

المجلد (٩)، العدد (٣٣)، الجزء الثاني، نوفمبر ٢٠١٩، ص ص ٦٥ - ٩٥

أحلام اليقظة وعلاقتها بالتفكير التأملي
لدى الطالبات الموهوبات بمرحلتى المتوسطة والثانوية في
التعليم بمدينة جدة

إعداد

نورا أحمد الغامدي
باحثة دراسات عليا

DOI: 10.12816/0054989

أحلام اليقظة وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات

بمرحلتى المتوسطة والثانوية في التعليم بمدينة جدة

إعداد

نورا أحمد الغامدي (*)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحلام اليقظة والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدينة جدة، وفيما إذا كانت تختلف تبعاً لمتغيرات (نوع التعليم، والمرحلة التعليمية). ووفقاً لذلك، تم بناء مقياس أحلام اليقظة، واستخدام مقياس مستويات التفكير التأملي من إعداد كيمبر، وآخرون (Kember et al. (2000) والمغرب من قبل ريان (٢٠١٠)، وطبقت على عينة ٩٦ طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في مدارس التعليم بمدينة جدة. وأسفرت وجود علاقة ارتباطيه بين أحلام اليقظة الإيجابية، والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة، كما أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي تبعاً لمتغير نوع التعليم، ولصالح طالبات المدارس الحكومية، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي)، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغير نوع التعليم.

الكلمات المفتاحية: أحلام اليقظة، التفكير التأملي، الموهوبات.

(*) باحثة دراسات عليا. noor.alrfea3@gmail.com

Daydreams and It's Relation with Reflective Thinking of Gifted Middle and High School Students in Education in Jeddah

By

Noura Ahmed al Ghamdi

Abstract

This study aimed to identify the relationship between daydream and Reflective Thinking among female students gifted in Jeddah ,and whether they differ according to the variables (a type of education , educational stage). Accordingly ,the measure of daydreams and the use of the measure of reflective thinking levels was developed by Kimber ,et al. (2000) and by Ryan (2010) ,and was applied to a sample of 96 randomly selected students in the Jeddah schools of education. The results showed that there were statistically significant differences in the average scores of female students gifted on the scale of daydreams with positive content according to the variable of the type of education ,and in favor of female students in public schools ,While there were no statistically significant differences in the average scores of female students gifted on the scale of daydreams according to the variable of the educational stage. There were no statistically significant differences in the average scores of the female students gifted on the scale of thinking level depending variable the stage (secondary- middle School) ,and there were no statistically significant differences in average scores among female students gifted on a scale level of reflective thinking depending variable the type of education differences.

Key words: Daydreaming, Reflective Thinking, Gifted.

مقدمة:

تسعى المملكة العربية السعودية في رؤية (٢٠٣٠) والتي تبناها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظة الله- نحو التنمية المستدامة، والتطور الحضاري، والاستفادة من جميع مواردها، وإمكاناتها المختلفة، وبما أن المورد البشري هو العنصر الأساسي في تكوين تلك الحضارة فنجد أن الدولة سعت إلى تنميته، وتوظيف إمكاناته في تحقيق هذه الرؤية، وخاصة الموهوبين، والمبدعين الذين هم الفئة التي تعتمد عليها الشعوب في النهضة الحضارية، فحرصت المملكة علي توفير البيئة المناسبة لرعاية الموهوبين في جو محفز على إنتاج الإبداع والابتكار. ومن خصائص الموهوبين التي تساعد على الإبداع، والابتكار هي التوغل، والاسترسال في أحلام اليقظة، والتي تحظى باهتمام ضئيل من قبل الباحثين التربويين، والنفسيين في البحوث العربية المعاصرة.

فمنذ ما يقارب الستين عامًا أطلق سينغر (Singer, 1955, 1975, 2009)، سلسلة رائدة من البحوث في أحلام اليقظة، والتي وضعت حجر الأساس لكل من البحوث الحالية، وتضمن تلك البحوث رؤى، ومنهجيات، وأدوات لا تزال قيد الاستخدام حتى اليوم، وتتبع إرثه الدائم في قياس أحلام اليقظة من تقنيات تصوير الدماغ، وقياس تردد حركة العين بالتزامن مع أحلام اليقظة، ووفقًا لهذا الإطار أصبح "العقل المتجول" المصطلح الأكثر استخدامًا من قبل الباحثين المعرفيين اليوم في الدراسات الأجنبية الحديثة، ولكن يضل مصطلح سينغر المفضل هو أحلام اليقظة، والتي عرفها بأنها "خبرة واعية تتميز بحقيقة إبعاد الحالم اليقظ عن هنا، والآن إلى زمن ما آخر، أو مكان آخر (Klinger, 1990).

كما يمكن تعريف أحلام اليقظة، والتي يشار إليها على نحو مختلف باسم (التفكير العقلي، والتفكير العفوي، والتفكير خارج المهمة، والتفكير المستقل التحفيزي) على أنها محتوى عقلي مستقل على حد سواء، ولا علاقة له بالمهمة الحالية (Stawarczyk et al., 2011).

وقد تم تصور أحلام اليقظة لفترة طويلة علي أنها قصص أو روايات، وغالبا ما تكون ذات طبيعة تصويرية. فقدم فرويد مثالا حيا لحلم العميل الذي اتخذ شكل الرواية في سياق مقالته "الكتاب المبدعين وأحلام اليقظة (Freud, 1959).

وأشار سنجر (Singer 2014) إلى أحلام اليقظة على أنها سلسلة متلاحقة من الاستجابات الخاصة التي يتم إجراؤها على بعض من التحفيز الذاتي، والتي غالبا ما تكون مصحوبة بالصور

الذهنية الحية. وتتمثل في الكشف عن الأحداث، والذكريات، والأفكار العابرة حول المخاوف اليومية، والأوهام حول المستقبل.

كما أدي انتشار ظاهره أحلام اليقظة بالباحثين اليوم إلى التنبؤ بوظائفها النفسية الهامة. وعلي وجه الخصوص، يعتقد (Stawarczyk et al., 2012) أن أحلام اليقظة ضرورية لتنظيم المعلومات الداخلية، والتفكير في الأهداف الشخصية، وتخطيط الأحداث المستقبلية المعقدة. وأن محتوى أحلام اليقظة يرتبط ارتباطاً مباشراً بشواغل الحياة الحالية، والبارزة، كما يمكن أن تتداخل أحلام اليقظة مع المخططات الذاتية من خلال عملية عاكسة، ومن ثم تسهم في تكوين وتشكيل الإحساس بالذات (Klinger, 1990).

وعلاوة على ذلك أشار سنغر (Singer) إلى وجود علاقة بين أحلام اليقظة، والإبداع، وقد تناول هذا الموضوع في الآونة الأخيرة، في مقال بمجلة نيوزويك الذي وصف أحلام اليقظة باعتبارها "حاله عقليه مواتيه للإبداع، والبصيرة، وحل المشكلات (Begley et al., 2009).

كما يرى فرويد أن الإبداع يحدث عند الفرد نتيجة لأحلام اليقظة، وتسمى الحالة التي ينتهي فيها الفرد باسم اللاشعور، الذي سماه أفلاطون بالإلهام، ويعتقد فرويد في نظريته، أن الإنتاج الإبداعي ينبع من تناقض في اللاشعور من الأنا، والانا الأعلى (الكاف، ٢٠١٣).

ووفقاً لدراسة أجراها دانييل جلبرت (Daniel Gilbert)، وماثيو كلينغسورث (Matthe Killingsworth)؛ وهما عالما نفس في جامعة هارفارد الأميركية، فإن أحلام اليقظة تشغل حوالي (٤٧) بالمائة من زمن ساعات اليقظة، وأشاروا إلى أن هناك أدلة علمية تؤكد أن أحلام اليقظة هي من أبرز سمات الأشخاص المبدعين (الصراف، ٢٠١٧).

