

فاعلية اسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة أ.د. نبيل عبد الغفور عبد المجيد، م.م. احمد جاسم محسن الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية اسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية:
الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (اسلوب الحديث الذاتي) قبل البرنامج وبعده على مقياس التدفق النفسي.
الفرضية الثانية: لا توجد فاعلية (لأسلوب الحديث الذاتي) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.
ولتحقيق هدف البحث تم اختيار المنهج التجريبي وتم تحديد مجتمع البحث المكون من طلاب الجامعة المستنصرية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من كلية التربية منهم (١٠) في المجموعة التجريبية و (١٠) ضابطة ممن حصلوا على درجات منخفضة في التدفق النفسي وذلك بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة مكونة من (١٠٠) طالباً وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي (أسلوب الحديث الذاتي) والذي تكون من (١٢) جلسة ارشادية على المجموعة التجريبية ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياس التدفق النفسي مرة أخرى القياس البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة وظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج (أسلوب الحديث الذاتي) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

The effectiveness of the self-talk style in developing the psychological flow of university students

Prof. Dr. Nabil Abdel Ghafour, assistant teacher Ahmed Jassim Mohsen
Mustansiriyah University/ College of Education

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of the self-talk style in developing the psychological flow of university students by verifying the following zero hypotheses:

The first hypothesis: There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the mean scores of the experimental group (self-talk style) before and after the program on the psychological flow scale.

The second hypothesis: There is no effectiveness (self-talk style) in developing the psychological flow of university students.

To achieve the goal of the research, the experimental method was chosen, and the research community consisting of students from Al-Mustansiriyah University was determined. The study sample consisted of (20) students from the College of Education, of whom (10) were in the experimental group and (10) female officers who obtained low scores in psychological flow, after applying The psychological flow scale was applied to a sample of (100) students, and the counseling program (self-talk style) was applied, which consisted of (12) counseling sessions on the experimental group. Then, the psychological flow scale was applied again, the post-measurement, on the experimental and control groups, and the results showed The research is the effectiveness of the program (self-talk style) in developing the psychological flow of university students.

الفصل الأول

مشكلة البحث The problem of research

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والخطيرة على حياة الطالب، فهي الأكثر تأثيراً على اتجاهاتهم وشخصياتهم، حيث يكتسب فيها الطلبة الخبرة والاعتماد على الذات والمعرفة في الحياة، وبصفتي أحد طلبة الدراسات العليا الذي أعيش ضمن الأجواء الجامعية وبمقربة من الطلبة شعرت بأنهم يواجهون الكثير من الضغوطات والصراعات النفسية والمشكلات المختلفة منها الاقتصادية والاجتماعية والامنية ونظرتهم السلبية الى مستقبلهم وأساليب التعليم الفقيرة، التي تؤدي إلى عدم استثارة الجوانب الايجابية في شخصياتهم و الطاقات الابداعية لديهم، مما ينتج عن ذلك تدني مستويات التدفق النفسي لديهم. وهذا ما توصلت إليه دراسة (Csikszentmihalyi 1996) بأن الضغوط النفسية التي تفرض على الطلبة ، تؤثر سلباً على عملية التدفق النفسي ، وذلك بسبب رفع مستوى القلق لديهم مما يولد نوع من عدم التوازن بين قدراتهم واستعداداتهم ونوع الدراسة او العمل الذي تطلب منهم (Csikszentmihalyi 1996, 114).

وفي ضوء ما تقدم وجد الباحثان ضرورة إجراء دراسة تهدف الى معرفة التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة لان التدفق النفسي يصل بالطلبة الى اعلى درجة لتوظيف طاقاتهم النفسية، وتكون حالة الرضا والسعادة مصاحبة لها (٣٣: ٢٠٠٠، Seligman&csikszentmihalyi). وهذا ما اشارت اليه بعض الدراسات ومنها دراسة (الكعبي، ٢٠١٥) و (زكي، ٢٠١٨) وقد تبلورت مشكلة البحث الحالي بالأجابة عن السؤال الآتي: فاعلية اسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة؟

أهمية البحث RESEARCH OF THE IMPORTANCE

ويُعدّ الطلاب في هذه المرحلة من أهم المراحل التي تهتم فيها المجتمعات الساعية للتقدم ، وذلك لكون مرحلة الجامعة من المراحل التي تتميز بالقابلية للنمو بالنواحي الجسمية والنفسية والعقلية فضلاً عن القدرة على الابتكار ، والمشاركة الفعالة في إحداث التغيير في المجتمع الذي يعيشون فيه ، لأنّ الطلبة هم عماد الأمة وأساسها الراسخ الذي يقوم عليه بناؤها فان صلحوا صلح المجتمع وإن فسدوا اهتزت ألامه (جربو، هجرس ، ١٩٩١: ١٦٠). فيعد التدفق النفسي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يهتم بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تُمكن الطلبة والمجتمعات والمؤسسات الأكاديمية من الازدهار (أبو حلاوة، ٢٠١٤: ١٢). أن حالة التدفق لها أهمية كبيرة فهي تقدم عائد داخلي يؤدي الى دفع الفرد في طريق البحث إعادة متماثلة لتجارب أخرى وهذا من شأنه تقديم آلية انتقائية الى العمل النفسي الوظيفي الذي يدعم نمو الفرد، بينما يسيطر الأفراد على التحديات التي تواجههم في عمل أو نشاط ما، نجدهم يطورون مستويات أعلى من المهارة وتقل المشاركة في النشاط عن ذي قبل، ولكي يستمر تجربة التدفق عليهم المشاركة أكثر في تحديات أشد تعقيداً، والمستوى الأمثل من التحدي يقوي المهارات الموجودة مما ينتج عن القدرات وطاقات معقدة للعمل، وعلى ذلك توفر حالة التدفق نظاماً لتحديات متدرجة قادرة على مواءمة استمتاع الفرد المستمر ودعمه بينما تنمو مهاراته (دولفاي، ٢٠١١: ٥٤).

ويسعى العاملون في الإرشاد النفسي الى تقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة للأفراد من أجل مواجهة المشكلات وحلها والتوافق معها وتحقيق النمو المتكامل، وبخاصة من خلال الخدمات الإرشادية المتمثلة بأسلوب الحديث الذاتي، وتبرز أهمية الحديث الذاتي باعتباره أداة معرفية مهمة تستخدم من قبل الطلبة للتوسط بين أعمالهم أو التعلم أو المطالبة بأنشطة جديدة، ومن حيث المضمون فهو يتكون عادة من التعليقات على أفعال الفرد الخاصة أو التوجهات الذاتية أو البيانات الافتراضية أو التقييم الذاتي أو التعبير عن تغيير الحالة المعرفية (٧٧، ٢٠١٣، Hall, J.K & Smotrova, T) ومن أهم الدراسات التي أكدت على فاعلية أسلوب الحديث الذاتي في الإرشاد النفسي هو ما توصلت له الدراسات ومنها دراسة (Van Raalte et al, 1995) ودراسة (Jackson, 1999) ودراسة (Csikszentmihalyi & Hatzigeorgiadis, 2008).

