - يتطلب تحالفاً علاجياً واضحاً.
 - التأكيد على أهمية التعاون والمشاركة الفعالة.
 - يتم توجيه العلاج نحو أهداف تركز على حل المشكلة.
 - التركيز منذ البداية على المشكلات الراهنة وعلى الحاضر.
 - يهدف إلى تعليم الفرد أن يكون معالج نفسه، مع التأكيد على الوقاية من الانتكاس.
 - الالتزام بزمن محدد.
 - تتميز جلساته بأنها محددة البناء.
 - يتم تعليم الأفراد كيفية تحديد أفكارهم ومعتقداتهم المضطربة وكيفية الاستجابة لها.
 - استخدام مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات من أجل تغيير التفكير والمزاج والسلوك لدى الأفراد.

ب. مدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي:

مما لا شك فيه يعد الإرشاد المعرفي السلوكي أسلوباً فعالاً حيث تم تصميمه ليكون سريعاً وعملياً وموجهاً نحو الهدف، حيث تتراوح جلساته ما بين (6 إلى 20 جلسة) لذلك يعد علاجاً قصير المدى، ويتم من خلاله تزويد الأفراد بمهارات ذات فاعلية تساعدهم في الحفاظ على صحتهم، كما ينصب تركيز الإرشاد المعرفي السلوكي على المشكلات الراهنة للأفراد ومساعدتهم في فهم كيفية تفسيرهم وتقييمهم للأحداث من حولهم ومدى تأثير تلك التفسيرات على حياتهم العاطفية (Rector, 2010).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي ملائماً للأفراد بمختلف مستوياتهم التعليمية وفئاتهم العمرية فيمكننا استخدامه مع الأطفال والكبار، كما يتم استخدامه في مراكز الرعاية الصحية الأولية والمكاتب الطبية والمدارس والسجون، بالإضافة لذلك يتم استخدامه في البرامج الموجهة للأزواج (Beck, 2011). كما أشار كينيرلي وآخرون (2018/2017) إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي يمتلك دليل قوي وواسع من الفعالية والتأثير، حيث تبين أنه له ما يدعمه بقوة كعلاج نفسي لمعظم الاضطرابات النفسية لدى الراشدين الذين تمت دراستهم، ولذلك يمكننا اعتباره طريقة فعالة للمساعدة في علاج الكثير من مشكلات الصحة النفسية.

وعليه يتبين لنا مدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي، ومدى نجاحه في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، علاوة على ذلك فإنه يعد أسلوباً مناسباً لمختلف الفئات العمرية باختلاف مشكلاتهم، كما يتميز بالكثير من الخصائص التي جعلت منه منهجاً علاجياً ناجحاً.

2.1.2. المحور الثاني: الأفكار العقلانية واللاعقلانية

لقد اختص الله عز وجل الفرد بالعقل وميزه به عن سائر المخلوقات، وما نشهده اليوم من تقدم في شتى المجالات ما هو إلا حصيلة عملية التفكير، ولقد تناولت البحوث النفسية وبالأخص المعرفية عملية التفكير بالبحث والدراسة كدراسة اللوغاني والردعان (2018)؛ والحياني (2014) لما لها من أهمية بالغة في حياة الفرد وفي توجيه سلوكه.

ويمكن تعريف الأفكار العقلانية بأنها: " مجموعة من الأفكار الواقعية والمنطقية التي تتبناها المراهقة عن نفسها وعن الآخرين، تتسم بالمرونة وعدم التشدد في التعامل مع الأحداث الخارجية، تؤدي إلى نتائج متزنة وإيجابية". كما يتسم التفكير العقلاني بكل ما يتوافق مع المنطق من خلال الموضوعية في طريقة إدراك الأحداث الخارجية والمرونة في التعامل مع العقبات، باعتبار أن لكل مشكلة مجموعة من الحلول تتطلب فقط توسيع الإحاطة بالمشكلة واتخاذ الحل المناسب (رغيس، 2020).

يتطور التفكير اللاعقلاني مع الفرد منذ الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساساً للمؤثرات الخارجية، وأكثر قابلية للإيحاء، ويعتمد الطفل في هذه المرحلة على الآخرين خاصة الوالدين في عمليات التفكير والتخطيط واتخاذ القرارات، وإذا كان بعض أفراد الأسرة لاعقلانيين فقد يطالبون أطفالهم بتحقيق أهداف وطموحات تفوق إمكانياتهم، بالتالي يتأثر الطفل مما يؤدي إلى أن يصبح تفكيره لاعقلانياً (كامل، 2005). وأشارت بوتفوشات (2018) إلى أن مصطلح الأفكار اللاعقلانية جاء في البحوث النفسية تحت مسميات مختلفة، فجنده على سبيل المثال: الأفكار اللامنطقية، الأفكار الخرافية، والأفكار السلبية، والأفكار اللاواقعية، وقد يطلق عليها الأفكار الخاطئة، أما في المراجع الأجنبية تم استخدام تسمية معتقدات Believes بدلاً من أفكار Ideas or Thoughts، ومهما اختلفت التسميات فجميعها تصف مجموعة من الأفكار اللاتكيفية والمسببة للاضطرابات النفسية (ص54). وتعرفها كلٌّ من فردوح ودوخان (2020) بأنها " هي تلك الأفكار التي تكون غير واقعية وغير عملية ولا تساعد الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية وتؤدي به للخروج إلى استنتاجات والاستدلالات غير منتجة" (ص 24).

وتضيف الباحثة مجموعة من السمات التي تتصف بها الأفكار اللاعقلانية وتجعل منها أفكاراً خاطئة وهي أنها:

- تتسم بالمبالغة والتوهيل وتضخيم الأمور.
- الجمود والتصلب وعدم المرونة في التعامل مع الأحداث.
- لاعقلانية وغير واقعية ولا تساعد الفرد على تحقيق أهدافه.

• مصادر الأفكار اللاعقلانية:

تتعدد مصادر الأفكار اللاعقلانية التي يكتسب الفرد منها هذه الأفكار والتي تؤثر بدورها على طريقة تفكيره وتعامله مع الأحداث وكيفية تفسيرها، وهذا ما أثبتته دراسة بوتفوشات (2018) والتي هدفت إلى تحديد مصادر الأفكار اللاعقلانية وأزمة الهوية لدى المراهقين الجانحين والتي توصلت إلى تعدد مصادر الأفكار اللاعقلانية وكانت أكبر نسبة لصالح الوالدين ومن ثم جماعة الرفاق وأخيراً وسائل الاعلام، وتعزو تلك النتائج إلى طبيعة نشأة الأفكار في حد ذاتها سواء عقلانية أم غير عقلانية. وترى الباحثة أن الأفكار في جملتها سواء كانت عقلانية أو لاعقلانية فهي مكتسبة، والتأثير الكبير على تفكير الفرد تحديداً في فترة المراهقة يكون لمؤسسات التنشئة الاجتماعية بدءاً بالوالدين، ومن ثم الأقران وجماعة الرفاق، وأخيراً الإعلام وما له من تأثير كبير خاصة في وقتنا الحاضر وما نشهده من تقدم معرفي كبير، الأمر الذي يقتضي ضرورة الاهتمام بالمراهقات وبكل ماله تأثير على تفكيرهن من خلال رعايتهن وتوجيههن.

3.1.2. المحور الثالث: أحلام اليقظة

تعد أحلام اليقظة أحد الظواهر النفسية التي تتميز بها فئة المراهقين من الجنسين، وعادة ما يتم اللجوء إليها لإشباع حاجات لم تشبع ولتحقيق رغبات لم يتم تحقيقها على أرض الواقع، إذ تعد الملاذ الآمن للكثير من المراهقات. أشارت بيومي (2019) إلى أن أحلام اليقظة تكون أكثر وضوحاً في مرحلة المراهقة، وتكمن فائدتها في دفعها للمراهقين إلى بذل الجهد وتوجيه قدراتهم من أجل تحقيق تلك الطموحات والأحلام، كما أنها تعمل على تخفيف مشاكل الحياة اليومية ولكن إذا حدث استغراق في أحلام اليقظة بالتالي تتحول إلى مضيعة للوقت وتؤدي إلى عدم النشاط وفي بعض الأحيان إلى الانسحاب من عالم الواقع وقد تنبئ عن اضطراب في الشخصية.

أ. مفهوم أحلام اليقظة:

يعرفها الكناني (2011) بأنها: " تخيلات وأحلام أثناء اليقظة، وفيها تجد الرغبات الشعورية واللاشعورية سبيلها إلى التحقق والإشباع أثناء التخيل، ومن بين هذه التخيلات الرغبة في تنمية الذات وفي الاعتراف والتقدير، والرغبة في العطف والحنان، وبعض أحلام اليقظة تعبر عن ميول اجتماعية وجنسية وعاطفية ومهنية" (ص 327).

