



## The Impact of a Counseling Program on Enhancing Psychological Flow Among Secondary School Students

### \* Corresponding Author

Zhiyan Tawfiq Muhammad Amedi

University of Duhok – College of Basic Education

Jihan Saeed Adel Al-Asadi

University of Duhok – College of Basic Education

### Email:

[jivanamedi10@gmail.com](mailto:jivanamedi10@gmail.com)

### Keywords:

Counseling program, development, psychological flow, students, secondary stage

### Article history:

Received: 2025-07-10

Accepted: 2025-07-21

Available online: 2025-08-01



### ABSTRACT

The current study aimed to design a counseling program for enhancing psychological flow among secondary school students, to investigate the effect of the program on psychological flow, and to determine the size of its impact. The researcher adopted the experimental method, and the study sample consisted of 76 male and female students. To achieve the study objectives, the researcher developed the Psychological Flow Scale in its final version, which consisted of 40 items. The validity of the scale was verified through face validity and statistical analysis of the items, while its reliability was confirmed using two methods: test-retest, which yielded a coefficient of 0.92, and Cronbach's alpha, which reached 0.87. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was employed to analyze the study data. Based on the results, the researcher developed a counseling program according to Mihaly Csikszentmihalyi's theory of flow, consisting of 14 sessions held three times a week. The program was applied to the experimental group, while no counseling program was provided to the control group. After completing the program, the scale was re-administered to both groups (post-test), and the results indicated statistically significant differences in favor of the experimental group. In light of these findings, the researcher presented several recommendations and suggestions.

## أثر برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي

### لدى طلبة مرحلة الإعدادية

الباحثة زيان توفيق محمدمأمدي/جامعة دهوك -كلية التربية الأساس  
ا.م.د. جيهان سعيد عادل الأسعدي/ جامعة دهوك -كلية التربية الأساس

#### المُستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والتعرف على أثر هذا البرنامج على مستوى التدفق النفسي، وكذلك تحديد حجم تأثيره. اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (76) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة ببناء مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية، والذي اشتمل على (40) فقرة. وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري والتحليل الإحصائي لل فقرات، كما تم حساب الثبات باستخدام طريقتين: إعادة الاختبار، حيث بلغ معامل الثبات (0.92)، ومعادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغت (0.87). وتم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة.

استناداً إلى النتائج، قامت الباحثة بتطوير برنامج إرشادي مستند إلى نظرية التدفق النفسي لميهالي تشيكسينتميهالي، ويتكون البرنامج من (14) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً. طُبّق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، بينما لم تُقدّم أي تدخلات إرشادية للمجموعة الضابطة. بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج، أُعيد تطبيق المقياس على المجموعتين (الاختبار البعدي)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء هذه النتائج، قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات لتطوير البرامج الإرشادية المماثلة مستقبلاً.

**الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التنمية، التدفق النفسي، الطلبة، المرحلة الإعدادية**

**أولاً- العناصر الأساسية للبحث**

وتشمل مشكلة البحث وأهميته و أهدافه و حدوده

1-عرض المشكلة :

شهدت المجتمعات المعاصرة تحولات متسارعة في مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية والاجتماعية، مما انعكس بشكل مباشر على البيئة التعليمية وزاد من حجم التحديات النفسية التي يواجهها الطلبة، خاصة في المرحلة الإعدادية، التي تمثل مرحلة حرجة في تشكيل شخصية الفرد وصقل مهاراته الأكاديمية والاجتماعية. وفي خضم هذه التغيرات، لاحظت الباحثة - من خلال خبرتها الميدانية وتفاعلها مع الطلبة - وجود فجوة واضحة بين الإمكانيات الكامنة لدى هؤلاء الطلبة وبين قدرتهم على تحقيق الأداء الأكاديمي الأمثل، إلى جانب غياب الشعور بالرضا النفسي والانغماس الذاتي أثناء ممارستهم للأنشطة التعليمية. هذه الحالة تشير إلى ضعف ما يُعرف في أدبيات علم النفس الإيجابي بـ "التدفق النفسي" (Psychological Flow)، وهي تجربة إنسانية إيجابية يتم خلالها الانغماس الكامل في النشاط، مصحوبة بإحساس عميق بالمتعة والجدارة والإنجاز.

يعد مفهوم التدفق النفسي أحد الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي، لما له من أثر بارز في تعزيز الإبداع، التركيز، والتحصيل الأكاديمي، إضافة إلى قدرته على تمكين الطلبة من التكيف مع ضغوط البيئة التعليمية والمتغيرات الاجتماعية المحيطة بهم. وتشير العديد من الأبحاث إلى أن توفير بيئة نفسية داعمة، إلى جانب تطبيق برامج إرشادية مدروسة، يسهم بفاعلية في تنمية التدفق النفسي لدى الطلبة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي وجودة حياتهم النفسية.

انطلاقاً من هذه المعطيات، وبدافع الملاحظة المباشرة للحاجة الماسة إلى تطوير مثل هذه القدرات الإيجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، سعت الباحثة إلى تصميم برنامج إرشادي يستهدف تنمية التدفق النفسي لديهم، وصياغة السؤال البحثي التالي:

إلى أي مدى يسهم برنامج إرشادي مقترح في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

## 2- عرض الأهمية

يعد التدفق النفسي من الخبرات الإنسانية المهمة التي تمنح الفرد احساس عميقة بالمتعة والاندماج الكامل في النشاطات، حيث يشعر الفرد الشعور بالسرور والتلقائي والانغماس العقلي والوجداني أثناء أداء المهام، فيتلاشا وعيه بأذات والمشتتات الخارجية، ويصل إلى حالة من التركيز المكثف والابداع (الاعصر وكفافي، 2020). أبو حلاوة، 2013؛ صديق، 2019)،

يبرز الأبحاث إلى أن التدفق النفسي يعد محفزاً داخلياً قوياً، يسهم في بناء القدرة على التحكم بالوعي والتنظيم الانفعالات، ويشكل عاملاً حاسماً في تحقيق الأداء الامثل، سواء على المستوى الأكاديمي أو الشخصي. كما يرتبط هذا المفهوم ارتباطاً وثيقاً للرفاهية النفسية، الرضا، والسعادة، ويعد مؤشراً على الصحة النفسية الأيجابية (مكنيل، 2016). من جانب آخر، تلعب البرامج الإرشادية دوراً محورياً في معالجة المشكلات الإنفعالية التي قد تحول دون تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتساعد الطلبة على إعادة التوازن الداخلي وتطوير شخصياتهم بشكل إيجابي (زهران، 2018؛ بكار، 2019). كما تسهم هذه البرامج في تنمية المهارات الذاتية اللازمة للوصول إلى حالة التدفق، مثل التركيز، التحفيز الذاتي، وإدارة الوقت، وهي مهارات أساسية لضمان نجاح الطلبة وتفوقهم في بيئة تعليمية معقدة ومتغيرة.