وهنا تجدر الإشارة إلى أن كماً كبيراً من الاختراعات كانت في نظر الأغلبية مستحيلة التحقيق إلا في أحلام اليقظة، ولكنها أصبحت حقيقة، وواقعة فيما بعد، إذ دفعت هذه الأحلام أصحابها إلى البحث، والدرس، والكفاح حتى تحققت (عبد الغفار وفراج، ١٩٦٦).

وفي ضوء ما سبق تعد أهم الأسباب، والأمور المهمة لتحريك العباقرة، والمبدعين هو التفكير، والتأمل فيما قدمه هؤلاء الفئة الناجحة المبدعة، والآثار التي تركوها خلفهم سواء أكان الأحياء منهم أو الأموات (الكاف، ٢٠١٣).

ولقد حظي موضوع التفكير باهتمام العديد من الباحثين، والدارسين في ميدان علم النفس المعرفي، والتطوري، والعصبي وغيرها، لما له من أثر هام في التطور المعرفي للمتعلم، بحيث يمكنه من مواجهة الصعوبات، والمشكلات في المجالات الأكاديمية، ومواقف الحياة العامة سواء أكانت اجتماعية أم تربوية أم أخلاقية أم غيرها.

ويشير بول (1987) Paul إلى ثلاثة أنواع من التفكير؛ هي: التفكير الموجه (Directed Thinking)، والتفكير العرضي (Autistic Thinking)، والتفكير العلمي (Scientific Thinking) الذي يساعد على تعلم المناهج، وحل المشكلات وفق منهجية علمية، وله أنماط عديدة هي: التفكير الناقد، والتفكير المنطقي، والتفكير الإبداعي، والتفكير الإكتشافي، والتفكير الحدسي، والتفكير التحليلي، والتفكير التأملي (خوالدة، ٢٠١٢).

ووفق هذا السياق استعرض ديوي (1997) Dewey مصطلح التفكير التأملي لأول مرة عام (١٩١٠)، وذلك في كتابه. "كيف نفكر" (How We Think). وقد عرفه بأنه عملية التقصي، والبحث المستمر، بجانب التفكير النشط، والدقيق تجاه الأفكار، والمعتقدات، ويتضمن في مرحلته الأولى: حالة الشك، والتردد، والحيرة، وفي المرحلة الثانية: يقوم الفرد بعمل بحثي استقصائي لإيجاد أدوات تخلصه من هذه الحالة، وقيمة التأمل في التعليم، والتعلم، وأنه يشجع الفرد على النظر إلى المشكلات التي تواجههم من منظورات جديدة، ورؤية مستبصرة.

ومن هنا عرف شون (1987) Schon التفكير التأملي بأنه قدرة حدسية للشخص تمكنه من استقصاء نشط، ومتأن حول معتقداته، وخبراته المفاهيمية لوصف المواقف، والأحداث، وتحليلها، واشتقاق الاستدلالات منها، وخلق قواعد مفيدة للتدريب، والتعلم في مواقف أخرى مشابهة. وبناء على ما سبق فإن التفكير التأملي عملية عقلية تعمل على تحليل المواقف المشكلة إلى مجموعة من العناصر، ودراسة مختلف الحلول الممكنة، وتقويمها، والتحقق من مدى صحتها قبل الاختبار، أو الوصول إلى الحل الصحيح للموقف المشكل (إبراهيم، ٢٠٠٥).

كما يمثل التفكير التأملي إستراتيجية مهمة في تطوير عمليات التعلم لدى الطلبة كونه يعمل على تعزيز قدرتهم في حل المشكلات، إضافة إلى تنمية مهارات التفكير الإبداعي لديهم (Hsieh & Chen, 2012).

وهنا تجدر الإشارة إلى أن التأمل الذاتي الداخلي البناء يخدم مجموعة واسعة من المهارات الاجتماعية والعاطفية مثل فهم آثار الاستجابات العاطفية، واستخلاص معنى من الأحداث، والخبرات. هذه المهارات الاجتماعية العاطفية هي نتيجة لتجول العقل (أحلام اليقظة) التي تمكن الناس من جعل معنى من تجاربهم، وعلاقتهم (McMillan, et al., 2013).

مشكلة الدراسة:

في القرن التاسع عشر، وأوائل القرن العشرين كانت اغلب آراء المهنيين، وأولياء الأمور نحو أحلام اليقظة بأنها أمر سيء، ومضیعة للوقت، وتدفع الناس نحو الجنون، لكن قد يكون العكس صحيح، فهناك أدلة علي أن الأشخاص الذين يحلمون كثيرا يكونوا أكثر إبداعا، وأن أحلام اليقظة تكون وسيلتهم لأفكار إبداعية، حيث إن العالم "اينشتاين" تصور النظرية النسبية عندما كان مستغرقا في أحلام اليقظة (Rooney, 2014).

كما تعد النظرة السلبية لأحلام اليقظة من العوامل التي تحد الإبداع، وتعيق تطوره؛ حيث أن ولادة الأفكار الجديدة ليست بالأمر السهل، كما أن الاحتفاظ بالأفكار الجديدة المولدة، والعمل علي تنميتها، وتطويرها يعتبر أكثر صعوبة، لذلك تعتبر دراسة أحلام اليقظة من المواضيع الهامة لدى الموهوبات نظرا لأهميتها فهي تساعد على تنمية الخيال، والقدرة على الإبداع (سليمان، ٢٠١٤). وفي الواقع أن معظم المثقفين لا يولون التأمل الأهمية الكبرى التي يجب أن تناط بها، بل تترك للمصادفة، فالتعليم الفعال لمهارات، وأنماط التفكير أصبحت حاجة ملحة أكثر من أي وقت مضى، لأن العالم أصبح أكثر تعقيدا، نتيجة للتحديات التي تفرضها تكنولوجيا المعلومات، والاتصالات في شتى مناحي الحياة (العظمة، ٢٠١٥).

كما ترى الباحثة أن الموهوبات قد يواجهون مشكلات تتعلق بالمنهج أو بالبيئة المدرسية لذا فالتفكير التأملي يجعلهم قادرين على حل مشكلاتهم التي يواجهونها، ويساعدهم على اتخاذ قرارات سليمة وواقعية.

ولذلك دعت الحاجة إلي التفكير التأملي في تحديد المشكلات، وتحليل عناصرها، واستدعاء الأفكار، والمعلومات التي ترتبط بالمشكلة، واكتشاف العلاقات، وتكوين فروض محددة لحل المشكلات، واختبار كل فرض في ضوء المعايير المقبولة في مجال المشكلة، وإيجاد حلول مناسبة للمشكلات (إبراهيم، ٢٠٠٥).

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أحلام اليقظة، والتفكير التأملي

لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحلام اليقظة لدى الطالبات الموهوبات

بمدارس التعليم بجدة تبعا لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي)؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحلام اليقظة لدى الطالبات الموهوبات

بمدارس التعليم بجدة تبعا لمتغير نوع التعليم (خاص - حكومي)؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير التأملي وأبعاده (العمل

الاعتيادي، الفهم، التأمل، التأمل الناقد) لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم

بجدة تبعا لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي)؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير التأملي وأبعاده (العمل

الاعتيادي، الفهم، التأمل، التأمل الناقد) لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم

بجدة تبعا لمتغير نوع التعليم (خاص - حكومي)؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على العلاقة بين أحلام اليقظة، والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة.
- التعرف على الفروق في أحلام اليقظة لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة تبعا لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي).
- التعرف على الفروق في أحلام اليقظة لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة تبعا لمتغير نوع التعليم (خاص - حكومي).
- التعرف على الفروق في مستوى التفكير التأملي وأبعاده (العمل الاعتيادي، الفهم، التأمل، التأمل الناقد) لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة تبعا لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي).

- التعرف على الفروق في مستوى التفكير التأملي وأبعاده (العمل الاعتيادي، الفهم، التأمل، التأمل الناقد) لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة تبعا لمتغير نوع التعليم (خاص - حكومي).

