

تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

أ.م.د. عبد المحسن عبد الحسين خضير
الباحثة: ندى رزاق فاضل
جامعة البصرة-كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

المخلص:

استهدف هذا البحث تعرف تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب من خلال اختبار عدد من الفرضيات. وقد أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي أثراً في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب ، وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثان الى جملة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي، الإرشاد الانتقائي.

The Effect of Selective Counseling in Developing the Psychological flow among University students Relatives to Victims of Terrorism

Abdul Mohsen Abdul Hussein Khudair

Nada Razak Fadel Al – Badri

University of Basra-College of Education for Human Sciences
Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

This study aims at identifying the effect of selective counseling on the development of psychological flow among female university student's relatives of victims of terrorism through a number of hypotheses.

The researcher reached at the following results:

1. There are no statistically significant differences between the two groups in the pre-test and post-test on the scale of psychological flow.
2. There are statistically significant differences between the two groups in the pre-test and post-test on the scale of psychological flow after applying the counseling program.
3. There are statistically significant differences between the two groups in the pre-test and post-test on the scale of psychological flow after applying the counseling program for the experimental group in favor of the control group.
4. The results showed that the counseling program has an impact on the development of the psychological flow among university students who are relative to victims of the terrorism. In the light of the research results, the researcher reached to a number of conclusions, recommendations and suggestions.

Key words: selective counseling, psychological flow

مشكلة البحث:

تعرض الإنسان خلال مسيرة حياته للكثير من المشكلات الناجمة عن الصراعات والحروب، التي أثرت في حياته العامة والخاصة. ولا يخفى عن المنتبغ ما تعرض له الإنسان العراقي من أزمات شديدة الأثر كان آخرها أحداث عام (٢٠٠٣) وما تلاها من مشكلات عاش خلالها فصلاً مؤلماً كان أقساه العمليات الإرهابية (الداعشية) ، التي جاءت بأبشع صور القتل والتفجير والتهجير، التي توزعت أثارها على أفراد المجتمع دون تمييز ، فوقع ضحية لها المرأة والرجل ، والشيخ الكهل والمرأة العجوز ، الشاب والطفل، العامل والفلاح والكاسب والطالب .. الخ. ونال طلبة الجامعة نصيبهم من مآسي هذه الاعمال الإرهابية ، التي أثرت بدرجة أو بأخرى في حياتهم العامة وفي بنية نظامهم النفسي والمعرفي والتحصيلي خاصة. إذ يعتقد إن كثيراً من طالبات الجامعة ممن وقعن ضحية للإرهاب تعلوهن سمات التكاسل النفسي والتراجع المعرفي والاجتماعي والنفسي والتحصيلي الملاحظ عند بعضهن. كما يلاحظ بعض السلوكيات الملاحظة ، التي تشير الى عدم التركيز والاهتمام والاكتراث في كثير من المهام الموكلة لهن .

ويرى الباحثان بوصفهما يعيشان ضمن الأجواء الجامعية وبمقربة من الطالبات التي وقعن ضحية للإرهاب من خلال ما تعرضن هن أو ذويهن لأنواع من العمليات الإرهابية (الاستشهاد، الإعاقة الدائمة، التهجير .. الخ)، قد يعشن حالة من الهروب وعدم الاهتمام في المهمات الموكلة أليهن كالدراسة والأنشطة الصفية والاجتماعية وانخفاض المستوى التحصيلي لبعضهن وما يتبع ذلك من مشكلات نفسية كثيرة قد تكون نتيجة تدني مستويات التدفق النفسي لديهن . ومما تقدم يمكن صياغة مشكلة هذا البحث بالتساؤل الآتي:

ما مدى مستويات التدفق النفسي عند طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب؟ ما مدى تأثير البرامج الإرشادية النفسية الانتقائية في تنمية التدفق النفسي عند طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب .

ثانياً: أهمية البحث:

لكي نتمكن من إن نعطي اهتماماً أكيداً لثروتنا البشرية لابد من إعطاء أولوية لشريحة طلبة الجامعات لأن الشباب الجامعي يشكل أهم قوة بشرية لأي مجتمع فهم مصدر الطاقة والتجديد والتغيير والإنتاج فكما يقول الفيلسوف الألماني (غوته) " مستقبل الأمة نابع من طاقات عناصرها الفتية (عربيان، ٢٠٠١: ١٧) .

فقد أكدت الدراسات على أن طلبة الجامعة يمثلون عماد الأمة ونهضتها والأداة الفاعلة في عمليات التغيير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، وتزداد أهمية هذا القطاع لأنه يمثل أحد شرائح المجتمع التي تتصف بالحيوية والنشاط وتقع على عاتقها مسؤولية القيام بالمهام الخاصة لتحديث المجتمع (سعفان، ٢٠٠١: ١٦) .

وتمثل السياسات التربوية ضرورة ملحة في تحديد ما يحتاجه المجتمع على وفق تحديات المستقبل من بناء كيان الإنسان المتمثل في تنمية الكفاية الشخصية جمعاء وتوفير مستلزمات الكفاية التي تشكل في تكاملها وضعية كيان الإنسان مما دعا إلى إعادة النظر في مسألة استحداث علوم أحر مثل علم النفس





تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

الإيجابي، وعلم النفس الوقائي، وعلم التربية الإيجابية، (نصيف، ٢٠١٥: ٧).
 وصار البحث في مفاهيم علم النفس، ولاسيما الإيجابية منها مطلباً إنسانياً ملحاً، بعد ما خاض لمفاهيم التي شحذت الشخصية بمشاعر الحزن والاكتئاب، ونشأت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية وبدأت هذه الخصائص الإيجابية التي تتفرد بها الشخصية الإنسانية تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في علم النفس الإيجابي، ذلك العلم الذي صار يبحث في الإنسان عن أجمل ما فيه من مشاعر وأحاسيس، (سليمون، ٢٠١٥: ٩١).
 ويمتد مجال اهتمام علم النفس الإيجابي ليستوعب الكثير من الجوانب الإيجابية في التكوين الإنساني، تلك التي تتمثل في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية لتتحول إلى خبرات إيجابية في الحياة تتمثل في الوجود الممتلئ (well being)، الرضا (satisfaction)، بزوغ الإمكانيات وانبثاقها، والتفاؤل (optimism)، والأمل (hope)، والحقيقة (truth)، والتدفق النفس (flow)، (أبو حلاوة، ٢٠٠٦: ١٢).
 ويعد مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لدى الفرد ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية للفرد.
 (باطة، ٢٠١١: ٢).

فتمثل حالة التدفق النفسي العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها، ومن ثم تدفع من يتعايش معها إلى الإبداع، بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني، وتمنح الفرد فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعيه وشعوره، وتسمح حالة التدفق للفرد ببناء نفسي رصين إذ يكون الفرد مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته
 (Csikszentmihalyi, 1996, p:12).

ويسعى العاملون في الإرشاد النفسي الى تقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة للأفراد من أجل مواجهة المشكلات وحلها والتوافق معها وتحقيق النمو المتكامل، وبخاصة من خلال خدمات الإرشاد الانتقائي الذي يمثل الإرشاد في صورته الناضجة والمتكاملة، إذ تتضح أهمية الإرشاد الانتقائي في خفض، وعلاج الاضطرابات النفسية، وتحقيق السعادة والاستقرار في الحياة، وأنه ذو فعالية في حل مشكلات العميل المختلفة، وتحقيق الاستقرار في حياته، (أبو النور، ٢٠٠٠: ٢٥٢).

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته:

يهدف هذا البحث تعرف تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

والبعدي على مقياس التدفق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة و التجريبية)، في الاختبار ألبعدي على مقياس التدفق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

رابعا : حدود البحث :

يتحدد هذا البحث في طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب في كليات (التربية للعلوم الإنسانية ، والآداب ، والعلوم ، والتربية للعلوم الصرفة ، والتربية بنات) في جامعة البصرة للدراسة الأولية الصباحية للتحصيلين (العلمي، والإنساني)، وللعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨م).

