

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي ف تحسين التدفق النفسي لدي عينه من الشباب الجامعي

The effectiveness of cBt program in improving the
psychological flow of a sample of university of youth

إعداد

نجوان صبري محمد احمد مصطفى

باحثة دكتوراه بقسم علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق

أ.د/ راوية محمود حسين دسوقي

أستاذ علم النفس بكلية الآداب -جامعه الزقازيق

Doi: 10.33850/ajahs.2021.164220

القبول : ٢٠٢١/٣/٢٠

الاستلام : ٢٠٢١/٢/٢٧

المستخلص :

هدف البحث الي: الكشف عن دور الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدي عينه من الشباب الجامعي ، والتي تكونت من (٢٠) طالب وطالبة من بعض كليات جامعه الزقازيق ، تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٢) بمتوسط عمر زمني(٢٠,٦٦)سنة وانحراف معياري قدره (١,٧٤) ، وقد تم تقسيم أفراد المجموعة الي قسمين .مجموعه تجريبية بلغ عددها (١٠) ومجموعه ضابطه عددها (١٠)، واستمرت أدوات البحث علي استمارة التعاقد الارشادي إعداد الباحثة، مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي إعداد/محمد سعيان ودعاء خطاب(٢٠١٦) ،مقياس التدفق النفسي إعداد الباحثة، والبرنامج المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدي الشباب الجامعي اعداد/ الباحثة،وقد استعانت الباحثة بالأساليب الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ،اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين، اختبار ويلكوكسن لعينتين مترابطتين ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار كايزر ماير أولكن لامكانية الحصول علي عوامل جوهرية ، معامل الفا كرونباخ لحساب صدق المقياس ،وقد أسفرت نتائج الدراسة: فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدي عينه من الشباب الجامعي . وبموجب نتائج البحث استنتج ماياتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابط (ذكور وإناث). لدى الشباب الجامعي لصالح القياس المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكورا وإناثا) في القياسين القبلي والبعدي بمقياس التدفق النفسي (الابعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي لصالح القياس البعدي

٣... لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكورا وإناثا) في القياسين البعدي والتتبعي بمقياس التدفق النفسي (الابعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي في ضوء تلك النتائج قدمت الباحثة مجموعه من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي – البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي – الشباب الجامعي

Abstract

The aim of research was to reveal rule of congestive behavioral therapy in improving the psychological flow of the sample of university of youth . The study sample consisted of (20) male and female university students from zagazig university .their ages ranged (19_ 22) with an average age of (20.66) and a standard deviation (1,74) the subject of of the sample were divided into two groups . An experimental groups of (10) and a control group of (10) . The research tools included an indicative contracting from prepared by researcher 2016) psychological flow scale prepared by the researcher and the congestive cognitive behavioral program prepared by the researcher ... the researcher sought the following statistical methods . Arithmetic mean standard deviation mann Whitney And the Kaiser - ulkin test for possibility of obtaining intrinsic factors and the alphas cernback factor to calculate the validity of the scale 2_ I found statistically significant difference between the mean scores of the experimental group members (males and females) in the pre and the post measurements of the psychological flow scale (dimensions and total score) among

university of youth in favor of the post _ Measurement 3... I here are no statistically significant differences between the mean ranks of the degrees of the members of the experimental group , males and females, in the post and tracer measurements of the psychometric flow scale . dimensions and total score among university youth , after two months of the end the program.

key words:the psychological flow - the program of cognitive behavioral therapy - The university youth