تكتسب أهمية البحث الحالي بعداً خاصاً لارتباطه بطلبة المرحلة الإعدادية، وهي مرحلة عمرية حرجة تتميز بتغيرات نفسية واجتماعية وعقلية سريعة، تجعل الطلبة أكثر عرضة للضغوط النفسية والإنفعالات المتقلبة (الأميري، 2022؛ عمار

،(2020).ولان هذه المرحلة تمثل فترة محورية في بناء الهوية النفسية والإجتماعية للطلبة ، فإن تنمية التدفق النفسي لديهم يسهم في تمكينهم من مواجهة التحديات الأكاديمية والإجتماعية بثقة وكفاءة.

وعليه فإن البحث الحالي يسمى إلى تقييم إضافة علمية متميزة من خلال تصميم برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية التدفق النفسي لدى طلبة الإعدادية ،واستكشاف أثر هذا البرنامج في تحسين أدائهم الأكاديمي وتطوير قدراتهم الذاتية ، بما يسهم في إعداد جيل يمتلك المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة المدرسية والإجتماعية .

### 3-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1-تقييم فاعلية برنامج إرشادي مصمم خصيصًا لتنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وذلك من خلال تطبيقه ومتابعة نتائجه على العينة التجريبية.

2-قياس أثر البرنامج الإرشادي على مستويات التدفق النفسي لدى طلبة الصف الحادي عشر الإعدادي، قبل التطبيق وبعده، لمعرفة مدى إسهامه في تحسين مهارات التركيز والانغماس الإيجابي.

3-مقارنة درجات التدفق النفسي بين طلبة المجموعة التجريبية، الذين خضعوا للبرنامج، وطلبة المجموعة الضابطة، الذين لم يتلقوا أي تدخل، وذلك بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

4-تحليل حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية، وفق المعايير الإحصائية المتعارف عليها.

بناءً على أهداف البحث تم صياغة الفرضيات التالية.

### الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التدفق النفسي عند مستوى دلالة (0.05).

### الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التدفق النفسي عند مستوى دلالة (0.05).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي عند مستوى دلالة (0.05).

الفرضية الرابعة:

لا يوجد حجم أثر دال إحصائيًا للبرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية عند مستوى دلالة (0.05).

#### 4- حدود البحث

الحدود الزمانية: يتمثل الإطار الزمني للبحث الحالي في العام الدراسي 2024 - 2025.

الحدود المكانية: يقتصر تطبيق البحث على المدارس الإعدادية الواقعة ضمن مركز قضاء العمادية.

الحدود الجغرافية: تشمل عينة البحث طلبة الصف الحادي عشر الإعدادي في مركز قضاء العمادية بمحافظة دهوك إقليم كردستان العراق.

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على قياس أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

ثانياً- التعريف بمصطلحات البحث:

#### 1- البرنامج الإرشادي

التعريف النظري: البرنامج الإرشادي هو سلسلة من الأنشطة المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على مواجهة الصعوبات النفسية والاجتماعية من خلال جلسات فردية أو جماعية، باستخدام استراتيجيات وأساليب إرشادية تحقق التكيف النفسي والصحة النفسية (زهران، 2018).

التعريف الإجرائي: البرنامج الإرشادي في هذا البحث هو برنامج مطبق يشتمل على جلسات جماعية وفردية موجهة لطلبة الصف الحادي عشر الإعدادي، ويهدف إلى تنمية التدفق النفسي لديهم. تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث في المدارس الإعدادية بمركز قضاء العمادية خلال العام الدراسي 2024-2025 تحت إشراف مختصين في الإرشاد التربوي.

#### 2- التدفق النفسي:

\* عرّفه جينينغز (Jennings, 2015: 13) بأنه "حالة من التركيز الكامل والانغماس العميق في النشاط التعليمي، مما يؤدي إلى تحسين التعلم والإبداع والرفاهية الشخصية لكل من الطلاب والمعلمين".

\*وعرّفه سيلجمان (Seligman, 2016: 55) بأنه "حالة من الاندماج التام في نشاط يتسم بالتحدي، ويحقق للفرد الشعور بالرضا الشخصي والإنجاز".

\*كما عرّفته سوزان جاكسون (Susan Jackson, 2019: 124) بأنه "حالة ذهنية يصل فيها الفرد إلى التوازن المثالي بين التحديات والقدرات، مما يتيح التركيز التام والشعور بالمتعة أثناء الأداء".

التعريف النظري للباحثة:

التدفق النفسي هو حالة ذهنية إيجابية يصل فيها الفرد إلى تركيز عميق وانغماس تام في النشاطات التي يؤديها، بحيث يشعر بالانسجام الداخلي والراحة النفسية، مع فقدان الإحساس بالوقت والانشغال الكامل بالمهمة.

التعريف الإجرائي للباحثة:

التدفق النفسي هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي، والتي تعكس مستوى اندماجه النفسي في الأنشطة التعليمية.

ثانيا: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

يُعد علم النفس الإيجابي أحد الاتجاهات الحديثة في علم النفس، حيث يركز على دراسة الجوانب الإيجابية للإنسان مثل السعادة، الرضا النفسي، والقدرة على التكيف، بدلاً من التركيز التقليدي على المشكلات والاضطرابات النفسية. ويهدف إلى استثمار إمكانات الفرد وقدراته الكامنة لتعزيز جودة حياته وتحقيق رفاهه النفسي والاجتماعي (أبو حلاوة، 2013: 5). ومن بين المفاهيم الرئيسية التي نشأت ضمن هذا الاتجاه يأتي مفهوم التدفق النفسي، الذي طرحه عالم النفس الأمريكي ميهالي تشيكنزنتميهالي في الثمانينيات من القرن العشرين ليشكل إضافة نوعية إلى الدراسات المعنية بالصحة النفسية الإيجابية. (Csikszentmihalyi, 1990: 4)

يشير التدفق النفسي إلى حالة عقلية يعيش فيها الفرد تركيزاً عميقاً وانغماساً كلياً في نشاط محدد، بحيث يخنقي الإحساس بالوقت والذات، ويشعر بمتعة داخلية نتيجة الانخراط التام في المهمة (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999: 15). وقد عرّفه ميهالي بأنه الخبرة المثالية التي ينسجم فيها الفرد مع نشاطه إلى درجة يتحقق فيها التوازن بين مهاراته الشخصية ومتطلبات المهمة، الأمر الذي يؤدي إلى أداء متميز وإحساس قوي بالإنجاز والرضا الذاتي (Csikszentmihalyi, 1997: 29). كما يصفه سيلجمان بأنه اندماج كلي في النشاط مصحوب بإحساس متزايد بالكفاءة والرضا عن الذات، مما يجعله أحد أهم محددات الأداء الفعال والرفاهية النفسية لدى الأفراد. (Seligman, 2016: 55)