وتظهر أهمية البحث الحالي من الناحيتين النظرية والتطبيقية في الأمور الآتية:

١- محاولة علمية رائدة على حد علم الباحث على مستوى البيئة العراقية، يمكن أن تحفز الباحثين على القيام بالأبحاث العلمية بمثل هذا البحث، من خلال تسليط الضوء على الجانب النظري للبحث الحالي والتركيز على نظرية ميكوم والتأكيد على الفنيات التي استخدمها في أسلوبه من خلال النظرية المتبناة في أسلوب الحديث الذاتي، فضلاً عن إعطاء صورة واضحة عن التدفق النفسي والأهتمام بالعينة المستهدفة وهي شريحة طلبة الجامعة.

٢- يمكن الاستفادة من مقياس التدفق النفسي وأعماله من قبل المرشدين في الجامعات والمدارس الثانوية لأكتشاف الطلبة ممن لديهم انخفاض بمستوى التدفق النفسي وبناء برنامج أرشادي لتنميته، أو الاستفادة من البرنامج الحالي.

ثالثاً:- أهداف البحث Aim of the Research

يستهدف البحث الحالي الى التعرف على فاعلية أسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفرضيات الآتية:-

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب الحديث الذاتي) قبل البرنامج وبعده على مقياس التدفق النفسي.

الفرضية الثانية: لا توجد فاعلية (للأسلوب الحديث الذاتي) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

رابعاً: حدود البحث Limitations of the Research

يتحدد البحث الحالي على طلاب الجامعة المستنصرية، وللعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) للدراسة الصباحية.

خامساً: تحديد المصطلحات: Definition Terms

قام الباحثان بتحديد مصطلحات البحث وكالاتي:

أولاً: فاعلية (Effect)

١- عرفه الدوري (٢٠٠٣): "هي القدرة أو الكفاءة التي يوصف بها أداء معين طبقاً لمعايير محددة مسبقاً لتحقيق هدف، أو فعل معين" (الدوري، ٢٠٠٣: ١٤)، وقد تبنى الباحثان تعريف (الدوري، ٢٠٠٣).

٢- التعريف الإجرائي: مقدار الارتفاع في درجة التدفق النفسي بعد تطبيق أسلوب القبول_الالتزام مقاساً بمعيار بليك للفاعلية.

ثانياً- أسلوب الحديث الذاتي: Self - Talk

وقد عرفه:

١- (Meichenbaum 1974)

أسلوب داخلي أو ذاتي يستخدم في برمجة عقل الفرد وتغيير سلوكه، حيث يتعلم الفرد أن يتصرف ويفكر ويشعر بالأشياء التي يقولها لنفسه، لغرض التأثير في سلوكه من خلال تكرار التعليمات الذاتية، أي الحديث الإيجابي الجديد المتوافق عدة مرات مع المواقف والاحداث التي تواجهه نفسه مع (Meichenbaum, 1974: 228).

٢- التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف (Meichenbaum 1974) لأسلوب الحديث الذاتي.

٣- التعريف الإجرائي:

أسلوب منظم يتضمن مجموعة من الفنيات او النشاطات تساعد الفرد للوصول الى قرار معين في التحدث الإيجابي مع الذات لتنمية التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في المواقف والاحداث، من خلال البرنامج الارشادي وتم استخدام الفنيات الآتية: (تقديم الموضوع، مناقشة الحديث الذاتي الداخلي، تحليل النتائج، التعزيز الاجتماعي، لعب الدور، التعليمات الذاتية، التغذية الراجعة، لتقويم،

التدريب البيئي) ويقاس تأثيره من خلال الفرق في رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي تحصل عليها طلبة الجامعة في المجموعة التجريبية الثانية على مقياس التدفق النفسي المتبنى لأغراض البحث الحالي.

ثالثاً:- التدفق النفسي Psychological Flow

١- فقد عرّفه (Csikszentmihalyi, M, 1996)

حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية (Csikszentmihalyi, 1996, P.46)

واعتمد الباحثان تعريف (Csikszentmihalyi, M, 1996) بوصفه تعريفاً نظرياً للتدفق النفسي.

٢- التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات مقياس التدفق النفسي المتبنى لأغراض هذا البحث.

رابعاً:- طلاب الجامعة University student

الطلبة الذين أنهوا مرحلة الدراسة الإعدادية بنجاح وانخرطوا في صفوف الجامعة على مختلف أقسامها الإنسانية والعلمية ذكوراً وإناثاً (الزوبعي، ٢٠٠٢: ٦١)

الفصل الثاني

تتناول هذا الفصل عرضاً لمتغيرات الدراسة الحالية وهو التدفق النفسي واسلوب الحديث الذاتي، وسيتم تناول المفهوم بتفصيل نظري يدعم اهداف الدراسة .

اولاً :- التدفق النفسي psychological flow

مقدمة:

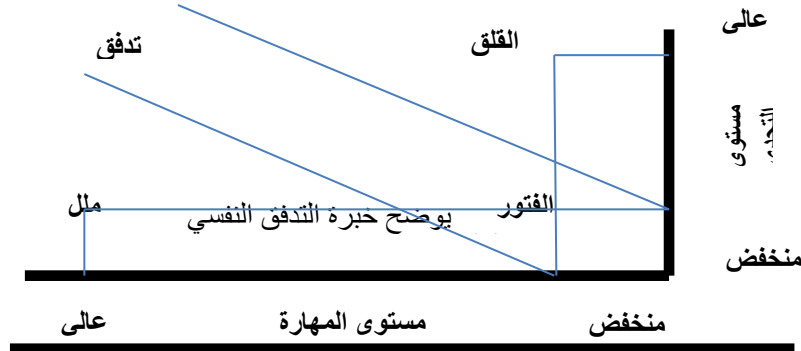
ظهر مفهوم التدفق النفسي لأول مرة عام (١٩٧٥) على يد العالم النفسي الأمريكي الشهير ميهالي شيكزينتميهالي Csikszentmihalyi في كتابه ما وراء الملل والقلق: تجارب التدفق النفسي في العمل والأداء (٢٠١٧، ٥٣). ويعود الأصل في ظهوره إلى قيام شيكزينتميهالي بسلسلة من الدراسات تحت مسمى الأنشطة الذاتية والتي تعنى قيام الفرد ببدء النشاط من أجل النشاط ذاته وليس لأجل غرض خارجي، وقد تسأل لماذا يستغرق الناس في أداء العديد من الأنشطة والتي قد تكون صعبة وخطيرة وتستغرق وقتاً طويلاً ولا يتلقون عنها أي مكافآت خارجية ؟ وقد دفعه هذا السؤال إلى إجراء مقابلات مع العديد من متسلقي الجبال والصخور والرياضيين والرسميين والفنانين ولاعبى الشطرنج وغيرهم Sinnott, (2013: 230).