المقدمة

يعد التدفق النفسي Psychological flow أحد مفاهيم علم النفس الايجابي وهو حالة نفسية داخلية تجعل الفرد منهمك بالنشاط الذي يقوم به، وهو خبرة مصحوبة بقوة دافعة للفرد للفوز بالمكافآت الاجتماعية والسرور المصاحب للنجاح، بينما على العكس، يضع الكماليون العصاة مستويات وتوقعات عالية من الأداء لأنفسهم ويجاهدوا لتحقيقها، هنا تظهر الاخطار التي تجعلهم يبدؤون في اداء العمل بشئ من الخوف وتوقع الفشل وضرورة الحصول على هذه المستويات العالية الى جانب أنهم يشعرون بعدم الرضا والدونية رغم من تفوقهم وانجازاتهم أي الرغبة للوصول الى مستوى لا يتوافق مع قدراتهم (عبد العزيز الموسوي وأنس شطب ، ٢٠١٦). ويعد التدفق Flow غاية كبرى في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء أو النشاط، وكذلك خبرة راقية تشعر الفرد بالبهجة والسعادة والانغماس في هذا النشاط لدرجة نسيان الذات (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاي، ٢٠٠٠). ونظراً لأن التدفق يقع بين الملل والقلق كما أطلق عليه كسيكزنتيمهالي في كتابه (حالة التدفق) وعندما تكون التحديات في حالة توازن مع قدرة الفرد على العمل، والحدود الفاصلة بين الجانب الدافعي الايجابي والجانب السلبي يحدث فيها النمو الشخصي للفرد وأطلق عليها نقطة الخبرة المثالية والانتاجية ومما لاشك فيه أن المواقف والأحداث الضاغطة تؤثر في البناء النفسي للفرد خاصة المتعلقة بعلاقاته الاجتماعية مما يدفعه الامر الى الشعور بالضيق والاحباط والقلق وغيرها من الانفعالات لاسلبية ، اضافة الى القيام بسلوكيات لاتوافقية كالانطواء والتفوق على الذات وتجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، بحيث تصبح الحياة بلا هدف وبلا معنى (سلامة حسين، طه حسين ، ٢٠٠٦ : ١٤ - ١٥). خاصة مرحلة الشباب التي تعد من أهم المراحل التي يمر بها الانسان ، نظرا لما تقدمه له الجامعة من تنمية مهاراته الانسانية والاجتماعية ، وتساعده علي تدبير شؤونه وصقل قدراته الامر الذي تسعى الدول وتتسابق لاعداد الشباب وإشباع حاجاته وحل مشكلاته (شيماء حجازي ، ٢٠١٧: ٥٣٧) ويعد العلاج المعرفي السلوكي أحدث

العلاجات النفسية التي تركز على وصف وتحليل وتفسير ما يعرف بالعوامل المهيئة والمعالجة للمشكلات والمتاعب النفسية للتعامل أكثر من التركيز على مكان قوته، وقد انطلق العلاج المعرفي السلوكي من أن المشكلات النفسية والسلوكية تستند على طريقة وفهم تفسير الأحداث واتباع بعض الفنيات العلاجية، كما أنه يعتمد على نظريات التعلم في تفسيرها للاضطرابات النفسية والسلوكية التي تنبثق من المعتقدات اللاعقلانية، ما أنه علاج تكاملي، يسعى للكشف عن الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية التي تكمن وراء العصاب، ويستخدم فنيات سهلة وبسيطة (Judith, 2001) (طه سلامة، ٢٠٠٦: ٦٦-٦٧).

مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة بمجال الشباب والرياضة ومعايشتها لمشكلات الشباب والتعامل معهم من شكوى بعضهم بعدم قدرتهم على إدارة الوقت، وانهم أحياناً يشعرون أن إمكاناتهم أكبر من المواقف التي يواجهونها وأحياناً أخرى العكس، وانهم يعانون من عدم القدرة على الضبط الانفعالي ولديهم جمود وعدم استمتاع ذاتي بما يقومون به من أعمال يجدونها غير تامة أو متقنة، كما أنهم يشعرون بالفشل والعجز وإرجاء الأعمال خوفاً من آراء الآخرين وتقييماتهم مما كان له بالغ الأثر على انجازهم الأكاديمي ونقد ذاتهم نتيجة احساسهم بالعجز وحاجاتهم العصبانية لبلوغ الكمال الذي يولد الشعور بالذنب والقلق.

وقد أمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :-

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ذكوراً وإناثاً) في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي (لأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي (لأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي (لأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي.