خامساً : تحديد المصطلحات :

Selective counseling الإرشاد الانتقائي

- تعريف باترسون (١٩٩٢):
هو القدره على الأخذ من أو التوفيق بين أو الاستفادة من الإضافات أو الاختلافات القائمه بين مدارس علم النفس والطب النفسي المتنوعة ، (باترسون، ١٩٩٢: ١٦٦).

- تعريف أبو النور (٢٠٠٠):
شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي الذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ ، والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل.(أبو النور ، ٢٠٠٠ : ٢٥٢).

التدفق النفسي (psychological flow)

- تعريف ميهالي (Csikszent mihalyi,1996):
حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد ، وهذه الحالة المثلى تتحقق عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة التي تقدم تغذية رجعية فورية،(Csikszentmihaly,1996,p:46).

- تعريف جولمان(julman,2000):
هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والإجتراح والقلق ، والاستغراق في الأداء مع الشعور بالسرور الذي يكون هو الدافع والمحفز والذي يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية،(julman,2000,p;134).

- **التعريف النظري :**
تتبنى الباحثة تعريف ميهالي (Csikszentmihalyi,1996) تعريفا نظريا للتدفق النفسي في هذا البحث .

- **التعريف الإجرائي :** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التدفق النفسي الذي أُعدّ لهذا الغرض .

خامساً: - (الإرهاب Terrorism)

- تعريف قانون مكافحة الإرهاب العراقي، (٢٠٠٥):

كل فعل إجرامي يقوم به فرد أو جماعة منظمة أستههدف فرداً أو مجموعة أفراد أو جماعات أو مؤسسات رسمية أو غير رسمية أوقع الإضرار بالممتلكات العامة أو الخاصة بغية الإخلال بالوضع الأمني أو الاستقرار والوحدة الوطنية أو إدخال الرعب والخوف والفرع بين الناس أو إثارة الفوضى تحقيقاً لغايات إرهابية، (الوقائع، ٢٠٠٥: ١٣)

إطار النظري ودراسات سابقة

نظرية التدفق النفسي : (Theory of Flow psychology)

اعتمدت الباحثة نظرية (ميهايلي تشيكنزنتيميهايلي Mihaly Csikszentmihaly) في التدفق النفسي مرجعاً نظرياً في هذا البحث وتفسير نتائجه. إذ اكتشف ميهايلي، العالم المجري الأصل عام (١٩٧٥) ومن خلال آلاف المقابلات الشخصية، تجربة ذاتية شائعة تشتمل على تركيبات إدراكية وانفعالية مميزة تتسبب داخل الأفراد، أطلق عليها حالة التدفق النفسي "psychological Flow state" والمتمثلة بالتسلسل الحسي والانفعالي للفرد، بداية من التوازن بين المهارات والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز الذي يؤدي إلى التحكم وال ضبط الذاتي حتى يصل الفرد إلى الاستمتاع والتفوق في النشاط الممارس، (Csikszentmihal, 1997, p:221).

وضع تشيكنزنتيميهايلي نظرية التدفق النفسي عام (١٩٧٥) عندما درس مفهوم الإبداع عند الفنانين والرياضيين في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسدياً ونفسياً، تبين أنّ جميع هؤلاء وقد وصفوا تكراراً ومراراً ما أسموه (Flow)، أي التدفق الذي يثير حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنّهم يمتلكونها، وقد ورد على لسان هؤلاء عبارة (Go with flow) ذهب مع التيار لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنّهم عاشوا حالة جريان وانسياب مع تيار الماء، (Csikszentmihalyi, 2008: p 22).

واثبت التفسير الأصلي لحالة التدفق النفسي بأنه قوي بشكل ملحوظ إذ تم إثباته من خلال دراسات الفن والعلم والخبرة الجمالية والرياضة والكتابة الأدبية وكذلك عبر أنواع الفعاليات، وخلال الثمانينات والتسعينات تم تبني مفهوم التدفق النفسي من الباحثين الذين يدرسون الخبرة المثلى (مثل اللعب والرياضة والفن والدافعية الذاتية) وكذلك من الباحثين والأطباء الذين يعملون في سياق تعزيز الخبرة الايجابية إذ كان لمفهوم التدفق النفسي تأثير متنامي خارج الوسط الأكاديمي وذلك في مجالات الثقافة العامة والرياضة المحترفة والأعمال والسياسة، وهكذا فقد تم استيعاب العمل على التدفق بشكل رئيس في علم النفس الإنساني الخاص (بماسلو وروجرز)، ففي السنوات الأخيرة كان أنموذج الفرد بوصفه كائناً عضويّاً فعلاً ومنظماً لذاته ومتفاعلاً مع البيئة إذ أصبح مركزياً في علم النفس بشكل متزايد وأصبح هذا الأنموذج منافساً شديداً للأنموذج الوظيفي في علم النفس الذي صيغ بشكل منسجم مع مفهوم التدفق النفسي، (Nakmura&Csikszentimihalyi, 2002, P. 89-90).





تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

وتؤكد نظرية التدفق النفسي (Theory of Flow psychology) أنّ الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا ما كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حينما يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية فينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة.

(حجازي، ٢٠١٢: ١١٥).

نظرية ثورن (الاتجاه الانتقائي في الإرشاد النفسي) Selective counseling

حاول ثورن إن يكون انتقائياً وتوفيقياً علمياً ، ولم يعط الأولوية إلى أي رأي آخر في أسلوبه الإرشادي ، ولقد شدد إن العلم ليس نظرياً لكنه تجريبي ، والعلم لا يهتم بتطوير النظريات واختبارها ولكن بتجميع الحقائق التي تصنف وتتكامل كما يحدث في تركيب الأدوية ومثل هذا الأسلوب بالتجمع استقرائي أكثر منه استنتاجي ، (العزة وعبدالهادي، ١٩٩٩: ١٩٤).

أن "ما عرضه ثورن في كتبه المتعددة يعتبر أشمل أسلوب لإرشاد الشخصية وعلاجها قدمه باحث بمفرده حتى الآن، وهو يشعر أن كل النظريات الموجودة مجددة وغير كافية ولهذا فهو يفضل الأسلوب الانتقائي والذي يعتبره الأسلوب العلمي الوحيد نظراً لشموله إذ يرى ثورن (Thorn) انه لا بد إن تتم دراسة شخصية المسترشد ومن ثم احتياجاته ، ثم بعد ذلك يختار المرشد الفنيات والأساليب المناسبة ، ويدعو أصحاب هذا الاتجاه الى تجنب تحيز النظري وذلك باستخدام المنهج العلمي لتمييز الفنيات والتقنيات الأكثر فاعلية في إرشاد الفرد ، إذ يؤكد على انه لا بد على المرشد إن يكون ملماً بكافة النظريات والفنيات الارشادية والعلاجية التي يكون حتماً بحاجة إليها لمعالجة المشاكل المتنوعة للإفراد. Slife & Rebar (2000: p215-216).

ويعرف (ثورن) التكامل بأنه: مستوى من التنظيم الذي يكون الكائن فيه قادراً على تعبئة كل مصادره في أسلوب مستقل وظيفياً في تعامله مع موقف الحياة في اللحظة الراهنة .فالتكامل هو العملية المركزية التي تساند جهود الإنسان للاحتفاظ بأعلى مستويات التنظيم على مر الزمن .