وبالرغم من اختلاف الأنشطة التي ممارستها الأفراد الذين تمت مقابلتهم إلا أنهم جميعاً قد تساوا في استخدام الكلمات والمصطلحات التي تصف وتعبّر عن الحالة النفسية التي مروا بها (Steckel, 2006, 8) فقد أقر الجميع بأنهم عاشوا تجربة ذاتية ممتعة، وقد دفعه هذا إلى طرح سؤال آخر على من قابلهم وهو بماذا تشعر عندما يكون النشاط سائراً على ما يرام أو كما تحب؟ وإن جميع المشاركين قد وصفوا مراراً وتكراراً ما أسموه "FLOW" "التدفق النفسي" والذي يشير إلى حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين عبارة Go with flow * الذهاب مع التيار " لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكانهم عاشوا حالة جريان وأنسياب مع تيار الماء وقد قضى ميهالي أكثر من عشرين سنة في إجراء بحوث ميدانية عن طريق تقنيات قياس تواتر الخبرة (مدى تكرار حدوث الخبرة المثلى)، وذلك من أجل الحصول على الوصف الدقيق للحالة التي عاشها هؤلاء الناس وقد كشفت التقارير التي تحصل عليها أنها عبارة عن خبرة مرضية جداً، تميزت بقدر كبير من التركيز يرقى إلى مستوى الاستغراق التام في النشاط تحدث لديهم من فترة لأخرى، مع فقدان الوعي بالذات، وبلوغهم ذروة الأداء (optimal experience) إضافة إلى ذلك تشوه إدراك الزمن واختفاء لكل المشاكل الانفعالية لديهم واحساس بالمتعة العالية، رغم كونهم واجهوا تحديات صعبة (Csikszentmihalyi 2008: 22).

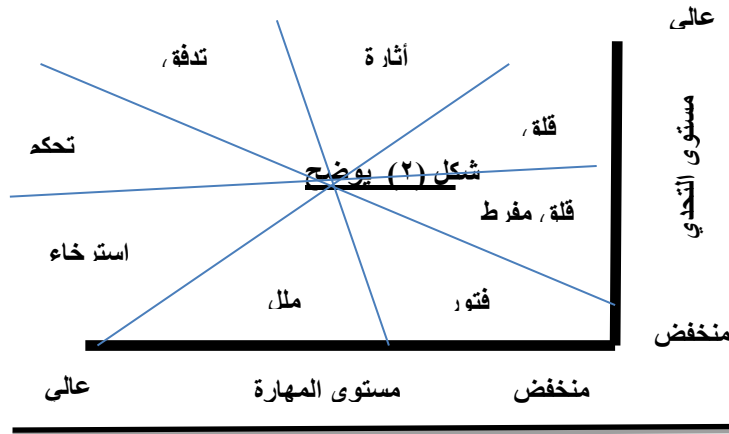
نظرية التدفق النفسي لسكزينتميهالي (Csikszentmihalyi, 1997):

ويرى (Csikszentmihalyi) في نظريته أن الأنشطة أو الأعمال تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديداً الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة، وتشير نظرية نشاط الأحداث إلى النشاط على مدى أوسع، فمثلاً تعد تلك النظرية الهوايات والتفاعلات الاجتماعية والتحريض من أوجه النشاط (مؤمن، ٢٠٠٤: ٤٣٠). والدخول في حالة التدفق تتطلب تركيز الانتباه على العمل أو النشاط الذي يقوم به الفرد، لأن جوهر التدفق هو حالة من التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير في مسارين الأول يتكفل بتقديم الراحة أو الحفاظ من الاضطرابات الانفعالية، إما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدون مجهود كبير، كما يمكن الدخول في حالة التدفق عندما تكون الأعمال التي يقوم بها الفرد تتناسب وحجم قدرات الفرد فعندئذ يمكن حدوث التدفق (حسين، ٢٠٠٧: ١٤٥).

وأكد (Csikszentmihalyi) على وجود قيود أو عقبات تحول دون استمتاع الفرد بالحياة ومن أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين وأحكامهم، وأشار إلى أن الإحساس بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا الفرد بالإضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية، وقد وضع ميهالي ما يقصد بخبرة التدفق النفسي من خلال مخطط توضيحي كما مبين في الشكل الاتي:



وفيد (Csikszentmihalyi) بأن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج أطار التحديات مع سيطرة الفرد عليها واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية (أبوحلاوة، ١٦: ٢٠١٣-١٧). وقد نشر ميهالي مخطط عام ١٩٩٧ يوضح ذلك من خلاله يكشف العلاقة بين التحديات المدركة للمهمة أو العمل والمهارات المدركة، وشرح هذا المخطط جانب آخر للدخول الى حالة التدفق النفسي، يمكن الدخول الى هذه الحالة عندما تكون المهمة أو العمل الذي يد الفرد من مستويات التحدي (أعلى من نقطة التمرکز) ويتطلب مهارات أعلى من المتوسط (أي يمين نقطة المركز) ومركز هذا المخطط تلتقي في كل القطاعات ويمثل المستويات المتوسطة للفرد من التحدي والمهارة فكلما أبتعد أكثر من المركز الذي توجد فيه التجربة، كما كانت الشدة أعظم لتلك الحالة سواء أكان تدفق أم سأم أم الاسترخاء كما مبين في الشكل أدناه (Snyder, C.R. & Lopez, S.J, 2007, p83).



وتمتد جذور التدفق النفسي إلى البحث عن النشاط ذاتي الدافع الذي تنبعث الإثابة منه أي من النشاط نفسه بغض النظر عن الرغبة في إنهاء النشاط أو اكتماله، وبغض النظر أيضاً عن أي إثابة خارجية بعيدة عن أداء هذا النشاط . وينطبق هذا الأمر تماماً على متسلقي الجبال، ولاعبى الشطرنج، ها الرسامين الذين يجيدون الاستمتاع والإثابة الذاتية في أداء النشاط نفسه وليس في أي عائد أو إثابة تأتي بعد الانتهاء من أداء النشاط (Csikszentmihalyi , 2006: 89).

ثانياً: أسلوب الحديث الذاتي (Self-Talking style):

يُعد أسلوب الحديث الذاتي أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط الحديث الذاتي (Self-Talking) الذي يوجه التفكير والسلوك والمشاعر، ويُعد دونالد ميكينبوم (Donald Meichenbaum, 1977)، أول من طور هذا الأسلوب، إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبداله بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية (الخطيب، ٢٦٠: ١٩٩٥). والحديث الذاتي هو أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي الذي يهدف إلى تعليم الفرد على التحدث الايجابي مع انفسهم من أجل تغيير السلوك المشكل (الظاهر، ٢٠٠٤، ٢٣٣). ويقوم هذا الأسلوب على افتراض مفاده (إن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها) (بترس، ١٨٠: ٢٠١٠).

وأن العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج " Meichenbaum " يقوم على إعادة البناء المعرفي للفرد، حيث يتم مساعدة الفرد على تعديل أنماط تفكيره السلبية، واكتساب مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف، ويؤكد هذا الاتجاه على التعليمات الذاتية أو أحاديث الذات، ولذلك يرى (Meichenbaum، ٢٠٠٢) أن تعديل السلوك معرفياً يتم عن طريق تقديم التعليمات للذات، والتي تتركز على تعليم الأفراد التخطيط والتفكير قبل الاستجابة، وتعليمهم ضرورة التوقف والنظر والاستماع جيداً قبل صدور أية استجابة، ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي، وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والإسراع في الأمور، حيث يبين أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة أكثر ايجابية (Meichenbaum، ٢٠٠٢: ٧١٨).

واضع هذه النظرية هو دونالد هيربرت ميكينبوم (Donald Herbert Meichenbaum) الذي رأى أن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر بين مثير واستجابة كما ترى النظرية السلوكية، بل إن هناك عوامل أخرى لها أثر في عملية التعلم وهي التفكير، والإدراك،

والبناءات المعرفية، وحديث الفرد الداخلي مع نفسه، وكيف يعزو الأشياء، وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة التي لها أثر في التأثير على سلوك الفرد. (بترس: ٢٠١٠: ١٧٨).