حدد ميهالي تسعة أبعاد أساسية للتدفق النفسي، يمكن تصنيفها إلى أبعاد أساسية تسهم في تكوين الحالة، وأبعاد تصف خصائص التجربة عندما يصل الفرد إليها. (Csikszentmihalyi, 1988: 8)

حيث يشترط وجود توازن بين درجة صعوبة المهمة وكفاءة الفرد لتحقيق التدفق، إذ يؤدي التحدي المفرط إلى القلق، بينما يؤدي التحدي المنخفض إلى الملل، في حين يسهم التوازن في الوصول إلى أقصى مستويات التركيز والانغماس (أبو زيد، 2017: 33). كما تتضمن الأهداف الواضحة التي تمنح الفرد اتجاهًا محددًا وتحفزه للاستمرار، بالإضافة إلى التغذية الراجعة التي تساعد على تعديل الأداء وتحسينه من خلال تلقي ملاحظات فورية سواء من مصادر داخلية أو خارجية (Jackson, 1996: 120).

أما الأبعاد التي تصف حالة التدفق فتشمل الاندماج الكامل في النشاط بحيث يصبح الفرد منغمسًا تمامًا فيما يقوم به إلى درجة فقدان الإحساس بالذات والوقت، مع شعور عميق بالسيطرة والتحكم في المهمة، بالإضافة إلى التركيز المكثف الذي يتيح للفرد استبعاد المشتتات والتركيز على ما بين يديه فقط. (Mayers, 2018: 44) كما يشير التدفق إلى خبرة الاستمتاع الذاتي الناتجة عن الانخراط في النشاط ذاته، بغض النظر عن المكافآت الخارجية، إذ يشعر الفرد بالرضا الداخلي لمجرد أدائه للنشاط (خليل، 2016: 21).

لفهم التدفق النفسي نظريًا، قدم ميهالي نظرية التدفق التي تشرح كيفية وصول الأفراد إلى هذه الحالة المثالية. ترى النظرية أن التدفق يتحقق عندما يكون هناك انسجام بين قدرات الفرد والتحديات المطروحة أمامه، مما يؤدي إلى اندماج كلي وغياب أي مشاعر سلبية كالإحباط أو القلق. (Csikszentmihalyi, 1995: 17) كما تؤكد النظرية على أهمية الأهداف المحددة والتغذية الراجعة المستمرة لدعم هذا الانغماس العقلي والعاطفي. من ناحية أخرى، تقسر نظرية التحليل النفسي لفرويد التدفق النفسي على أنه انعكاس لحالة من التوازن الدينامي بين مكونات الشخصية، إذ يعمل الأنا على التنسيق بين الهو والأنا الأعلى بما يضمن تحقيق الإشباع بطريقة مقبولة اجتماعيًا، وبتيح للفرد التكيف مع متطلبات الواقع بمرونة وفاعلية. (Freud, 1957: 124)

يرتبط مفهوم التدفق النفسي بالبحث الحالي باعتباره الإطار النظري الذي يفسر كيف يمكن للبرامج الإرشادية أن تسهم في تعزيز هذه الخبرة الإيجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. حيث يفترض أن يساعد التدريب الإرشادي المخطط الطلبة على تطوير مهارات التركيز وإدارة الانفعالات، ما يتيح لهم الوصول إلى حالة التدفق أثناء الدراسة، وبالتالي تحسين أدائهم الأكاديمي وزيادة شعورهم بالرضا الذاتي (أحمد، 2022: 13).

أحمد، م.ح.، 2022. التدفق النفسي وأثره في تعزيز التحصيل لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة التربية، 19(1)، ص. 10-25.

أبو حلاوة، ر.، 2013. أساسيات علم النفس الإيجابي. دار الفكر: عمان.

أبو زيد، ع.، 2017. التغذية الراجعة في تجارب التدفق لدى الطلبة. مجلة علم النفس التربوي، 33(2)، ص. 30-45.

خليل، ن.، 2016. الاستمتاع الذاتي ودوره في تنمية الخبرات التعليمية. بيروت: دار الفكر العربي.

حمزة، ع.، 2017. التحليل النفسي وتطبيقاته في الدراسات المعاصرة. مجلة التربية النفسية، 4(1)، ص. 120-135.

## 1-دراسة بهاص(2010)

جاءت هذه الدراسة بعنوان "العلاقة بين التدفق كحالة إيجابية والقلق الاجتماعي كحالة سلبية لدى مستخدمي الإنترنت". وهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط. تكونت عينة الدراسة من (256) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للتدفق النفسي كانت أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما كشفت عن وجود ارتباط موجب بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي (البهاص، 2010: 57).

## 2- دراسة محمود (2015)

هدفت هذه الدراسة، التي حملت عنوان "أثر برنامج إرشادي قائم على بعض المهارات النفسية في خفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي لدى طالبات الأقسام الداخلية"، إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي مصمم خصيصاً لخفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي. تكونت عينة البحث من (540) طالبة من طالبات الأقسام الداخلية في جامعة تكريت. استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالذنب (علي، 2003) إلى جانب بناء مقياس خاص للتدفق النفسي وبرنامج إرشادي تطبيقي. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، كما وُجدت فروق بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج (محمود، 2015: 28).

## 3- دراسة الأسود والأسود(2020)

تناولت هذه الدراسة موضوع "التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة"، وهدفت إلى قياس مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، إضافة إلى فحص الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفق متغيرات الجنس، التخصص، والمستوى الدراسي. بلغت عينة الدراسة (82) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي من إعداد عماد ناصيف (2015). توصلت الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، في حين ظهرت فروق تعزى للمستوى الدراسي والتخصص (ناصر، 2015: 53-54).

## مناقشة مخرجات الدراسات السابقة -

أظهر تحليل مخرجات الدراسات السابقة توافقاً واضحاً مع أهداف البحث الحالي، إذ بينت هذه الدراسات أهمية التدفق النفسي كحالة إيجابية مؤثرة في الأداء الأكاديمي والصحة النفسية، وأكدت على فعالية البرامج الإرشادية في تنمية المهارات النفسية لدى الطلبة.

دراسة البهاص (2010) أبرزت العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، ما يشير إلى دور العوامل الانفعالية والسلوكية في التأثير على هذه الخبرة النفسية، وهو ما يتماشى مع تركيز البحث الحالي على طلبة المرحلة الإعدادية.

كما أثبتت دراسة محمود (2015) فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المهارات النفسية في خفض الشعور بالذنب وتعزيز التدفق النفسي، وهو ما يعزز من توجه البحث الحالي لتطبيق برنامج إرشادي يستهدف الفئة العمرية نفسها.