وتعرفها سالم (2019) بأنها: " عملية تفكيرية غير موجهة تؤدي إلى تحويل انتباه الطالب بعيداً عن الواقع إلى عالم من الخيالات، مكوناً بخياله حكاية تدور حول أشياء أو أشخاص أو أحداث وغيرها من المواقف، سواء كانت هذه الخيالات ذات محتوى إيجابي أو سلبي، يختلف عن المكان والزمان المحيط به" (ص 74).

ب. أحلام اليقظة وبعض المفاهيم النفسية:

فسرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2021) The American Psychological Association كلاً من:

- أحلام اليقظة Daydream:

تعد أحلام يقظة نوع من الخيال الذي تتم ممارسته في حال اليقظة وتدل على الاستغراق في التفكير ويتم التلاعب بالرغبات والتوقعات والإمكانات من خلال الخيال، وهي جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد، وقد تكون أحلام اليقظة غير مطلوبة كما تبدو أنها بلا هدف بل هي مجرد أفكار خياليه سواء كانت عفوية أو مقصودة.

هناك ثلاثة نماذج على الأقل تختلف فيها أنماط أحلام اليقظة لدى الأفراد وهي: (أحلام اليقظة الإيجابية والبناءة، وأحلام اليقظة المزيفة والمرتبطة بالشعور بالخوف، وأحلام اليقظة المتعلقة بضعف التحكم في الانتباه)، وتم وضع هذه الأنماط لتعكس المشاعر العامة والميول الشخصية للفرد الحالم، ومن بين الوظائف الإيجابية المهمة التي تقدمها أحلام اليقظة هي اكتساب البصيرة الذاتية عند مواجهة التجارب السابقة، أو في حال التدريب على المواقف المستقبلية وتوليد الحلول الإبداعية وإنتاج أكبر قدر من التعاطف مع الآخرين (APA,2021).

- شرود الذهن Mind Wandering:

هي حالة لا تبقى فيها الأفكار مركزة على المهمة المطروحة والتي تكون في متناول اليد، ولكن تنتوع على نطاق واسع وعفوي عبر مواضيع أخرى، وعادة ما يحدث أثناء القيام بالمهام التي لا تتطلب اهتماماً مستمراً، وشرود الذهن لا يمكن قياسه علمياً ولكن تمت دراسته من خلال أخذ العينات والاستبيانات، وتتضمن أسئلة البحث إلى أي مدى يكون شرود الذهن سمة مستقرة في الشخصية، ومدى ارتباطه بالمزاج والمواقف، وأيضاً ما مدى ارتباطه بسعة المعالجة والذاكرة العاملة،

و غالباً ما يشار إلى محتويات شرود الذهن على أنها أفكار غير مرتبطة بالمهام، أو صور وأفكار لا علاقة لها بالمهمة، أو أفكار مستقلة عن المهمة التي يتم إنجازها (APA,2021).

- الخيال Fantasy:

هو مجموعة من التجارب والعمليات العقلية التي تتميز بالصور الحية، وقوة وحدة العاطفة، والاسترخاء أو غياب المنطق، والتخيل أمر طبيعي وشائع وغالباً ما يستخدم لتحقيق هدف صحي كالتخلص من التوتر أو منح الشعور بالمتعة والتسلية أو تحفيز الإبداع، وقد يكون دلالة ومؤشر لبعض الأمراض كما هو الحال في التفكير الوهمي أو الانفصال الكبير عن الواقع، وفي نظريات التحليل النفسي يعد الخيال صورة ذهنية أو حلم ليلي أو حلم يقظة تتحقق فيها رغبات ودوافع الفرد الشخصية الشعورية أو اللاشعورية (APA,2021).

واستناداً إلى ما سبق ترى الباحثة بأن أحلام اليقظة هي شكل من الخيال، وفيها ينصرف الانتباه إلى رغبات المراهقة وحاجاتها الداخلية، وتعد كوسيلة لتجنب المشاعر والهروب من الواقع، وقد يغلب عليها أنها تتكون من أفكار خيالية سواء كانت مقصودة أم غير مقصودة، بينما يتميز الخيال بالصور الذهنية الحية ونرى أنه أعم وأشمل من أحلام اليقظة، وإذا نظرنا إلى شرود الذهن فإنه يتمثل في عدم تمكن المراهقة من الحفاظ على التركيز في المهمة التي يتم إنجازها وبذلك يلتقي مع أحلام اليقظة في قيام المراهقة بصرف الانتباه عن المهام الخارجية التي تقوم بها.

ت. النظريات المفسرة لأحلام اليقظة:

إن أحلام اليقظة شأنها كبقية المشكلات النفسية تتنوع وتختلف أسبابها، ولكي نفهم تلك الأسباب لابد من تناول النظريات المختلفة التي تناولتها وفسرتها ومن تلك النظريات ما يأتي:

3. نظرية التحليل النفسي:

- فرويد Freud:

تناول فرويد أحلام اليقظة في الكثير من كتاباته بالتحليل النفسي موضحاً أنها تفيد وظيفة الإشباع، واعتبرها كأداة للتعبير عن الرغبات المكبوتة كما هي الأحلام الليلية، بمعنى أنها مثل أحلام النوم لها خاصية تمنى تحقيق الرغبة، فمن خلال أحلام اليقظة يستطيع الفرد التفريغ عن الكبت، وأيضاً تحقيق أمنيات الطفولة التي لم يستطيع الفرد تحقيقها بسبب الرقابة المفروضة عليه من الأهل والمجتمع، وعرفها فرويد بأنها حالة بين الاستيقاظ والنوم (الساعي، 2016).

2. نظرية علم النفس المعرفية:

- كلنجر Klinger:

يرى كلنجر Klinger أن معظم أحلام اليقظة ترتبط بالأهداف التي يتبعها الحالمون اليقظون سواء كانت أهدافاً سامية أو دونية، إيجابية أم سلبية، كما تولد أحلام اليقظة من خلال بعض الأنظمة الدماغية نفسها التي نستعملها عندما نقوم بالأعمال التي نحلم بها، وتوجه من خلال العواطف والدوافع نفسها التي توجه أحلامنا، بالإضافة إلى أن أحلام اليقظة قد تؤدي بعض الوظائف المهمة التي تعد مركزية في حياة الأفراد، فهي جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد، وفي الغالب هي أقل واقعية كما أنها أفكار تلقائية غير موجهة تمر بوعي الفرد وتكون غير مرتبطة بهدف أو غرض واضح (Klinger,2000).

3. نظرية التعلم الذاتي:

تعد هذه النظرية وجهة نظر جديدة في دراسة أحلام اليقظة، حيث يرى أنصار هذه النظرية أن أحلام اليقظة تقوم بدور إيجابي في حياة الفرد، لأنها تؤدي إلى خفض التوتر وتصل به إلى الاسترخاء المطلوب في بعض الأوقات، وتنظيم عمليات التفكير لديه، ويركز هذا التوجه الحديث على التخيل كعملية تساعد العميل على فهم مشكلاته، واستخدام الخيال كأداة علاجية (موسى، 2006).

ث. أسباب أحلام اليقظة:

هناك مجموعة من الأسباب التي تقف وراء انغماس الأفراد في أحلام اليقظة يذكرها شيفر وملمان (2014) وهي:

- **التعويض عن إعاقات حقيقية:** عندما يعاني المراهقين من الجنسين من إعاقات جسدية أو عقلية غالباً ما يطمنون أن يصبحوا أسوياء، أو عندما يكونوا غير قادرين على التكيف مع البيئة التربوية والتعليمية العادية، بالتالي يؤدي فشلهم المستمر إلى أحلام اليقظة كي تكون طريقاً للهروب والتخلص من الفشل، فكثير من المراهقات يحبطن بسبب عدم قدرتهن على القراءة أو التعبير عن أنفسهن إما شفويًا أو كتابيًا ولأن الرضا والشعور بالقوة لديهن لا يمكن تحقيقه في عالم الواقع لذلك يحاولن تحقيقه في عالم الخيال.
 - **الحاجة إلى الإشباع:** تحدث أحلام اليقظة عندما تشعر المراهقة بأن الحياة غير مُرضية وبالتالي تصبح أحلام اليقظة مهراً للتخلص من متاعب الحياة، وعندما تعاني المراهقة من عدم قدرتها على حل مشكلاتها الاجتماعية والأكاديمية فإنها تلجأ إليها من أجل تحقيق أمنياتها بواسطة الخيال، وعندما تستحوذ أحلام اليقظة على المراهقات فسوف يصبحن أقل تكيفاً مع من حولهن لأنهن يكن مشغولات بأفكارهن ويقضين وقتاً طويلاً في عوالمهن الخاصة.
 - **أحلام اليقظة كعادة:** قد تكون أحلام اليقظة بمثابة عادة تشكلت لدى بعض الأفراد وتستمر هذه العادة كطريقة مألوفة ومعتادة في السلوك حتى تشبع رغباتهم اليومية، وقد تخصص بعض المراهقات أوقاتاً محددة لممارسة أحلام اليقظة أو عندما لا يجدن ما يفعلونه.
 - **الخجل كسبب لأحلام اليقظة:** تكثر أحلام اليقظة بين المراهقات الخجولات أو اللاتي لا يشعرن بالأمان أو الحماية من قبل أسرهن، فيظهرن القلق والاستغراب في التفاعلات الاجتماعية بالمقارنة مع غيرهن، بالتالي تعطي الخيالات سروراً أكبر ومشاعر سالبة أقل.
- كما أضافت فرغسون (2019) Ferguson بعض الأسباب المؤدية لأحلام اليقظة حيث أوضحت أن أحلام اليقظة تختلف من فرد لآخر من حيث الطريقة التي تظهر بها والأسباب التي تقف خلفها، ويعتمد ذلك على حالتنا العقلية والظروف التي نعيشها، فالأفراد الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) يجدون صعوبة في التركيز على المهام اليومية، وبالتالي يؤدي بهم ذلك إلى اللجوء إلى أحلام اليقظة، كذلك الأفراد الذين يتصفون بالقلق الشديد غالباً ما تكون لديهم خيالات لمواقف مرعبة نتيجة لمشاعر القلق التي يعيشونها، وتكمن المشكلة في أن أحلام اليقظة من شأنها أن تجعل الفرد أكثر قلقاً وانزعاجاً نتيجة للتفكير في أشياء لم تحدث أو التي قد لا تحدث إطلاقاً، كذلك من الأسباب المؤدية لأحلام اليقظة كثرة الضغوط التي يعاني منها بعض الأفراد والتي تؤدي بهم إلى الانغماس في أحلام اليقظة كأداة للهروب من الواقع، وكوسيلة لحماية الفرد من الألم.

ج. وظائف أحلام اليقظة:

تعد أحلام اليقظة ظاهرة نفسية طبيعية، تكثر في مرحلة المراهقة ولكنها سلاح ذو حدين لها آثار سلبية وإيجابية. ذكر هاجي (2017) Hagy بعض الوظائف الإيجابية لأحلام اليقظة حيث اعتبرها طريقة مثالية للتخلص من التوتر، أيضاً تعد وسيلة تسمح للعقل بالتجول ونسيان الواقع لفترة معينة مما يساعد ذلك في الحفاظ على سلامته، وأشار القرشي (2000) إلى أن أحلام اليقظة تعتبر عند المراهقات الملاذ الآمن للاتي يتعرضن منهن للإهمال أو النقص العاطفي فيلجأن إلى أحلام اليقظة لتعويض ذلك النقص، ولهذا غالباً ما تنتشر بين المراهقات اللاتي يشعرن بالخجل في المواقف الاجتماعية، كما ارتبطت أحلام اليقظة الاجتماعية بزيادة السعادة هذا ما أثبتته دراسة بويريو وآخرون (2015) Poerio et al. فمن خلال التقارير التي حصل عليها الباحثين والتي بلغ عددها (371) تقريراً عن أحلام اليقظة التي تحدث بشكل طبيعي مع محتوى اجتماعي وغير اجتماعي وجد أن أحلام اليقظة الاجتماعية ارتبطت بزيادة السعادة والحب والاتصال مع الآخرين.

واضافة لما سبق يرى كلٌّ من صالح وحرمان (2015) أن أحلام اليقظة هي عملية تنفيس عن إحباط قد يصيب الفرد أو هو عبارة عن مجال يرى فيه نفسه حينما يحقق ما يجتهد لأجله، ولذلك تزداد في مراحل الإحباط التي يمر بها الفرد باعتبارها إشباع بديل له، وعلى الرغم من كونها مجال تنفيسي يعبر فيه الفرد عما يتمناه ولا يستطيع تحقيقه في عالم الواقع إلا أن الاستغراق فيها يعتبر حالة غير صحية قد تؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية منها:

- تراجع قدرة الفرد على التواصل مع المجتمع حيث لم يعد في حاجة للاجتهاد في العلاقات الخارجية الحقيقية مادام يستطيع أن يشكها على الطريقة التي يحبها في أحلام اليقظة.
- ميل الفرد للانعزال والانطواء حتى يظل لفترة يعيش مع ذاته، ومن ثم يتمكن من الاستغراق في أحلام اليقظة.
- الاكتفاء بالفعل المتخيل على حساب الفعل الحقيقي، والاستمرار في الحياة الواقعية دون السعي لتغييرها.

وفي نفس الصدد تؤدي أحلام اليقظة إلى الانغلاق النفسي وهذا ما أثبتته دراسة سالم (2019) حيث وُجد أن الطالب المتأخر دراسياً كلما زادت درجته على مقياس أحلام اليقظة زادت درجته على مقياس الانغلاق النفسي والعكس صحيح، ويذكر الحلو (2017) أن أحلام اليقظة ظاهرة طبيعية لا ضرر فيها إذا ما تم اللجوء إليها بعقلانية وروية، ولكن في حال تم استغراق الفرد فيها فإن ذلك يؤدي إلى مشكلة الدمج بين الخيال والواقع وحينها يصبح الفرد متخبطاً في التمييز بينهما، وأضافت إبراهيم (2013) أن من العوامل التي تعيق النمو السوي للفرد في مرحلة المراهقة المتأخرة هو الهروب من الواقع واللجوء إلى أحلام اليقظة تعويضاً عن نقص الخبرة ونقص القدرة على التوافق، فإذا استمر اعتماد المراهقات على أحلام اليقظة لفترة طويلة وأصبح لديهن عجز عن التوافق الحقيقي مع أنفسهن ومع الآخرين، فإن ذلك يؤثر على نضجهن الانفعالي والاجتماعي وقد تظل آثار سوء التوافق خلال سنوات الشباب.

وخلاصة القول ترى الباحثة أن أحلام اليقظة لها وظائف متعددة إيجابية وسلبية، يلجأ إليها المراهقون من الجنسين كوسيلة للهروب من الواقع، وتخفيف التوتر الذي يشعرون به، ولكن الاستغراق فيها يؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية تؤثر بدورها على حياتهم الشخصية والدراسية وعلى تفاعلهم مع الآخرين، ولهذا كان على المربين الاهتمام بفئة المراهقات وحمايتهن من كل ما يعيق نموهن السليم على الصعيد النفسي والاجتماعي، والعمل على مساعدتهن في مواجهة الواقع بدلاً من الانسحاب منه إلى عالم الخيال.

2.2. الدراسات السابقة:

نستعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، وسوف تستبدل الباحثة كلمة اللامنتطقية وغير العقلانية باللاعقلانية، كما قامت الباحثة بالتعليق عليها من خلال جملة من الجوانب ومدى اختلافها وارتباطها بالدراسة الحالية، وتم تقسيمها إلى محورين:

1.2.2. المحور الأول: دراسات تتعلق بالأفكار اللاعقلانية

هدفت دراسة النعيمي (2013) إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية، والمساهمة في حلها من خلال بناء برنامج إرشادي لدحض تلك الأفكار وتعديلها إلى أفكار عقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (30) طالباً من طلاب المدارس الثانوية بمحافظة كركوك، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) طالباً في كل مجموعة، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده الباحث وفق نظرية (إليس Ellis) وكذلك بناء برنامج إرشادي الذي أظهرت النتائج مدى فاعليته حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وكانت لصالح المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة الحميدي (2014) إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية الشائعة لدى المراهقين الكويتيين، ومدى دلالة تباين التفكير اللاعقلاني لديهم بتباين مرحلتين المراهقة المبكرة والمتوسطة، وجنس المراهق والأثر التفاعلي لهما على الأفكار اللاعقلانية، وتكونت العينة من (489) مراهقاً من الجنسين من الطلبة الكويتيين بالمرحلتين المتوسطة والثانوية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى مجموعة المراهقة المتوسطة وتراوح أعمارهم من (12-14) عاماً وبلغ عددهم (193) مراهقاً ومراهقة، والثانية مجموعة المراهقة المتوسطة وتراوح أعمارهم من (15-17) عاماً وبلغ عددهم (296) مراهقاً ومراهقة، واستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين لعبدالله وعبدالرحمن (2002)، وأشارت أهم النتائج إلى أن الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين توجد بدرجة متوسطة، وكانت أكثر الأفكار شيوعاً لدى عينة المراهقين الكلية هي: توقع الكوارث ومن ثم فكرة ابتغاء الحلول الكاملة وتجنب المشكلات، إضافة إلى تقارب مستويات الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث من المراهقين بصورة عامة عدا ثلاث أفكار ارتفعت درجتها لدى الإناث مقارنة بالذكور وهي: توقع الكوارث، والتهور الانفعالي والقلق الزائد.