دراسات سابقة: previous studies:

١- دراسة ،(محمود، ٢٠١٥) العراق: اثر برنامج إرشادي قائم على بعض المهارات النفسية في خفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي لدى طالبات الأقسام الداخلية التي هدفت الى التعرف على البرنامج القائم على المهارات النفسية لطالبات الأقسام الداخلية لخفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي وتكونت عينة الدراسة من ٥٤٠ طالبة من طالبات الأقسام الداخلية في جامعة تكريت وقامت تبني مقياس الشعور بالذنب (علي، ٢٠٠٣) وبناء مقياس التدفق النفسي وبناء برنامج إرشادي وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

(محمود ، ٢٠١٥: ٢٠١٥: س_ص).



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

٢- دراسة، (أبو نور ، ٢٠٠٠) مصر : (فعالية الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي) هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي تكونت عينة الدراسة من (٥) أفراد كان متوسط أعمارهم ٢١.٩ سنة وتم بناء مقياس الاتجاه نحو الزواج العرفي وبناء برنامج إرشادي انتقائي وقد أشارت النتائج إلى فعالية الإرشاد الانتقائي وكفاءته في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي و استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة، (أبو نور ، ٢٠٠٠ : ب.ت).

إجراءات البحث

أولاً : منهجية البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي وذلك من خلال اختيار واعتماد مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة لغرض تعرف تأثير البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد الانتقائي وتقويمه من خلال التحليل الإحصائي لنتائج تطبيق مقياس البحث بعد انتهاء جلسات الإرشاد المعدة لهذا الغرض. ونظرا لطبيعة هذا البحث ولتحقق أهدافه فقد تطلب الأمر أن تستعمل الباحثة المجموعة الضابطة ذات الاختبارين القبلي/ البعدي، الجدول (١).

الجدول (١)

التصميم التجريبي القبلي/ البعدي ذي المجموعة الضابطة

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	برنامج إرشادي	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	-	اختبار بعدي

ثانياً: مجتمع البحث: تضمن مجتمع البحث الأصلي جميع طالبات جامعة البصرة من ذوي ضحايا الإرهاب للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهن (٥٨٠) طالبة موزعات على كليات جامعة البصرة البالغة عددها (١٩) كلية.

ثالثاً: عينة البحث:

من خلال المسح المباشر وسؤال كل طالبة وجها لوجه عن ما مرّ بها من أحداث اتضح إن أكثر الأعداد وجودا لإفراد عينة البحث في كليات (التربية للعلوم الإنسانية ، والآداب، والعلوم والتربية للعلوم الصرفة، والتربية بنات) ، إذ بلغ عدد الطالبات من ذوي ضحايا الإرهاب (٣٩١) طالبة. عددهما الباحثان عينة لتطبيق جميع إجراءات بحثهما ومنها عينة البناء والتطبيق.

عينة التجربة :

طبق الباحثان مقياس التدفق النفسي المعد لأغراض هذا البحث على عينة التطبيق النهائية البالغ عددها (٣٠٠) طالبة من ذوي ضحايا الإرهاب. وبعد فرز استمارات المقياس التي حصل على اقل من الوسط الفرضي للمقياس ، البالغ (٨٧)، تم بعد ذلك اختيار بطريقة عشوائية (٢٠) طالبة ممن حصلن على اقل درجة من هذه الاستمارات عينة لإجراء التجربة. ومن ثم قسمت الطالبات عشوائياً إلى



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

مجموعتين متساويتين ، إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٠) طالبات .
التكافؤ بين المجموعتين: أجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي (العمر، والتحصيل الدراسي في الفصل الدراسي الاول، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي للأسرة) .

رابعاً:- أاداتا البحث :

الأداة الأولى :- مقياس التدفق النفسي

بناءً على ما تقدم من معطيات نظرية والمتعلقة بنظرية التدفق النفسي التي ستكون المرجع النظري لبناء المقياس وتحديد مجالاته وتضمينها بفقرات تعبر عن القيم النفسية الواردة في التعريف النظري للتدفق النفسي ، اتبعا الباحثان الخطوات الآتية :

١. **تحديد مفهوم التدفق النفسي** : تبنى الباحثان نظرية كسكزنتيميها لاي (Csikszentmihalyi, 1996)، واعتمدت تعريفه للتدفق النفسي ، الذي عرفه بأنه: حالة من التركيز العميق وفقدان الشعور بالوقت ونسيان الوعي بالذات تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب التركيز الشديد والمثابرة وبذل الجهد ، للوصول للحالة المثلى التي تتحقق أيضا عندما يكون مستوى الفرد وقدراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية، (csikszentmihalyi, 1996,p:46).

٢. **تحديد مجالات المقياس** : بعد تحليل تعريف التدفق النفسي وتحديد القيم النفسية الواردة فيه حدد الباحثان ست قيم رئيسية سيعتمدها عنوانات لمجالات المقياس ، وهي كما يأتي: (تركيز الانتباه، وغياب الوعي بالذات ، وفقدان الشعور بالوقت ، والتوازن بين قدرات الفرد وطبيعة المهام ، وأهداف واضحة ، وتغذية راجعه وفوريه)

٣. **صياغة فقرات المقياس وتحديد مصادرها** : اعتمدت الباحثة لتحقيق هذا الإجراء الخطوات الآتية :

أ. الاطلاع على نظرية (التدفق النفسي) لـ (تشيكزنتيميها لاي، ١٩٩٦) واتخاذها مرجعاً نظرياً ، ستعتمد مبادئها في قياس ظاهرة البحث وتفسيرها .

ب. الإفادة من الأدبيات ودراسات سابقة شرحت مبادئ النظرية وبينتها وناقشتها، كما اطلعت على نتائج بعض الدراسات التي انبثقت عنها.

ج. الاطلاع على عدد من مقاييس التدفق النفسي المستعملة في دراسات سابقة للإفادة من إجراءات بنائها والاطلاع على صياغة الفقرات.

وبعد اطلاع الباحثان على ما مشار إليه أعلاه ، صيغت فقرات المقياس بصيغته الأولية، التي تكونت من (٣٥) فقرة موزعة على مجالات المقياس الستة بواقع (٦) فقرات في مجال تركيز الانتباه و(٥) فقرة في مجال غياب الوعي بالذات و (٦) فقرة في مجال فقدان الشعور بالوقت و(٦) فقرة في مجال التوازن بين قدرات الفرد وطبيعة المهام و(٦) فقرة في مجال أهداف واضحة و(٦) فقرة في مجال تغذية راجعه وفوريه.



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

إجراءات التحليل الإحصائي (Analysis Sample): ويعد أسلوب الفرق بين المجموعتين المتطرفتين (two-extreme groups) ، والاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) إجراءً مناسباً في عملية تحليل الفقرات، وبذلك لجأ الباحثان إلى كلتا الطريقتين في تحليل فقرات المقياس. وقام الباحثان بالإجراءات الآتية:

أ. **المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات):** يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرتها على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا من الأفراد، إذ إنَّ معامل التمييز العالي الموجب للفقرة يعني أنَّ لها القدرة على أن تميز بين الفئتين المتطرفتين، وهذا يعني أنَّ الفقرة تسهم إسهاماً فاعلاً في قدرة المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين المستجيبين، (عودة والخليفي، ٢٠٠٠: ٢٩٣)، ولتحليل فقرات المقياس إحصائياً اختار الباحثان (٢٠٠) طالبة عشوائياً من أفراد العينة الإحصائية والبالغ عددها (٣٩١)، المشار إليها في الجدول (٢). ليكون حجم عينة التحليل الإحصائي متوافقاً مع عدد فقرات المقياس. إذ يشير (Nunnaly, 1978) بأن حجم العينة في التحليل الإحصائي لحساب القوة التمييزية للمقياس يكون بين (٥ - ١٠) أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس للتقليل من أثر الصدفة (Nunnaly, 1978, P. 262)، ولإيجاد العينات المتطرفة اختيرت نسبة (٢٧%) من استمارات أفراد عينة التمييز الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا ، ونسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا ، وبذلك بلغ عدد الاستمارات في كلا المجموعتين (١٠٨)، واستعمل الباحثان الاختبار التائي (t.test) للعينتين المستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً للقوة التمييزية للفقرة من خلال موازنتها بالقيمة التائية المجدولة البالغة (١.٩٨٠) عند درجة حرية (١٩٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥). وبينت الإجراءات الإحصائية أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية .

ب. **الاتساق الداخلي للفقرات:**

١. ب. **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :** استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيمة معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس لـ (٢٠٠) استمارة. وإيجاد القيمة التائية لمعامل الارتباط المقابلة لكل فقرة ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولة ، البالغة (١.٩٦٠). وقد أوضحت النتائج أن جميع فقرات المقياس ذات ارتباط دال معنوياً عند درجة حرية (١٩٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، عدا الفقرات (٢٨ ، ٢٩ ، ٣١).

٢. ب . **علاقة درجة الفقرة بدرجة الكلية للمجال :** استعمل الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه. فقد بينت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع الفقرات دالة معنوياً ، إذ كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الحرجة المجدولة البالغة، (٠.٠٩٨) عند درجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، عدا الفقرات (٢٨ ، ٢٩ ، ٣١).

٣. ب . **علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:** لإيجاد العلاقة بين درجات الأفراد على كل مكون



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

والدرجة الكلية للمقياس، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ إنَّ ارتباطات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس، لأنَّها تساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه (Anastasi, 1988: 155). وبينت النتائج إن الارتباطات الداخلية دالة إحصائياً بارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي، ويوصف القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الحرجة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) ويمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩)، الجدول (٧).

٤.ب. علاقة درجة المجال بدرجة المجال الأخر: لإيجاد قيمة ارتباط درجة المجال الكلية بالدرجة الكلية للمقياس أوجد الباحثان مصفوفة معامل ارتباط بيرسون وتبين من تحليل النتائج إن قيمة الارتباط أكبر من الدرجة الحرجة البالغة (٠.٠٩٨)، وبهذا يكون هناك ارتباط قوي بين المجال والدرجة الكلية للمقياس.

- الخصائص السيكومترية للمقياس

١. الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق بعد عرض المقياس على (٢٠) خبيراً من المختصين في التربية وعلم النفس والقياس النفسي الذي تضمن تعريف ظاهرة القياس (التدفق النفسي) والمجال المكونة للمقياس المتضمنة الفقرات بصيغتها الأولية للحكم على مدى صلاحيتها، وبدائل الإجابة والدرجات، لإضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه مناسباً للمقياس، وقد تم اعتماد (٨٠%) نسبة المئوية و(٢١) للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد تحليل آراء الخبراء تبين إن جميع المكونات والفقرات حصلت على نسبة موافقة عدا أربع فقرات، (٦,١٥,٢٧) لم تحصل على قبول الخبراء على وفق الضابطة المعتمدة في هذا الإجراء. مع تأشير بعض التعديلات البسيطة من صياغة الفقرات، التي تم الأخذ بها.

٢. صدق البناء: يعنى صدق البناء بالسمات السيكولوجية التي تتعكس أو تظهر في علامات اختبار ما أو مقياس ما (الكناني وجابر، ٢٠١١: ١٧٣). ويُعدُّ المقياس صادقاً بنائياً عندما تكون فقراته مميزة عن طريق التحليل الإحصائي للفقرات، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال إيجاد القوة التمييزية للفقرة من خلال استعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين. وإيجاد الاتساق الداخلي من خلال إيجاد علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال ودرجة المجال في الدرجة الكلية للمقياس ودرجة المجال بالمجال الأخر، وهذا يعني أنَّ الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل وهذا ما يوفر أحد مؤشرات صدق البناء.

ثانياً: الثبات **Reliability**: يقصد بالثبات انه : مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين أو أكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة، فهو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الأفراد، (معمريه، ٢٠٠٩: ١٧٤). ويقاس الثبات بطرائقه مختلفة، ولغرض إيجاد الثبات بقصد معرفة استقرار استجابات أفراد العينة استعملت الباحثة نوعين من الثبات للمقياس هما: الاختبار إعادة الاختبار (Test and Retest Test) وطريقة الفاكرونباخ (Cranach Alpha method).

ثالثاً: وصف المقياس: يتألف مقياس التدفق النفسية بصورته النهائية من (٢٩) فقرة (الملحق ٣) موزعة



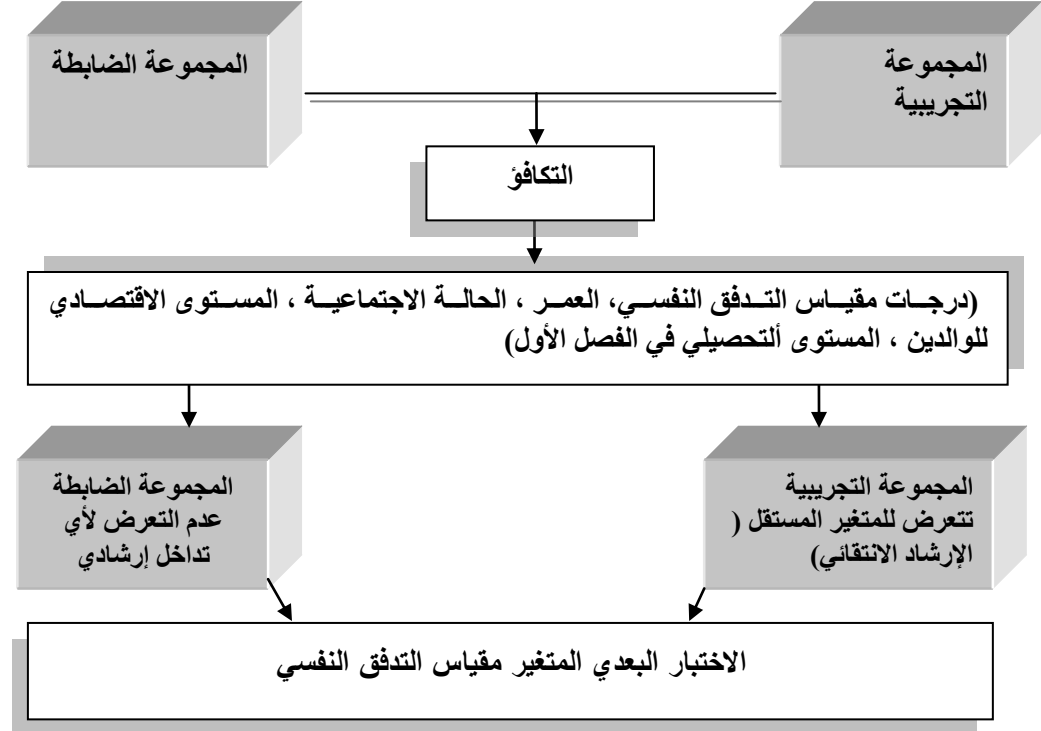
تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

على (٦) ستة مجالات، كل فقرة تقابلها (٥) خمسة بدائل، هي: (تنطبق علي تماما ، وتنطبق علي كثيرا، وتنطبق علي قليلاً، وتنطبق علي إلى حد ما ، و لا تنطبق علي) ، وفي ضوء هذه البدائل تكون درجات الاستجابة تمتد من (٥ - ١)، في الفقرات الايجابية ومن (١-٥) في الفقرات السلبية وبمتوسط فرضي قدره (٨٧).

الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الموجودة في الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical Package for Social Science (SPSS)* لغرض معالجة البيانات إحصائياً.

