



أثر برنامج إرشادي مستند لنموذج لازاروس في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان

ربي نايف كريشان *

جامعة مؤتة

rru463417@gmail.com

د/ صهيب التخاينة **

جامعة مؤتة

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تفصي فاعلية برنامج إرشادي تكاملي يستند إلى العلاج المتعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تنمية التدفق النفسي، لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية في مدارس معان، باستخدام المنهج شبه التجريبي، على عينة تكونت من (30) طالبة ممن سجلن أقل درجات على مقياس التدفق النفسي، قسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، استخدم في الدراسة مقياسي التدفق النفسي لجمع البيانات، وصمم لأغراض الدراسة برنامجا إرشاديا، طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ (14) جلسة، بواقع جلسيتين أسبوعيا مدة كل جلسة (50) دقيقة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياسي التدفق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي على المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تنمية التدفق النفسي واستمرارية فاعليته بعد فترة تتبع مقدارها (4) أسابيع.

أوصت الدراسة بضرورة تضمين استراتيجيات التدريس المختلفة لخبرات التدفق النفسي، وتكوين مجموعات إرشادية من المرشدين التربويين والمعلمين لتقديم المساعدة للطلبة وتنمية الجوانب الإيجابية لديهم عبر عقد ورشات أسبوعية في مختلف المدارس.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي تكاملي، التدفق النفسي، المرحلة الأساسية العليا.

تاريخ الاستلام: 2024/08/22

تاريخ قبول البحث: 2024/08/22

تاريخ النشر: 2024/09/30

المقدمة

يعتبر طلبة المدارس في مرحلة المراهقة من الفئات التي يجب أن تحظى بالاهتمام والرعاية والمزيد من التوجيه وبذل الجهد في إصلاحهم وإرشادهم ومساعدتهم في حل مشكلاتهم الأكاديمية والسلوكية والاجتماعية والأسرية وتنمية جوانب القوة في شخصياتهم وبناءها بشكل سليم للحفاظ على هذه الثروة البشرية من أشكال الانحرافات السلوكية والأخلاقية والثقافية الحاصلة في وقتنا هذا نتيجة الانفتاح على الثقافات الأخرى عبر وسائل التواصل بأشكالها المختلفة، وأن يساهم المراهق في حل مشكلاته والتخفيف من أثرها على حياته وتوافقته النفسي في وقت أصبحت فيه الحياة أشد تعقيدا إضافة إلى أن الحاجات الإنسانية أصبحت أكثر اتساعا وتحتاج إلى مزيد من الجهد لمواجهة هذه الحاجات والتغييرات. (النوايسة، 2013)

وتتم عملية إرشاد الطلبة من خلال تقديم الخدمة النفسية لهم في المدارس أو من خلال برامج يتم التخطيط لها وتصميمها لمعالجة المشاكل التي قد يقع بها الطلبة أو للوقاية ودرء تلك المشكلات قبل وقوعها أو التخفيف من أثرها على نفسية الطالب وتحقيق التوافق النفسي له والتكيف مع متغيرات الحياة في هذه المرحلة الحرجة والمهمة في بلورة شخصية الطالب ونموه المعرفي والانفعالي والجسمي والنفسي، (الفحل، 2014).

وتهدف البرامج الوقائية كما ذكر ملحم (2015) أو ما يسمى بمنهج التحصين النفسي ضد المشكلات إلى وقاية الأفراد من الوقوع في الاضطرابات إضافة لكونه يهتم بالناس الأسوياء فهو يقوم على استراتيجية المحافظة على صحة الأفراد العاديين ورعاية النمو النفسي السوي للأفراد، والعمل على تحقيق التوافق النفسي. ومن التيارات الحديثة في علم النفس التي ركزت على بناء الفرد بإظهار مكامن القوة والفضائل والإبداع في النفس البشرية، تيار علم النفس الإيجابي الذي ظهر على يد العالم مارتن سليجمان رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1999)، ويقوم هذا التيار على الانشغال ببناء أفضل الصفات في الحياة وبناء القوة بدلا من الانشغال في إصلاح أسوأ الأشياء، (Seligman, 2002) وقد أولى اهتماما بالسمات الايجابية على مستوى الفرد مثل، الحب والشجاعة والموهبة والحكمة، وعلى مستوى الجماعة اهتم علم النفس الإيجابي بالسمات المحببة في المجتمع مثل، رعاية الآخرين والأدب في التعامل والمسؤولية والإيثار (يونس، 2011).

ومن مفاهيم علم النفس الإيجابي التي حظيت بالاهتمام والدراسة مفهوم التدفق النفسي الذي قام بصياغته شيكزنتميهالي عبر بحثه في مفهوم السعادة والتدفق النفسي والإبداع، حيث كان ميهالي مصدوما من كون الفنان ينسجم بالعمل متجاهلا كل ما يشعر به من إرهاق أو جوع، كما لاحظ أن بعض الألعاب (كتسلق الجبال) والأعمال مثل (الجراحة) قد تنتج حالة مشابهة من الانهماك في العمل لذلك كرس وقته وعبر ثلاثين عاما لإجراء مقابلات شخصية وملاحظة لآلاف الناس (Lopes, all, 2018)

ويعد التدفق النفسي حالة من الاستغراق في عمل ما ونسيان الذات بحيث يملك كل انتباه الفرد وحواسه، وقد وصفها ميهالي بأنها (التجربة المثلى) والتي يصاحبها ويدعمها تدفق العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل مجتمعة على صرف انتباه الشخص نحو ما يقوم به من عمل وفقدانه للإحساس بالوقت وشعوره بالبهجة إضافة لغياب التفكير في النجاح والفشل لأن مشاعر البهجة والسرور هي المحرك والمحفز للشخص. (بكار، 2006)

وقد ذكر شيكزنتميهالي أن التدفق إنما يحدث لدى الكثير من الناس حتى وإن لم يكن هناك مقابل مادي، فالانشغال بالإنجاز والنشاط والإنتاج هو المكافأة له.