واختبرت دراسة Xu and Liu (2017) مدى فعالية برنامج قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي حول المعتقدات اللاعقلانية والأعراض النفسية، وتكونت العينة من (60) طالبة من طالبات الجامعة وتم تقسيم العينة بشكل عشوائي إلى مجموعتين (25) تجريبية و (35) ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج أدى إلى تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج وظلت دون تغيير في المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وهو ما يشير إلى فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي في حماية طالبات الجامعة من زيادة الأعراض النفسية خلال فترة الدراسة الجامعية.

واستهدفت دراسة سعيد (2019) إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (40) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة شربين، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (20) تجريبية و (20) ضابطة، وقامت الباحثة بإعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية وبناء برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب

درجات الطالبات بالمجموعتين التجريبية والضابطة في الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى مدى فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي على طالبات المرحلة الثانوية بالمجموعة التجريبية وتعديل مستوى الأفكار اللاعقلانية لديهن.

2.2.2. المحور الثاني: دراسات تتعلق بأحلام اليقظة

هدفت دراسة صالح وحرمان (2015) إلى التعرف على أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وتكونت العينة من (400) طالباً من المدارس المتوسطة التابعة لتربية ديالى، وتم بناء مقياس لقياس أحلام اليقظة في ضوء نظرية (كلنجر 2000)، وأسفرت النتائج أن طلاب المرحلة المتوسطة يستغرقون في أحلام اليقظة أكثر من المستوى الطبيعي ويؤدي ذلك بهم إلى الانعزال عن الواقع أو الآخرين وبالتالي حدوث بعض المشكلات النفسية كالانطوائية أو العزلة الاجتماعية وضعف التواصل مع الأقران والآخرين.

وهدفت دراسة عزيز وزيدان (2018) إلى تصميم برنامج إرشادي وفقاً لنظرية (إليس Ellis) في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل، وقياس مستواها لدى المراهقات، وتكونت العينة من (30) طالبة بواقع (15) طالبة للمجموعة التجريبية، و(15) طالبة للمجموعة الضابطة، وتم إعداد مقياس لأحلام اليقظة وبرنامج إرشادي من قبل الباحثين، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات.

كما أجرى الجبور وآخرون (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن آليات الدفاع لدى طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (271) طالباً وطالبة، تم تطبيق مقياس آليات الدفاع الذي أعده الباحثين، وأظهرت النتائج أن أحلام اليقظة كانت آلية الدفاع الأكثر استخداماً من قبل الطلبة.

وهدفت دراسة بكرى (2021) إلى التعرف على مدى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) والذي يتضمن أعراض البطء والارتباك والتشتت العقلي وأحلام اليقظة المفرطة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (16) طالباً (7 ذكور) و(9 إناث)، وتم إعداد مقياس اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) وبناء برنامج إرشادي من قبل الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3.2.2. التعقيب العام على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة يمكن مناقشتها من حيث الهدف والعينة والمجتمع والأدوات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها واستخلاص أوجه الشبه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية والتي تتمثل في التالي:

- **الهدف:** تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف فقد هدف بعضها إلى الكشف عن بعض المتغيرات، في حين هدفت دراسات أخرى إلى بناء برامج إرشادية، أما الدراسة الحالية فتهدف إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات.
- **العينة:** شملت الدراسات السابقة فئة المراهقين سواء من الجنسين أو الإناث فقط كما في عينة الدراسة الحالية.

- **المجتمع:** تنوعت المجتمعات العربية والأجنبية التي أجريت فيها الدراسات، وتم تطبيق الدراسة الحالية على المجتمع السعودي وهذا ما يميزها عن غيرها من الدراسات ذات الصلة التي سبق عرضها بأنها الدراسة الوحيدة - في حدود علم الباحثة - التي هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات في المجتمع السعودي.
- **الأدوات:** تنوعت الأدوات التي تم استخدامها لقياس الأفكار اللاعقلانية، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة الحميدي (2014) في استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد عبدالله وعبدالرحمن (2002)، كذلك تنوعت الأدوات التي تم استخدامها لقياس أحلام اليقظة في حين استخدمت الباحثة مقياس أحلام اليقظة إعداد القرشي (2002)، بالإضافة إلى قيام الباحثة بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات.
- **النتائج:** أظهرت دراسة صالح وحرمان (2015) أن طلاب المرحلة المتوسطة يستغرقون في أحلام اليقظة أكثر من المستوى الطبيعي مما يؤدي بهم إلى العزلة عن الواقع والآخرين، كما توصلت بعض الدراسات إلى فاعلية البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية في تعديل الأفكار اللاعقلانية كدراسة النعيمي (2013)؛ و Xu and Liu (2017)؛ وسعيد (2019)، كما أوضحت دراسة عزيز وزيدان (2018) مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات، وتوصلت بكري (2021) إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) والذي يتضمن أعراض أحلام اليقظة المفرطة.

3. منهج الدراسة وإجراءاتها

1.3.1. منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) والذي يعد من أنسب المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها، التي هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة، كما اعتمدت الباحثة على التصميميين التجريبيين الآتيين:

- **التصميم التجريبي بين المجموعات:** ويتمثل في المقارنة بين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها وبين المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي وذلك في القياس البعدي بعد أن تم التأكد من تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.
- **التصميم التجريبي داخل المجموعات:** ويقصد به القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة والمتمثل في قياس الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وفي فترة المتابعة لنفس المجموعة.

2.3. مجتمع وعينة الدراسة:

1.2.3. مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي في الدراسة الحالية من فئة المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة للعام الدراسي (1443هـ) والبالغ عددهن (69721) طالبة، حيث يشكلن الإطار العام للمجتمع الذي تم من خلاله اختيار العينة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها.

2.2.3 عينة الدراسة:

• عينة الدراسة الاستطلاعية:

وتكونت من (64) مراهقة لهن نفس خصائص مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، حيث قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة (مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين، ومقياس أحلام اليقظة) عليهن؛ وذلك للتأكد من الكفاءة السيكومترية للأدوات.

• عينة الدراسة الأساسية:

طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية (في مرحلة المراهقة) حيث تراوحت أعمارهن ما بين (16- 21) سنة، وتم اختيارهن وفق الخطوات التالية:

- قامت الباحثة بالتواصل مع الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة من أجل تسهيل مهمة تطبيق الدراسة، ومن ثم تم توجيه الباحثة لإدارة التخطيط والمعلومات (البحوث والدراسات) وذلك للاطلاع على مخطط البرنامج والمقاييس التي سوف يتم تطبيقها للتأكد من مدى مناسبتها.
- تمت الموافقة على مخطط البرنامج من قبل مدير إدارة التخطيط والمعلومات وتم توجيه خطاب إلى مديرات مكاتب التعليم بجدة لتسهيل مهمة الباحثة.
- تمت الموافقة من إحدى المدارس وهي الثانوية (91)، وتمت مخاطبة إدارة المدرسة وذلك من أجل تيسير الإجراءات للباحثة حتى تتمكن من تطبيق الدراسة.
- تم الاجتماع مع وكالة المدرسة وذلك لتوضيح الهدف من البرنامج والإجراءات التي سوف تقوم بها الباحثة.
- بالتعاون مع المرشدة الطلابية تم الاطلاع على قوائم أسماء طالبات المرحلة الثانوية والبالغ عددهن (331) طالبة، وتم تحديد (50) طالبة لتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة عليهن.
- قامت الباحثة باختيار (30) طالبة ممن حصلن على درجات مرتفعة على المقاييس، وتم التعيين العشوائي للعينة بتقسيم الطالبات إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (15) طالبة لكل مجموعة، كما تم مراعاة التكافؤ بين المجموعتين من حيث (الصف الدراسي، الدخل، تعليم الأب، تعليم الأم).

3.3 أدوات الدراسة:

تم استخدام ثلاث أدوات في الدراسة الحالية وهي:

1. مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد عبدالله وعبد الرحمن (2002)

قام بإعداد المقياس كلٌّ من هوپر Hooper ولاين Layne في ضوء الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشرة لإليس Ellis، وترجم الباحثان عبدالله وعبد الرحمن (2002) المقياس إلى اللغة العربية البسيطة التي تناسب أدنى مستوى عمري في عينة الدراسة، وقد صُمم المقياس على غرار مقياس ليكترت Likert، بحيث يختار المبحوث إجابة واحدة من خمسة بدائل للإجابة على متصل للشدة كما يلي:

1. لا ترد لذهنِي أبداً: وتعني أن الفكرة لا ترد إلى ذهنك ولا تفكر فيها أبداً (صفر من الوقت).

2. ترد أحياناً: وتعني أن الفكرة ترد إلى ذهنك بنسبة 25% من الوقت.

3. ترد نصف الوقت: وتعني أن الفكرة ترد إلى ذهنك بنسبة 50% من الوقت .