أهمية الدراسة:

للداسة الحالية أهمية نظرية وعملية على حد سواء،

فمن الناحية النظرية

- أهمية أحلام اليقظة الايجابية لدى فئة الموهوبين، والتي لها دور كبير في فهم الشخص لذاته، ومشاعره، وتساعده على الإبداع، والابتكار، كما تأتي الحاجة إلى التفكير التأملي لمواكبة مستجدات العصر حيث أن التأمل يتيح للموهوب فرصة للانفتاح العقلي، وصقل شخصيته، ويكون قادر على حل مشكلاته التعليمية، والاجتماعية.

أما من الناحية العملية

- الطالبات: يمكن استثمار الجوانب الايجابية الظاهرة في تفكير الطالبات الموهوبات، والتي يستدل عليها من أحلام اليقظة الايجابية. وأيضا يمكن الاستفادة من أحلام اليقظة الايجابية لدى الطالبات الموهوبات في التحفيز الذاتي، والتفكير في الأهداف الشخصية، والتخطيط للأحداث المستقبلية المعقدة.
- المرشدين التربويين النفسيين: يمكن استخدام أحلام اليقظة كفنية من فنيات العلاج السلوكي المعرفي عن طريق التصور الذهني الذي يتم فيه إنتاج الأحداث المستقبلية. كما يمكن أن يستدل من أحلام اليقظة ذات النمط السلبي لبعض من الاضطرابات العصابية، والاكتئاب.
- المعلمين: التعرف على مستوى التفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات يمكن أن يساعد المعلمين على استخدام الأساليب المناسبة في التدريس لتنمية طرق التفكير لديهم.
- المؤسسات التعليمية: قد يستفاد من نتائج الدراسة في توصية القائمين على تصميم المناهج الدراسية مراعاة هدف تنمية التفكير التأملي كأحد الأهداف الرئيسية للمناهج.
- الباحثين التربويين: قد تسهم الدراسة في زيادة الوعي حول أهمية دراسة أحلام اليقظة، وعلاقتها بأنماط التفكير الأخرى.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية في التعرف العلاقة بين أحلام اليقظة والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات.

الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في مدارس التعليم (الحكومي - الخاص) للمرحلتين المتوسطة، والثانوية بمدينة جدة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الهجري ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ.

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على الطالبات الموهوبات في التعليم (الحكومي - الخاص) للمرحلتين (المتوسطة - الثانوية).

مصطلحات الدراسة:**أحلام اليقظة (Daydreams):**

تعرف علي أنها جميع الأنشطة العقلية التخيلية التي يمكن أن تحول انتباه الفرد عن المثيرات البيئية المحيطة، والتي يمكن قياسها من خلال التقارير اللفظية للفرد، وأفكاره وتصوراته، وهي بذلك تتضمن التفكير لحل مشكلة، أو تخطي عقبة (العربي، ١٩٨٥). وتعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس أحلام اليقظة المستخدم في هذه الدراسة.

التفكير التأملي (Reflective Thinking):

يعرف علي انه عملية داخلية تعزى إلى نشاط، ذهني، معرفي، تفاعلي، انتقائي، قصدي، موجه نحو مسألة ما، أو اتخاذ قرار معين، أو إشباع رغبة في الفهم، أو إيجاد معنى، أو إجابة عن سؤال ما، ويتطور تبعاً لظروف البيئة المحيطة" (قطامي، ٢٠٠١). ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التفكير التأملي المستخدم في هذه الدراسة.

الموهوبات (Talented):

عرفت وزارة التعليم السعودية الموهوبات "بأنهم الطلاب الذين يوجد لديهم استعدادات، وقدرات غير عادية، أو أداء متميز عن بقية أقرانهم في مجال، أو أكثر من المجالات التي يقدرها

المجتمع وبخاصة في مجالات التفوق العقلي، والتفكير الإبتكاري، والتحصيل العلمي والمهارات والقدرات الخاصة، ويحتاجون إلى رعاية تعليمية خاصة لا تتوافر لهم بشكل متكامل في المدارس العادية" (كلنتن، ٢٠٠٢). ويعرفن إجرائيا في الدراسة الحالية بأنهن: الطالبات المجتازات لمقياس موهبة للقدرات العقلية المتعددة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أحلام اليقظة

تعد أحلام اليقظة من أكثر الحيل شيوعا بين الأفراد وهي ظاهرة متكررة، حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص يقضون ما بين (٣٠ - ٥٠٪) من نشاطهم العقلي أثناء ساعات اليقظة في الأفكار التي لا تتعلق بما يقومون به في تلك اللحظة، ولا بالبيئة المحيطة المباشرة بهم. وعلى سبيل المثال تكون هذه الأفكار حول المشاكل الحالية، والفرص، والصور الذاتية، والعلاقات، والخبرات السابقة، وأيضا حول خطط المستقبل. وقد يكون للعقل المتجول (أحلام اليقظة) ميزة تطويرية للتكيف الأفضل مع الظروف البيئية والاجتماعية المتغيرة، لأنه يسمح بالتأمل الذهني للقضايا البعيدة عن الأحداث الحالية (Schooler et al., 2011). كما أشارت إليها مجموعة من الدراسات السابقة باختلاف أهدافها. على سبيل المثال، دراسة القرشي (٢٠٠٢) هدفت إلى التعرف على أحلام اليقظة (بنوعها الايجابي والسلبي)، وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب، وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي من أربع كليات في جامعة بغداد، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لأحلام اليقظة، وله فرعين هما؛ مقياس أحلام اليقظة الإيجابية، ومقياس أحلام اليقظة السلبية، وأظهرت نتائج الدراسة: أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بأحلام يقظة إيجابية، كما أشارت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أحلام اليقظة السلبية، والصحة النفسية.

وضمن نفس السياق أجرت نمر (٢٠١١) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين أحلام اليقظة ذات المحتوى (الاجباري، والسلبي) لدى طلبة المرحلة الثانوية، والموازنة بين متوسطات درجات الطلبة في أحلام اليقظة ذات المحتوى (الاجباري، والسلبي) في ضوء متغيري

(الجنس، والعمر)، والتعرف على نوع، واتجاه العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات، وأحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي، والسلبى) لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) طالب، وطالبة من المدارس الثانوية التابعة لتربية الكرخ الثانية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس أحلام اليقظة (singar, 1961) النسخة المترجمة للبحيري (١٩٩٧)، وأظهرت نتائج الدراسة: أن أفراد عينة الدراسة تراوهم أحلام يقظة ذات محتوى إيجابي أكثر من أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبى، كما أشارت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متغير (الذكور، والإناث) ومتغير (العمر، والجنس) في أحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي، والسلبى)، وأن هناك علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين تقدير الذات، وأحلام اليقظة ذات المحتوى (الإيجابي، والسلبى).

في حين أجرى بوريو، توترديل، ايمرسون، ومايلز (٢٠١٥) Poerio, Totterdell, Emerson, & Miles دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة أحلام اليقظة الاجتماعية مع زيادة المشاعر الاجتماعية من خلال اختيار التركيز على مشاعر الحب والاتصال، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠١) مشارك بواقع (٨١) أنثى، و(٢٠) ذكور، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام منهجية اخذ العينات لدراسة أحلام اليقظة التي تحدث بشكل طبيعي، والمشاعر المرتبطة بها، بالإضافة إلى تقارير أحلام اليقظة الاجتماعية، والمشاعر الاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراسة: أن أحلام اليقظة الاجتماعية ترتبط مع زيادة السعادة، والحب والاتصال عند المشاركين الذين يفتقرون إلى هذه المشاعر قبل أحلام اليقظة.