من هنا جاءت الدراسة الحالية للبحث في فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا.

مشكلة الدراسة:

ويعتبر التدفق النفسي من المتغيرات الإيجابية التي حظيت باهتمام الباحثين لما لها من أثر على شخصية الإنسان وعلى أسلوب حياته، وقد تناولت العديد من الدراسات مفاهيم علم النفس الإيجابي وبينت أثرها في السعادة والرضا والنجاح لدى أفراد العينة من طلبة المدارس والجامعات في تلك الدراسات، والتي أوصت بضرورة إجراء برامج تدريبية لتنمية الجوانب الإيجابية لدى الطلبة على اختلاف المراحل التعليمية، لذلك ارتأت الباحثة أن تكون دراستها الحالية في هذا المجال على أن تكون العينة من طالبات المدارس في المرحلة الأساسية العليا والتي تضم فئة عمرية تبدأ من عمر (11 إلى 14) عاماً، وتمثل هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة والتي يظهر فيها العديد من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية لدى الفتاة المراهقة، كما تتداخل فيها مرحلة الطفولة وبداية النضوج والمراهقة، ومما يميز هذه المرحلة وجود بعض الجوانب السلبية مثل، الملل السريع من الأنشطة والرغبة في التغيير والإصابة أحياناً باللامبالاة والكسل والإرهاق السريع وعدم استقرار مفهوم الذات لديه إضافة إلى النمو المعرفي والعقلي والذي يترتب عليه تغير في علاقته مع الآخرين وفي سمات شخصيته وفي تخطيطه لمستقبله التعليمي والمهني.

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة لهذه الفئة العمرية لمدة (9) سنوات فقد لاحظت أن أبرز السلوكيات غير المرغوبة في المدرسة ترجع أسبابها إلى نمط التفكير الذي يؤثر على السلوك، وميل التفكير لديهن إلى السلبية وعدم الاستمتاع بأي نشاط أو عمل إضافة إلى عبارات الشكوى المستمرة والتذمر من تفاصيل الحياة الخاصة بالأسرة أو المدرسة، وبناء على ما سبق ستقوم الباحثة بإجراء الدراسة الحالية والتي تنطلق من الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي متكامل في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان؟

أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة على الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي للتدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان؟

4 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على

مقياس التدفق النفسي بين القياس البعدي والقياس التتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1- بناء برنامج إرشادي والكشف عن فاعليته في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان.

2- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان.

3- الكشف عن فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقاييس الدراسة .

4- الكشف عن مدى احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالأثر.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من الموضوع والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وتظهر أهمية الدراسة فيما يأتي:

– الأهمية النظرية:

– أهمية الفئة التي ستتناولها الدراسة وهي طالبات المرحلة الأساسية العليا والتي تقع في الفئة العمرية من 11- 14

عاما، أي فترة المراهقة، وتعتبر المرحلة الأجدى للتعلم وتنمية الإيجابية فيها.

– أنها تتناول موضوعا مهما في علم النفس الإيجابي وهو التدفق النفسي وما يمثله من جوانب القوة في شخصية الفرد،

إضافة لأهمية التدفق النفسي في تنمية الدافعية لدى الطلبة للتعلم والإبداع وتحقيق النواتج التعليمية المرجوه.

– بيان ماهية العلاقة بين البرنامج التدريبي وبين التدفق النفسي.

– استخدام أسلوب إرشادي يستهدف عينة كبيرة من الطلبة.

– الأهمية التطبيقية:

– قد تساهم في تقديم تغذية حول مدى تأثير البرامج الإرشادية في تنمية التدفق النفسي.

– قد تفيد هذه الدراسة باعتبارها مرجعا لبناء برامج إرشادية تعمل على تلبية حاجات نفسية للطلبة في المدارس.

– قد تفيد نتائج الدراسة في لفت نظر القائمين على إعداد المناهج بضرورة تضمينها على مفاهيم التدفق النفسي وما يندرج

لدى الطلبة بشكل عام.

— الاستفادة من النتائج التي سيتم التوصل إليها في الدراسة من قبل العاملين في المجال التربوي والمرشدين النفسيين في المدارس.

حدود ومحددات الدراسة:

— الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول من العام 2024/2023 م .

— الحدود المكانية: ستقتصر الدراسة على مدارس في مدينة معان.

— الحدود الموضوعية: ستقتصر على دراسة التدفق النفسي

الحدود البشرية: الطالبات في المرحلة الأساسية العليا .

محددات الدراسة: تتحدد الدراسة بالمقاييس واستجابات أفراد العينة عليها.

— التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

برنامج إرشادي : Integrated counseling program

مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء الأسس الإرشادية والتربوية العلمية، بحيث يقدم

خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة جماعيا، (الصريرة والهوري 2016)

ويعرف إجرائيا : بأنه مجموعة من النشاطات والفعاليات القائمة على نظرية الوسائل المتعددة للازوراس تهدف إلى تعزيز

التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.

التدفق النفسي : Psychological Flow

الاستمتاع بالتجارب وتحقيق حالة ذهنية منظمة وممتعة للغاية والتركيز الشديد في التجربة بحيث لا يتبقى أي اهتمام

للتفكير في أي شيء أو القلق حول أي مشكلة ويختفي الوعي بالذات وعدم الشعور بالوقت.