4. ترد أغلب الوقت: وتعني أن الفكرة ترد إلى ذهنك بنسبة 75% من الوقت.

5. ترد دائماً: وتعني أن الفكرة ترد إلى ذهنك طول الوقت ولا تتركه (100% من الوقت).

وقد أعدت بنود المقياس في الاتجاه اللاعقلاني، بمعنى أنه كلما حصل المبحوث على درجة مرتفعة على بنود المقياس كان في اتجاه المزيد من التفكير اللاعقلاني، ويتراوح مدى الدرجات على المقياس بين (44 إلى 220) درجة (عبدالله وعبدالرحمن، 2002).

- الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية في الدراسة الحالية:

أولاً: صدق المقياس

- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (1) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

جدول (1) قيم معاملات ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الأفكار اللاعقلانية

توقع الكوارث		اللوم القاسي للذات والآخرين		ابتغاء الكمال الشخصي		طلب الاستحسان	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*0.777	13	*0.705	28	*0.751	15	*0.748	1
*0.656	14	*0.693	30	*0.704	16	*0.728	7
*0.642	18	*0.607	31	*0.643	27	*0.670	17
*0.638	33	*0.600	32			*0.819	29
*0.598	34						
الاعتمادية		تجنب المشكلات		القلق الزائد		التهور الانفعالي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*0.542	37	*0.443	3	*0.582	8	*0.610	9
*0.783	39	*0.589	5	*0.739	10	*0.690	19
*0.556	40	*0.608	6	*0.689	35	*0.775	20
*0.786	41	*0.473	38	*0.625	36	*0.638	21

الشعور بالعجز		الانزعاج لمشاكل الآخرين		ابتغاء الحلول الكاملة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*0.749	2	*0.625	12	*0.293	11
*0.777	4	*0.621	22	*0.678	24
*0.438	25	*0.669	23	*0.676	26
*0.714	44	*0.405	42	*0.566	43

* مستوى دلالة عند مستوى (0.05)

يلاحظ من الجدول أن قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على توافر درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس، كما قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، ويوضح جدول (2) ذلك.

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
*0.480	تجنب المشكلات	*0.695	طلب الاستحسان
*0.568	الاعتمادية	*0.504	ابتغاء الكمال الشخصي
*0.779	الشعور بالعجز	*0.700	اللوم القاسي للذات والآخرين
*0.659	الانزعاج لمشاكل الآخرين	*0.850	توقع الكوارث
*0.717	ابتغاء الحلول الكاملة	*0.834	التهور الانفعالي
		*0.683	القلق الزائد

* مستوى دلالة عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس جاءت مرتفعة حيث تراوحت بين (0.480–0.850)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس

للتحقق من ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات الثبات بطريقتين وهما معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) والتجزئة النصفية، وفيما يلي جدول (3) والذي يوضح ذلك.

جدول (3) قيم معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

قيم معاملات الثبات	
ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
معامل النصف الأول	0.856

0.811	معامل النصف الثاني	0.904
0.856	سبيرمان-براون	
0.855	جتمان	

يتبين من الجدول أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (0.904) وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمة ثبات النصف الأول (0.856) والنصف الثاني (0.811)، وكانت قيمة ثبات سبيرمان-براون (0.856)، وبطريقة جتمان (0.855) أي أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

2. مقياس أحلام اليقظة إعداد القرشي (2002)

- التعريف بالمقياس:

هدف المقياس إلى التعرف على مستوى أحلام اليقظة لدى المراهقات كما تعكسه درجاتهن على المقياس، علماً أن القرشي تبني النظرية المعرفية في بنائه، ويتكون مقياسه من مجالين أحلام اليقظة الإيجابية والسلبية، وقد أعتد الباحث على الدراسات السابقة في تحديد عدد العبارات الإيجابية والسلبية حيث أغلب الدراسات قسمت العبارات إلى ما يقارب الربع ذات اتجاه سلبي والثلاثة أرباع الأخرى ذات الاتجاه الإيجابي، ويبلغ عدد العبارات السالبة (9) عبارات وهي

(3،5،10،21،24،30،31،34،35)، والباقي هي عبارات موجبة (القرشي، 2002). وتم الاعتماد على طريقة ليكرت Likert في تصميم مقياس أحلام اليقظة، وذلك بوضع خمسة بدائل تبدأ بالصفير في القيمة الدنيا وتنتهي بـ (4) في القيمة العليا، وقد تم توزيع مستويات الاستجابة على عبارات المقياس وأوزانها المقابلة وفقاً للجدول (4) الموضح أدناه.

جدول (4) توزيع مستويات الاستجابة على عبارات مقياس أحلام اليقظة وأوزانها المقابلة

مستويات الاستجابة الخمسة					
نوع العبارات	ينطبق علي	ينطبق علي	ينطبق علي	لا ينطبق علي	لا ينطبق علي إطلاقاً
	تماماً	إلى حد ما	إلى حد ما	إلى حد ما	إلى حد ما
العبارات الإيجابية	4	3	2	1	0
العبارات السلبية	0	1	2	3	4

في ضوء التدرج الخماسي السابق وعدد عبارات المقياس فإن العلامة القصوى الممكنة والعلامة الدنيا الممكنة للمستجيبين تتراوح بين (0 إلى 160) درجة.

- الخصائص السيكومترية لمقياس أحلام اليقظة في الدراسة الحالية:

أولاً: صدق المقياس

- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (5) ذلك.

جدول (5) قيم معامل ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس أحلام اليقظة

أحلام اليقظة السلبية				أحلام اليقظة الإيجابية			
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.430	3	**0.493	28	**0.584	15	**0.510	1
**0.582	5	**0.546	29	**0.487	16	**0.400	2
**0.351	10	**0.491	32	**0.585	17	**0.618	4
**0.448	21	**0.523	33	**0.549	18	**0.465	6
**0.560	24	**0.353	36	*0.220	19	**0.504	7
*0.193	30	**0.374	37	**0.468	20	**0.498	8
**0.430	31	**0.587	38	**0.377	22	**0.457	9
**0.393	34	**0.458	39	**0.435	23	**0.493	11
**0.503	35	**0.436	40	**0.464	25	**0.462	12
				**0.540	26	**0.411	13
				**0.402	27	**0.680	14

* مستوى دلالة عند مستوى (0.05) ** مستوى دلالة عند مستوى (0.01)

يلاحظ من الجدول أن قيم معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت جميعها داله إحصائياً، مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي للمقياس. كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس كما هو موضح في جدول (6).

جدول (6) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة

معامل الارتباط	البعد
**0.971	أحلام اليقظة الإيجابية
**0.813	أحلام اليقظة السلبية

**مستوى دلالة عند مستوى (0.01)

يتبين من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.81 و 0.97) وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

ثانياً: ثبات المقياس

استخدمت نتائج التطبيق الاستطلاعي للمقياس في حساب ثباته باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) والتجزئة النصفية وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (7).

جدول (7) قيم معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس أحلام اليقظة

التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	البعد
0.805	0.888	31	أحلام اليقظة الايجابية
0.793	0.853	9	أحلام اليقظة السلبية
0.750	0.826	40	المقياس ككل

يتبين من الجدول أن قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (0.82) وبالتجزئة النصفية بلغت (0.75)، وهذه النتيجة تشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به.

3. البرنامج الإرشادي – إعداد الباحثة:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لإليس Ellis، وذلك بهدف تحقيق أهداف الدراسة الحالية التي تسعى لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية، وقد استعانت الباحثة بمجموعة من الفنيات (معرفية وانفعالية وسلوكية)، كما تم عرض البرنامج قبل تطبيقه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، وفيما يلي توضيحاً لذلك.

- الفرضيات التي يقوم عليها البرنامج:

1. تحتاج المراهقات إلى الاهتمام والرعاية وتقديم الخدمات الإرشادية وذلك لأنهن فئة مهمة من فئات المجتمع، ومرحلة المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج يتبعها الكثير من التغيرات النفسية والجسمية.
2. تعتبر الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة أحد المشكلات السلوكية التي تظهر في مرحلة المراهقة والتي تعكس تطلعات وحاجات المراهقات.
3. تعد نظرية إليس Ellis أحد الأساليب الفعالة في علاج الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، والتي منها تعديل الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة لدى المراهقات وهذا ما أثبتته دراسة عزيز وزيدان (2018).

- أهداف البرنامج:

يسعى البرنامج إلى تحقيق الهدف الرئيس والمتمثل في تعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات.