ويرى (ميكينوم) أن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج، وإن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله أو إلى طريقة عزوه لسبب هذا الانفعال هل هو سببه أو الآخرون. ويرى أن هناك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد أن يحققه والشيء الذي يرغب في إحداثه في البيئة، وكيف يقيم المثيرات ولأي شيء يعزى أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط، وإن إدراك الفرد يؤثر على فيسيولوجيته ومزاجه، وإن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول الموقف الضاغط هو الذي يحدد انفعالاته الحالية. (بترس، ٢٠١٠: ١٨٠).

ولغرض تحقيق الهدف من استعمال أسلوب الحديث الذاتي قام الباحث باستخدام عدد من النشاطات والفعاليات المساعدة وكما هو موضح فيما يلي:

١. تقديم الموضوع: وتعني منح الطلاب معلومات متعلقة بموضوعات الجلسات الإرشادية وأهميتها، وتقديم بعض الموضوعات النفسية والاجتماعية للمجموعتين التجريبيتين، لبلوغ الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي، كما تساعد على اكتساب الطلاب عدد من المهارات والفعاليات، كالمناقشة وتقديم التعليمات اللازمة وتهيتهم للدخول في موضوع الجلسة، Meichenbaum, (D,2007,495)

٢. المناقشة: يناقش الباحث موضوع كل الجلسة مع أفراد المجموعة الإرشادية وذلك من أجل الاطلاع على آراء وأفكار أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة، والمناقشة تعد طريقة إرشادية تربوية تساهم في أحداث تغيير واضح في بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى أفراد المجموعة الإرشادية، وإن المناقشة تعد من أساسيات أسلوب الحديث الذاتي فضلاً عن الفعاليات الأخرى المساعدة، إن هذا النشاط أو التقانة الفنية يساعد أفراد المجموعة الإرشادية على تغيير أنفسهم وسلوكهم من خلال التوضيح وإقناعهم (أثناء المناقشة)، كما أنه يكون عامل مساعدة لهم على تعلم لغة الحوار والاندماج مع آراء الآخرين، استعمل الباحث هذه الفعالية في جميع جلسات البرنامج الإرشادي مع المجموعة التجريبية (حمد، ٢٠١١، ١٣٦)

٣. الحديث الداخلي: توصل ميكينوم إلى أن التخلص من أي مشكلة ما يعني التخلص من الذات السلبي للفرد مع نفسه، واستبداله بحديث ذاتي إيجابي، تعد مناقشة الحديث مع الذات يوفر فرصة للفرد للتحكم بأفكاره ومشاعره ورغباته والنشاطات التي يقوم بها. (صالح وشامخ، ٢٠١١: ٣١)

٤. التعليمات الذاتية: تهدف التعليمات الذاتية إلى التحدث مع الذات الإيجابية الذي يردده الفرد مع نفسه من أجل تغيير السلوك المشكل، إذ يستخدم فيه الإيحاء الذاتي للفرد نفسه وإعادة التحدث الإيجابي الذي يمكن أن يحسن من أداء الفرد بدلاً من الطريقة السلبية التي يتحدث بها مع نفسه (الظاهر، ٢٠٠٤: ٢٣٣).

٥. التعزيز الاجتماعي: تشجيع لفظي ومعنوي مثل الثناء على سلوك أحد أفراد المجموعة الإرشادية ومدحه بكلمات مثل احسنت، بارك الله فيك أو الربت على كتف الطالب أمام زملائه أو أن ينادي على الطالب بأسمه وغيرها، تعد كل هذه المعززات الاجتماعية فعالة في التأثير على السلوك الطالب (زهران، ١٩٨٠: ٩٧٦).

٦. تخيل النتائج: تشجيع الطلاب على تخيل الأحداث والمواقف المهددة، وبالتعاون مع المرشد من خلال تخيل المواقف وتحديد الأفكار المشوهة والمشاعر والسلوك غير المنطقي، لتصحيحه واستبداله بتفكير وحديث سليم من خلال جو من الإثارة في الجلسات الإرشادية، ويمكن أن يكون الخيال ملفوظاً أو مكتوباً أو مجسداً سلوكياً على المسرح، لاستنتاج الفكرة العقلانية ومحاولة تكرارها من قبل المسترشد (باترسون، ١٩٩٠: ٣٥٢).

٧. التغذية الراجعة: وهي كلام مباشر يوجه إلى أفراد المجموعة الإرشادية بعد أكمل أي عمل أو كلام أو قول، وهو على نوعين الكلام الإيجابي والتصحيحي، فالإيجابي يهدف إلى تدعيم وتعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن القيام بتشجيع أفراد المجموعة الإرشادية (Kelly, 1982, p.343)، أما التغذية الراجعة التصحيحية فتهدف إلى تعديل الاستجابة الخاطئة وإعطاء مقترحات مناسبة للحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها (Eister&Frederson, 1980:16)، والهدف الأساس من التغذية الراجعة في النهاية هو أن يكون الأفراد ناجحين في أداء السلوك المستهدف (Patten, 1996: 2).

٨. التقويم: هو عملية إصدار حكم على كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي ومدى فائدة الطلاب منه في الجلسات الإرشادية وإظهار أهم النقاط الإيجابية والسلبية للجلسة، ومعرفة مدى تطبيق أفراد المجموعة لما دار في الجلسة من خلال إجراء تخيص لمحاور الجلسة (أبو زيد، ١٩٧٨: ٩٥).

٩. التدريب البيئي: الجانب التطبيقي الذي يوفر لأفراد المجموعة التجريبية الفرصة لأجل استعادة المعلومات والمهارات التي حصلوا عليها في الجلسات الإرشادية السابقة وترتيبها وتنظيمها بشكل متنسق يساعدهم على الأداء الأفضل والحصول على سلوكيات جديدة مبنية على أسس فكرية ومعتقدات صحيحة، ويمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة، أو خارجها.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل منهجية البحث المتبعة وإجراءاته من مجتمع البحث وعيناته والتصميم التجريبي المتبع لاختبار فرضيات البحث، وعرضاً لأدوات البحث وكيفية بنائها وتطبيقها والوسائل الإحصائية التي اعتمدتها الباحثة في معالجة البيانات التي حصلت عليها لتحقيق أهداف البحث، وقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي ذات الضبط الجزئي في هذا البحث كونه من المناهج الدقيقة، وفيما يأتي عرضاً لهذه الإجراءات:

أولاً: التصميم التجريبي Experimental Design

لغرض اختبار فرضيات البحث الحالي اعتمدت الباحثة تصميم الضبط الجزئي للمجموعات المتكافئة الذي يضم مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة و ذات الاختبار القبلي البعدي، إذ أن هذا التصميم يمنح الباحثان نوعاً من الثقة بأن الفرق بين المجموعتين ناتج من

البرنامج وليس من متغيرات أخرى لذا فإن هذا التصميم يتصف بقدرة عالية على ضبط العوامل المؤثرة في الصدق (عودة والخليلي، ٢٠٠٠، ١٣٥). وكما هو موضح في الشكل (٣)

الشكل (٣)

المجموعات	الاختبار	البرنامج الإرشادي	الاختبار
المجموعة التجريبية	القبلي	اسلوب الحديث الذاتي	البعدي
المجموعة الضابطة			