١- مصطلحات البحث

- ١- التدفق النفسي psychological flow: التعريف النظري: التدفق النفسي " خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، من خلال الانشغال التام بالأداء، مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان اثناء الاداء، ونسيان احتياجات الذات (أحمد البهاص، ٢٠١٠: ١٢١).

والتدفق النفسي هو " التركيز المرتفع على المهام والاستغراق فيها دون التأثير بأي مشتتات داخلية أو خارجية مع عدم الاحساس بالوقت (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009:131).

وقد عرفت الباحثة التدفق النفسي بأنه: حالة نفسية داخلية وخبرة ذاتية لها قيمة تنساب فيها مشاعر وجدانية راقية، يشعر بها الفرد ، حيث يتوحد مع النشاط الذي يؤديه فينسى ذاته، ويندمج بحيوية لاتمام هذا النشاط بنجاح، ويسعى لتكرار هذه الخبرة دون النظر للعائد من وراءها، في ظل وجود توازن بين القدرات والتحديات لديه ، أهداف واضحة قابلة للتحقيق، قدر من اليقظة العقلية ومرونة ايجابية في ادارة الوقت، واتزان انفعالي يسهم في اتخاذ اقرار بدقة، ثم الشعور بالمتعة والسعادة، حيث تكبت طاقته السلبية ليحل محلها طاقة ايجابية تترك بصماتها في مواجهة الضغوط من خلال العبادات والمرح.

التعريف الإجرائي: التدفق النفسي: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة التجريبية (الشباب الجامعي) على مقياس التدفق النفسي بأبعاده الكلية من اعداد الباحثة وتتراوح ما بين (صفر - ١٣٦) حيث تشير الدرجة من (صفر إلى ٦٨) إلى تدفق نفسي منخفض ومن ٦٩ : ١٣٦ تدفق نفسي متوسط ومن (١٣٦ - ٢٠٤) درجة تدفق نفسي مرتفع.

وتعرف الباحثة أبعاد مقياس التدفق النفسي كالآتي:-

أ- البعد الأول: التوازن بين المهارة المطلوبة والتحديات Parity between challeng and skills.

هو الإحساس المتوازن بين امكانية الفرد على فعل شئ والسيطرة عليه والوفاء بمتطلبات المهمة التي يؤديها، بحيث لاتصل المطالب والتحديات إلى الحجم الكبير الذي يثير الارتباك والقلق، ولا تتخفض بدرجة تؤدي الى الشعور بالملل والسأم.

ب- البعد الثاني: اليقظة العقلية وتأکید الذات Mental alertness and self-affirmation هي الوعي وتركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون اصدار احكام لتحفيز الفرد على اظهار قدراته والتعبير الملائم عن أي انفعال دون خوف من الآخرين.

ج- البعد الثالث:- وضوح الأهداف وقابليتها للتحقيق

Clarity of goals and their achievability

وتعني التركيز على اكثر الأمور أهمية والمراد بتحقيقها وما يسعى الفرد للوصول إليه، والامام بما يتوافر من معلومات عنها للوقوف عليها والتحكم فيها لسرعة انجازها.

د- البعد الرابع: المرونة الايجابية في ادارة الوقت Positive Flexibility in time management

وهي مجموعة المهارات السلوكية التي تعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه، وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته، وقدرته على التكيف بما يناسب الموقف ليكون قادراً على مواجهة مشكلاته بإيجابية.

هـ- البعد الخامس: الاتزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار Emotional balance and accuracy in decision- Making

وتعني قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم في دوافعه وتناول أمور بصبر لمواجهة مؤثرات الحياة الخارجية من خلال اعتماد الفرد على نفسه لبناء قرارات حاسمة.

و- البعد السادس: الاستمتاع الذاتي الروحاني Enjoy spiritual self
وتعني مجموعة المشاعر الايجابية التي يشعر بها الفرد أثناء القيام بعمل نشاط محبب، وهي آلية ردود الفعل المبهجة التي تجنبه الألم إزاء المواقف التي يجدها صعبة كأداء الواجبات الدينية من صلاة وعبادات.