☒ الأداة الثانية: برنامج إرشادي يستند إلى الأسلوب الإرشاد الانتقائي :

تخطيط البرنامج الإرشادي: إن أول عمل في البرنامج الإرشادي هو التخطيط لبناء برنامج واقعي في حدود الإمكانيات المتاحة يلبي طموحات العمل الإرشادي ويقوم بالتخطيط لبناء البرنامج الإرشادي على أسس نفسية وتربوية وإدارية، (الداهري ، ٢٠٠٥ : ٣٩١) . واعتمدت الباحثة نموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) ، لانسجامه مع أهداف هذا البحث من حيث الخطوات التي يعتمدها في تنفيذ فقراته بحسب نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) إذ يكاد أن يكون هذا التصميم من أدق التصميمات بسبب اختبار المجموعتين اختباراً قليلاً وبعدياً ، حتى يتمكن الباحث من التعرف بالعوامل أو المتغيرات التي مازال لها اثر في التجربة كي يتمكن من ضبطها ، (الجابري وصبري ، ٢٠١٥ : ١٠٥). الشكل (١) .



الشكل (١) التصميم التجريبي للبحث (إعداد الباحثان).

وحددت خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي على وفق أنموذج التخطيط والبرمجة والميزانية ، بما يأتي:
 ١- تحديد الحاجات: وجرى تحديد شدة الحاجات الإرشادية عن طريق معالجة استجابات أفراد عينة البحث على فقرات مقياس التدفق النفسي المعد لأغراض هذا البحث إحصائياً لإيجاد الوسط المرجح



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

والوزن المثوي لكل فقرة من فقرات المقياس لتعرف الفقرات التي حصلت على أقل وسط مرجح ووزن مثوي

٢ - **تحديد الأولويات** : حدد الباحثان أولويات الحاجات الإرشادية من خلال ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً بحسب ما تتميز به الفقرة من صغر ملحوظ في الوسط المرجح وانخفاض في الوزن المثوي ، وبعد استشارة السادة الخبراء المختصين اختارت الباحثة النصف الأول من فقرات المقياس، الذي تمثل بـ (١٤) فقرة من فقرات المقياس.

٣- **تحديد عناوين أو موضوعات الجلسات الإرشادية**: لقد تم عرض مجالات الجلسات الإرشادية وعناوينها على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لاستطلاع آرائهم حول مقترح تسمية الجلسات من خلال عناوين لها منبثقة من نفس الفقرات وتعديل من لن يصلح من تلك العناوين وبلغ عددهم (١٢) خبيراً في استبانته توضح فيها الفقرات التي حصلت على أقل وسط مرجح وأمامها عناوين الجلسات الإرشادية كي تحصل على موافقتهم في صلاحيتها إن كانت صالحة وتعطي نفس المعنى والمحتوى للجلسات الإرشادية في تنمية التدفق النفسي، وقد أخذ الباحثان بآرائهم وأجرت بعض التعديلات وتوصلت إلى الصيغة النهائية كما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

تحويل الحاجات إلى عناوين للجلسات الإرشادية

العنوان المقترح	الفقرات (الحاجات)	تسلسل الفقرة
الكفاءة الذاتية	أعتقد بأن معظم نجاحي وانجازي هو بسبب قدرتي وجهدي	١
تركيز الانتباه	يزداد تركيزي تدريجياً في نشاط ما كلما انغمست أكثر به	٢
تركيز الانتباه	حين يحدثني الآخرون أجد صعوبة في الانتباه لهم	٣
تنظيم الوقت	أنظم أولوياتي بناءً على الوقت المخصص لكل منهم	٤
الاستغراق في النشاط وفقدان الاهتمام بالذات	يتناقص اهتمامي بذاتي كلما اندمجت أكثر في نشاطي	٥
التفكير الإيجابي	التفكير بالفشل يراودني قبل القيام بأي مهمة أكلف بها	٦
الاستغراق في النشاط وفقدان الاهتمام بالذات	أنغمس في العمل المطلوب مني إلى درجة نسيان ذاتي	٧
تنظيم الوقت	لست مهتمة بطول الوقت حين يوكل إلي أداء مهمة ما	٨
موازنة القدرات والتحديات	يصعب علي موازنة جهدي مع ما يتطلبه النشاط الموكل ألي من جهد	٩
الاندماج في النشاط	أهمل المتغيرات الخارجية عند أداء مهامي	١٠
الثقة بالنفس	من الصعب تركيز انتباهي في نشاط ما فالتركيز مجهد جدا	١١
وضوح الأهداف	احدد أهدافي بناءً على متطلبات عملي	١٢
مواجهة المشكلات	مشكلاتي الشخصية تعيق أداء عملي	١٣
تغذية راجعة وفورية	أوازن بين نتائج أدائي والهدف المنشود	١٤

٤- **تحديد الأهداف** : وتم تحديد أهداف عامة للبرنامج الإرشادي وأهداف سلوكية لكل جلسة.

أ. **الهدف العام للبرنامج** : تمت صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو: تنمية التدفق النفسي لدى



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب.

ب. الأهداف السلوكية :

تم تحديد الأهداف السلوكية على وفق الحاجات التي حُدِّت لكل جلسة إرشادية على وفق أهميتها ، متسقة مع طبيعة الحاجات التي يسعى البرنامج الى تميمتها، إذ وضع في كل جلسة إرشادية عدد من الأهداف الخاصة، وتم انتقاء المحتوى الذي مثَّلَ هذه الأهداف بأسلوب إرشادي خياري على وفق فنيات إرشادية انتقائية وقد عرضت هذه الجلسات على مجموعة من الخبراء المختصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

٥- **تحديد الأنشطة والفنيات:** تم اختيار أنشطة تتناسب مع إجراءات البرنامج الإرشادي، التي سيتم إيضاحها في عرض محتوى الجلسات الإرشادية لاحقا لتحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج وفق الأسلوب الإرشادي المعتمد (الإرشاد الانتقائي). إذ سيعتمد الباحثان فنيات متعددة في تنفيذ البرنامج على وفق حاجة كل جلسة من الجلسات الإرشادية. إذ تعد الفنيات الإرشادية عنصراً رئيسياً في بناء البرنامج، إذ يمكن اعتماد أكثر من فنية في إطار الإرشاد الخياري أو الانتقائي للعمل مع المسترشدين. فقد اعتمدت الباحثة الفنيات الإرشادية الانتقائية التالية التي تراها تتلاءم العمل مع هدف البحث ، هي:(الحوار والمناقشة، والمحاضرة، والحديث الذاتي، وحض الأفكار اللاعقلانية، والنمذجة، والتلخيص، والتغذية الراجعة، والتعزيز الإيجابي، وإعطاء التعليمات، وهنا وألان، والعصف الذهني) فضلا عن التدريب البيئي.

٦- تقويم النتائج:

أ- **التقويم التمهيدي:** يتمثل هذا النوع من التقويم في كل ما يقوم به الباحثان في بناء البرنامج من إعداد (الحاجات، والموضوعات، والأهداف، والاستراتيجيات المناسبة، والأسلوب المستعمل، وصلاحيته البرنامج قبل التطبيق).

ب- **التقويم البنائي:** يتمثل هذا النوع من التقويم في نهاية كل جلسة، من خلال الأسئلة التي توجهها المرشدة للمسترشدين فضلا عن التقويم الذاتي الذي تبديه المسترشدين في نهاية كل جلسة ، وتم تقويم الجلسات في هذا البرنامج عن طريق تقديم استمارة لكل مسترشدة في نهاية كل جلسة.

ج- **التقويم النهائي:** يتمثل هذا النوع من التقويم في نهاية تطبيق البرنامج من خلال تطبيق مقياس التدفق النفسي الذي أعدته الباحثة، لمعرفة مدى التنمية الحاصلة في مستوى التدفق النفسي لدى عينة التطبيق.