(Csikszentmihaly ,1990)

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على مقياس التدفق النفسي في هذه

الدراسة.

المرحلة الأساسية العليا: upper Primary Students

هي المرحلة الدراسية التي تضم الصفوف من السابع لغاية الصف العاشر أي المرحلة العمرية من 11- 14 عام.

مفهوم التدفق النفسي:

يعتبر مفهوم التدفق النفسي واحد من مصطلحات علم النفس الإيجابي وفيه يصل الفرد إلى مرحلة كبيرة من التركيز

وتوظيف الطاقة والاستغراق في عمل ما(البحيري وشاهين،2017).

ويعرف التدفق بأنه الاستمتاع بالتجارب وتحقيق حالة ذهنية منظمة وممتعة للغاية والتركيز الشديد في التجربة بحيث لا يتبقى أي اهتمام للتفكير في أي شيء أو القلق حول أي مشكلة ويختفي الوعي بالذات وعدم الشعور بالوقت.

(Csikszentmihaly, 1990)

وقد كان العالم المجري الأصل (Csikszentmihaly) أول من قام بدراسة سبب سعي الناس وراء أهداف معينة بحماس شديد مع غياب للمكافآت الخارجية كالمال والمديح، وقد قامت دراسته هذه على مقابلات شخصية قام بإجرائها بشكل مكثف مع أشخاص من مسارات متعددة في الحياة، وقد وصف الأشخاص المشاركون في هذه الدراسة خبراتهم بأنهم كانوا في حالة تدفق ومن هنا جاء استخدام هذا المصطلح لوصف تلك الظاهرة لوبيز وبيدروتي و سنيدر (snyedr,pedrotti, lopez,2018).

وقد ذكر لوبيز وآخرون (snyedret al ,2018,p345) أن ميهالي وضع خصائص لحالة التدفق وهي:

1- التركيز الشديد والمكثف على ما يقوم به الفرد في اللحظة الحالية.

2- غياب الوعي الذاتي التألمي.

3- إحساس الفرد بأنه يستطيع التحكم في أفعاله.

4- تشوّه الشعور بالزمن (دائماً إحساس بأن الوقت مر أسرع من المعتاد.

أبعاد التدفق النفسي:

ذكر أبو حلاوة (2013) أن أبعاد التدفق تم صياغتها بناء على تصورات تنبوم، فوجارتي، وجاكسون أثناء دراسة لهم هدفت للتحقق من مقياس حالة التدفق لجاكسون، حيث بدأت الدراسة بالتأكيد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثلى وصفها (csikszentmihalyi,1990) في أعماله، وحدد العوامل المتوافقة مع تجارب الأفراد المختلفة، وقد وجد أن الفرد لكي يصل لحالة التدفق يجب أن تتوفر مجموعة من الأبعاد حين تجتمع في نشاط ما فإنها تؤدي إلى تجربة مثلى.

وقد قام (csikszentmihalyi & Lefevre,1989) بتحديد هذه الأبعاد، واعتبرا أن ارتفاع نسبة التحدي تساهم في

بناء قدرات الفرد، وزيادة ثقته بنفسه، وحصوله على الاستمتاع الذاتي، وتتمثل هذه الأبعاد بما يلي:

أولاً: التوازن بين المهارة والتحدي - Skill balanc -Challeng:

وهي إحساس الفرد أثناء حالة التدفق بأن قدراته ومهاراته تتطابق مع مطالب المهمة والعمل الذي يقوم به، وخلافاً لذلك يشعر الفرد بالملل والضجر، فالفرد بحاجة إلى حدوث استثارة من أجل حدوث توازن بين مهارته والتحدي، فالفرد عندما يقوم بأي نشاط يتضمن التحدي، والمنافسة إضافة للمهارة فإنه يوفر شعور بالاكشاف، ونقل الفرد إلى واقع جديد

، وكذلك دفع الفرد لمستويات عالية من الأداء، كما تحدث لدى الفرد حالة عدم الوعي التي لم يسبق لها مثيل، وبالتالي حدث النمو لدى الفرد الذي يدفع الفرد للاستكشاف والانتقال من منطقة إلى أخرى، وحيث أنه توجد أربع حالات للفرد، ففي الحالة الأولى أنه كلما تدنت مهارة الشخص وتدنى مستوى التحدي كان الشخص في المربع (A1)، أما إذا زادت مهارة الشخص وتدنى مستوى التحدي فيكون في المربع (A2) فيدخل الفرد هنا في حالة الملل، أما في حال ارتفاع التحدي وتدني المهارة كان الشخص في المربع (A3) وتمثل هذه حالة القلق، أما في حال ارتفاع التحدي وزادت المهارة كان في المربع (A4) وتمثل هذه المنطقة السيطرة والتمكن وصولاً للاستغراق (لوبيز، بيدروني وسنايدر، 2018).

ثانياً: وضوح الأهداف: Clear Goals:

وهذا الشرط يقوم على مجموعة من الأهداف التي يسعى الفرد من أجل تحقيقها في تجربة التدفق النفسي، فكلما كانت الأهداف واضحة ومحددة؛ كان من السهل الوصول لحالة التدفق (csikszentmihalyi, 1990)، ومن أجل تحقيق هذه الأهداف والمحافظة على الدافعية لدى الفرد اقترح (Hunter & csikszentmihalyi, 2000) أن يتم تقسيم الأهداف طويلة الأمد إلى أهداف صغيرة يسهل تحقيقها.