. في حين أظهرت دراسة الأسود والأسود (2020) ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة مع وجود فروق وفق التخصص والمستوى الدراسي، ما يؤكد أن التدفق النفسي يتأثر بخصائص تعليمية وسياقية، ويدعم اختبار فعالية البرامج الإرشادية لدى فئات تعليمية مختلفة كالمرحلة الإعدادية.

تبعًا لذلك، استقادت الباحثة من هذه المخرجات في بناء إطار نظري متين، وتحديد إجراءات البحث الحالية وأدواته، إضافة إلى دعم فرضيات الدراسة التي تسعى إلى قياس أثر برنامج إرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة هذه المرحلة.

### برنامج إرشادي :

يُعد البرنامج الإرشادي أداة محورية في العملية الإرشادية، فهو يمثل مزيجًا متكاملًا من الأهداف العامة والسلوكية التي يسعى إلى تحقيقها، إضافة إلى الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية التي بُني عليها، والتي تم إعدادها بعناية لتتناسب مع طبيعة المشكلة وخصائص المسترشدين. وقد تم تصميم هذا البرنامج استنادًا إلى النظرية العامة للتدفق النفسي التي قدمها ميهالي تشيكنزت ميهالي، والتي تؤكد أهمية الوصول إلى حالة من الانغماس الكامل في النشاطات المختلفة بوصفها خبرة إنسانية إيجابية تسهم في رفع مستوى الصحة النفسية وتحقيق الأداء الأمثل. انطلق بناء البرنامج أيضًا من مراجعة الأدبيات الحديثة والدراسات السابقة التي تناولت أثر البرامج الإرشادية على المتغيرات النفسية والسلوكية، خاصة لدى الفئات العمرية المماثلة لعينة البحث الحالي.

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحقيق مجموعة من الغايات الأساسية، في مقدمتها تعزيز الصحة النفسية العامة لدى الطلبة، وتنمية مهارات التدفق النفسي بما ينعكس إيجابًا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي، إضافة إلى مساعدة المسترشدين على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحديات اليومية وضغوط البيئة التعليمية. وتُترجم هذه الأهداف العامة إلى أهداف سلوكية أكثر تحديدًا، مثل تحسين مهارات التركيز والانتباه، إدارة الوقت بكفاءة، وبناء رؤية إيجابية للمستقبل، فضلًا عن تعزيز الكفاءة الذاتية لدى الطلبة لتمكينهم من مواجهة المواقف الصعبة بثقة ومرونة.

يعتمد البرنامج على مجموعة من الفنيات الإرشادية المدروسة بعناية، حيث تبرز المناقشة كإحدى الوسائل الرئيسة التي تتيح الفرصة لأفراد المجموعة للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم، إلى جانب استخدام التعزيز الإيجابي بوصفه أداة فعالة لدعم السلوكيات المرغوبة. كما يتضمن البرنامج تقنيات مثل التقبل غير المشروط، والعصف الذهني الذي يسهم في تحفيز التفكير الإبداعي، والاسترخاء لتخفيف التوتر، بالإضافة إلى لعب الدور والنمذجة لتمكين الطلبة من اكتساب مهارات جديدة

من خلال الممارسة الفعلية. كذلك، تم تضمين تقنيات حديثة مثل تقنية البومودورو لإدارة الوقت، وممارسات الامتتان وغرس الأمل لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية.

ومن أجل ضمان جودة البرنامج وملاءمته للأهداف المرجوة، قامت الباحثة بعرضه بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية. وقد أجمعت آراء الخبراء على صلاحية البرنامج ومطابقتها لمعايير التدخلات الإرشادية الفعالة، حيث بلغت نسبة الاتفاق 80%، وهو ما شجع على إدخال التعديلات المقترحة لتصبح النسخة النهائية من البرنامج جاهزة للتطبيق العملي على العينة التجريبية.

وقد تم التخطيط لمحتوى البرنامج على شكل سلسلة من الجلسات الإرشادية المتتابعة التي تغطي موضوعات متنوعة، بدءاً من الجلسة الافتتاحية التي تهدف إلى كسر الحواجز وتعزيز التفاعل داخل المجموعة، مروراً بجلسات مخصصة لمهارات تنظيم الوقت، التعامل مع الأفكار السلبية، بناء التفاؤل والرؤية الإيجابية للمستقبل، وصولاً إلى الجلسات الختامية التي تركز على كيفية الحفاظ على التدفق النفسي في المواقف الحياتية المختلفة. ويشتمل كل لقاء على أهداف محددة، وفنيات إرشادية عملية، فضلاً عن تدريبات بيتية تتيح للمسترشدين تعزيز المهارات المكتسبة وتطبيقها خارج الجلسات.

إن البرنامج الإرشادي بهذا التصميم يمثل أداة عملية فاعلة يمكن أن تسهم في تحقيق تغيير إيجابي ملموس لدى الطلبة، سواء على المستوى الشخصي أو الأكاديمي، وهو ما يتماشى مع أهداف البحث الحالي الرامية إلى قياس أثر هذا التدخل في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

#### رابعاً- منهجية البحث وإجراءاته

##### 1- منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لما يتميز به من القدرة على دراسة العلاقات السببية بين المتغيرات المستقلة والتابعة، والتحكم في العوامل المؤثرة، وهو الأنسب لطبيعة البحث الحالي الهادف إلى قياس أثر برنامج إرشادي على تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية..

##### 2-مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث من جميع طلبة المدارس الإعدادية في قضاء العمادية بمحافظة دهوك للعام الدراسي 2024-2025، ويبلغ عددهم الإجمالي (6278) طالباً وطالبة وفق الإحصاءات الصادرة عن مديرية تربية العمادية..

##### 3-عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة لضمان تمثيلها لمجتمع البحث. اشتملت العينة على ثلاث مراحل أساسية كما يأتي :

تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على (200) طالب وطالبة للتحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات). يشير نانلي إلى ضرورة ألا يقل حجم عينة التحليل الإحصائي عن خمسة أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس لتقليل أثر الصدفة (عمر، 2017: 84). اختيرت هذه العينة عشوائياً من المدارس الإعدادية في قضاء العمادية

ب- عينة التطبيق النهائي للمقياس

تكونت من (76) طالباً وطالبة من الصف الحادي عشر الإعدادي، وتم اختيارهم بعد التحقق من مؤشرات الصدق والثبات للمقياس. هدفت هذه المرحلة إلى قياس مستوى التدفق النفسي لديهم بشكل نهائي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

ت- عينة التجربة الأساسية (عينة البرنامج الإرشادي)

شملت هذه العينة (40) طالباً وطالبة من ذوي التدفق النفسي المنخفض، حيث حصلوا على درجات تتراوح بين (55-115) وأقل من (150) وهو الوسط الفرضي للمقياس.