ثانياً: مجتمع البحث

يتضمن مجتمع البحث الحالي طلاب الدراسات الأولية الصباحية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، ويتكون المجتمع الأصلي من (٣٥٩٣٦) طالباً، موزعين بحسب الكليات والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) حجم مجتمع البحث طلاب الجامعة المستنصرية موزعين بحسب الكليات

ت	الكليات	المجموع
١-	الصيدلة	1347
٢-	الطب	1325
٣-	العلوم	1025
٤-	طب أسنان	243
٥-	علوم سياسية	248
٦-	القانون	245
٧-	الهندسة	2595
٨-	الإدارة والاقتصاد	1837
٩-	التربية الأساسية	9528
١٠-	التربية الرياضية	692
١١-	التربية	2462
١٢-	الآداب	1725
١٣-	العلوم السياحية	446
	المجموع	*38936

ثالثاً: عينة البحث

يقصد بالعينة مجموع المفردات التي تسحب من المجتمع الأصلي على وفق قواعد خاصة، لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً وحقيقياً (ملحم، ٢٠١٥، ٢٩٦). وتأكد نانلي (Nanly, 1987) على أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب أن لا تقل عن نسبة (١-٥) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عمليات التحليل الإحصائية (Nanly, 1987, 282). عينة التطبيق (عينة البحث الأساسية) اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقة العشوائية، وبلغ عدد الأفراد العينة الحالية (٤٠٠) طالباً. عدهما الباحثان عينة لتطبيق جميع إجراءات بحثهم ومنها عينة البناء والتطبيق. والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) عينة التحليل الإحصائي لمقياس التدفق النفسي

الكلية	التخصص	العدد
العلوم	علمي	80
الصيدلة		30
آداب	إنساني	80
تربية أساسية		202
المجموع		400

عينة التجربة:

طبق الباحثان مقياس التدفق النفسي المعد لأغراض هذا البحث على عينة التطبيق النهائية البالغ عددها (١٠٠) طالباً من طلاب الجامعة، تم بعد ذلك اختيار بطريقة عشوائية (٢٠) طالباً ممن حصلوا على أقل درجة من هذه الاستمارات، ومن ثم قسم الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٠) طلاب.

لتكافؤ بين المجموعتين: أجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة هي (العمر، والتحصيل الدراسي في الفصل الدراسي الأول، والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي للأسرة).

أداة البحث

من أجل تحقيق أداة البحث اقتضى يتوفر فيه الصدق والثبات والتمييز، وتعد أداة طريقة موضوعية ومقننة لمقياس المغير لدى عينة البحث، وإن اختيار الأداة له أهمية كبيرة في معرفة الخاصية المراد قياسها (Anastasi, 1976, 15). وفيما يتعلق بخطوات أداة البحث فسيتم عرضاً تباعاً وكالاتي:-

مقياس التدفق النفسي

بعد الاطلاع على المقاييس والأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث، وجد الباحثان مقياس التدفق النفسي لـ (Jackson & Eklund, ٢٠٠٢) المستند إلى نظرية كسيكزيتيمهالي الذي طبق على طلبة الجامعة، لذا تبني الباحثان هذا المقياس

الذي ينسجم مع دراسته على طلاب الجامعة، وقد تكون مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية من (٣٦) مفردة مقسمة بالتساوي على (٩) أبعاد تقع جميعها في الاتجاه الإيجابي بحيث يختار المفحوص من بين المفردات واحدة من الخمس بدائل (دائماً = ٥ كثيرأ = ٤، أحياناً = ٣ نادرأ = ٢ أبداً = ١). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٨٠-٣٦) .

جاءات 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 إن معامل التمييز العالي الموجب للفقرة يعني أن لها القدرة على أن تميز بين الفئتين المتطرفتين، وهذا يعني أن الفقرة تسهم إسهاماً فاعلاً في قدرة المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين المستجيبين (عودة والخليلي، ٢٠٠٣: ٢٠٠٠) وبما أن الاستمارات الخاضعة للتحليل (٤٠٠) استمارة، أصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (١٠٨) طالباً، تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (١٢٨-١٨٠) إما درجات أفراد المجموعة الدنيا بين (٣٦-٩١)، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من المجموعتين العليا والدنيا باستعمال الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وتبين أن الفقرات كلها كانت مميزة وعن طريق الجدول يتبين أن فقرات المقياس والبالغة (٣٦) فقرة دالة إحصائياً أي أن جميع الفقرات مميزة لأن قيمها أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)، وبينت الإجراءات الإحصائية أن جميع القيم التائية الحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية.

ب-الاتساق الداخلي للفقرات:

١- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ولتحقيق ذلك فقد حسبت قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وبعد تفريغ البيانات، اتضح أن الفقرات دالة إحصائياً وصادقة لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

٢- علاقة درجة الفقرة بدرجة الكلية للمجال:

استعمل الباحثان معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين قيمة درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، فقد بينت نتائج التحليل الإحصائي الفقرات دالة معنوياً إذ كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الحرجة الجدولية البالغة، (٠,٠٩٨) عند درجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٩٨).

٣- مصفوفة الارتباطات الداخلية:

لغرض التثبت من صدق أبعاد مقياس التدفق النفسي، اعتمد الباحثان على الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس بعدد محكاً داخلياً، يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق المجال الواحد، واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال، والمجالات الأخرى، والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصا النتائج، ومقارنة معاملات الارتباط، المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط تبين أن المجالات جميعها دالة عند مستوى (٠,٠٩٨).

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسية

١- الصدق الظاهري: لغرض التعرف على صلاحية الفقرات، تم عرض المقياس بصيغته الأولية على (١٦) خبيراً في الإرشاد النفسي والتوجيه لمعرفة صدق فقراته، وقد تبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (١).

٢. صدق البناء: يعني صدق البناء بالسمات السيكولوجية التي تنعكس أو تظهر في علامات اختبار ما أو مقياس ما (الكناني وجابر، ٢٠١١: ١٧٣)، ويُعد المقياس صادقاً بناءً 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، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل وهذا ما يوفر أحد مؤشرات صدق البناء.

الثبات Reliability يقصد بالثبات أنه: 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 بطرائق مختلفة، ولغرض إيجاد الثبات بقصد معرفة استقرار استجابات أفراد العينة استعمل الباحثان نوعين من الثبات للمقياس هما: الاختبار إعادة الاختبار (Test and Retest Test) وطريقة الفاكرونباخ (Cranach Alpha method).

المقياس بصيغته النهائية: يتكون مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية من (٣٦) فقرة موزعة بين تسعة مجالات، وبذلك تكون أعلى درجة كلية محتملة للمقياس (١٨٠)، وأدنى درجة (٣٦)، وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس (١٠٨).

الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الملائمة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS).

الفصل الرابع البرنامج الإرشادي

أولاً: البرنامج الإرشادي:

يعد البرنامج الإرشادي جزءاً مهماً في العملية الإرشادية، التي تحتوي على عدة مراحل في تقديم الخدمات الإرشادية وهي: بناء العلاقة الإرشادية، التشخيص، التخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه، والتقويم، فالبرنامج الإرشادي سلسلة من الخطوات المنظمة والمتتابعة بحيث تؤثر كل خطوة بالتالي تسبقها وتؤثر بالتالي تليها (الحمادي وآخرون، ٢٠٠٩: ٢٠٠٩).