ثالثاً: التغذية الراجعة الفورية Immediate Feedback:

ويشير هذا الشرط إلى مدى التقدم في أداء المهمة أو النشاط، وتحديد فيما إذا اقرب الفرد من تحقيق الأهداف أم لا، وتأتي التغذية الراجعة من مصدرين هما: الداخلي؛ يتعلق بالمشاعر والعواطف، وخارجي؛ يأتي عن طريق الأفراد الآخرين، كما أن التغذية إما أن تكون سلبية أو إيجابية وكلاهما مهمان لحدوث التجربة المثلى (csikszentmihalyi, 2008).

رابعاً: التركيز على المهمة Concentration on Task:

يصف csikszentmihalyi هذه التجربة بأن العقل الفرد لا ينشغل في أكثر من شيء بل أنه مستغرق في التفكير في المهمة بشكل كامل، ومن خلال هذا الشرط فإن الفرد يقاوم التأثيرات الخارجية وينسى حاجاته الأساسية من طعام أو شراب، ويقوم هذا الشرط على الشرط الأول؛ فالفرد في حال شعوره بالملل يبدأ في التفكير بأمور أخرى بعيداً عن المهمة، وإذا شعر بالقلق فإنه يركز على نفسه وحاجاته بعيداً عما يقوم به من نشاط أو مهمة (csikszentmihalyi, 2008).

خامسا: غياب الشعور بالذات **Loss of Self-Consciousness**:

بحيث يصبح الفرد متوحدا مع المهمة وبتناقص اهتمامه بذاته، كما أنه لا يفكر في الأحداث الماضية أو يخطط لأمر مستقبلية.

سادسا: دمج الفعل مع الوعي **Merging of Action and Awareness**:

أن الفرد لكي يكمل مهمته يجب عليه تضيق دائرة تركيزه بحيث يقتصر على النشاط الذي يقوم به دون غيره، فلا يفقد تركيزه نتيجة مؤثرات خارجية غير متوقعة (csikszentmihalyi,2008).

سابعا: القدرة على السيطرة **Sense of Control**:

يصف هذا الشرط وجود مخاوف كثيرة قد تنشأ لدى الفرد بسبب فقدان السيطرة والتحكم لدى العديد من الأشخاص، فإذا ما زادت السيطرة والتحكم لدى الفرد أثناء النشاط انخفض القلق لديه، وبالتالي الوصول لتجربة التدفق المثالية.

ثامنا: تبدل إيقاع الوقت **Transformation of Time**:

بحيث يشعر الفرد بأن الوقت يمر بشكل أسرع أو أبطأ وهو شرط أساسي من شروط التدفق النفسي ويتحقق حينما ينغمس الفرد بشكل كامل في نشاط معين فيمضي معه الوقت دون أن يشعر به.

تاسعا: الاستمتاع الذاتي **Autotelic experiences**:

وهي إحساس الفرد بأن القيام بالعمل أو المهمة هو غاية بحد ذاته دون انتظار مكافآت خارجية أو إثابة ومنافع على هذا العمل في المستقبل بل من أجل الاستمتاع بهذه المهمة، ويظهر هذا الشرط في جميع الشروط السابقة (csikszentmihalyi,2008).

برنامج إرشادي متعدد الوسائل **Multimodal Counseling**:

ويعتبر العلاج المتعدد الوسائل (MMT) واحد من أشهر أساليب التقنية الانتقائية، وهو نظام لدمج النظريات والتدخلات ويعتمد بشكل كبير على العلاج المعرفي بالإضافة إلى نظريات التعلم الاجتماعي، كما أنه عنصر إنساني ويقدر الفرد وتقرير المصير ويهتم هذا النهج أيضا بالسياق وينظر إلى الفرد بالإضافة إلى ثقافته ومجتمعه وبيئته (Silgman & Reichenberg,2007).

ويعتبر أرنولد لازاروس هو مؤسس هذه النظرية، وتقوم فنيات العلاج فيه على الانتقاء من المجالات السبعة أو أبعاد الشخصية التي قام لازاروس بتحديدتها وهي (السلوك، التخيل، المعرفة، الإحساس، العلاقات الشخصية، العاطفة، الجانب البيولوجي) (بلان، 2015).

وينظر لآزاروس والمعالجين الذين يتبعون نهجا متعدد الوسائل إلى المسترشد بشكل كلي وبالتالي يجب أن يكون العلاج مرنا، ومتعدد الاستخدامات ويعتمد على مجموعة من الأساليب بحيث يختار المعالج الإجراءات من طرق العلاج المختلفة بناء على ما يناسب احتياجات المسترشد (Silgman & Rechenberg, 2007).

ويهدف العلاج المتعدد الوسائل إلى إنقاص المعاناة النفسية وتحسين النمو الشخصي بالسرعة الممكنة والمتانة المطلوبة ليعود الفرد إلى الطبيعة التي تمكنه من العودة إلى الاندماج بالمجتمع وإنهاء حالة الاضطراب لديه، كما أن هذا النوع من العلاج يتم فيه ملائمة العلاج لحاجات المريض وليس ملائمة المريض للعلاج (آزاروس، 2002).

وقد ذكر (أبو أسعد وعربيات، 2020) أن العلاج المتعدد نشأ من فكرة أن الأساليب ينقصها بعض الشيء لذلك يجب

دمج هذه الأساليب، وقد أطلق آزاروس على نظريته (BASIC-ID)

B : ترمز للسلوك (Behavior).

A : ترمز للوجدان (Affect).

S : ترمز للإحساس (Sensation).