اختير منهم (20) طالباً وطالبة ممن أظهرت نتائجهم تدنياً ملحوظاً في التدفق النفسي، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين متساويتين:

المجموعة التجريبية (10 طلاب): طُبق عليهم البرنامج الإرشادي.

المجموعة الضابطة (10 طلاب): لم يطبق عليهم البرنامج، وتمت متابعتهم لأغراض المقارنة.

أولاً: صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري)

يُعد صدق الأداة من أهم خصائص القياس النفسي، حيث تُعرف الأداة الصادقة بأنها التي تقيس ما وضعت لقياسه (علام، 2002: 190). وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس بالاعتماد على الصدق الظاهري، وهو من أكثر أنواع الصدق استخداماً ويُعد شكلاً من أشكال صدق المحتوى، إذ يعتمد على تقديرات الخبراء لمحتوى الفقرات ومدى مناسبتها لقياس السمة المستهدفة (الدوسري، 2014: 58).

ولهذا الغرض، عرضت الباحثة النسخة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية، وطلبت منهم تقييم صلاحية الفقرات.

بعد جمع آراء الخبراء، استخدمت الباحثة اختبار جي-كوبري للكشف عن دلالة الفروق بين الموافقين وغير الموافقين على كل فقرة. وأظهرت النتائج ما يلي:

- قبول (40) فقرة من أصل (45) فقرة، مع تعديل بعض الفقرات المقبولة وفق مقترحات الخبراء.

- استبعاد (5) فقرات (4، 11، 20، 32، 39) لعدم تحقيقها نسبة اتقاق 80% بين الخبراء.

ولتأكيد وضوح الفقرات بالنسبة للمستجيبين، اختيرت عينة عشوائية من طلبة الصف العاشر الإعدادي (38 طالبًا)، وطُبقت عليهم الأداة لمعرفة مدى وضوح تعليمات الإجابة والفقرات. وأظهرت النتائج أن التعليمات والفقرات واضحة، وأن الزمن المستغرق للإجابة تراوح بين (35-40) دقيقة.

ثانيًا: ثبات المقياس

الثبات مؤشر على دقة الأداة واتساق نتائجها عبر الزمن، إذ يُعرف بأنه قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج عند إعادة تطبيقها على نفس الأفراد في ظروف مماثلة (بارون، 2018: 148). تحققت الباحثة من ثبات المقياس باستخدام طريقتين:

#### أ- طريقة إعادة إختبار:

طُبِق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (25) طالبًا وطالبة من الصف العاشر الإعدادي في تاريخ (2024/12/4)، ثم أُعيد تطبيقه على نفس العينة بعد أسبوعين. (19/12/2024)

تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين باستخدام معامل بيرسون، حيث بلغ معامل الثبات (0.92)، وهو مؤشر مرتفع يدل على اتساق المقياس (العحيلي، 2015: 121).

#### ب- طريقة ألفا كرونباخ:

نظرًا لأن المقياس يستخدم تدريجيًا متدرجًا، فقد استُخدم معامل ألفا كرونباخ للتحقق من الاتساق الداخلي بين الفقر.

باستخدام بيانات التطبيق الأول، أظهر التحليل الإحصائي عبر برنامج SPSS أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس بلغ (0.87)، وهو مؤشر على مستوى ثبات جيد جدًا (ياهي، 1999: 18).

#### التحليل الإحصائي:

#### أ- تحليل الفقرات ( القوة التمييزية ):

يقصد بتحليل الفقرات أي تمييز اختيار الفقرات ذات القدرة على تمييز بين المستجيبين الذين يتمتعون بمستوى عال في السمة التي تقيس المقياس . لذا تعد القوة التمييزية للفقرة أحد الخصائص السايكومترية الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفايتها في المقياس، ومن خلال قدرتها في التمييز بين الأفراد الذين يختلفون في السمة المقاسة.

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي:

لغرض استخراج القوة التمييزية لمقياس التدفق النفسي بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغ (200) طالب وطالبة موزعين على عشر مدارس إعدادية وبعد تصحيح المقياس وإعطاء درجة كلية لكل استمارة رتبت تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة واختيرت نسبة (27%) عليا و (27%) دنيا من الأفراد لكل مجموعة من المجموعتين لأن هذه النسبة كما يشير (ستانلي) توفر أفضل ما يمكن من حجم مناسب في كل مجموعة وتباين جيد بينهما (Stanley and Hobkinds ,1972 ,p. 268).

وعليه أصبح حجم أفراد كل مجموعة من المجموعتين (54) طالب وطالبة، وبعد استعمال (T.Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في الدرجات كل فقرة بين المجموعتين العليا والدنيا يوصف قيمة التائية لدلالة الفرق تمثل القوة التمييزية للفقرة . وتبين أن الفقرات جميعا مميزة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (198) كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي

رقم الفقرة	مجموعة عليا 54		مجموعة دنيا 54		القيمة المحسوبة الثانية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	1.6	0.555	2.52	1.397	5.521
2	3.59	0.567	3.35	1.031	7.750
3	1.33	0.752	3.48	1.177	4.480
4	2.39	0.738	2.37	1.233	5.209
5	1.76	0.473	3.63	1.218	6.354
6	2.72	0.492	3.67	1.099	6.442
7	2.81	0.438	2.78	1.192	6.001
8	1.57	0.662	3.67	1.133	5.083
9	1.67	0.514	2.63	1.336	5.324
10	4.59	0.790	1.63	0.938	5.773
11	2.50	0.694	3.33	1.166	6.321
12	2.76	0.547	2.65	1.246	5.999
13	1.31	1.079	3.24	1.331	4.608
14	1.69	0.543	3.28	1.459	6.643
15	1.76	0.581	2.57	1.253	6.307
16	1.41	0.630	2.46	.966	6.019
17	1.39	0.940	2.56	1.383	3.663
18	2.07	0.843	2.24	1.228	4.111
19	3.52	0.540	3.87	0.952	4.349
20	1.72	0.452	2.91	1.154	4.832

4.381	1.217	3.91	0.469	2.69	21
4.208	1.158	3.59	0.882	1.43	22
5.296	1.221	1.59	0.712	3.61	23
7.120	1.057	2.43	0.653	2.63	24
5.822	1.177	3.52	0.572	1.56	25
6.054	1.175	2.57	0.614	1.67	26
7.392	1.176	2.22	0.687	1.59	27
6.258	1.416	3.35	0.717	1.70	28
4.231	1.312	2.70	0.813	3.59	29
5.368	1.285	2.17	0.861	2.30	30
6.844	.998	3.61	0.577	1.69	31
6.670	1.302	2.24	0.634	1.56	32
5.911	1.166	3.87	0.359	2.85	33
5.674	1.146	2.69	0.549	1.67	34
5.499	1.152	3.65	0.677	1.65	35
7.240	1.005	2.83	0.372	4.89	36
5.569	1.176	3.70	0.543	2.69	37
2.186	1.244	3.67	1.035	4.15	38
5.490	1.094	2.48	0.771	2.48	39
5.850	1.259	2.33	0.795	1.52	40

يتبين من الجدول أعلاه أن القيم المحسوبة للفقرات تراوحت بين (2.186-7.750) وبمقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.984)، عند مستوى الدلالة (0.05) نجد أن جميع الفقرات دالة احصائياً، إذ تشير النتيجة هناك فروقاً احصائياً دال بين المجموعتين المتطرفتين في استجابة افراد العينة على فقرات المقياس، ويشير ذلك ان جميع الفقرات مميزة.

#### ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للفقرة :

يمثل معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس مؤشراً على مدى مساهمة الفقرة في قياس السمة المستهدفة، حيث تعكس القيم المرتفعة قدرة الفقرة على التمييز وتوافقها مع محتوى المقياس ككل (Aron, 2012: 58).

رغم أن بعض الفقرات (مثل الفقرة 38) أظهرت معاملات ارتباط أقل نسبياً، إلا أنها لا تزال دالة إحصائياً وتحقق المعايير المقبولة في الدراسات النفسية (Nunnally & Bernstein, 1994)، مما يبرر الإبقاء عليها ضمن المقياس.

#### ج- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

حسب معامل ارتباط بيت درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون عبر برنامج

(SPSS) كما موضح في الجدول (4).

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرات	المجالات	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرات	المجالات
دال احصائيا	0.403	.21	التغذية الراجعة	دال احصائيا	0.447		الاهداف الواضحة
دال احصائيا	0.403	.22		دال احصائيا	0.746		
دال احصائيا	0.586	.23		دال احصائيا	0.589		
دال احصائيا	0.620	.24		دال احصائيا	0.619		
دال احصائيا	0.615	.25		دال احصائيا	0.698		
دال احصائيا	0.614	.26		دال احصائيا	0.675		
دال احصائيا	0.589	.27		دال احصائيا	0.672		
دال احصائيا	0.591	.28		دال احصائيا	0.455		
دال احصائيا	0.525	.29		دال احصائيا	0.689		
دال احصائيا	0.580	.30		دال احصائيا	0.593		
دال احصائيا	0.726	.31	الاندماج في المهام	دال احصائيا	0.588		
دال احصائيا	0.694	.32		دال احصائيا	0.669		
دال احصائيا	0.535	.33		دال احصائيا	0.506		
دال احصائيا	0.585	.34		دال احصائيا	0.655		
دال احصائيا	0.653	.35		دال احصائيا	0.614		
دال احصائيا	0.762	.36		دال احصائيا	0.617		
دال احصائيا	0.686	.37		دال احصائيا	0.384		
دال احصائيا	0.450	.38		دال احصائيا	0.466		
دال احصائيا	0.619	.39		دال احصائيا	0.437		
دال احصائيا	0.467	.40		دال احصائيا	0.539		

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن القيم المحسوبة تتراوح بين (0.384-0.762) عند مستوى دلالة (0.05) وهو ما يدل على دلالة إحصائية لجميع الفقرات.

نظرًا لأن الدراسة طبقت على عينة تتحدث اللغة الكوردية، فقد كان من الضروري إعداد أداة البحث باللغة الكوردية لضمان ملاءمتها للمستجيبين. لتحقيق ذلك، قامت الباحثة بترجمة الأداة من لغتها الأصلية (العربية) إلى اللغة الكوردية بمساعدة أحد التدريسيين المتخصصين في اللغة الكوردية، مع الحرص على الحفاظ على الدقة والمعاني الاصطلاحية للفقرات بما يتناسب مع الثقافة اللغوية للمستجيبين.

بعد ذلك، وللتأكد من جودة الترجمة ودقتها، تمت إعادة ترجمة النسخة الكوردية إلى اللغة العربية من قبل متخصص في طرائق تدريس اللغة الكوردية، وذلك للتحقق من مدى تطابق النسخة المعاد ترجمتها مع النسخة العربية الأصلية. عند إجراء المقارنة بين النسختين، لم تُلاحظ أي فروق جوهرية بين النصين، مما يشير إلى تحقق صدق الترجمة وموثوقيتها وفق ما أوصى به (Brislin 1980) باستخدام طريقة الترجمة العكسية كإجراء لضمان الدقة في الدراسات متعددة اللغات. وبذلك تأكدت الباحثة من سلامة النسخة الكوردية واعتمادها كنسخة صالحة للتطبيق على عينة البحث.

## عرض النتائج ومناقشتها

### نتائج أهداف البحث

#### الهدف الأول: تقييم فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

تم إعداد برنامج إرشادي متكامل، استند إلى نظرية التدفق النفسي لميهالي تشيكرنت ميهالي، وصُمم ليشمل 14 جلسة إرشادية جماعية تهدف إلى تعزيز الانغماس الإيجابي، التركيز، إدارة الوقت، والتعامل مع الأفكار السلبية. بعد مراجعة البرنامج من قبل خبراء متخصصين في الإرشاد والصحة النفسية، بلغت نسبة الاتفاق على صلاحية محتواه 80%، مما يدل على ملاءمته للتطبيق على عينة البحث. وقد عرضت الباحثة تفاصيل البرنامج في الفصل الرابع، مبينة الأهداف والغايات والأساليب الإرشادية المستخدمة فيه.

#### الهدف الثاني: قياس أثر البرنامج الإرشادي على مستويات التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

أظهرت نتائج اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي. ( $Z=2.807, p<0.05$ ) هذه النتيجة تؤكد أن البرنامج الإرشادي أسهم بشكل إيجابي في تحسين مستويات التدفق النفسي لدى الطلبة الذين تلقوا التدخل الإرشادي.

#### الهدف الثالث: مقارنة درجات التدفق النفسي بين طلبة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج

باستخدام اختبار مان-ويتني للعينات المستقلة، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين في القياس البعدي ( $U=13.500, p<0.05$ ) ، لصالح المجموعة التجريبية. ويشير ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في رفع مستويات التدفق النفسي لدى الطلبة مقارنة بزملائهم في المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي تدخل.

**الهدف الرابع:** تحليل حجم أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة ( $r$ ) بناءً على نتائج اختبار ولكوكسن، فبلغت قيمة ( $r=0.887$ ) ، مما يشير إلى وجود أثر كبير جداً للبرنامج الإرشادي وفق معايير كوهين. يعكس هذا الحجم القوي للأثر قدرة البرنامج على تحقيق تغيير إيجابي ملموس في التدفق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية.

تؤكد النتائج المتسلسلة أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً بدرجة عالية في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، سواء من خلال تحسين درجاتهم بشكل فردي أو بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أن حجم الأثر الكبير يدعم إمكانية تعميم البرنامج وتطبيقه في بيئات تربوية مشابهة.