كما أجرى عبدالله أتلي (2016) Abdullah Atli بدراسة حديثة هدفت إلى التعرف على ممارسات المراهقين لأحلام اليقظة من خلال التعرف على أسبابها، وأنواعها، وآراءهم، ومواقفهم تجاهها خلال فترة المدرسة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٥) طالباً، وطالبة بواقع (١٦) طالباً، و(١٩) طالبة تتراوح أعمارهم بين ١٥:١٨ عامًا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استمارة مقابله شبه منظمه لجمع البيانات في الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة: أن أفراد العينة يستخدمون أحلام اليقظة بشكل إيجابي في الغالب ويشعرون بسعادة وارتياح عندما يواجهون المشاكل، ويحفظون أنفسهم عندما يشعرون باليأس ويهتمون بتخطيط مستقبلهم.

وأخيراً قامت دراسة بوريو، توترديل، ايمرسون، مايلز (٢٠١٦) Poerio, Totterdell, Emerson & Miles بالتعرف على الدور الوظيفي لأحلام اليقظة الاجتماعية للتكيف الاجتماعي، والعاطفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٣) مشارك من طلاب السنة الأولى في جامعة المملكة المتحدة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس خصائص أحلام اليقظة الاجتماعية وتشتمل على (النتائج العاطفية، التكافؤ، جودة العلاقة، الطبيعة الخيالية) مرتين يومياً لمدة شهر، وقياس نتائج التكيف وتشتمل على (الوحدة، والوحدة الاجتماعية للجامعة) بعد أسبوعين، و(٤) أسابيع من الدراسة، وأظهرت نتائج: الدراسة زيادة أحلام اليقظة الاجتماعية في خصائصها الإيجابية والنتائج العاطفية الإيجابية، وأفاد المشاركون أن أحلامهم اليقظة جعلتهم يشعرون بأنهم أكثر ارتباطاً اجتماعياً وأقل وحده، وأن محتوى أحلام اليقظة أصبح أقل خيالية ويتضمن علاقات عالية الجودة، كما تشير النتائج إلى أن أحلام اليقظة الاجتماعية تؤدي وظائفها لتعزيز التكيف الاجتماعي والعاطفي.

أظهرت نتائج الدراسات السابقة على أن أفراد عينة الدراسات يتمتعون بأحلام يقظة إيجابية كما أظهرت نتائج دراسة القرشي (٢٠٠٢) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أحلام اليقظة السلبية، والصحة النفسية، وفي دراسة نمر (٢٠١١) أظهرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين تقدير الذات، وأحلام اليقظة، وفي الدراسات التي قام بها كل من بوريو، توترديل، ايمرسون، مايلز (2015, 2016) Poerio, Totterdell, Emerson, & Miles فقد أثبتت أن أحلام اليقظة الاجتماعية ترتبط مع زيادة السعادة، والحب والاتصال، وأظهرت أيضاً أن أحلام اليقظة الاجتماعية لها أثراً إيجابياً في تعزيز التكيف الاجتماعي والعاطفي، وأما دراسة عبدالله آتلي (Abdullah Atli 2016) فكتشفت أن أفراد العينة يستخدمون أحلام اليقظة بشكل إيجابي ويشعرون بسعادة وارتياح عندما يواجهون المشاكل، ويحفظون أنفسهم عندما يشعرون باليأس ويهتمون بتخطيط مستقبلهم.

التفكير التأملي

استحوذ التفكير التأملي على اهتمام العديد من كبار المربين في كتاباتهم في مجال علم النفس التربوي، مثل (بينيه، وجيمس ديوي) ويعود في الأساس النظري بمفهوم التأمل إلى عام

(١٩٣٩) عندما عرف جون ديوي التأمل على انه النظر إلى المعتقدات بطريقة فعالة وثابتة ومتأملة، أو انه شكل من أشكال المعرفة المفترضة القائمة على أرضية داعمة له ونتائج متوقعة، ويرى ديوي أن الشخص المتأمل هو الذي يشك دوما في أهدافه وأفعاله ويسأل عن مدي صحتها وهو الذي يستعرض أفعاله، ويأخذ بعين الاعتبار الآثار القريبة والبعيدة (العياصرة، ٢٠١١). كما أشارت إليها مجموعة من الدراسات السابقة باختلاف أهدافها. على سبيل المثال أجرى فان Phan (2008) دراسة هدفت إلى فحص التأثيرات المحتملة لبيئة التعليم الصفية على أهداف التحصيل، وممارسات التفكير التأملي، كما هدفت إلى استكشاف التأثيرات المباشرة، وغير المباشرة لأهداف التحصيل، وممارسات التفكير التأملي على الانجاز الأكاديمي، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (٢٩٢) طالبًا وطالبة موزعين على أربعة مدارس في مدينة سيدني بأستراليا، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود اثر لبيئة التعلم الصفية على أهداف التحصيل (انجاز - إتقان)، ومستويات التفكير التأملي، كما بينت حصول مستوى الفهم على الترتيب الأول إذا حظي بأعلى متوسط حسابي يليه مستوى التأمل الناقد ثم التأمل، وفي الترتيب الأخير جاء مستوى العمل الاعتيادي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات التفكير التأملي تعزى لمتغير الجنس، كما تبين وجود تأثيرات مباشرة، وغير مباشرة لبيئة الصف على ممارسات التفكير التأملي.

بينما أجرى ليم وانجليك (Lim & Angelique) (2011) دراسة هدفت إلى مقارنة التفكير التأملي للطلاب في سنوات مختلفة في بيئة التعلم القائم على حل المشكلات من حيث (عادات التفكير التأملي، والتصرفات المعتادة، والفهم، والتفكير الناقد) من خلال اجتيازهم لتمرين يومي من التعلم القائم على حل المشكلات، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (١٢٠٠) طالبًا، وطالبة من طلاب الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير استبيان لقياس المستويات الأربعة من عادات التفكير التأملي (التصرف الاعتيادي، والفهم، التأمل، التفكير النقدي)، وقد أظهرت نتائج الدراسة: حصول طلاب السنة الأولى على معدل عالي في التفكير والتفكير التأملي، بينما حصل طلاب السنة الثالثة على أعلى المستويات في التصرفات المعتادة.

وضمن نفس الإطار أجرى بات وكليفم (Bat & Kilvcem) (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير التأملي، ومهارة حل المشكلات، والتفوق الدراسي في الرياضيات،

ودورات الهندسة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (٤١٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي، ومهارة حل المشكلات، والتفوق الدراسي لدى الطلبة في مادة الرياضيات، ودورات الهندسة.

وأجرى التقفي والحموري وعصفور (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على القيم الاجتماعية، وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طالبات قسم التربية الخاصة المتفوقات، والعاديات بجامعة الطائف فالمملكة العربية السعودية، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (٢٣٣) طالبة منهن (٥٦) متفوقات، و(١٧٧) عاديات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير التأملي لأيزنك، وولسون (Eisenach and Wilson) والمطور من قبل بركات (٢٠٠٥)، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات أكاديمياً، والعاديات لصالح الطالبات المتفوقات.

وأخيراً دراسة السعايده (٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على التفكير التأملي، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله في الأردن من خلال تحديد الفروق في مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغيرات الجنس، والمرحلة الدراسية، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (١٣١) طالبا وطالبة، بواقع (٦٥) طالباً، و(٦٦) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير التأملي لإيزنك، وولسون (Eisenach and Wilson) والمطور من قبل بركات (٢٠٠٥)، حيث يتكون المقياس من (٣٠) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة: أن مستوى التفكير التأملي لدى الطلبة كان متوسطاً كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير التأملي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور، وتعزى لمتغير المرحلة الدراسية، ولصالح طلبة المرحلة الثانوية، وأشارت النتائج أيضاً عدم وجود تفاعل بين متغيري الجنس، والمرحلة الدراسية في مستوى التفكير التأملي.

أظهرت نتائج الدراسات السابقة إجماع على وجود مستوى عالي أو متوسط من التفكير التأملي لدى أفراد العينة كما في دراسة السعايده (٢٠١٦) ودراسة ليم وانجليك & Lim (2011) وبينت بعض الدراسات عن وجود أثر وفروق ايجابية بإتجاه تنمية مستويات التفكير التأملي كما في دراسة فان (Phan 2008)، وأظهرت دراسة التقفي والحموري وعصفور (٢٠١٣) فروق لنتائج العينة لصالح المتفوقات أكاديمياً، أما في دراسة بات وكليفم

Bat & Kilvcn (2013) فأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفكير التأملي، ومهارة حل المشكلات، والتفوق الدراسي.