ثانياً: بناء البرنامج الإرشادي:-

لغرض تنفيذ برنامج تنمية التدفق النفسي لدى الطلاب الجامعة لا بد من أعداد جلسات جماعية يديرها متخصص في البرامج الإرشادية أو متخصص في المجالات التربوية، فضلاً عن إمكانية إدارة جلسات البرنامج الإرشادي من قبل الباحثين في المؤسسات التعليمية (القرة غولي و العكلي، ٢٠١٢: ١٨٥)، حيث قام الباحثان بأعداد وتنفيذ البرنامج الإرشادي ووفق خطوات المتبعة في بناء البرنامج.

ثالثاً: خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي:-

و تتكون خطوات نموذج Borders&Drury تتلخص بالخطوات الآتية:-

١. تحديد الاحتياجات Needs Assessment: تم تحديد حاجات الطلاب عن طريق أجاباتهم على مقياس التدفق النفسي، فقد سحب (١٠٠) استمارة من استمارات طلاب كلية التربية وقد تبني الباحثان محك وسط بدائل الإجابة (١،٢،٣،٤،٥) والبالغ (٣) وعليه كل فقرة تبلغ متوسطها أقل من (٣) تعد هذه مشكلة وعليه تدخل في جلسات البرنامج، وتبين بعد المعالجة الاحصائية أن جميع فقرات المقياس تدخل في جلسات البرنامج.

٢- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي:

تم صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد حددت الأهداف الخاصة للجلسات الإرشادية والتي جرى تحديدها في البرنامج على وفق حاجات الطلاب .

٣- تحديد تحديد الأولويات: حدد الباحثان عناوين للجلسات بواسطة الاعتماد على جميع فقرات المقياس عن طريق تحويل الفقرات إلى عنوان جلسات إرشادية، تم عرض عناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين، وذلك من أجل الحكم على مدى ملائمة عناوين الجلسات للفقرات مع تعديل بعض عناوين الجلسات، وتوصل إلى الصيغة النهائية كما موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣) فقرات مقياس التدفق النفسي التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي

ت	الفقرات	عنوان الجلسة
١	أعرف بوضوح ما أريد ان افعله . يتملكني أحساس قوي نحو تنفيذ ما خططت له. اعرف جيداً الاهداف التي أسعى الى تحقيقها. أحدد أهدافي على نحو واضح .	(وضوح الأهداف)
٢	عندما اكون في موقف تحدي فإن مهاراتي تمكنني من مواجهته أشعر أنني كفوء لأنجز عملاً ما بدقة	(مواجهة التحديات)
٣	أدرك ان قدراتي تتناسب مع موقف التحدي الذي أنا فيه أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية، وما أواجه من تحديات	(الموازنة بين القدرات)
٤	أتصرف على نحو صحيح، من دون التفكير بالمحاولة للقيام بذلك يتملكني إحساس كان الأشياء تحدث تلقائياً أنجز العمل تلقائياً، دونما تفكير.	(اندماج الوعي بالفعل)
٥	أنجز الاعمال وعفوا، دونما حاجة الى التفكير اركز انتباهي كلياً بما اقوم به أتمتع بالثبات الذهني على ما يحدث من دون بذل اي مجهود يتملكني تركيز كلي حينما اقوم بنشاط هادف أصرف ذهني كلياً عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي	التركيز في المهمة
٦	أنا لست قلقاً بما يفكر به الآخرون عني أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي أفقد الإحساس بالذات حينما أستغرق تماماً في تأدية المهام أنا غير مهتم بما يقوله الآخرون عني	(الإستغراق في النشاط وفقدان الاهتمام بالذات)
٧	أدرك حقاً، ان ادائي جيد فيما اقوم به أعي جيداً كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية عندي فكرة جيدة حول جودة ما اقوم بعمله عند ادائي لعمل ما الطريقة التي انجز بها العمل توضح جودة ادائي	(تغذية راجعة فورية)
٨	أحس بأن الوقت يمضي بكثلك (أسرع) أثناء النشاط أفقد الإحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل أشعر ان الزمن يتوقف عندما انجز عمل ما يبدو ان الوقت الذي انهي به العمل يختلف عن الآخرين	(تنظيم الوقت)
٩	أسيطر على العمل الذي اقوم به أشعر بانني أستطيع التحكم بالعمل الذي اقوم به لدي شعور بالسيطرة التامة أضبط تصرفاتي على نحو تام	(زيادة الأحساس بال ضبط السيطرة)

(التعزيز الذاتي)	أستمتع حقاً بخبراتي	١٠
	أحببت شعوري عند العمل وأريد ان أعيشه مرة أخرى	
	أشعر بعظمة ما أنجزته	
	أنجازي لعمل ما كان مجزي للغاية	

٤. أيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف Develop Activities& Programs To Meet Goals Objective
اختيرت الأنشطة والوسائل التي تتناسب مع البرنامج واهدافه وقد قام الباحثان بتطبيق عدد من الفنيات والأنشطة والفعاليات الإرشادية ذات العلاقة لتحقيق الاهداف والتي تنسجم مع النظرية المتبناة والأساليب المستعملة والتي اعتمدها (ميكوموم) في اسلوب الحديث الذاتي إذ حدد اثنتي عشرة جلسة، وبواقع جلستين أسبوعياً، ولأن معظم المسترشدين يستجيبون لهذا الأسلوب من العلاج خلال عدد من الجلسات يتراوح بين أربع جلسات وأثنتي عشرة جلسة وبواقع جلستين أسبوعياً كما أن الزمن المستغرق في عقد الجلسات (٤٥) دقيقة في أعلى تقدير.

٥. تقويم البرنامج Program evaluate:

أ. التقويم التمهيدي Introductory Evaluation:

ويتلخص بالإجراءات التي قام بها الباحثان قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي، والمتمثلة بالصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي، وتكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة وكذلك تحديد .

ب. التقويم البنائي Constructive Evaluation:

ويتمثل بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة عن طريق توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة، وكذلك يتضمن هذا الإجراء الاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة الإرشادية للتوصل إلى الآراء التي من شأنها أن تغني الجلسات الإرشادية وتطورها ليكون تطبيقها بصورة أفضل.

ج. التقويم النهائي Final Evaluation:

ويتمثل بتطبيق مقياس التدفق النفسي في نهاية البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة التغيرات التي تطرأ على درجات أفراد المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة ومعرفة فاعلية الأسلوب المستعمل في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

رابعاً: صدق وصلاحية البرنامج

عمد الباحثان للتأكد من صدق وصلاحية البرنامج، إذ تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (١٠) خبير للتأكد من صدق البرنامج ومعرفة مدى مناسبة البرنامج، وقد حصل البرنامج على اتفاق عال على معظم فقراته إذ اعتمدت نسبة المئوية (١٠٠) فاكثراً، وقد أخذ الباحثان بمعظم المقترحات والملاحظات للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب التي أجمع عليها .