- أهمية البرنامج:

1. يعد أحد البرامج الحديثة التي تهتم بفئة المراهقات وتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لديهن، مما يساعدهن على التغلب على المشكلات التي قد يتعرضن لها.
2. كونه أحد البرامج التي تحرص على توفير طرق وقائية يكون هدفها تربية التفكير المنطقي العقلاني بين المراهقات كجزء من التربية النفسية والشخصية.
3. يستند البرنامج الحالي على النظرية المعرفية والسلوكية والتي تتميز بتنوع الفنيات والإجراءات التي ثبتت فعاليتها في تعديل التفكير والسلوك.
4. يعد البرنامج الأول الذي يهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات في المجتمع السعودي (في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات).

- خطوات إعداد البرنامج:

1. تم إعداد البرنامج بعد الاطلاع والاستفادة من التراث النظري والمعرفي، والمراجع العربية والأجنبية والنظريات النفسية والكتابات المختلفة المتعلقة بـ (الإرشاد المعرفي السلوكي والأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة).
2. تم الاطلاع على أدبيات الدراسات العربية والأجنبية وبالأخص دراسة عزيز وزيدان (2018)؛ وذلك لأنها الدراسة الوحيدة (في حدود علم الباحثة) التي هدفت إلى إعداد برنامج وفق نظرية إليس Ellis لتعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات وتم تطبيقها على (المجتمع العراقي).
3. أُشتق الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية وفتياته من أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي وتحديدًا الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لإليس Ellis.
4. تم تصميم البرنامج الإرشادي وجلساته وأهدافه بما يتناسب مع عينة الدراسة من فئة المراهقات، مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهن.
5. تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين والمختصين في الإرشاد النفسي لمعرفة مدى مناسبة الأساليب والأنشطة المستخدمة في البرنامج لتحقيق الأهداف، والمدة والزمنية المقترحة لكل جلسة، واقتراح التعديلات المناسبة، وقد اتفق جميع المحكمين على مناسبة الفنيات والأهداف والأنشطة المستخدمة، وقد أخذت الباحثة بالمقترحات التي أشار إليها السادة المحكمين للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب.

- الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

اطلعت الباحثة على العديد من الكتابات العربية والأجنبية ونماذج من البرامج الإرشادية وذلك لاختيار الأسلوب الأمثل لتطبيق البرنامج، وقد اتبعت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي Group Counseling في تطبيق البرنامج الحالي.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تضمنت جلسات البرنامج الإرشادي مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية والتي تستند على الاتجاه المعرفي السلوكي وتحديدًا الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لإليس Ellis وذلك لمناسبتها مع متغيرات الدراسة وكذلك لشبوع استخدامها، وفيما يلي الفنيات المستخدمة وألية استخدامها:

أولاً: في مرحلة تكوين المفاهيم

هذه المرحلة تعليمية وتتضمن تزويد المشاركات بالمعلومات التي تمكنهن من فهم التفكير العقلاني واللاعقلاني، أيضاً ماهية أحلام اليقظة وطبيعتها ووظائفها وما هو تأثيرها السلبي على جوانب شخصية المراهقة في حالة الاستغراق فيها، كما تتضمن هذه المرحلة تعليم المشاركات كيفية تحديد الأفكار السلبية وعلاقة التفكير اللاعقلاني بأحلام اليقظة واستخدام لذلك:

- المناقشة الجماعية والحوار.
- القصة القصيرة.
- المحاضرة.
- الاقتناع.
- العصف الذهني.

ثانياً: في مرحلة التدريب على المهارات

وتهدف بشكل أساسي إلى مساعدة المشاركين على تعلم واكتساب بعض المهارات من خلال تدريبهم على مجموعة من الفنيات مثل التدريب على الاسترخاء وأحاديث الذات الإيجابية، وفي هذه المرحلة يتم التأكيد على الفنيات المعرفية حتى تتمكن المشاركات من مقاومة الأفكار السلبية، ومن الفنيات التي تم استخدامها في هذه المرحلة:

- الاسترخاء.
- مناقشة الحوار الداخلي.
- إعادة البناء المعرفي.
- لعب الدور.
- أسلوب حل المشكلات.
- التغذية الراجعة.
- النمذجة.

ثالثاً: في مرحلة التطبيق

وفي هذه المرحلة يتم تشجيع المشاركات على تطبيق ما تعلمنه من مهارات وتنفيذها على أرض الواقع ويتم ذلك من خلال استخدام:

- الواجبات المنزلية ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المشاركات ببعض الواجبات المنزلية بهدف ممارسة المهارات والأحاديث الذاتية الإيجابية والأفكار العقلانية التي تم اكتسابها في مواقف حية واقعية، وكيفية التعامل مع أحلام اليقظة واستراتيجيات للتقليل من اللجوء إليها.

- حدود البرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة، تم توزيعها على (6) أسابيع وذلك بمعدل جلستين كل أسبوع مدة الجلسة (50) دقيقة، واستمرت الفترة الزمنية لتطبيق الجلسات على مدار ما يقارب الشهرين بداية من 1443/7/1 هـ وحتى 1443/8/27 هـ وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1443 هـ تخللها فترة توقف بسبب الاختبارات النهائية للمراهقات.

- طريقة تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج بطريقة مستمرة، من بداية البرنامج خلال الجلسات الإرشادية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وكان ذلك على مستويين:

المستوى الأول: تقويم جلسات البرنامج

لتقويم الجلسات ومتابعة سلامة التطبيق قامت الباحثة باستخدام الأساليب التالية:

- متابعة أداء المشاركات في الأنشطة والتمارين والواجبات المنزلية في كل جلسة، مع التأكد من فهم المعلومات ومتابعة خطوات التدريب وتوضيح النقاط الغامضة لديهن.
- استمارة تقويم ترسل للطالبات في نهاية كل جلسة، حيث يطلب من كل مشاركة في المجموعة الإرشادية إبداء رأيها في موضوع الجلسة والفائدة المكتسبة، وماهي مقترحاتها للجلسات المقبلة، مع التأكيد على أهمية الآراء والمقترحات التي سوف

تقدمها كل مشاركة للوصول إلى أفضل النتائج، وتتمثل أهمية هذه الاستمارة في أنها أداة تساعد الباحثة في المراجعة المستمرة وتقييم الأداء بهدف التقييم، بالإضافة أنها تشعر أعضاء المجموعة الإرشادية بأهميتهم والأخذ بمقترحاتهم.

- استمارة تقييم البرنامج للتعرف على مدى نجاح البرنامج بشكل عام في استثارة اهتمام المشاركين وتطبيق ما تم تعلمه في حياتهم الشخصية.

المستوى الثاني: تقييم فاعلية البرنامج

لتقويم فاعلية البرنامج تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أحلام اليقظة قبل وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وذلك بهدف قياس وتحديد التغيير الحاصل في درجات المراهقات على المقياسين كنتيجة للتعرض للبرنامج الإرشادي.

- خطوات تنفيذ البرنامج:

1. تم اختيار عينة عددها (50) طالبة بالمرحلة الثانوية بمدينة جدة لتطبيق مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة عليهن.
2. اختيار مجموعة عددهن (30) طالبة ممن حصلن على درجات مرتفعة في المقياسين وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية، وضابطة)، مع مراعاة تجانس المجموعتين في الصف الدراسي، وتعليم الأب، وتعليم الأم، والدخل.
3. اعتمدت الدرجات التي حصلت عليها أعضاء المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أحلام اليقظة، قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
4. تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة على المجموعة التجريبية فقط.
5. تم تطبيق القياس البعدي لمقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحلام اليقظة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تنفيذ البرنامج مباشرة لمعرفة مدى الأثر والتغيير الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية ومدى فاعلية البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة.

4.3. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" t.test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات.
- ارتباط بيرسون Person's Correlation للتأكد من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.
- ألفا كرونباخ Cronbach's alpha للتأكد من ثبات أدوات الدراسة.
- جتمان Guttman للتأكد من ثبات أدوات الدراسة.
- معادلة كوهين لحساب حجم الأثر Cohen's d

4. تحليل نتائج الدراسة وتفسيرها

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لأحلام اليقظة لدى المراهقات بمدينة جدة، وقد وضعت الباحثة مجموعة من الفروض وبعد الانتهاء من تطبيق الدراسة قامت الباحثة بالتحقق من صحتها باستخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لكل فرض، وفيما يلي تعرض الباحثة فروض الدراسة مع مناقشة نتائجها.