المنهجية والإجراءات:

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي) في الدراسة الحالية، والذي يتناسب مع الدراسة، وفروضها، وكونه منهجاً ارتباطي وصفي فهو يضيف على ذلك معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين، أو أكثر، ومعرفة درجة تلك العلاقة (العساف، ٢٠٠٠).

مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات الموهوبات في التعليم (الحكومي - الخاص) للمرحلتين المتوسطة، والثانوية في مدارس جدة، أما عينة الدراسة فتكونت من (٩٦) طالبة من بين الطالبات الموهوبات في التعليم (الحكومي - الخاص) للمرحلتين المتوسطة، والثانوية. جدول رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	مستوياته	العدد	النسبة المئوية
نوع التعليم	حكومي	٤٨	٥٠%
	خاص	٤٨	٥٠%
المرحلة التعليمية	متوسطة	٤٨	٥٠%
	ثانوي	٤٨	٥٠%

- يوضح الجدول السابق توصيف الطالبات عينة البحث تبعاً للخصائص التعليمية التي تشمل: نوع التعليم، المرحلة التعليمية لأفراد العينة، حيث يتضح من المؤشرات بالجدول ما يلي:
- أوضحت النتائج في الجدول أن نسبة الطالبات المنتسبات للتعليم الحكومي تعادل نسبة الطالبات المنتسبات للتعليم الخاص المشاركات في الدراسة.
 - كشفت النتائج بالجدول أن نسبة الطالبات في المرحلة المتوسطة تعادل نسبة الطالبات في المرحلة الثانوية المشاركات في الدراسة.

أداة الدراسة

تم من أجل تحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياس أحلام اليقظة المعد من قبلها، ومقياس التفكير التأملي لريان (٢٠١٠)، وفيما يلي وصفاً لهاتين الأداةين، ومؤشرات صدقهما وثباتهما.

أولاً: مقياس أحلام اليقظة من إعداد الباحثة (٢٠١٧)

لتحقيق أهداف الدراسة، تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، كدراسة القرشي (٢٠٠٢) وعدد من المقاييس منها، مقياس أحلام اليقظة للبحيري (١٩٩٧)، وفي ضوء ذلك تم تطوير مقياس لجمع البيانات من أفراد العينة، والذي يهدف إلى التعرف على درجة امتلاك الأفراد لأحلام اليقظة، ويتضمن المقياس على (٣٨) فقرة موزعة علي محورين وهي: أحلام يقظة ذات محتوى ايجابي ويتضمن هذا المحور (١٩) فقرات وهي (٢، ٣، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٦)، وأحلام يقظة ذات محتوى سلبي ويتضمن هذا المحور (١٩) فقرات وهي (١، ٤، ٥، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٣٨).

تصحيح المقياس

تكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (٣٨) فقرة، يجب عليها وفقاً بتدرج خماسي وفقاً لتدرج ليكرت (likert) وهي: دائماً وتُعطى (٥) درجات، وغالباً وتُعطى (٤) درجات، وأحياناً وتُعطى (٣) درجات، ونادراً وتُعطى (٢) درجتين، ومطلقاً وتُعطى (١) درجة واحدة. بالنسبة للعبارات ذات المحتوى الايجابي في حين تصحيح بالمعكوس للعبارات ذات المحتوى السلبي، وتتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (١ - ٥) درجات، وبالتالي فإن الدرجة تتراوح بين (٣٨ - ١٩٠) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع في أحلام اليقظة ذات المحتوى الايجابي وكلما انخفضت الدرجة دل ذلك على ارتفاع في أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي.

ثانياً: مقياس مستويات التفكير التأملي إعداد كيمبر، وآخرون (Kember، et al، 2000) تعريب ريان (٢٠١٠)

تم استخدام مقياس التفكير التأملي للكشف عن مستويات التفكير التأملي لدي الموهوبات، ويتضمن المقياس علي (١٦) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: العمل الاعتيادي ويتضمن هذا المحور الفقرات التالية (١، ٥، ٩، ١٣)، والفهم ويتضمن هذا المحور الفقرات التالية (٢، ٦، ١٠،

١٤)، والتأمل ويتضمن هذا المحور الفقرات التالية (٣، ٧، ١١، ١٥)، والتأمل الناقد ويتضمن هذا المحور الفقرات التالية (٤، ٨، ١٢، ١٦).

تصحيح المقياس

تكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (١٦) فقرة، يجاب عليها وفقاً بتدرج خماسي وفقاً لتدرج ليكرت (likert) وهي موافق بشدة وتُعطى (٥) درجات، وموافق وتُعطى (٤) درجات، وغير متأكد وتُعطى (٣) درجات، ومعارض وتُعطى (٢) درجتين، ومعارض بشدة وتُعطى (١) درجة واحدة. وتتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (١ - ٥) درجات، وبالتالي فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح ما بين (١٦) درجة تمثل الحد الأدنى و(٨٠) درجة تمثل الحد الأعلى.

صدق الأدوات

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس أحلام اليقظة تم عرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (٩) من المحكمين من ذوي الخبرة، والتخصص في مجال علم النفس، وتربية الموهوبين ورعايتهم، كما تم عرض الأداة على إدارة التخطيط والمعلومات - قسم البحوث والدراسات بالإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة، وتمت الموافقة عليها بعد إجراء التعديلات التي تتناسب مع البيئة التربوية والمدرسية.

أما مقياس التفكير التأملي فقامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الفقرات لكل محور (العمل الاعتيادي)، ثم معاملات الارتباط بين الفقرات في محور (الفهم)، ثم معاملات الارتباط بين الفقرات في محور (التأمل)، ثم معاملات الارتباط بين الفقرات في محور (الناقد)، ثم معامل الارتباط بين الأبعاد (الدرجة الكلية للأبعاد)، وتم التوصل إلي أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وقد تراوحت القيم الدالة بين (٠.٥٢ - ٠.٨٠) وذلك للأبعاد الفرعية وبين (٠.٦٦ - ٠.٨١) للدرجة الكلية، مما يدل على أن مقياس التفكير التأملي يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي لبنود المقياس.

ثبات الأدوات

ولحساب ثبات أدوات الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث أظهرت نتائج التحليل درجات مرتفعة من الثبات لأدوات الدراسة، إذ بلغت درجة ثبات مقياس أحلام اليقظة (٠.٨٥) درجة، في حين بلغت درجة ثبات مقياس التفكير التأملي (٠.٨٥).

الأساليب الإحصائية

تم استخدام العديد من الاختبارات الإحصائية بما يتناسب مع أبعاد الدراسة من خلال استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم اختبار معامل ارتباط بيرسون وذلك للكشف عن العلاقة بين أحلام اليقظة، التفكير التأملي؛ اختبار تحليل التباين (One –Way Anova)؛ وأيضاً اختبار (Independent Samples T Test).

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بوصف أسئلة الدراسة

أولاً: السؤال الأول

والذي ينص على "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أحلام اليقظة، والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة؟"

للإجابة عن هذا السؤال، ونظراً لأن عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار معامل ارتباط بيرسون، عند مستوى المعنوية: ($\alpha = 0.05$) وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول كالتالي:

جدول (٢) قيم معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين أحلام اليقظة والتفكير التأملي
($n=96$)

أبعاد محل الاختبار	معامل ارتباط بيرسون (R)	معامل التحديد (R ²)	قيمة (sig) P.value
العلاقة بين أحلام اليقظة الايجابية والتفكير التأملي	٠.٣١٤	٠.٠٩٨	*٠.٠٠٢
العلاقة بين أحلام اليقظة السلبية والتفكير التأملي	٠.٠٦٥	٠.٠٠٤	٠.٥٢٦

** مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) * مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول الآتي:

بالنسبة لأحلام اليقظة الإيجابية: فنجد أن معامل ارتباط بيرسون ($+0.314$) وهذا يدل على أن هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة القوة نوعاً ما بين أحلام اليقظة الإيجابية، والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة. أي أنه كلما زادت أحلام اليقظة الإيجابية لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة زاد التفكير التأملي لديهن بدرجة متوسطة القوة. والعكس صحيح.