I : ترمز للتخيل (Imagery).

C : ترمز للمعرفة (Cognition).

I : للعلاقات الشخصية (Interpersonal Relationships).

D : للأدوية والعقاقير (Drugs).

ويهدف العلاج المتعدد الوسائل لإنقاص المعاناة النفسية، وتحسين النمو الشخصي بالسرعة الممكنة (آزاروس، 2002).

الدراسات السابقة

أجرى بخيت و علي (2020) دراسة مقارنة في الخرطوم هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلبة الموهوبين والعاديين في التدفق النفسي، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثان مقياس التدفق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (1258) طالب وطالبة من الموهوبين والعاديين في المدارس الحكومية، وتم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي لصالح الموهوبين ووجود فروق تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

وفي دراسة الصاوي(2020) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية، وتكونت عينة الدراسة من(300) طال وطالبة (150) من المشاركين بالأنشطة و(150) من غير المشاركين من جامعة 6 أكتوبر، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس التدفق ومقياس الذات الإيجابية وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى أفراد العينة ، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في التدفق النفسي ولصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في الذات الإيجابية ولصالح المشاركين في الأنشطة الطلابية.

أجرت الأسود(2019) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح في الجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (82) طال وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.. من مدينة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت مقياس التدفق النفسي من إعداد ناصيف(2015)، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي، وقد أوصت الدراسة بضرورة إقامة دورات وبرامج لتنمية التدفق النفسي، ونشر ثقافة علم النفس الإيجابي لدى الطلبة.

كما قام البحيري و شاهين(2017) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية في مصر ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (38) مراهقا من ذوي المشكلات الانفعالية تراوحت أعمارهم بين (14-18) عاما، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي ومقياس المشكلات الانفعالية ومقياس الإيثار من إعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين درجات عينة الدراسة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، على مقياس التدفق النفسي ومقياس الإيثار، كما توجد فروق إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية على مقياس التدفق النفسي باتجاه الذكور، كما توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الإيثار وباتجاه الذكور.

قامت المرشود (2013) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم وتكونت عينة الدراسة من (33) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسي التدفق النفس من إعداد جاكسون ومارش (1996) ومقياس التفكير المفعم بالأمل من إعداد الباحثة وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لصالح القياس البعدي ووجود أثر مرتفع للبرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل.

وأجرى نصيف (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاوض المتعلم والإبداع الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من (200) طاب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس سليجمان للتفاوض المتعلم ومقياس أفريل للإبداع الانفعالي ومقياس التدفق النفسي من إعداد الباحث، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاوض المتعلم و الإبداع الانفعالي التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا كما أظهرت وجود علاقة إيجابية بين كل من التفاوض والإبداع الانفعالي وبين التدفق النفسي

أجرى Marin, Nieto, Ordi, & Hevia (2016) دراسة في اسبانيا لفحص العلاقة بين التدفق النفسي ومتغيرات تقدير الذات والرفاهية النفسية والحب الذاتي والاهتمام على عينة بلغت (294) رجلا وامرأة من مدن مدريد وغرناطة تتراوح أعمارهم بين (17-76)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (1996) ، وقد أظهرت النتائج أثر ايجابي للتدفق النفسي في الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية.

التعقيب على البحوث والدراسات السابقة:

يمكن ملاحظة أن البحوث والدراسات السابقة، تباينت في مناهجها وأهدافها، وان العينات كانت من طلبة الثانوية العامة أو طلبة الجامعات في معظمها، وأنها أجريت في بيئات غربية أو عربية أخرى، ولم تجد الباحثة دراسات طبقت على نفس العينة وفي المجتمع الأردني.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي وشبه التجريبي لمجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) بهدف استقصاء فعالية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في مدينة معان حيث بلغ عددهن (1520) طالبة تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية إذ بلغت العينة (306) طالبة تم تطبيق أداة الدراسة عليهن لاستخراج عيني الدراسة التجريبية والضابطة حيث بلغت (30) طالبة تم اختيارهن ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس التدفق النفسي، وتم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين عشوائياً.

أداة الدراسة:

قامت الباحثة ببناء وتطوير مقياس التدفق النفسي اعتماداً على آراء ودراسات ومقاييس سابقة، منها مقياس التدفق النفسي من إعداد (Jackson & Marsh 1996)، ومقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين إعداد عبده وعثمان (2018)، وقد تكون مقياس الدراسة من (36) فقرة، وقد صمم المقياس بناء على تدرج ليكرت الخماسي، وتم إعداد برنامج إرشادي مستند لنموذج لازاروس متعدد الوسائل.

صدق وثبات الأداة:

تم عرض المقاييس والبرنامج على (10) من المحكمين المختصين في جامعة مؤتة وجامعة الحسين بن طلال، وتم عمل الملاحظات التي أشار إليها المحكمين كما تم استخدام الثبات بطريقة الإعادة من خلال تطبيق مقاييس الدراسة على عينة استطلاعية بواقع (60) طالبة وإعادة التطبيق بعد 3 أسابيع، وكذلك تم استخراج الثبات بطريقة (كرونباخ - ألفا)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1) معامل الثبات لأداة الدراسة

المجال	ثبات الإعادة
الكلية	0.93

يظهر الجدول (1) أن قيم معاملات الثبات بطريقة (كرونباخ ألفا) كانت مقبولة لأغراض التطبيق، حيث بلغت للمقياس ككل (0.93)، وهذا يدل على ثبات المقياس.