خامساً: تنفيذ البرنامج

تم من خلال توزيع الباحثان لأفراد العينة على المجموعتين بالطريقة العشوائية وكافأها، ثم طبق الأسلوب القبول الالتزام المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة بدون تطبيق، واستغرق التطبيق (٦) أسابيع، فكان عدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة إرشادية وبمعدل جلستين في الأسبوع لكل أسلوب، ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة، وبعد انتهاء التطبيق البرنامج أجرى الباحثان الاختبار البعدي لمقياس التدفق النفسي للمجموعتين، و أجراء التحليل الاحصائي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تنمية التدفق النفسي.

الجلسة/الثانية العنوان/وضوح الأهداف/المدة (٤٥) دقيقة

الحاجات المرتبطة بالموضوع	مدى حاجة أفراد المجموعة الإرشادية لوضوح الأهداف
هدف الجلسة	- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية ما المقصود بتحديد الأهداف ووضوحها. - ان يفهم أفراد المجموعة الإرشادية أهمية وضوح اهدافهم في حياتهم. - ان تمكن المسترشدين من تحديد اهدافهم بوضوح. - ان يتعرف افراد المجموعة الإرشادية بالطرق التي تؤدي بهم الى تحديد اهدافهم بوضوح. - ان يمارس كل فرد من المجموعة ما تعلمه خلال الجلسة في حياته اليومية.
الفنيات المستخدمة	تقديم الموضوع – المناقشة – الحوار الداخلي – التعليمات الذاتية – التغذية الراجعة – التعزيز الاجتماعي – التقويم البنائي – التدريب البيئي.
الأنشطة والفعاليات	- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء على حضورهم الجلسة في الوقت المحدد. - تقديم وطرح موضوع الجلسة (وضوح الأهداف) للأفراد المجموعة الإرشادية. - يوضح المرشد معنى (وضوح الأهداف) وبيان أهميتها وكيفية الاستفادة ومناقشتها مع افراد المجموعة الإرشادية. - يفسح المرشد بعض الوقت الافراد المجموعة الإرشادية للتفكير بصوت داخلي والاجابة عليه. - يوجه المرشد بعض الاسئلة لغرض تهيئة الحوار الداخلي لمعرفة وتحديد الافكار والسلوك غير المتجانسة الافراد المجموعة الإرشادية. - يحدد المرشد الاهداف غير الواضحة وبيان عدم دقتها.

يقوم المرشد باستخدام التعزيز الاجتماعي الافراد المجموعة الارشادية الذين قاموا بأداء مواقف معينة	
يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتشخيص السلبيات والايجابيات من خلال توجيه سؤال الى افراد المجموعة الارشادية س/ما معنى وضوح الاهداف؟.	التقويم البنائي
يطلب المرشد من افراد المجموعة كتابة موقف يشعرون به بقدرتهم على تحديد اهدافهم بوضوح باستخدام إحدى فنيات الحديث الذاتي لتنمية التدفق النفسي.	التدريب البيئي
الجلسة / الثالثة/العنوان / تنظيم الوقت المدة (٤٥ دقيقة)	
مدى حاجة افراد المجموعة الارشادية لتنظيم الوقت.	الحاجات المرتبطة بالموضوع
- أن تجعل المرشد قادرا على أن: - يعرف معنى تنظيم الوقت. - يفهم أهمية تنظيم الوقت. - تنمية قدرة المرشدين على تنظيم الوقت وأستثماره على النحو الصحيح. - أن يتعرف افراد المجموعة الارشادية بالطرق التي تمكنهم من تنظيم اوقاتهم على نحو يمكنهم من الدخول في حالة التدفق النفسي. - أن يمارس ما تعلمه خلال الجلسة في حياة اليومية	هدف الجلسة
تقديم الموضوع – المناقشة – الحوار الداخلي – التعليمات الذاتية – التغذية الراجعة – التعزيز الاجتماعي – التقويم البنائي – التدريب البيئي.	الفنيات المستخدمة
■ الترحيب بافراد المجموعة الارشادية وشكرهم على الحضور في الوقت المحدد. ■ تقديم وطرح موضوع الجلسة للافراد المجموعة الارشادية (تنظيم الوقت) ■ يوضح المرشد معنى (تنظيم الوقت) وبيان اهميتها على شخصية الفرد ومناقشتها مع افراد المجموعة الارشادية. ■ يوجه المرشد بعض الاسئلة الافراد المجموعة الارشادية للمناقشة والتعرف على افكارهم بخصوص كيفية تنظيم الوقت. ■ يفسح المرشد بعض الوقت الافراد المجموعة الارشادية للتفكير بصوت داخلي والاجابة عليه. ■ يوجه المرشد بعض الاسئلة لغرض تهيئة الحديث الذاتي لمعرفة وتحديد الافكار والسلوك غير المتجانسة الافراد المجموعة الارشادية. ■ يقوم المرشد باستخدام التعزيز الاجتماعي الافراد المجموعة الارشادية الذين قاموا بأداء موقف معينة.	النشاطات
■ يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتشخيص السلبيات والايجابيات من خلال توجيه سؤال الى افراد المجموعة الارشادية س/كيف تستطيع تنظيم اوقاتكم على نحو ايجابي.	التقويم البنائي
يطلب المرشد من كل طالب كتابة موقف يبين فيه أهمية الحوار الداخلي في تنظيم الوقت.	التدريب البيئي

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

• الاستنتاجات • التوصيات • المقترحات

لمعرفة فاعلية أسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة تم اختبار الفرضيات وعلى النحو الآتي:
الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (أسلوب الحديث الذاتي) قبل البرنامج وبعده على مقياس التدفق النفسي. ولأختبار صحة هذه الفرضية، أستخدم الباحث اختبار (ولكوكسن)، وظهرت القيمة المحسوبة (صفر) دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0.05)، لذا تُرفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة وذلك لوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل البرنامج وبعده لصالح الاختبار البعدي والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق في المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي والبعدي

المجموعة	المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	
							المحسوبة	الجدولية
التجريبية الأولى	القبلي	10	65.10	13.47797	صفر	صفر	صفر	8
	البعدي		166.60	16.18779	55	5.50		

الفرضية الثانية: لا توجد فاعلية (لأسلوب الحديث الذاتي) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، قام الباحثان بحساب النسبة المعدلة للكسب (لبليك) في قياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية الأولى وللأختبارين القبلي والبعدي وجدول (5) يوضح ذلك. الجدول (5) النسبة المعدلة للكسب (لبليك) في قياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية الأولى (لأسلوب الحديث الذاتي) بين الأختبارين القبلي والبعدي

المتغير	المجموعة	التطبيق	المتوسط الحسابي	الدرجة النهائية	النسبة المعدلة للكسب لبليك
التدفق النفسي	التجريبية الأولى	القبلي	65.10	180	1.44
		البعدي	166.60		

• نسبة الكسب المعدلة لبليك (فعالة) $1.20 \leq$.

ويتبين من الجدول أعلاه أن نسبة الكسب المعدلة (لبليك) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة في المجموعة التجريبية التي أستمعلت البرنامج الإرشادي (لأسلوب الحديث الذاتي) بلغت (1.44) وهي أعلى من نسبة الكسب المعدلة التي حددها (لبليك) وهي (1.20) مما يشير فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وأن تأثير البرنامج فعالاً لديهم أي لدى العينة التجريبية الأولى من طلاب الجامعة، أي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لأن هناك فاعلية للعلاج في تنمية التدفق النفسي.