ونجد أن قيمة معامل التحديد (R^2) يساوي (٠.٠٩٨)، وهو يعني أن أحلام اليقظة الإيجابية تفسر (٩.٨%) من التغيرات والتأثيرات الإيجابية التي تحدث في التفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة.

أما بالنسبة لأحلام اليقظة السلبية: فنجد أن معامل ارتباط بيرسون = (٠.٠٦٥) وهذا يدل على أن لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أحلام اليقظة السلبية، والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة. ولا يوجد أي تأثير لأحلام اليقظة السلبية على تفكيرهن التأملي.

ثانياً: السؤال الثاني

والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات على مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير المرحلة [متوسط- ثانوي]؟" للإجابة على هذا السؤال، ونظراً لأن عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار تحليل التباين (One – Way Anova). عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٣) نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين أحلام اليقظة لدى الطالبات الموهوبات ومتغير المرحلة التعليمية

المرحلة التعليمية	العدد	المتوسط		الانحراف المعياري		قيمة ف		قيمة (sig) P.value	
		سليبي	ايجابي	سليبي	ايجابي	سليبي	ايجابي	سليبي	ايجابي
أول متوسط	١٦	٢.٩٤	٣.٦٣	٠.٨٥	٠.٩٥				
ثاني متوسط	١٦	٣.٠٦	٣.٤٤	٠.٥٧	٠.٨٩	٠.٩٤٤	٠.٧٧٩	٠.٥٦٧	٠.٤٥٧
ثالث متوسط	١٦	٣.٠٦	٣.٢٥	٠.٥٧	٠.٥٧				
أول ثانوي	١٦	٣.٢٥	٣.٦٣	٠.٧٥	٠.٥٠				

				٧				
				٠.٦	٠.٧١	٣.٤٤	٣.٣٨	١٦
			٢					ثاني ثانوي
				٠.٩	٠.٨٥	٣.٠٦	٣.٢٥	١٦
			٢					ثالث ثانوي

** مستوى دلالة ($\alpha=0,01$) * مستوى دلالة ($\alpha=0,05$)

يتضح من الجدول الآتي:

بالنسبة لأحلام اليقظة الإيجابية: فوجد أن المتوسط الحسابي يساوي (٣.٤٣)، ونجد أن الانحراف المعياري بلغ (٠,٧٦)، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي تبعاً لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي). أي أن أحلام اليقظة الإيجابية للطالبات الموهوبات لا تختلف باختلاف مرحلتهم التعليمية (متوسط - ثانوي).

أما بالنسبة لأحلام اليقظة السلبية: فوجد أن المتوسط الحسابي يساوي (٣.١٤)، ونجد أن الانحراف المعياري بلغ (٠,٧٣)، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبي تبعاً لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي). أي أن أحلام اليقظة السلبية للطالبات الموهوبات لا تختلف باختلاف مرحلتهم التعليمية (متوسط - ثانوي).

ثالثاً: السؤال الثالث

والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير نوع التعليم [خاص - حكومي]؟" للإجابة على هذا السؤال، ونظراً لأن عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار (Independent Samples T Test) عند مستوى معنوية ($\alpha=0,05$) وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أحلام اليقظة و متغير نوع التعليم

قيمة (sig) P. value	قيمة ت		الانحراف المعياري		المتوسط		العدد	نوع التعليم	
	ايجابي	سلبى	ايجابي	سلبى	ايجابي	سلبى			
٠.٨٩	*٠.٠٠٠١	٠.١٣٨	٣.٥٣٥	٠.٧٣	٠.٦٨	٣.١٣	٣.٦٩	٤٨	حكومي
٠				٠.٧٤	٠.٧٥	٣.١٥	٣.١٧	٤٨	خاص

** مستوى دلالة ($\alpha=0,01$) * مستوى دلالة ($\alpha=0,05$)

يتضح من الجدول الآتي:

بالنسبة لأحلام اليقظة الإيجابية: فنجد أن المتوسط الحسابي يساوي (٣.٤٣)، ونجد أن الانحراف المعياري بلغ (٠,٧٦)، وبناءً على ذلك فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي تبعاً لمتغير نوع التعليم. أي أن أحلام اليقظة الإيجابية للطالبات الموهوبات تختلف باختلاف نوع تعليمهن.

بالنسبة لأحلام اليقظة السلبية: فنجد أن المتوسط الحسابي يساوي (٣.١٤)، ونجد أن الانحراف المعياري بلغ (٠,٧٣)، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة ذات المحتوى السلبى تبعاً لمتغير نوع التعليم. أي أن أحلام اليقظة السلبية للطالبات الموهوبات لا تختلف باختلاف نوع تعليمهن.

رابعاً: السؤال الرابع

والذي ينص على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات على مقياس التفكير التأملى تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية [متوسط- ثانوي]؟ " للإجابة على هذا السؤال، ونظراً لأن عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار تحليل التباين (One - Way Anova). عند مستوى معنوية ($\alpha=0,05$)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٥) نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين التفكير التأملى لدى الطالبات الموهوبات و متغير المرحلة التعليمية

المرحلة التعليمية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف	قيمة (sig) P. value
أول متوسط	١٦	٣.٩٧	٠.٧١	١.٣١٩	٠.٢٦٣

		٠.٦٨	٣.٧٨	١٦	ثاني متوسط
		٠.٨٨	٣.٤٧	١٦	ثالث متوسط
		٠.٤٤	٣.٩٠	١٦	أول ثانوي
		٠.٥١	٣.٩٤	١٦	ثاني ثانوي
		٠.٦٨	٣.٥٩	١٦	ثالث ثانوي
		٠.٦٧	٣.٧٨	٩٦	المجموع

** مستوى دلالة ($\alpha=0,01$) * مستوى دلالة ($\alpha=0,05$)

يتضح من الجدول الآتي: أن المتوسط الحسابي يساوي (٣.٧٨)، ونجد أن الانحراف المعياري بلغ (٠,٦٧)، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات على مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغير المرحلة (متوسط- ثانوي). أي أن مستوى التفكير التأملي للطالبات الموهوبات لا يختلف باختلاف مرحلتهم التعليمية (متوسط- ثانوي).

خامساً: السؤال الخامس

والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات على مقياس التفكير التأملي تبعاً لمتغير نوع التعليم [حكومي- أهلي]؟" للإجابة على هذا السؤال ونظراً لأن عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار (Independent Samples T Test). عند مستوى معنوية ($\alpha=0,05$). وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٦) الآتي:

جدول رقم (٦) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التفكير التأملي و متغير نوع التعليم

المحور	المتغير	عدد القراءات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة (sig) P. value
العمل الاعتيادي	حكومي	٤٨	٣.٤٨	٠,٧٩	٠.٩٢٠	٠.٣٦٠
	خاص	٤٨	٣.٣٣	٠,٧٥		
الفهم	حكومي	٤٨	٤.٢٥	٠.٨٨	٠.٥٢١	٠.٦٠٣
	خاص	٤٨	٤.١٧	٠.٦٦		
التأمل	حكومي	٤٨	٤.٢٣	٠.٧٥	١.١٤٦	٠.٢٥٥
	خاص	٤٨	٤.٠٤	٠.٨٤		

٠.٥٢١	٠.٦٤٤	١.١٢	٣.٤٤	٤٨	حكومي	التأمل الناقد
		١.٠٩	٣.٢٩	٤٨	خاص	
٠.٣٦٧	٠.٩٠٦	٠.٧٢	٣.٨٤	٤٨	حكومي	الكلي
		٠.٦١	٣.٧١	٤٨	خاص	
		٠.٦٧	٣.٧٨	٩٦	المجموع	

** مستوى دلالة ($\alpha=0,01$) * مستوى دلالة ($\alpha=0,05$)

يتضح من الجدول الآتي: أن المتوسط الحسابي يساوي (٣.٧٨)، ونجد أن الانحراف المعياري بلغ (٠,٦٧)، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغير نوع التعليم. أي أن مستوى التفكير التأملي للطالبات الموهوبات لا تختلف باختلاف نوع تعليمهن (حكومي- خاص).