الفرض الأول: الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مترابطتين وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

البعد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
طلب الاستحسان	القبلي	15	13.80	2.11	6.42	14	0.000
	البعدي	15	6.53	2.69			
ابتغاء الكمال الشخصي	القبلي	15	10.93	1.38	5.52	14	0.000
	البعدي	15	6.80	2.42			
اللوم القاسي للذات والآخرين	القبلي	15	14.80	1.32	6.34	14	0.000
	البعدي	15	9.26	3.82			
توقع الكوارث	القبلي	15	14.53	2.44	0.887	14	0.390
	البعدي	15	13.33	4.89			
التهور الانفعالي	القبلي	15	13.73	3.19	4.73	14	0.000
	البعدي	15	8.26	3.26			
القلق الزائد	القبلي	15	14.20	2.83	3.40	14	0.004
	البعدي	15	10.20	3.40			
تجنب المشكلات	القبلي	15	14.67	2.60	4.46	14	0.000
	البعدي	15	9.47	3.70			
الاعتمادية	القبلي	15	10.33	1.71	4.86	14	0.000
	البعدي	15	6.13	2.55			
الشعور بالعجز	القبلي	15	14.67	3.13	2.29	14	0.038
	البعدي	15	12.27	4.36			
الانزعاج لمشاكل الآخرين	القبلي	15	13.40	2.8	4.39	14	0.000
	البعدي	15	8.40	2.87			
ابتغاء الحلول الكاملة	القبلي	15	14.46	2.29	4.53	14	0.000
	البعدي	15	10.06	2.34			
الدرجة الكلية	القبلي	15	149.53	13.99	6.09	14	0.000
	البعدي	15	100.73	26.51			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (6.09) للمقياس ككل وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي على المقياس ككل (100.73) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (149.53) مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المجموعة التجريبية، أما على مستوى أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية فقد اتضح من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بعد (توقع الكوارث) حيث كانت مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

وتتفق النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من النعيمي (2013)؛ و Xu and Liu (2017)؛ وسعيد (2019) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية قبل تطبيق البرنامج وبعده، كما تتفق مع ما أثبتته دراسة سعيد (2019) من فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي على طالبات المرحلة الثانوية بالمجموعة التجريبية مما نتج عنه تعديل مستوى الأفكار اللاعقلانية لديهن. أما فيما يتعلق ببعد (توقع الكوارث) لم تظهر فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وهذا إذ يؤكد ما توصلت إليه دراسة الحميدي (2014) حيث أشارت إلى أن أكثر الأفكار اللاعقلانية شيوعاً لدى المراهقين بالمرتبة الأولى هي توقع الكوارث كما ارتفعت درجات الإناث مقارنة بالذكور على نفس البعد، وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنها تعزو لطبيعة مرحلة المراهقة وخصائصها حيث تميل المراهقات إلى التهويل والتضخيم حيث تنقصهن الخبرة في مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وبالتالي عدم اكتمال النضج الفكري والاجتماعي لديهن، كما أشارت إبراهيم (2013) إلى تعدد مصادر الخوف في مرحلة المراهقة بشكل واضح حيث يخفن المراهقات من المواقف التي تهدد مكانتهن الاجتماعية، ويخشين من الرفض الاجتماعي وعدم التقبل وسوء التوافق، كما أنهن كثيراً ما يخفن من الوقوع بالفشل مما يؤثر على نموهن النفسي والانفعالي والاجتماعي والذي بدوره يؤثر على منظومة التفكير لديهن ومن ثم توقع حدوث الأسوأ في حياتهن.

الفرض الثاني: الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مترابطتين وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة

العدد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	البعد
15	القبلي	111.46	2.29	23.80	14	0.000	أحلام اليقظة
15	البعدي	91.80	1.97				الإيجابية
15	القبلي	32.27	1.22	16.73	14	0.000	أحلام اليقظة
15	البعدي	25.60	0.98				السلبية

0.000	14	30.23	2.81	143.73	15	القبلي	الدرجة الكلية
			2.29	117.40	15	البعدي	

يتضح من نتائج الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (30.23) وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (117.40) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (143.73) مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى أحلام اليقظة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عزيز وزيدان (2018) والتي أظهرت مدى فاعلية البرنامج القائم على نظرية إليس في تعديل وخفض مستوى أحلام اليقظة لدى المراهقات، كما تتفق مع دراسة بكرى (2021) والتي توصلت إلى مدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) والذي يتضمن أعراض أحلام اليقظة المفرطة لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض في إطار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى أحلام اليقظة لدى المجموعة التجريبية وحسن التعامل مع المشاركات وإشعارهن بأهميتهن، الأمر الذي يعزز من ثقة المراهقات بأنفسهن ويتيح لهن المجال للتفاعل المثمر الإيجابي مع الباحثة، كما ترجع الباحثة هذه النتائج التي تم التوصل إليها للتنوع الكمي والكيفي للفتيات والأساليب الإرشادية التي تم استخدامها أثناء البرنامج الإرشادي.

الفرض الثالث: الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

البعيد	المجموعة	العدد	اختبار ليفين		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
			قيمة F	مستوى الدلالة					
طلب الاستحسان	الضابطة	15	3.529	0.071	12.66	3.88	5.023	28	0.000
	التجريبية	15			6.53	2.69			
ابتغاء الكمال الشخصي	الضابطة	15	0.362	0.552	11.6	2.29	5.569	28	0.000
	التجريبية	15			6.8	2.42			
اللوم القاسي للذات والآخرين	الضابطة	15	0.213	0.648	14.06	3.65	3.514	28	0.002
	التجريبية	15			9.27	3.82			

0.080	28	1.81	1.93	14.80	0.142	1.672	15	الضابطة	توقع
			4.89	13.33			15	التجريبية	الكوارث
0.000	28	5.149	2.97	14.13	0.474	0.528	15	الضابطة	التهور
			3.26	8.27			15	التجريبية	الانفعالي
0.007	28	2.88	4.14	14.2	0.801	0.065	15	الضابطة	القلق الزائد
			3.40	10.2			15	التجريبية	
0.000	28	4.32	2.58	14.40	0.116	2.637	15	الضابطة	تجنب
			3.70	9.46			15	التجريبية	المشكلات
0.000	28	5.67	3.7	12.8	0.382	0.788	15	الضابطة	الاعتمادية
			2.5	6.13			15	التجريبية	
0.168	28	1.42	2.95	13.20	0.205	1.686	15	الضابطة	الشعور
			4.36	12.26			15	التجريبية	بالعجز
0.000	28	4.42	3.89	13.93	0.356	0.880	15	الضابطة	الانزعاج
			2.87	8.4			15	التجريبية	لمشاكل الآخرين
0.065	28	1.92	2.77	10.86	0.844	0.039	15	الضابطة	ابتغاء
			2.34	10.06			15	التجريبية	الحلول الكاملة
0.000	28	5.54	21.60	149.66	0.100	2.888	15	الضابطة	الدرجة
			26.51	100.73			15	التجريبية	الكلية

يتضح من نتائج الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (5.54) للمقياس ككل وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على المقياس ككل (100.73) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (149.66) مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المجموعة التجريبية، أما على مستوى أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية فقد اتضح من النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من (طلب الاستحسان - ابتغاء الكمال الشخصي- اللوم القاسي للذات والآخرين- التهور الانفعالي - القلق الزائد - تجنب المشكلات - الاعتمادية- الانزعاج لمشاكل الآخرين) حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من (توقع الكوارث - الشعور بالعجز - ابتغاء الحلول الكاملة) حيث كانت مستويات الدلالة أكبر من (0.05).

وتفسر الباحثة هذه النتائج إلى جملة الخبرات والمهارات التي اكتسبتها المجموعة التجريبية من خلال تعرضها للبرنامج الإرشادي، والتي عملت على تنمية الفكر الواعي والعقلاني لدى المراهقات وبالتالي خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لديهن، بينما تفتقر المجموعة الضابطة لمثل هذه الخبرات.

الفرض الرابع: الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس أحلام اليقظة".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس أحلام اليقظة

البعد	المجموعة	العدد	اختبار ليفين		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
			قيمة F	مستوى الدلالة					
أحلام اليقظة الإيجابية	الضابطة	15	0.006	0.939	110.13	2.29	23.47	28	0.000
	التجريبية	15			91.80	1.97			
أحلام اليقظة السلبية	الضابطة	15	1.63	0.212	31.13	1.30	13.13	28	0.000
	التجريبية	15			25.60	0.98			
الدرجة الكلية	الضابطة	15	0.469	0.499	141.27	1.87	31.24	28	0.000
	التجريبية	15			117.40	2.29			

يتضح من نتائج الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (31.24) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (117.40) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (141.27) مما يدل على أثر البرنامج في خفض مستوى أحلام اليقظة لدى طالبات المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة تلك النتائج إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي كان لها الأثر الكبير في تحقيق مكاسب البرنامج، كما ساهمت استراتيجيات العصف الذهني إلى مناقشة المشكلات المتعلقة بالاستغراق في أحلام اليقظة مع إيجاد الحلول المبتكرة من قبل المشاركات مما زاد وعيهم بخطورة الاستغراق في أحلام اليقظة والآثار المترتبة على ذلك.