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

بعد استعراض النتائج التي توصل إليها الباحثان، يتضح فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة على النحو الآتي:

١- فيما يتعلق بفاعلية برنامج أسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي اتضح وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي عن طريق الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية الأولى، وهذا يعني أن الفنيات والأنشطة المستعملة في البرنامج الإرشادي كان لها دور في أدراك أفراد المجموعة لما يستطيعون القيام به من سلوكيات وردود أفعال إيجابية من خلال تطبيقهم للفنيات المختلفة، وهنا يرى الباحث بأن الأسلوب الإرشادي كان فعالاً في مساعدة الطلاب على تحديد الحديث الذاتي السلبي وتعديله إلى إيجابي من خلال تعديل البنية المعرفية، وهذا ما أكدته (ميكينوم)، بأن تصرفات وأعمال الفرد تكون مباشرة بعد تحدث الفرد مع نفسه لذا فهو يؤكد على تغيير ما يردده الفرد مع نفسه سواء كان داخلياً أو مسموعاً، إذ تم تغير ما لدى الفرد من أحاديث داخلية سلبية وتصورات غير مناسبة تُغير انتباه الفرد للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وهذا يجعل بتكوين أبنية معرفية جيدة، تؤدي إلى تغير الحديث السلبي إلى حديثاً إيجابياً، باستعمال الفنيات الإرشادية المناسبة الخاصة بأسلوب الحديث الذاتي التي يساعد الطلاب على إدراك التحديات بالطرق الإيجابية وزيادة تركيز الانتباه في المهمة التي يؤديها مما يؤدي ذلك للدخول في حالة التدفق النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Hatzigeorgiadis, 2006)، و دراسة (كرم الله ٢٠١٠)، و دراسة (Van Raalte et al, 1995)، و دراسة (Csikszentmihalyi & Jackson, 1999)، و دراسة (Brinthaupt, T. M., & Dove, C. T., 2012) التي أشارت إلى فاعلية أسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج ما يأتي:-

- ١- وجود مؤشرات نحو التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب جامعة.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بالآتي:

- ١- نرجو أن تعمل المؤسسات الأكاديمية في الجامعات ومديريات التربية على إدخال المرشدين والمرشدات التربويين بدورات للاطلاع على أسلوب الحديث الذاتي وكيفية تطبيقه على طلبة في مختلف المراحل.
- ٢- يمكن للمرشدين الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقها ضمن دورات خاصة تعد للطلبة الذين يظهر لديهم انخفاض في التدفق النفسي، لما له من أثر في تنمية هذا المتغير وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.
- ٣- ضرورة تفعيل دور الخدمات الإرشادية في الجامعات، بتقديم الخدمات الإرشادية المبنية على أسس علمية وفق حاجات الطلاب ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية والدراسية.

المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي:-

- ١- إجراء دراسة تجريبية تتناول التعرف على فاعلية الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.
- ٢- إجراء دراسة تجريبية باستعمال أساليب إرشادية أخرى لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة مثل (أسلوب العقلاني الانفعالي، تعلم التفكير).

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد .(٢٠١٣): حالة التدفق ،المفهوم ، والأبعاد، والقياس ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية .
- ❖ بطرس، حافظ بطرس (٢٠١٠): تعديل وبناء سلوك الاطفال، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن
- ❖ بطرس، حافظ بطرس (٢٠٠٨): المشكلات النفسية وعلاجها، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
- ❖ حسين، محمد عبد الهادي، ٢٠٠٧: الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي، دار الكتاب الجامعي، العين.
- ❖ القرة غولي، حسن احمد سهيل، العكيلي، جبار وادي باهض (٢٠١٠): سيكولوجية الوعي الذاتي والافتتاح الاجتماعي السلسلة الارشادية (١) ، بغداد، باب المعظم، مطبعة اليمامة.
- ❖ الدوري، وصال محمد جابر. (٢٠٠٣). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، أطروحة (دكتوراه) غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، العراق
- ❖ دولفاي، انتونيلا ، (٢٠١١): علم النفس الايجابي للجميع "مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، ترجمة مرعى سلامة يونس ، القاهرة ، مجلة الانجلو المصرية .
- ❖ عبد الرحمن ، سعد (2008): القياس النفسي النظرية والتطبيق ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
- ❖ عودة، أحمد سلمان (١٩٨٦): القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل للنشر، الأردن.
- ❖ المعموري، عصام عبد العزيز محمد (٢٠١١): أثر استخدام طريقة الأحداث المتناقضة في تحصيل طلاب الصف الرابع العلمي في مادة الفيزياء وتفكيرهم الإبداعي، بحث منشور، مجلة الفتح، العدد (٤٦)، محافظة ديالى، العراق.
- ❖ ملحم ، سام محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، الاردن ، دار المسيرة.
- ❖ مؤمن، مجدي أحمد ، (2004) ، مقدمة في علم النفس الإيجابي ، القاهرة: دار المعرفة الجامعية
- ❖ Anastasi,A (1988): **Psychology Testing,4th-ed**,New york,Mc-Millian publishing.
- ❖ Ebel,R.L (1972): **Essentials of Educational Measurement**, Englewood Texat and University.
- ❖ Csikszentmihalyi, M. (1996).*Creativity: flow and the psychology of discovery and Invention*, New York: Harper Perennial.
- ❖ _____ (2006).*flow: the psychology of optimal Experience*. Harper Collins publishers.
- ❖ _____ (2008): *Good Business, leadership, flow, and Making of Meaning*. Mar30
- ❖ _____.(2012):*flow psychology*,p117
- ❖ _____ Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). *Running flow*. Human Kinetics: USA.
- ❖ Hall, J. K., & Smotrova, T. (2013). *Teacher self-talk: Interactional for managing instruction and eliciting empathy*. Journal of Pragmatics, 47(1), 75-92
- ❖ Meichenbaum, D. (2002). *Treatment of individuals with anger-control problems and aggressive behaviors: A clinical handbook*. Clearwater, FL: Institute Press.
- ❖ Meichenbaum, D. (2008). *Stress inoculation training*. In W. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (2nd ed., pp. 529–532). Hoboken, NJ: Wiley.
- ❖ Meichenbaum, D. (1993). *Stress inoculation training: A 20-year update*. In P. M. Lehrer & R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (2nd ed., pp 373–406). New York: Guilford Press.
- ❖ Massimini, F., & Carli, M. (1988). *The systematic assessment of flow in daily experience*. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266–287). Cambridge University Press.
- ❖ Mehrens, W& Lehman,A(1973): **Measurement and Evaluation in Education and psychology**, hot Rinehart& Winston, New York.
- ❖ Nunnaly, j . C.(1978): *psychometric Theory* Grew –Hill , New York.
- ❖ Stanley,C.J&Hopkins,K.D.(1972).*Educational and Psychological Measurement and Evaluation*. New York.
- ❖ Seligman, MF. P., & Ciskszelinihaly, M. (2000): **Positive psychology: Am Introduction**, American Psychologist."
- ❖ Sinnott. J. D (2013). *Positive psychology: Advances in understanding adult motivation*, New York, Springer Science & Business.
- ❖ Stackel D., Hill, S. R., & Hickson M. (2006). *Introduction to communication theory*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- ❖ Snyder,C.R .,&Shane ,J.(2007):*positive psychology* ,sage publications ,Inc.,I S B N,076192633X