٧- **صدق وصلاحيته البرنامج الإرشادي :** عمد الباحثان للتوصل إلى صدق البرنامج وصلاحيته من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد التربوي والنفسي وعددهم (١٢) خبيراً ، لإبداء آرائهم في:

- ❖ مدى مناسبة محاور البرنامج الإرشادي (محتوى المواضيع) للهدف الرئيسي للبحث المتمثلة تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب .
- ❖ تسلسل أنشطة الجلسات الإرشادية وعددها لتحقيق أهداف البحث.
- ❖ مناسبة التقنيات الإرشادية المستعملة في تنفيذ البرنامج الإرشادي الذي تم اختيارها لتحقيق أهداف

❖ الطلب من الخبراء إجراء أي تعديل أو حذف أو إضافة على البرنامج الإرشادي.

وقد حصل البرنامج على اتفاق عال، وفقاً للنسبة المئوية، إذ بلغت نسبة الاتفاق (١٠٠%)، بعد أن أخذت الباحثة بالمقترحات والملاحظات والتعديلات حول بعض مكونات البرنامج والمفاهيم لأجل تحقيق الهدف العام للبحث.

ولغرض تنفيذ البرنامج الإرشادي، جرى الباحثان الآتي :

١. بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي المعد لأغراض هذا البحث ، تم جمع درجات المستجيبات المقياس واعطاء درجة كلية لكل استمارة . وبعدها تم ترتيب الاستمارات بشكل تصاعدي لمعرفة الطالبات اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي للمقياس ، اذ تبين ان هناك (٢٧٦) طالبة حصلت على درجة اقل من الوسط الفرضي للمقياس البالغ (٨٧). إذ عدت هذه الطالبات من ذوي ضحايا الإرهاب اللواتي لديهن مستويات متدنية من التدفق النفسي على وفق مقياس هذا البحث .

٢. التقت الباحثة بالطالبات اللواتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس التدفق النفسي المعد لإغراض هذا البحث باعتبار إن الباحثان قد رمزت الاستمارات من خلال وضع أرقام على ظهر ورقة المقياس تدل على أسماء الطالبات وأقسامهن وكلياتهن للحصول على موافقتهن لإجراءات التجربة من خلال الحضور لجلسات البرنامج الإرشادي وتطبيقات المقياس . واتضح إن فقط (٨٤) طالبة وافقت على هذا عرض التجربة وكان اغلبهن من كلية التربية للعلوم الإنسانية .

٣. وبعد إجراءات التكافؤ تم اختيار (٢٠) طالبة بصورة قصديه ممن حصلن على أدنى الدرجات في مقياس التدفق النفسي والموافقات على الاشتراك بالتجربة ، وتم اجراء التعاقد السلوكي معهن بطريقة شفوية والحصول على موافقتهن لحضور الجلسات الإرشادية وإتمام جميع إجراءات التجربة .

٤. تم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة ، وقد التقت الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية، لتتعرف عليهن وتعريفهن بطبيعة العمل الإرشادي وأخلاقياته كما بُلغن عن مكان وزمان الجلسات الإرشادية.

٥. حددت الباحثان عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية ب (١٤) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وقد طلب الباحثان من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور في الجلسات الإرشادية وزمانها.

٦. تحدد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها في مركز الرعاية النفسية والإرشاد التربوي وفي الساعة (١٢:٣٠) دقيقة مساءً من كل يوم أحد، والساعة (١٠:٣٠) دقيقة من كل يوم أربعاء، مع الأخذ بنظر الاعتبار إن المواعيد مرنة ويمكن تغييرها بحسب المستجدات والظروف.

٧. عدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

٨. حدد يوم الأحد الموافق ٢٥/٣/٢٠١٨ موعداً للجلسة الأولى .



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

٩. تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية في يوم (٥/١٣).

عرض النتائج :

تعرف تأثير برنامج إرشادي يستند الى الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي: ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات استجابة أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي في الاختبارين (القبلي والبعدي)، إذ تبين إن قيمة (W) المحسوبة تساوي (١٦.٥٠) وهي اكبر من قيمة (W) الجدوليه والتي تساوي (٨) والتي تكون غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات استجابة أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي في الاختبارين (القبلي والبعدي)، الجدول (٣) يوضح ذلك

الجدول (٣)

درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي وفروق الدرجات ورتبها

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		رتب الإشارة السالبة	رتب الإشارة الموجبة	الرتب للفرق	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	درجات المجموعة الضابطة		تسلسل الأفراد	
		المحسوبة	الجدوليه					اختبار قبلي	اختبار بعدي		
غير دالة إحصائياً	٠,٠٥	١٦.٥٠	٨			-	٠	٨٠	٨٠	١	
						١.٥	١.٥	١-	٧٥	٧٤	٢
						٤	٤	٢-	٧٦	٧٤	٣
						٤	٤	٢-	٧٥	٧٣	٤
						١.٥	١.٥	١	٧٤	٧٥	٥
						٧	٧	٤-	٧٣	٦٩	٦
						٦	٦	٣	٦٩	٧٢	٧
						٤	٤	٢	٧٢	٧٤	٨
						٨	٨	٥	٧٠	٧٥	٩
								-	٠	٧٥	٧٥
		١٦.٥٠			١٩.٥٠				مجموع الرتب		
		٤.١٣			٤.٨٨				متوسط الرتب		

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي: ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

استجابة أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في الاختبارين (القبلي والبعدي)، إذ تبين إن قيمة (W) المحسوبة تساوي (٠.٠٠٠) وهي اصغر من بقيمة (W) الجدوليه التي تساوي (٨) والتي تكون دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٥.٠٥) . مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استجابة أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعده. الجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي وفروق الدرجات ورتبها

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		رتب الإشارة السالبة	رتب الإشارة الموجبة	الرتب للفرق	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	درجات المجموعة التجريبية		تسلسل الأفراد
		أجدوليه	المحسوبة					اختبار بعدي	اختبار قبلي	
غير دالة إحصائياً	(٠,٠٥)	٨	٠.٠٠٠		٤.٥	٤.٥	٢٠	٩٥	٧٥	١
					٣	٣	١٧	٩٨	٨١	٢
					٧	٧	٢٨	١٠٠	٧٢	٣
					٨	٨	٣٠	٩٩	٦٩	٤
					٤.٥	٤.٥	٢٠	٩٠	٧٠	٥
					١.٥	١.٥	١٥	١٠٠	٨٥	٦
					٦	٦	٢٤	٩٨	٧٤	٧
					١.٥	١.٥	١٥	٨٩	٧٤	٨
					٩.٥	٩.٥	٣٥	١٠٥	٧٠	٩
					٩.٥	٩.٥	٣٥	١٠٥	٧٠	١٠
			٠.٠٠٠	٥٥.٠٠٠					مجموع الرتب	
			٠.٠٠٠	٥٠.٥٠٠						متوسط الرتب

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة و التجريبية)، في الاختبار البعدي على مقياس التدفق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (مان - وتني) للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات استجابة أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس التدفق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي، تبين إن قيمة (U) المحسوبة تساوي (٠.٠٠٠) وهي اصغر من قيمة (U) الجدوليه التي تساوي (٢٣) ، والتي تكون دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٥.٠٥)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة) على مقياس التدفق النفسي ، بعد



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

تطبيق برنامج الإرشاد الانتقائي ولصالح المجموعة التجريبية. الجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

نتائج اختبار مان-وتني للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار أبعدي

ت	درجات ورتب المجموعات		قيمة U		دلالة الفرق عند ٠.٠٥
	التجريبية		الضابطة		
	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
١	١٨	١٠٠	١٠	٨٠	الفرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)
٢	٢٠	١٠٥	٢	٧٠	
٣	١٦	٩٩	٥.٥	٧٤	
٤	١٨	١٠٠	٤	٧٣	
٥	١٥	٩٨	٧.٥	٧٥	
٦	١٨	١٠٠	١	٦٩	
٧	١٤	٩٥	٣	٧٢	
٨	١٣	٩٤	٥.٥	٧٤	
٩	١١.٥	٩٠	٧.٥	٧٥	
١٠	١١.٥	٩٠	٩	٧٩	
	مجموع = ١٠٥	مجموع = ٩٧١	مجموع = ٢٠	مجموع = ٧٤١	
			متوسط الرتبة = ٢.٢	متوسط الدرجة = ٥٥	

من خلال عرض النتائج التي توصل إليها هذا البحث ظهر أن:

إن النتائج أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي المستعمل في تنمية التدفق ، بعد أن أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي وتأثيره الواضح إحصائياً على نتائج درجات استجابة أفراد المجموعة التجريبية ، وعدم ظهور تلك الآثار على نتائج درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ أثرت الفنيات والأنشطة الإرشادية في تعديل درجات المجموعة التجريبية على مقياس البحث في الاختبار البعدي في حين لم يحدث تغييراً ذا دلالة إحصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل إرشادي.