تفسير مقياس التدفق النفسي:

يتم التعامل مع المقياس وفق المعادلة التالية:
المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة / عدد الخيارات

$$1.33 = 3 / 1-5$$

وتمثل الدرجة 1-2.33 المستوى المتدني من التدفق النفسي.

وتمثل الدرجة 2.34-3.66 المستوى المتوسط من التدفق النفسي.

وتمثل الدرجة 3.67-5 المستوى المرتفع من التدفق النفسي.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي التكاملي المستند إلى نظرية الوسائل المتعددة نموذج لازاروس.

المتغيرات التابعة: التدفق النفسي :

ثانياً: البرنامج الإرشادي التكاملي:

يستند هذا البرنامج إلى نموذج لازاروس في العلاج المتعدد الوسائل، ويهدف إلى تنمية التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا، وهو عبارة عن برنامج وقائي نفسي تعليمي جمعي منظم من النوع قصير الأمد استخدمت فيه الباحثة أساليب وفنيات إرشادية متنوعة، تم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع لتشكل منظومة تكاملية تقدم في جلسات إرشادية جماعية، وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح للطالبات المشاركات في البرنامج التفاعل والمشاركة الإيجابية.

صدق البرنامج الإرشادي التكاملي:

تم فحص صدق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين أعضاء هيئة التدريس في جامعتي مؤته وجامعة الحسين بن طلال، وذلك لتحديد مدى مناسبته للأهداف التي أعد من أجلها، حيث كان هناك العديد من التعديلات التي أخذت بعين الاعتبار: مثل تغيير بعض الفنيات المستخدمة في الجلسات، و مناسبة الأهداف لوقت الجلسة، إلى أن وصل إلى الصورة التي تم تطبيقه فيها.

النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي، ويبين الجدول رقم (2) ذلك.

الجدول رقم (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الدرجة	الإحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	العدد	التدفق النفسى
			306	المجال 1- التوازن بين التحديات والمهارة 2- الاندماج
مرتفع	0.61	3.96		
مرتفع	0.67	4.03		
مرتفع	0.62	4.17		

مرتفع	0.57	4.17	3- أهداف واضحة
مرتفع	0.65	3.91	4- تغذية راجعة
مرتفع	0.59	4.17	5- احساس بالضبط
مرتفع	0.67	3.85	6- التركيز
مرتفع	0.64	4.06	7- غياب الوعي
مرتفع	0.62	4.20	8- مرور الوقت
مرتفع	0.46	4.06	9- الاستمتاع الذاتي القياس ككل

يشير الجدول رقم (2) إلى أن متوسط تقدير أفراد العينة لمستوى التدفق لديهم (4.06) وانحراف معياري (0.46) وهو مستوى مرتفع، كما يظهر الجدول أن جميع تقدير المجالات يقع بين (3.85) وانحراف معياري (0.67) وهو خاص بمجال غياب الوعي بالذات، و(4.20) وانحراف معياري (0.62) لمجال الاستمتاع الذاتي، وجميع القيم تدل على درجات مرتفعة من التدفق النفسي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من بخيت وعلي (2020)، ودراسة الصاوي (2020)، ودراسة الأسود (2019)، والتي أظهرت ارتفاع مستوى التدفق لدى عينات الدراسة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعتين "التجريبية والضابطة" في القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على القياسين القبلي و البعدي ويبين الجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمجالات

التدفق النفسي والمقياس ككل

المجال	المجموعة	القياس القبلي	القياس البعدي
		المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري
التوازن بين التحدي والمهارة	التجريبية	3.20	3.56
	الضابطة	0.72	0.64
الاندماج في الأداء	التجريبية	3.11	4.13
	الضابطة	0.71	0.75

0.43	4.41	0.75	3.46	التجريبية	أهداف واضحة
0.54	3.56	0.61	3.65	الضابطة	
0.28	4.30	0.60	3.26	التجريبية	تغذية راجعة
0.58	3.56	0.49	3.41	الضابطة	
0.47	3.80	0.48	3.36	التجريبية	ضبط وسيطرة
0.38	3.16	0.47	3.60	الضابطة	
0.37	4.36	0.48	3.36	التجريبية	التركيز
0.53	3.61	0.47	3.61	الضابطة	
0.46	3.80	0.71	3.11	التجريبية	غياب الوعي بالذات
0.75	3.35	0.68	3.45	الضابطة	
0.42	3.98	0.74	3.40	التجريبية	تغير الوقت
0.49	3.60	0.63	3.68	الضابطة	
0.31	4.13	0.63	3.38	التجريبية	الاستمتاع
0.80	3.26	0.96	3.45	الضابطة	
0.24	4.14	0.24	4.14	التجريبية	المقياس ككل
0.41	3.45	0.41	3.45	الضابطة	

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية في القياس البعدي لمجالات التدفق النفسي والقياس ككل للمجموعة التجريبية والجدول (4) يبين ذلك.

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدي لمجالات التدفق النفسي والقياس ككل للمجموعة التجريبية

المجال	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري المعدل
التوازن بين التحدي والمهارة	3.467	0.103
الاندماج في الأداء	3.808	0.106
الأهداف الواضحة	3.992	0.087
التغذية الراجعة	3.933	0.081
الضبط والسيطرة	3.483	0.073
التركيز في المهمة	3.992	0.079
غياب الوعي بالذات	3.575	0.109

0.078	3.792	الإحساس بمرور الوقت
0.107	3.700	الاستمتاع الذاتي
0.050	3.801	التدفق النفسي ككل

يظهر من الجدول (3):

- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "التوازن بين التحدي والمهارة" هو (3.56) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.36).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "الاندماج في الأداء" هو (4.13) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.48).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "الأهداف الواضحة" هو (4.41) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.56).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "التغذية الراجعة" هو (4.30) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.56).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "الضبط والسيطرة" هو (3.80) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.36).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "التوازن بين التحدي والمهارة" هو (3.65) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.16).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "التركيز في المهمة" هو (4.36) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.61).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "غياب الوعي" هو (3.80) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.35).
- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "تغير الوقت" هو (3.98) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.60).

- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "الاستمتاع الذاتي" هو (4.13) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.26).

- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي ككل هو (4.14) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.45).

وللتحقق من أن الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي تبعا لمتغير المجموعة دالة إحصائية، تم

جدول رقم (5)

نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمجالات المقياس والمقياس ككل

المتغير مربع	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
المجموعة	التوازن بين التحدي والمهارة	0.714	1	0.714	2.236	0.146
0.076						
0.301	الاندماج في الأداء	3.930	1	3.930	11.643	0.002
0.504	الأهداف الواضحة	6.163	1	6.163	27.436	0.000
0.468	التغذية الراجعة	4.634	1	4.634	23.731	0.000
0.460	الضبط والسيطرة	3.683	1	3.683	22.971	0.000
0.492	التركيز في المهمة	4.941	1	4.941	26.152	0.000
0.190	غياب الوعي بالذات	2.245	1	2.245	6.352	0.018
0.247	الإحساس بمرور الوقت	1.632	1	1.632	8.874	0.006
0.422	الاستمتاع الذاتي	6.711	1	6.711	19.708	0.000
	التدفق النفسي ككل	4.493	1	4.493	59.106	0.000

				0.686
0.319	27	8.624	التوازن بين التحدي والمهارة	الخطأ
0.338	27	9.113	الاندماج في الأداء	
0.225	27	6.065	الأهداف الواضحة	
0.195	27	5.273	التغذية الراجعة	
0.160	27	4.329	الضبط والسيطرة	
0.189	27	5.101	التركيز في المهمة	
0.353	27	9.543	غياب الوعي بالذات	
0.184	27	4.967	الإحساس بمرور الوقت	
0.341	27	9.194	الاستمتاع الذاتي	
0.076	27	2.052	التدفق النفسي ككل	
				المجموع
	29	10.467	التوازن بين التحدي والمهارة	
				المصحح
	29	13.335	الاندماج في الأداء	
	29	12.310	الأهداف الواضحة	
	29	9.0992	التغذية الراجعة	
	29	8.242	الضبط والسيطرة	
	29	10.185	التركيز في المهمة	
	29	12.519	غياب الوعي بالذات	
	29	7.135	الإحساس بمرور الوقت	
	29	16.175	الاستمتاع الذاتي	
	29	6.886	التدفق النفسي ككل	

مستوى الدلالة عند ($\alpha \leq 0.05$)

يظهر من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية في مقياس التدفق النفسي ككل والأبعاد، وبالرجوع لجدول (4) يظهر أن الفروق بين المتوسطات الحسابية كانت لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في كل منها أكبر من المتوسطات للمجموعة الضابطة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث للدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة

التجريبية، في القياس البعدي والتبعي على مقياس التدفق النفسي؟

جدول رقم(6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقاييس القبلي والبعدى والتتبعي لمقياس التدفق النفسى

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس
0.480	3.33	15	القبلي
0.241	4.14	15	البعدى
0.233	4.30	15	التتبعي

يتبين من الجدول رقم(6) وجود فروق في المتوسطات بين القياس القبلي بمتوسط بلغ(3.33) وانحراف معياري(0.480) والبعدى بمتوسط(4.14) وانحراف معياري(0.241) والتتبعي بمتوسط (4.30) وانحراف معياري(0.233) ، وللتحقق من أن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التدفق النفسى دالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم(7)

نتائج تحليل التباين الأحادي بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في مقياس التدفق النفسى تعزى للبرنامج

الإرشادي تبعا للمقاييس البعدى والتتبعي

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	4676.659	694.671	1	694.671	خطأ
		0.149	14	2.080	

يظهر من الجدول(8) أن الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للمقاييس القبلي والبعدى لمقياس التدفق النفسى، حيث بلغت قيمة F (4676.659) وبدلالة إحصائية (0.000).

وللتعرف على اتجاه الفروق بين المتوسطات، تم استخدام اختبار بونفيروني (Bonferroni) للمقارنات البعدية والمتعددة والجدول(8) يبين ذلك.

جدول (8)

نتائج اختبار (Bonferroni) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس

التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعا للقياسين البعدي والتتبعي

القياس	الفرق	الخطأ	الدلالة
القبلي	0.815*	0.135	0.000
	0.972*	0.115	0.000
البعدي	0.815*	0.135	0.000
	0.157	0.087	0.275

* دال عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$)

يظهر من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التدفق النفسي تبعا للقياسين القبلي والبعدي، و عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعا للقياسين البعدي والتتبعي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة المرشود (2013) والتي أكدت على فاعلية البرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسي .

المنافشة والتوصيات:

بينت النتائج وجود فروقات في مقياس التدفق النفسي تبعا للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وكانت الفروق في المقياس لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وربما يعود السبب للبرنامج الإرشادي الذي ساعد الطالبات في التعرف على التدفق النفسي وكيفية تنمية التدفق النفسي لديهن عن طريق ممارسة الأنشطة التي تم تكليف أفراد المجموعة التجريبية بها وواجبات منزلية تدريبية، وبشكل عام تعزو الباحثة تحسن أفراد المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الإرشادي المستند لنموذج لازاروس والذي امتد على مدى (14) جلسة بواقع (50) دقيقة لكل جلسة، ويحتوي على العديد من الفنيات المتنوعة لكل الجلسات الإرشادية، ومهارة الباحثة ساعد على تنمية التدفق النفسي عند الطالبات، ومن ناحية أخرى ترجع الباحثة استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التدفق النفسي عند الطالبات إلى جلسات البرنامج وما احتوت عليه من علاقة إرشادية ناجحة مبنية على معرفة الطالبات السابقة بالباحثة حيث تعمل كمعلمة في نفس المدرسة إضافة للعلاقة القائمة على الاحترام والود والحب والتقبل غير المشروط، إضافة لجو المرح والفكاهة أثناء تطبيق أنشطة البرنامج.

التوصيات:

- إجراء المزيد من البحوث التربوية حول التدفق النفسي وأثره في التحصيل والعملية التعليمية.
- تعميم البرنامج الإرشادي على المرشدين التربويين لتطبيقه في مدارس أخرى.
- عقد ورش عمل متخصصة ذات علاقة بموضوع الدراسة للمعلمين والمرشدين التربويين لمعرفة أثر التدفق على أداء الطالب والمعلم.

Abstract

The effect of counseling program based on the Lazarus model in developing psychological flow among a sample of female students of the upper basic stage in Maan schools

By Ruba Nayef Krishan

And Sohaib Al-Tkhayneh

The study aimed to investing the effectiveness of an integrative counseling program based on multi-method therapy (the Lazarus model) in developing psychological flow, among a sample of female students in basic stage in Ma'an schools, the quasi-experimental approach was used on sample consisting of (30) female students who scored the lowest scorers on the scale of Psychological Flow. They were divided equally into two groups, one experimental and the other control. Tow psychological flow scales were used in the study to collect data. For the purposes of the study, a counseling program was designed, which was applied to the experimental group in (14) session, tow session per week, with (50) minutes time for each session . The results showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement of psychological flow in favor of experimental group. The results also showed that there were no the statistically significant differences between the post- and follow-up measurements on the experimental group, which indicates the effectiveness of the applied counseling program in developing psychological flow and the continuity of its effectiveness after A tracking period of(4) weeks.

The Study recommended the need to include different teaching strategies for psychological flow experiences, also the Study endorsed forming guidance groups of educational counselor and teachers to provide assistance to students and develop their positive aspects through holding Weekly workshops in various schools.

Keywords: Integrative Counseling Program, Psychological Flow, Upper Elementary Stage.

المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد(2020). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي (ط5). عمان: دار المسيرة.
- الأسود، مهربية و الأسود، الزهرة.(2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية 6(2)، 55-69.
- البحيري، محمد وشاهين، هيام.(2017). التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة دراسات الطفولة 20.(75).201-213.
- بخيت، صلاح الدين و علي، سهام.(2020). التدفق النفسي: دراسة مقارنة بين الموهوبين والعاديين من طلبة مرحلتي الأساس والثانوي بولاية الخرطوم، رسالة الخليج العربي، 73، 165-98.
- بكار، ياسر عبد الكريم(2006). القرار في يدك. (ط1). دمشق: دار البيروتية.

بلان، كمال يوسف (2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ط1). عمان: دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع.
الصاوي، داليا. (2020). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية، جامعة 6 أكتوبر، (26) 220-279.

الصريرة، إبراهيم و الهواري، لمياء. (2019). فعالية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلبة الجدد في جامعة مؤتة. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 34(3)، 75-110.

العبود، طارق و صالح، علي. (2018). علم النفس الإيجابي. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
الفحل، نبيل محمد. (2012). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي. (ط1). القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
المرشود، جوهرة بنت صالح. (2013). فعالية برنامج إثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية، 29(1)، 260-314.

ملحم، سامي محمد (2015). أساليب الإرشاد والعلاج النفسي. (ط1). عمان: دار الإحصار العلمي.
النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2012). الإرشاد النفسي والتربوي (ط1). عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
لازاروس، أرنولد. (2002). العلاج النفسي الشامل الحديث. (ترجمة: محمد حمدي) (ط1). بيروت: مؤسسة الرسالة.
لوبيز وبيدروتي و سنيدر، (2018). علم النفس الإيجابي. ترجمة ثائر غباري. (ط1). عمان: دار الفكر.
نصيف، عماد عبد الأمير. (2015). التفاوض المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتهما بالتدفق النفسي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد.
يونس، مرعي. (2011). علم النفس الإيجابي للجميع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
المراجع الأجنبية

Csikszentmihalyi (1990). *Flow The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper an Row.

Csikszentmihalyi, M, & Lefever, J, (1989). Optimal experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and social Psychology*, 56(5), 815.

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.

Hunter, J, & Csikszentmihalyi, M. (2000). The Phenomenology of Body- Mind: The Contrasting Cases of Flow in Sports and Contemplation. *Anthroplogy of Consciousness*, 11(3-4), 5-24.

Marin, M.P., Nieto, M.A., Ordi, H. & Hevia, M.M. (2016). A Study Of Psychological Flow And Related Variables, *eduPsykhe*, 15. (2). 1-22. www.dialned.unirioja.es

Seligman, E.P. Martin (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy, Hand book of Positive Psychology* (pp.3-7). New York, NY: Oxford University Press.

Seligman, E.P.M, & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*". *American Psychologist*. 14-5(1)55.

Seligman, L & Reichenberg, L. (2007). *Theories of Counseling and Psychotherapy, Systems, Strategies and Skills*. (4, Edition). Virginia: Pearson.