### عرض نتائج الفرضيات واختبارها

#### الفرضية الأولى

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي".

النتيجة: أظهرت نتائج اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ( $Z=2.807, p<0.05$ ) ، لصالح القياس البعدي.

وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية الأولى، والقبول بوجود تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي على التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. استخدام اختبار ولكوكسن "Welcoxon" للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول (7).

جدول رقم (7) قيمة ولكوكسن لمعرفة فروق رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده

المجموعة	القياس	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (w)	
					المحسوبة	الجدولية
التجريبية	القبلي	10	0	0	8	0
	البعدي	10	55.00	5.50		

#### الفرضية الثانية

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي".

النتيجة: أظهر اختبار ولكوكسن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ( $p>0.05$ ).

وهذا يعني القبول بالفرضية الصفرية الثانية، مما يشير إلى أن عدم تعرض طلبة المجموعة الضابطة لأي برنامج إرشادي أدى إلى ثبات مستويات التدفق النفسي لديهم.

جدول رقم (8) قيمة ولكوكسن لمعرفة فروق رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي

الدالة	قيمة (w)		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	القياس	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائيا	8	10.00	4.60	23.00	10	القبلي	الضابطة
			6.40	32.00	10	البعدي	

### الفرضية الثالثة

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي".

النتيجة: باستخدام اختبار مان-ويتني للعينات المستقلة، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ( $U=13.500, p<0.05$ ) ، لصالح المجموعة التجريبية.

اي رفض الفرضية الصفرية الثالثة، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

قامت الباحثة بحساب درجات فراد المجموعة التجريبية والضابطة، تم استخدام اختبار مان وتني " Whitney –Mann " للعينات مستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح في الجدول (9).

جدول رقم (9) قيمة مان- ويتني في الاختبار البعدي لمقياس التدفق النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الدالة	قيمة (Z)	قيمة (U) مان ويتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائيا	2.771	23	13.500	14.15	141.50	10	التجريبية	التدفق
				5.85	55.50	10	الضابطة	النفسي

"لا يوجد حجم أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية".

النتيجة: تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة ( $r$ ) ، حيث بلغت القيمة ( $r=0.887$ ) ، وهو ما يمثل حجم أثر كبير جداً وفق معايير كوهين ( $>0.5$ ).

اي تم رفض الفرضية الصفرية الرابعة، والقبول بأن للبرنامج الإرشادي أثر كبير ودال إحصائياً على تنمية التدفق النفسي لدى الطلبة.

جدول ( 10 ) قيمة ( $r$ ) ومقدار حجم التأثير للبرنامج الارشادي على مقياس التدفق النفسي

المتغير المستقل	المتغير التابع	N	قيمة ( $Z$ )	قيمة ( $r$ )	مقدار حجم الأثر
البرنامج الارشادي	التدفق النفسي	10	2,807	0.887	كبير

وللحكم على قيمة حجم الأثر،

1- اذا يعد حجم الاثر ضئيلا اذا كان اقل من (0.3).

1- ويعتبر متوسط اذا كان بين (0.3 - 0.5) .

ويعتبر ذا اثر كبير اذا كان اكبر من (0.5) .

### ملخص مناقشة النتائج

بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية التدفق النفسي على أفراد المجموعة التجريبية، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التي خضعت للتدخل الإرشادي. هذا يعكس فعالية البرنامج في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة، ويشير إلى أن الأنشطة والفنيات المستخدمة قد أسهمت بشكل مباشر في تحقيق الأهداف المرجوة.

لقد تميز البرنامج بتنوع محتواه، حيث شمل محاضرات، مناقشات جماعية، لعب أدوار، تقنيات الاسترخاء، العصف الذهني، والتعزيز الإيجابي. هذه الأساليب أوجدت بيئة تعليمية داعمة حفزت الطلبة على الانخراط التام في الجلسات، وأتاحت لهم الفرصة للتعبير عن أفكارهم بحرية، مما ساعد على بناء شعور بالثقة بالنفس والكفاءة الذاتية.

يتفق هذا مع ما أشار إليه ميهالي تشيكسينتميهالي (1990) بأن التدفق النفسي يتعزز عندما يواجه الأفراد تحديات متناسبة مع قدراتهم في بيئة خالية من الضغوط المعيقة. كما يدعم ذلك نتائج دراسة محمود (2015) التي أكدت أثر البرامج الإرشادية القائمة على المهارات النفسية في تحسين مؤشرات الصحة النفسية وتنمية التدفق لدى الطلبة. وتتماشى

أيضاً مع نتائج دراسة الأسود والأسود (2020) التي بينت ارتفاع مستويات التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في بيئات تعليمية محفزة.

أحد العوامل التي قد تكون ساهمت في نجاح البرنامج هو العلاقة الإرشادية الإيجابية بين الباحثة وأفراد المجموعة، القائمة على التقبل غير المشروط، الاحترام المتبادل، والدعم النفسي. هذا التفاعل الإيجابي وفر بيئة آمنة للمشاركين، مما شجعهم على الانخراط الفعلي في الأنشطة وتطبيق المهارات المكتسبة في حياتهم اليومية.

كما أن استخدام فنيات عملية مثل تنظيم الوقت، تحديد الأهداف، وإدارة الأفكار السلبية مكن الطلبة من اكتساب استراتيجيات جديدة للتعامل مع التحديات الأكاديمية والشخصية، وهو ما انعكس إيجابياً على نتائجهم في القياس البعدي.

تشير النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في تحقيق أهدافه، حيث ساعد في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بشكل ملموس. ويؤكد ذلك أهمية تصميم برامج إرشادية تستند إلى نظريات علمية رصينة مثل نظرية التدفق النفسي، وتوظيف استراتيجيات تفاعلية لتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة.

## الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### الاستنتاجات

أعد التنظيم اعتماداً على

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث،

1- تبرز أهمية اعتماد البرامج الإرشادية كأدوات فعالة لمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة، لما لها من أثر إيجابي على تعديل السلوك وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية.

2- تظهر الحاجة الملحة لتفعيل خدمات الإرشاد النفسي داخل المدارس الإعدادية لتعزيز الصحة النفسية للطلبة ومساعدتهم على التكيف مع متطلبات البيئة التعليمية.

3- يتضح أن تشجيع الطلبة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتعديل السلوكيات غير المرغوبة.

4- لعب التفاعل الإيجابي من إدارات المدارس والهيئات التدريسية دوراً محورياً في إنجاح تنفيذ البرنامج الإرشادي وتحقيق نتائجه.

5- أظهر الطلبة استجابة عالية للنشاطات الإرشادية المقدمة خلال الجلسات، مما يؤكد حاجتهم المستمرة إلى مثل هذه البرامج.