الاستنتاجات: Conclusion في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

١- انشغال الطالبات في مواجهة مشاكل الحياة وتفكيرهن الزائد بها هوما يعيق حدوث التدفق النفسي والاهتمام بالأنشطة.

٢- إن حالة التدفق النفسي تحدث دون تخطيط من صاحبها ، فهي تظهر بمجرد توفر الظروف الملائمة ، فالأمر لا علاقة له بعدد السنوات التي قضاها الفرد في ميدان معين وإنما بمدى استثارة المهمة



تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

وتحدياتها لقدراته وإمكانياته ، وإنها ليست محددة في مجال دون غيره ، وهذا ما أظهرته الدراسات التي أجريت على عينات مختلفة.

التوصيات: Recommendations

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يوصي الباحثان بما يأتي:
١. على المؤسسات التعليمية الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية والتوسع في استخدامها بشكل جماعي في المرحلة الجامعية .
 ٢. على الجامعات العراقية أن تراعي في شروط القبول في أقسام الكليات قدرات الطالب وإمكانياته بما يتناسب مع تحديات المقررات الدراسية.

المقترحات: Suggestions في ضوء نتائج البحث الحالي، يقترح الباحثان الآتي:

١. تأثير برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة .
٢. تأثير برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التدفق النفسي لدى الموهوبين فنياً ورياضياً.

المصادر

- أبو النور، محمد عبد التواب (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي وعلاقته بأزمة القيم لدى عينه من الشباب الجامعي ، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية - جامعة طنطا.
- أبو حلاوة، مُحَمَّد السعيد عبد الجواد (٢٠٠٦): علم النفس الإيجابي - الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي، قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
- باترسون (١٩٩٢). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الجزء الاول ط ٢، دار القلم ، الكويت .
- باظة ، أمال عبد السميع (٢٠١١) : اختبار التدفق النفسي كراسة تعليمات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- جولمان، دانيال (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي ألبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- حجازي، مصطفى (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة قراءة في علم النفس الإيجابي، التنوير، بيروت.
- الدايري، صالح حسن أحمد (٢٠٠٥): علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، ط ١، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- سعفان، مُحَمَّد (٢٠٠١): فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وكسمة من لدى عينة من طالبات الجامعة، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، العدد ٢٥، ج ٤، جامعة عين شمس.



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

- سليمون، ريم (٢٠١٥): الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصدوم الجيش العربي السوري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٣٧) العدد الرابع.
- عبد الهادي، جودت عزة والعزة، سعدي حسني (١٩٩٩): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، المجلد ١، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عربيات ، احمد عبد الحميد عبد المهدي (٢٠٠١): بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الاردنيه ، رسالة دكتوراه (غير منشوره) الجامعة ألمستنصريه ، كلية التربية .
- عودة، أحمد سلمان والخليلي، أحمد يوسف (٢٠٠٠): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم النفسية، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- الكناني، ممدوح عبد المنعم وجابر، عيسى عبد الله (٢٠١١): القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط٢، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- محمود ،كميله شاكر (٢٠١٥): اثر برنامج إرشادي قائم على بعض المهارات النفسية في خفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي لدى طالبات الأقسام الداخلية ، أطروحة دكتوراه، جامعة تكريت.
- معمرية، بشير (٢٠٠٩): مدخل لدراسة القياس النفسي - بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس ، المكتبة لعصريه للنشر والتوزيع، مصر .
- الموسوي، عبد العزيز حيدر، شطب انس اسود (٢٠١٦) التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانيه العدد ١٨ ألسنه العاشرة النجف ، العراق ..
- نصيف، عماد عبد الأمير (٢٠١٥). التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتها بالتدفق النفسي أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .النفسي، جامعة عين شمس: المجلد ٢.
- الوقائع ، العراقية (٢٠٠٥): قانون مكافحة الإرهاب رقم (١٣) الجريدة الرسمية لجمهورية العراق، العدد (٤٠٠٩).

المصادر الاجنبية

- Csikszentmihalyi, Mihaly (1996): *Creativity Flow and the psychology of discovery and invention*, Harper Collins, New York.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1997): *Finding Flow, The psychology of optimal experience engagement with everyday life*, Basic Books, New York.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2008): *Good Business, leadership, flow, and Making of Meaning*. Mar30.
- Nakamura, Jeanne & Csikszentmihalyi, mihaly (2002). *the concept of flow*. C.R. Snyder & J. Lopez (Eds), *Hand book of positive psychology*. New York: Oxford University press.

- Nunnally, J. (1978): *Psychometric theory*, McGraw Hill, New York.
- Slife, B & Reber, J. (2001) *Eclecticism in psychotherapy is it really the best substitute for traditional theories? In Brent.S,*

ملحق (١)

مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالبة المحترمة

يهدف هذا البحث إلى تعرّف مستوى درجة التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب ، كما يهدف إلى بناء برنامج إرشادي وتطبيقه لمعرفة أثره في تنمية التدفق النفسي ، وفيما يلي بين يدك مجموعة من الفقرات التي قد تشعرين بها عند قيامك بأداء أي مهمة ، أرجو منك اختيار بديل الإجابة التي يمكن أن تعبر عن وجهة نظرك في كل فقرة ، بوضع علامة صح تحت البديل الذي ترينه ملائماً علماً بأن لا توجد هناك إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة فالرجاء منك عدم ترك أي فقرة من دون إجابة .

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي حد ما	لا تنطبق علي
١	من الصعب تركيز انتباهي في نشاط ما فالتركيز مجهد جدا					
٢	أؤدي مهامي في مدة واحدة بشكل مستمر					
٣	يزداد تركيزي تدريجياً في نشاط ما كلما انغمست أكثر به					
٤	حين يحدثني الآخرون أجد صعوبة في الانتباه لهم					
٥	مشكلاتي الشخصية تعيق أداء عملي					
٦	اهتمامي بذاتي يتناقص كلما اندمجت أكثر في نشاطي					
٧	أفقد إحساسي بمن حولي عندما اندمج في مهمة					