مناقشة النتائج:

فيما يلي مناقشة نتائج الدراسة وفقاً لأسئلتها.

اظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول عن وجود علاقة بين أحلام اليقظة والعمل الاعتيادي وهذا ما اتفقت عليه دراسة حديثة صادرة عن معهد جورجيا للتكنولوجيا حيث توصلت إلى أن أحلام اليقظة تعمل على زيادة نشاط شبكة الوضع الافتراضي (DMN) والتي تسمح بأداء المهام بطريقة آلية مثل الطيار الآلي الذي يستخدم لإرشاد الطائرات وغيرها من المركبات، دون الحاجة لمساعدة بشرية. مما يمكننا من أداء المهمات الاعتيادية، والمألوفة دون الحاجة إلى استثمار الكثير من الوقت والطاقة في كل قرار (Godwinet al., 2017).

كما أظهرت عن وجود علاقة ارتباطية بين أحلام اليقظة والتأمل، والتأمل الناقد وتفسر الباحثة هذه النتيجة كون أحلام اليقظة والتأمل حالتان ذهنية تعمل على تسهيل الاسترخاء العميق، والوضوح العقلي، وهذا ما اتفقت عليه العديد من الدراسات في مجال علم الأعصاب عند ملاحظة موجات الدماغ باستخدام تخطيط كهربية الدماغ (EEG) وهي أداة تسمح للباحثين بملاحظة أنماط الموجات الدماغية.

فكل موجة دماغية لها هدف وتساعد على أفضل أداء للعقل، فموجات ثيتا (THETA) هي موجات دماغية ذات اتساع عالي ولكنها بطيئة تتكرر من (٤ - ٨) هرتز في الثانية فقط، يتم إنتاجها في حالة الاسترخاء العميق، وأحلام اليقظة، والتأمل العميق (On et al., 2013).

كما يرجع ذلك إلى أن أحلام اليقظة، والتفكير التأملي مصطلحان متشابهان في حالة النشاط العقلي، ومختلفان في خصائصهما، وفيما يلي مقارنة بين خصائص أحلام اليقظة، والتفكير التأملي:

جدول رقم (٧) خصائص أحلام اليقظة والتفكير التأملي

من حيث	أحلام اليقظة	التفكير التأملي
نوعه	تفكير لاوعي (خيال)	تفكير واعي (حقيقة)
حدوثه	بشكل عفوي	بشكل مخطط
مهمته	التفكير حول الذات	التفكير حول الموقف
تركيزه	الخبرة الداخلية	الأحداث الخارجية
نتيجته	توليد الأفكار الإبداعية ووضع الخطط المستقبلية	وضع الحلول المقترحة للموقف واكتشاف العلاقات واختبار الحلول وتقييمها

في حين أظهرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين الفهم وأحلام اليقظة وتفسر الباحثة ذلك بأنها منطقية إذ أن أحلام اليقظة مفهوم يعاكس الفهم سواء كانت ذات محتوى ايجابي أو محتوى سلبي فهي تتميز بتجول العقل عن الأحداث الخارجية المحيطة إلي مكان ما لا علاقة له بالمهمة الحالية، أما الفهم فهو يمتاز بحضور الذهن الكامل والانتباه والتركيز.

في حين أشارت نتائج السؤال الثاني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة التعليمية وتفسر الباحثة هذه النتيجة كون أحلام اليقظة ظاهرة طبيعية في مرحلة المراهقة، كما أنهم ينتمون إلي بيئات ثقافية واقتصادية واجتماعية متجانسة إلي حد ما، وفي ظل الانفتاح الحالي، وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي تشابهت الأفكار، والأحلام عند المراهقات، كما أن لأساليب المعاملة الوالدية دور في استرسال أبنائهم في أحلام اليقظة سواء كانت ايجابية أم سلبية. (متوسط- ثانوي)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبدالكريم وعريبي (٢٠١٥)

التي كانت أفراد عينتها من المرحلة الإعدادية، ودراسة نمر (٢٠١١)، ودراسة عبدالله آتلي (2016) Abdullah Atli من المرحلة الثانوية.

وأشارت نتائج السؤال الثالث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع التعليم وتفسر الباحثة هذه النتيجة بسبب الظروف الاقتصادية، أو الأسرية التي يمكن أن يعيشونها الطالبات الموهوبات في المدارس الحكومية، فيهربون إلى عالم من خيالهم يحققون فيه أمنياتهم ورغباتهم المكبوتة، ويسعدون أنفسهم بتصور أحداث لا يمكن تحقيقها على أرض الواقع، ويشبعون فيها حاجاتهم النفسية، وانفتحت هذه النتيجة مع نظرية التحليل النفسي التي وصفت أحلام اليقظة بأنها تخيلات، يصنعها غير الراضين، أو ذوو الرغبات غير المشبعة، وهي محاولة لتحقيق الأمناني، وإشباع الرغبات المؤجلة، وترجمة العواطف المضطربة إلى صور خيالية.

في حين أشارت نتائج السؤال الرابع أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة التعليمية وتفسر الباحثة هذه النتيجة بسبب ما تتمتع به الموهوبات عامّة في مرحلة المراهقة من استعدادات، وقدرات غير عادية، سواء أكانت من طالبات المرحلة المتوسطة أو الثانوية وبخاصة في مجالات التفوق العقلي، والتفكير الإبتكاري، والتحصيل العلمي والمهارات والقدرات الخاصة كما أنها فترة للنمو العقلي، وزيادة الدافعية في التعليم، والمرونة في التفكير، إضافة إلى ذلك أنهم يتلقون نفس الإجراءات التربوية من حيث المناهج الاثرائية، وبيئة الصف المحفزة، وأساليب التدريس المقدمة لهم، وانفتحت هذه النتيجة مع دراسة الرشيدى (٢٠١٥) والتي كان أفراد عينتها من المرحلة المتوسطة واطهروا عن مستوي مرتفع في مقياس التفكير التأملي، واختلفت هذه نتيجة عن دراسة السعايدة (٢٠١٦) والتي أظهرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المرحلة، ولصالح المرحلة الثانوية.

وأشارت نتائج السؤال الخامس عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع التعليم، وتفسر الباحثة هذه النتيجة كون الأساليب والإجراءات التربوية والاجتماعية المقدمة لطالبات الموهوبات في المملكة العربية السعودية لا تتأثر باختلاف نوع التعليم فحرصت وزارة التعليم بتقديم كافة الأساليب المناسبة لهم وفق أفضل المعايير العالمية لتحقيق التقدم والتطور وصولاً للريادة والتميز بتقديم برامج نوعية للطالبات الموهوبات في مدارس التعليم في

المراحل (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية) من خلال بيئة تربوية حاضنة ومحفزة للإبداع تعتمد على منهجي (التجميع والإثراء) عبر مراحل البرنامج ومستوياته الأربعة وتنمية العادات والاتجاهات الإيجابية لديهم في جميع المجالات، وتوفير خدمات تربوية خاصة لا تتوفر في برامج المدرسة العادية في بيئة إثرائية محفزة للتعلم، وإعداد الكوادر البشرية المنفذة لهذه المبادرة، مع وضع آليات واضحة ومنهجية علمية للمتابعة والتقييم (وزارة التعليم، ٢٠١٨).