5. ملخص نتائج البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة لصالح القياس البعدي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس أحلام اليقظة لصالح المجموعة التجريبية.
6. التوصيات والمقترحات:

1.6. التوصيات:

1. توعية المراهقات بأهمية التفكير العقلاني والإيجابي، مع مساعدتهنّ للتغلب على التفكير اللاعقلاني.
2. زيادة الاهتمام برعاية المراهقات مع محاولة تكثيف الأنشطة التفاعلية اللاصفية التي تستغل طاقتهن الكامنة.
3. إجراء المزيد من البرامج الإرشادية التي تتلاءم مع البناء المعرفي للمراهقات.
4. دراسة كل ما يتعلق بشخصية المراهقات وماله من تأثير على وعيهن وتفكيرهن.

2.6. دراسات مقترحة:

1. أحلام اليقظة ومدى ارتباطها بالحاجات النفسية للمراهقات.
2. الأفكار اللاعقلانية وقدرتها في التنبؤ بمستوى الاستغراق في أحلام اليقظة لدى المراهقات.
3. دراسة مسحية لمعرفة مستوى انتشار أحلام اليقظة لدى المراهقات بالمرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة جدة.
4. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى أحلام اليقظة لدى الطالبات اللاتي يعانين من العزلة الاجتماعية.

7. المراجع

1.7. المراجع العربية

إبراهيم، إسماعيل. (2008). *التربية الحديثة للمراهقين*. دمشق: دار النهج للدراسات والنشر والتوزيع.

إبراهيم، علا. (2013). *النمو الإنساني واحتياجات النمو السوي من الحمل إلى الشيخوخة في الإسلام وعلم النفس*. القاهرة: عالم الكتب.

بكري، جيهان. (2021). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) لدى طلاب المرحلة الثانوية. كلية التربية، جامعة أسوان. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 15، (9)، 613-677.

DOI: 10.21608/jfust.2021.71992.1355

بن عبيد، سعاد. (2018). فعالية تدخل علاجي معرفي- سلوكي في خفض الضغوط التالية لصدمة الإفراج (دراسة إكلينيكية) [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة.

بوتفوشات، حميدة. (2018). مصادر الأفكار اللاعقلانية وأزمة الهوية لدى المراهقين الجانحين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة.

بيومي، ليلي. (2019، يناير 3). *أبناؤنا وأحلام اليقظة*. <https://almoslim.net/tarbawi/290564>

الجبور، فراس، مقدادي، مؤيد، والسوالمه، عائشة. (2020). آليات الدفاع لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك. *مجلة العلوم التربوية*، 28، (3)، 155-183.

DOI: 10.21608/SSJ.2020.147163

حسن، مريم. (2018). الصحة النفسية للمراهقين والمراهقات الجانحين كما تظهر في اختبار الشخصية المتعدد الأوجه: نسخة

المراهقين. كلية الآداب، جامعة عين شمس. مجلة الخدمة النفسية، 11، (1)، 43-105. DOI: .105-43

[10.21608/JPS.2018.16921](https://doi.org/10.21608/JPS.2018.16921)

الخلو، حكمت. (2017). سيكولوجية النوم والأحلام. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.

الحميدي، حسن. (2014). تطور الأفكار اللاعقلانية بمرحلتها المراهقة المبكرة والمتوسطة لدى المراهقين الكويتيين. جامعة

الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية، 42، (2)، 49-82.

DOI: 10.34120/0080-042-002-002

حنون، نادين. (2019). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية

[رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

الحياني، بردان. (2014). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية عند طلبة المرحلة الثانوية ودور الأسرة في

ذلك لمواجهة العولمة. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار. مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك، 2014،

(14)، 41-60.

رضوان، سامر. (2018، مايو 1). أحلام اليقظة مصدر مهم للطاقة النفسية يعاد اكتشافها من جديد. الأرشيف العربي العلمي.

DOI: 10.31221/osf.io/9rh4e

رغيس، صارة. (2020). تأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى الضغط النفسي لدى أستاذات الطور الابتدائي دراسة عيادية

لحالتين بابتدائية بلدية لغروس [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير

بسكرة.

الساعدي، أحمد. (2016، مارس 9). ماهي أحلام اليقظة؟ وماهي فوائدها و مضارها؟.

سالم، فتحية. (2019). أحلام اليقظة وعلاقتها بالانغلاق النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتأخرين دراسياً. مجلة دراسات

تربوية واجتماعية، (25)، 75-109.

DOI: [10.21608/JSU.2019.91538](https://doi.org/10.21608/JSU.2019.91538)

السبتي، خولة. (2004). مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات

في مرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الآداب، جامعة الملك

سعود.

سعيد، عبير. (2019). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية. كلية

التربية، جامعة المنصورة. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 6، (108)، 1519-1552. DOI: .1552-1519

MAED.2019.132036/10.21608

سنكلير، مايكل وهولنغسورث، بليندا. (2021). مختصر العلاج المعرفي السلوكي (سامي العرجان، مترجم). دار الفكر. (نشر

العمل الأصلي 2012)

شيفر وملمان. (2014). سيكولوجية الطفولة والمراهقة مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها (سعيد العزة، مترجم؛ ط4). دار الثقافة

للنشر والتوزيع.

صالح، مهدي وحرمان، ضياء. (2015). أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة. كلية التربية، جامعة ديالى. مجلة الفتح، 11، (62)، 120-141.

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=119897>

صفر، غدير. (2018). مشكلات طالبات المرحلة المتوسطة وحاجتهن الإرشادية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الكويت.

عبدالله، معتز وعبدالرحمن، محمد. (2002). مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين. كلية الآداب، جامعة القاهرة: مركز البحوث والدراسات النفسية.

عبدالمحسن، يسرى. (1990). المراهقات والطب النفسي. القاهرة: دار الحرية للطباعة والنشر.

عزيز، تمار وزيدان، ندى. (2018). تصميم برنامج إرشادي وفقاً لنظرية أليس في تعديل أحلام اليقظة لدى المراهقات في مدينة الموصل. مجلة دراسات موصلية، (47)، 135-160.

https://moss.mosuljournals.com/article_141477_01c0e67ed9e6a17721e9315e66031555.pdf

فردوح، روميضاء ودوخان، شافية. (2020). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغط النفسية لدى الطلبة (دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلوم التربية والأورطوفونيا) [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل.

القرشي، علي. (2002). أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الآداب، جامعة بغداد.

كامل، وحيد. (2005). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة.

<http://search.mandumah.com/Record/83968>. 598-569، (4)، 15، (15).

الكناني، ممدوح. (2011). سيكولوجية الطفل المبدع. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

كينيرلي، هيلين، كيرك، جوان ويستبروك، ديفيد. (2018). مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي المهارات والتطبيقات (إبراهيم معالي وبسمة الشريف، ترجمة). دار الفكر. (نشر العمل الأصلي 2017)

اللوغان، أحمد والردعان، دلال. (2018). أنماط التفكير وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة العلوم التربوية، 26، (4)، 428-463.

<https://search.mandumah.com/Record/1008693>

محمد، نبيهة. (2012، نوفمبر 19). لنفهم أحلام اليقظة .

<https://kenanaonline.com/users/DrNabihaGaber/posts/473171>

موسى، رشا. (2006). سيكولوجية الأحلام بين النظرية والتطبيق. القاهرة: عالم الكتب.

النعمي، هادي. (2013). أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية. كلية التربية، جامعة كركوك. آرابخا للطباعة.

نينيا، مايكل، درايدن، ويندي. (2019). العلاج المعرفي السلوكي 100 نقطة أساسية وتكنيك (عبدالجواد أبو زيد، مترجم). مكتبة الأنجلو المصرية. (نشر العمل الأصلي 2014)

2.7. المراجع الأجنبية

- American Psychological Association. (n.d.) *APA dictionary of Psychology*. Retrieved May 9,2021, from <https://dictionary.apa.org/>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Ferguson, S. (2019 October 28). *Can Excessive Daydreaming Be a Symptom of Mental Illness?* Retrieved from <https://www.healthline.com/health/mental-health/excessive-daydreaming-symptom-of-mental-illness>
- Gorey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. New York, Brooks Cole publishing Company.
- Hagy, C. (2017 November 15). *Positive and Negative Effects of Daydreaming*. Retrieved from <https://www.everydayhealth.com/emotionalhealth/positive-negative-effects-daydreaming/>
- Klinger, E. (2000). Daydream. *Encyclopedia of psychology*,2,437-439. American psychology, Association.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., & Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection. *Consciousness and Cognition*, 33, 135-144. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.12.011>
- Rector, N.A. (2010). *Cognitive behavioral therapy: An information guide*. Canada: Center for Addiction and Mental Health.
- Xu, L., & Liu, H. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Intervention Program on Mental Health in Female College Students. *An Interdisciplinary Journal of neuroscience and Quantum Physics*, 15(4), 156-161. DOI: 10.14704/nq.2017.15.4.1122

جميع الحقوق محفوظة © 2024، الباحثة/ بدور بنت عبدالله عمر باطرفي، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي

(CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v5.60.1>