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

					ارغب في أداءها
٨					أنغمس في العمل المطلوب مني إلى درجة نسيان ذاتي
٩					أجد صعوبة في الانتباه إلى حاجاتي الشخصية عند اندماجي في عملي
١٠					أؤجل احتياجاتي الشخصية إلى حين إتمام عملي
١١					يقل تفكيري في الماضي والحاضر كلما انشغلت بعمل ما
١٢					عند تركيزي في مهمة ما أشعر بأن الوقت يسابقتي معي
١٣					أهمل المتغيرات الخارجية عند أداء مهامي
١٤					لست مهتماً بطول الوقت حين يوكل إلي أداء مهمة ما
١٥					عند أدائي عملاً ما أشعر بأن الوقت يمر ببطء شديد
١٦					أرغب في المشاركة في المنافسة الصعبة
١٧					تجذبني المنافسة في حل المشكلات المعقدة
١٨					يصعب علي بذل كل جهدي عند أدائي لعمل ما
١٩					أعتقد بأن معظم نجاحي وانجازي هو بسبب قدرتي وجهدي
٢٠					أرى أن مهاراتي ملائمة للتوافق مع التحديات التي تعترضني في توجهي نحو الهدف
٢١					يصعب علي موازنة جهدي مع ما يتطلبه النشاط الموكل ألي من جهد
٢٢					أحدد أهدافي بوضوح
٢٣					أخطط لأي عمل قبل البدء فيه
٢٤					أنظم أولوياتي بناءً على الوقت المخصص لكل منهم
٢٥					أحدد أهدافي بناءً على متطلبات عملي
٢٦					أميل إلى توضيح العقبات لأتمكن من التغلب عليها
٢٧					أقدم بدائل للحلول

العدد ٣ (ج) - المجلد ٤٣ - السنة ٢٠١٨



مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

٢٨	أوازن بين نتائج أدائي والهدف المنشود
٢٩	التفكير بالفشل يراودني قبل القيام بأي مهمة أكلف بها

ملحق (٢)

الجلسات الارشادية

التاريخ : ٢٠١٨/٣/٢٨

طريقة الإرشاد : جمعي

تسلسل الجلسة: الثانية

مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة : وضوح الأهداف

الموضوع	أمكانية وضوح الأهداف الخاصة بالمسترشدات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تبصير المسترشدات بما يأتي : - فهم أهمية وضوح الأهداف. - تحديد الأهداف . - إستراتيجية وضع الأهداف .
الهدف العام	تنمية إمكانية المسترشدات على وضع أهداف محددة وواضحة .
الأهداف السلوكية	- إن تتعرف المسترشدات على أهمية وضوح الأهداف. - إن تتعرف المسترشدات على مواصفات الأهداف الجيدة ومعرفة السبيل إلى تحقيقها . - إن تدرك المسترشدات ضرورة فهم إستراتيجية وضع الأهداف .
الفنيات والاستراتيجيات	المحاضرة ، الحوار والمناقشة ، التلخيص ، التعزيز الايجابي
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بالمسترشدات وتقديم الشكر على الحضور وتلخيص ما تم طرحه في الجلسة السابقة من خلال التأكيد على أهمية الالتزام بالحضور وأهمية المحافظة على سرية المعلومات المطروحة في الجلسة . - توضيح أهمية وضع هدف واضح في الحياة وكيفية إجراء موازنة بين إمكانيات المسترشدات وقدراتهن والهدف التي يسعون إلى تحقيقه من خلال إلقاء محاضرة عن كيفية وضع هدف واضح . - مناقشة المسترشدات حول أهدافهن في الحياة القصيرة المدى والطويلة المدى . - عرض من خلال شاشة العرض الداتا شو فيديو قصير يوضح مواصفات



تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

<p>الهدف الجيد.</p> <ul style="list-style-type: none"> - تبصير المسترشدات بإستراتيجيات وضع الأهداف المتمثلة ب التفكير بايجابية وكتابة الأهداف وقابليتها لتعديل والتغيير ومدى مناسبتها للقدرات ومدى واقعيها وكيفية ترتيبها حسب الأولوية وتقسيمها . - يتم ذلك في جو يسوده التعزيز من خلال الثناء على المسترشدات اللاتي يتفاعلن في الجلسة ويتكلمن حول أهدافهن بحرية ، وتشجيع اللاتي لم يتفاعلن في الجلسة على التفاعل ، ومن ثم يتم إكساب المسترشدات خطوات تحديد الأهداف بوضوح. 	
<ul style="list-style-type: none"> - توزيع بطاقات التقويم البنائي الخاصة بالجلسة الإرشادية والمتضمنة توجيه سؤال إلى المسترشدات حول ما مدى فهمك لمحاور الجلسة من خلال الإجابة على ما يلي : - ما هي إستراتيجية وضوح الأهداف؟ - كيف كانت الجلسة برأيك؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>الطلب من المسترشدات وضع مجموعة من أهدافك الخاصة القصيرة المدى والطويلة المدى وترتيبها حسب الأولوية.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

التاريخ : ٢٠١٨/٤/١
طريقة الإرشاد : جمعي

تسلسل الجلسة : الثالثة
مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة : التفكير الايجابي

الموضوع	تنمية التفكير الايجابي
<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>	<ul style="list-style-type: none"> - فهم معنى مفهوم التفكير الايجابي. - التعرف على نوع الحديث الذاتي الذي تمارسه المسترشدات. - التخلص من الأفكار السلبية . - التفكير بايجابية.
<p>الهدف العام</p>	<p>محاولة تغيير الأفكار السلبية وتنمية التفكير الايجابي .</p>
<p>الأهداف السلوكية</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف المسترشدات على مفهوم التفكير الايجابي. - إن تتعرف المسترشدات على حديثهن الذاتي . - إن تغير المسترشدات تفكيرهن السلبي. - إن تمارس المسترشدات التفكير الايجابي.
<p>الفنيات والاستراتيجيات</p>	<p>المناقشة والحوار، الحديث الذاتي ، التلخيص ، التغذية الراجعة ، التعزيز الايجابي</p>

العدد ٣ (ج) - المجلد ٤٣ - السنة ٢٠١٨



مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

تأثير الإرشاد الاتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب

<p>- الترحيب بالمسترشدات وتقديم الشكر على الحضور وتلخيص ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة التدريب ألبيتي وتقديم تغذية راجعة والثناء على المسترشدات اللاتي أنجزته وتشجيع اللاتي لم ينجزن التدريب وحثهن على انجازه في الجلسات القادمة .</p> <p>- مناقشة مفهوم التفكير الايجابي وبيان أهميته مع المسترشدات .</p> <p>- التعريف بأهمية الحديث الذاتي وما يؤديه الحديث الذاتي السلبي للتشكيك في الذات ونقص تقدير الذات ، والتقديم للمسترشدات بعض الأمثلة على الأحاديث الذاتية السلبية مثل : "لن أنهي هذا أبداً في الموعد المحدد" .</p> <p>- التدريب على تكرار العبارات الايجابية مثل (سيكون هذا اليوم عظيماً بنعمه علي لأنني معتبرة لذاتي ، وتوجد قوه كامنة في داخلي ، أني ارفض أفكار السلبية المدمرة ، سأقدم إلى الإمام وأنال ثقتي بنفسي)</p> <p>- عرض فيديو من خلال الداتا شو يوضح إحصائيات أجريت حول عدد الأفكار اليومية التي تطرأ على عقل الإنسان ونوعها وكذلك يبرز هذا الفيديو تأثير التفكير السلبي على الصحة .</p> <p>- الثناء على كل مسترشدة تتفاعل أثناء الجلسة وتعبّر بشجاعة عن تفكيرها السلبي وكذلك الثناء على المسترشدة التي تشارك المرشدة وبقيّة المسترشدات بتفكيرها الايجابي.</p>	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<p>توزيع بطاقات التقويم البنائي الخاصة بالجلسة الإرشادية والمتضمنة توجيه سؤال إلى المسترشدات حول ما مدى فهمك لمحاور الجلسة من خلال الإجابة على ما يلي:</p> <p>- ما أهمية التفكير بايجابية ؟</p> <p>- كيفية التخلص من التفكير بسلبية ؟</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>الطلب من المسترشدات ممارسة الحديث الايجابي مع الذات ومعرفة ما هو الحديث الداخلي الذي صعب على المسترشدة في أن تقوله لنفسها.</p>	<p>التدريب ألبيتي</p>