وبالتالي خلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه بين أحلام اليقظة الإيجابية، والتفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمدارس التعليم بجدة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية (متوسط - ثانوي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس أحلام اليقظة تبعاً لمتغير نوع التعليم (حكومي - خاص)، ولصالح طالبات المدارس الحكومية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية (متوسط - ثانوي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات لدى الطالبات الموهوبات علي مقياس مستوى التفكير التأملي تبعاً لمتغير نوع التعليم (حكومي - خاص).

التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإنها توصي بالتالي:
- أهمية استغلال الجوانب الايجابية في أحلام اليقظة لدى الطالبات لمساعدتهم في التفكير خارج الصندوق، وزيادة قدرتهم على التصور والتخيل وحل المشكلات.
- التوعية بأهمية التفكير الايجابي، والتفاؤل، ومحاولة إظهار الطاقات الايجابية الكامنة لدى الطالبات، والتغلب على الطاقات السلبية لديهم والقضاء عليها.
- تعريف الطالبات علي التفكير التأملي، وتوفير البيئة المناسبة التي تساعدنهم على ممارسة التفكير التأملي.

- التأكيد على ضرورة تضمين المناهج التعليمية، والبرامج الإثرائية باستراتيجية التفكير التأملي.
- التأكيد على ضرورة تزويد المعلمين بالمهارات اللازمة في التدريس لتنمية التفكير التأملي لدى طلابهم.

المراجع

المراجع العربية

إبراهيم، مجدي (٢٠٠٥). التفكير من منظور تربوي - تعريفه وطبيعته ومهاراته وأنماطه. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

الثقفي، عبدالله وحموري، خالد وعصفور، قيس (٢٠١٣). القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طالبات قسم التربية الخاصة للمتفوقات والعاديات بجامعة الطائف، مجلة العربية لتطوير التفوق - جامعة العلوم والتكنولوجيا اليمنية، (٥٣-٧٠) العدد (٦).
خوالدة، أكرم صالح محمود. (٢٠١٢) التقويم اللغوي في الكتابة والتفكير التأملي، الطبعة الأولى، المنهل: جدة.

الرشيدي، فاطمة (٢٠١٥). مستوى التفكير التأملي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة في محافظة القصيم وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القصيم، القصيم، السعودية.

ريان، عادل (٢٠١٠). دلالة التمايز في مستويات التفكير التأملي لدى طلبة الصف العاشر السادس في ضوء فاعلية الذات الرياضية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد (٢٠)، ٤٩ - ٧٩.

السعيدة، ناجي (٢٠١٦). التفكير التأملي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن.

سليمان، سناء محمد. (٢٠١٤) أبنائنا الموهوبون بين الرعاية، والحماية. الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب.

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

عبد الغفار، عبد السلام وفراج، عثمان لبيب. (١٩٦٦) الشخصية، والصحة النفسية. بيروت: مكتبة العرفان.

عبد الكريم، علي، وعربي، مها (٢٠١٥). أحلام اليقظة وعلاقتها بموقع الضبط لدى طالبات المرحلة الإعدادية في كربلاء المقدسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.

العزبي، م. م. (١٩٨٧). أحلام اليقظة وعلاقتها بالتعلق الأمومي والحرمان الأسري لدى أطفال المرحلة الابتدائية. علم النفس - مصر، ع ٤، ١١١ - ١٢٠.

العظمة، رند. (٢٠١٥) تنمية التفكير الناقد من خلال برنامج الكورت. الأردن: مركز ديونو لتعليم التفكير.

القرشي، علي تركي نافل (٢٠٠٢). أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

قطامي، يوسف (٢٠٠١). سيكولوجية التدريس، الطبعة الأولى، عمان: دار الشروق.

الكاف، عبد الله عمر زين. (٢٠١٣) مهارات الإبداع، والابتكار. الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة القانون والاقتصاد.

كلنتن، عبدالرحمن (٢٠٠٢). رحلة مع الموهوب: الدليل الشامل، الطبعة الأولى، الرياض: دار طويق للنشر والتوزيع.

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

المراجع الأجنبية

Atli, A. (2016). Views of Adolescents in High-School Period on Daydreaming. International Online Journal Of Educational Sciences, 8(4), 148-160.

Begley, S., Bailey, H., Sone, D., & Interlandi, J. (2009). Will the BlackBerry sink the presidency? Newsweek, 153(7), 36-39.

Dewey, J. (1997). How we think, Dover publications, Edition published in problem log, center @ IMSA, winter 1998. Decision Making and Problem – Solving.. <http://metalhelp.net/chap 13/p.thm>.

- Freud, S. (1959). Creative writers and daydreaming. In J. Strachey (Ed.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 9, pp. 143–153). London, England: Hogarth. (Original work published 1908).
- Godwin, C. A., Hunter, M. A., Bezdek, M. A., Lieberman, G., Elkin-Frankston, S., Romero, V. L., ... & Schumacher, E. H. (2017). Functional connectivity within and between intrinsic brain networks correlates with trait mind wandering. *Neuropsychologia*, 103, 140-153.
- Hsieh, P. H., & Chen, N. S. (2012). Effects of reflective thinking in the process of designing software on students' learning performances. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(2), 88-99.
- Klinger, E (1990). Day dreaming. Los Angeles. Jeremy P.Torcher, Inc.
- Lim Yuen, Angelique Lisa (2011). A Comparison of Students Reflective Thinking Across Different Years in a Problem – Based Learning Environment, *Journal Articles; Reports – Research*, <http://www.eric.ed.gov>.
- McMillan RL, Kaufman SB and Singer JL (2013) Ode to positive constructive daydreaming. *Front. Psychol.* 4:626. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626.
- On, F. R., Jailani, R., Norhazman, H., & Zaini, N. M. (2013). Binaural beat effect on brainwaves based on EEG. In *Signal Processing and its Applications (CSPA), 2013 IEEE 9th International Colloquium on* (pp. 339-343). IEEE.
- Phan ,H. (2008). Achievement goals,the classroom environment, and reflective thinking: A conceptual framework. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6 (3) , 571 – 602.

- Poerio, G., Totterdell, P., Emerson, L. M., and Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection. *Conscious. Cogn.* 33, 135–144. doi: 10.1016/j.concog.2014.12.011.
- Poerio GL, Totterdell P, Emerson L-M and Miles E (2016). Social Daydreaming and Adjustment: An Experience-Sampling Study of Socio-Emotional Adaptation During a Life Transition. *Front. Psychol.* 7:13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00013.
- Rooney, Anne (2014). *The 15-Minute Psychologist (Ideas to Save Your Life)*, Arcturus Publishing.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., and Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling, and the wandering mind. *Trends Cogn. Sci.* 15, 319–326.
- Schon, A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner: Toward anew Design for Teaching and learning in the professions*. San Francisco. Jossey Bass.
- Singer, J. L. (1955). Delayed gratification and ego development: implications for clinical and experimental research. *J. Consult. Psychol.* 19, 259–266. doi: 10.1037/h0044541.
- Singer, J. L., and Antrobus, J. S. (1963). A factor-analytic study of daydreaming and conceptually-related cognitive and personality variables. *Percept. Mot. Skills* 17, 187–209. doi: 10.2466/pms.1963.17.1.187.
- Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: research in daydreaming and related inner experience. *Am. Psychol.* 30, 727–738. doi: 10.1037/h0076928

- Singer, J. L. (2009). Researching imaginative play and adult consciousness: implications for daily and literary creativity. *Psychol. Aesthet. Creat. Arts* 3, 190–199. doi: 10.1037/a0016507.
- Singer, J. L. (2014). . *Daydreaming and fantasy*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Maj, M., Van der Linden, M., and D'Argembeau, A. (2011). Mind-wandering: Phenomenology and function as assessed with a novel experience sampling method. *Acta Psychol.* 136, 370–381. doi: 10.1016/j.actpsy.2011.01.002.
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Van der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2012). Using the Daydreaming Frequency Scale to investigate the relationships between mind-wandering, psychological well-being, and present-moment awareness. *Frontiers in Psychology*.
[https: departments.moe.gov.sa](https://departments.moe.gov.sa).