6-زيادة تفاعل البيئة المدرسية والاجتماعية للطلبة يُعد عاملاً حاسماً في تعزيز اكتسابهم للسلوكيات الإيجابية وتطوير مهارات التدفق النفسي، مما يدعم فعالية البرامج الإرشادية التي تقوم على توفير بيئة تعليمية داعمة ومحفزة. اكتبها كاتالي يجب على الباحث ان تبين الجهات المعنية.

### التوصيات:

- \*في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، يمكن تقديم التوصيات التالية إلى وزارة التربية ومديريات التعليم، لما لها من دور محوري في تطوير ودعم الخدمات الإرشادية والنفسية داخل المؤسسات التعليمية.
- \*تفعيل البرامج الإرشادية في المدارس والإعداديات بوصفها وسيلة عملية لمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة، بما يساهم في تعزيز صحتهم النفسية وتكليفهم الأكاديمي والاجتماعي.
- \*الاهتمام بخدمات الإرشاد النفسي المدرسي وتوسيع نطاقها لتشمل برامج متخصصة تهدف إلى تعديل الأنماط السلوكية السلبية لدى الطلبة وتنمية مهاراتهم الإيجابية، على نحو يدعم تحقيق بيئة تعليمية متوازنة.
- \*تهيئة بيئة مدرسية واجتماعية محفزة تساعد الطلبة على التفاعل الإيجابي، لما لذلك من أثر مباشر في تحسين أدائهم الدراسي وسلوكياتهم الشخصية والاجتماعية.
- \*تعزيز التعاون بين إدارات المدارس والهيئات التدريسية وبين المرشدين النفسيين، لضمان نجاح البرامج الإرشادية وتحقيق أهدافها بشكل فعال، مع ضرورة توفير الدعم الإداري واللوجستي اللازم لتنفيذ تلك البرامج.
- \*تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الإرشادية، لما أظهرته نتائج البحث من حاجة ملحة لدى هذه الفئة لمثل هذه التدخلات التي تمي مهاراتهم الشخصية والاجتماعية وتساعدهم على مواجهة التحديات اليومية.
- \*الاستثمار في تعزيز التفاعل بين البيئة المدرسية والاجتماعية، كونه عاملاً حاسماً في اكتساب الطلبة للسلوكيات الإيجابية وتطوير قدراتهم على التدفق النفسي، مما يعزز من فعالية البرامج الإرشادية المطبقة.

### المقترحات

- \*في ضوء نتائج البحث الحالي، ترى الباحثة أهمية العمل على تطوير دراسات وبرامج مستقبلية لتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ويمكن تلخيص المقترحات فيما يلي:
- \*إجراء دراسة مسحية واسعة النطاق للتعرف على مدى انتشار السمات الإيجابية للشخصية بين طلبة المدارس الإعدادية، مما يساهم في تحديد أولويات التدخلات الإرشادية التي تحتاجها هذه الفئة العمرية.

\*توسيع نطاق البحث الحالي ليشمل مقارنة بين الطلبة الذين يتمتعون بسمات الشخصية الإيجابية وأولئك الذين تظهر لديهم سمات الشخصية السلبية، بهدف استكشاف أوجه الاختلاف في مستوى التدفق النفسي والتكيف الأكاديمي والاجتماعي بين المجموعتين.

\*تصميم برنامج إرشادي خاص بأولياء الأمور يهدف إلى تزويد الآباء والأمهات بالمعارف والمهارات اللازمة للتعامل الإيجابي مع أبنائهم في مرحلة المراهقة، بما يعزز من صحتهم النفسية ويهيئ بيئة أسرية داعمة لنموهم السليم.

\*إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى، مثل طلبة المرحلة الابتدائية أو الثانوية، للتأكد من مدى فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية التدفق النفسي عبر الفئات العمرية المختلفة.

#### المصادر

#### أولاً: المصادر العربية

- أبو حلاوة، محمد سعيد. (2013). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية، ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية.
- أحمد، يوسف دزدين. (2012). إدارة التغيير والتطوير التنظيمي. عمان: دار اليازوري.
- الأميري، أحمد علي محمد ناجي. (2022). فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في تعز. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- البهاص، سيد أحمد. (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكولوجية -أكاديمية. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- التميمي، محمود كاظم محمود. (2012). كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير. الطبعة الأولى. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- الداهري، صالح حسن. (2015). علم النفس الإرشادي: نظرياته وأساليبه الحديثة. عمان: المطبعة الأولى.
- العبيدي، إبراهيم عفران. (2018). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ، جامعة بغداد، 3، 197-214.
- العبيدي، (2022). المناخ النفسي والاجتماعي لدى طلبة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.
- الأسود، مهربية الأسود الزهرة. (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، الجزائر، 55-69.
- بكار، ياسر عبد الكريم. (2009). القوة في يديك: كيف تنمي ذكاءك العاطفي. الرياض: مكتبة العبيكان.
- جميل، أحمد محمد. (2008). تطور المعنى وأثره على الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر.
- زهران، عبد السلام. (2012). الصحة النفسية. القاهرة: عالم الكتاب.
- شقيير، السيد المتولي. (2023). فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- (2)صديق، محمد السيد. (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية، 19.
- عمار، ماهر محمود. (2004). المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي. الطبعة الأولى. الإسكندرية: دار المعرفة.

منكيل، جون. (2016). المناهج المعاصرة في الفكر والعقل. ترجمة: عبد الإله الملاح، مراجعة: عبد المطلب يوسف. المملكة العربية السعودية: شركة العبيكان للأبحاث والتطوير.

منشد، نور الهدى باسم، وعبد كاطع سموم. (2025). التطوير الإداري لدى المشرفين التربويين من وجهة نظر مديري ومعاوني المدارس الإعدادية في محافظة واسط. مجلة واسط للعلوم الإنسانية، 21(2)، 581-603. DOI: <https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss2.669>

موسوي، شطب وآخرون. (2016). التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، العدد 18، السنة العاشرة، النجف، العراق.

نصر، أحمد عبد الله. (2020). التعزيز الإيجابي كمدخل لتحسين الصحة النفسية لدى الطلبة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة القاهرة، 12(1)، 45-58.

#### ثانياً: المصادر الأجنبية

-Csikszentmihalyi, Mihaly and Csikszentmihalyi, Isabella Selega. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

-Jennings, Patricia A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. New York: W. W. Norton & Company.

-Van Dalen, Deobold B. (2009). *Experimental Measurement in Psychology and Education*. Alexandria: Dar Al-Maaref Al-Jami'iyya.

-Wilcox, Rand R. (2006). Graphical methods for assessing effect size: Some alternatives to Cohen's d. *Journal of Experimental Education*, 73(2), 123-136.