٢- برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral therapy
التعريف النظري: هو برنامج مخطط ومنظم وفق أسس ومبادئ علمية، و مدخل علاجي قائم على اكتشاف مكامن القوة لدى البشر، وتعهدا بالرعاية والتنمية Strengths – based approach

تكمن جذوره في علم النفس الايجابي، يركز على ما يعرف بالتمكين النفسي للعمل من خلال فنيات تمكن الفرد من اكتساب مهارات الصمود النفسي ووضع أهداف من الأمل والتفاؤل (Taher, 2015)

كما أنه من أنواع العلاجات النفسية خاصة التي يطلق عليها (الإرشاد النفسي الكلامي) ، ويساعد الفرد في معرفة كيفية تفكيره بنفسه والعالم ورؤيته للمستقبل.(أحمد عيد، ٢٠١٨: ١١٠)

التعريف الإجرائي: وتعرف الباحثة العلاج المعرفي السلوكي اجرائياً بأنه استراتيجية علاجية تعمل على دمج بعض الفنيات المعرفية والسلوكية من خلال عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية (كالمناقشة والمحاضرة والحوار، صرف الانتباه، وقف التتكير التدريب على حل المشكلات، التغذية الراجعة، لعب الدور، التدريب على الاسترخاء، النمذجة ، الحوار الداخلي، الواجه المنزلي، بهدف تحسين التدفق النفسي .

٣- الشباب الجامعي: university youth
التعريف النظري: إن مرحلة الشباب بناء اجتماعي وتجربه عيشها الفرد ينسلخ وينشق الشاب من تبعيته وتحرر من عالم الطفولة إلى عالم أكثر استقراراً، فهي مرحلة العقل والارادة والعزيمة الايجابية، والشجاعة والاقدام، والخجل (Furlong, A., 2013:23; . والشباب الجامعي هم من حصلوا على ثقافة اكاديمية من الجامعة

تؤهلهم للقيام بدور وظيف في المجتمع عند تخرجهم، الامر الذي يؤهل لتحمل المسؤولية في القيادة والتنمية (محمد ابراهيم، ٢٠٠٥)
 التعريف الإجرائي:- هي تلك الفئة التي تقع بين سن ١٩-٢٢ سنة حيث يكون الانسان قد أوشك على التخرج والحصول على شهادة جامعية تؤهله لمجال العمل، وهم أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الفرقة الثانية إلى الفرقة الرابعة من كلية الآداب، زراعة ، تجارة ، تربية رياضية، تربية، حقوق.

أهداف الدراسة:-

تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:-

- ١- تحسين التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي من خلال برنامج للعلاج المعرفي السلوكي والتعرف على استمراريته وبقاء أثره خلال فترة المتابعة.
- ٢- إعداد خطة تتبناها المؤسسات التعليمية من خلال دليل ارشادي موجه للقائمين على رعاية الشباب لتبصيرهم بكيفية الاهتمام بهذه الفئة والعمل على ارتقانها.

أهمية البحث:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة وهي شريحة الشباب الجامعي وكذلك المرحلة العمرية التي تناولتها الدراسة ومسايرتها للاهتمام العالمي بقضايا الشباب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والاهتمام بصحته النفسية. قد يقلل البرنامج من بعض السلوكيات اللاتوافقية نتيجة انخفاض التدفق النفسي، وقد يخفف من المشكلات السلوكية والنفسية التي يسلكها الشاب الجامعي.

١- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع برامج مماثلة للشباب الجامعي متعلقة بتدقيقهم النفسي.

٢- تتبع أهمية الدراسة من مسايرتها للاهتمام العالمي بعلم حديث نسبياً وهو (علم نفس الخبرة المثلى) (Flow: the psychology optimal Experience)

٣- الذي يسعى العالم للتأسيس له بالدراسة والبحث (محمد صديق، ٢٠٠٩ : ٣١٤)

٤- لاتوجد في حدود علم الباحث - دراسة نفسية تناولت فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي.

٥- أهمية هذه العينة وهي شريحة الشباب الجامعي حيث تعد المرحلة الجامعية من المراحل الأكثر أهمية في حياة الفرد لاسيما أن الفرد مازال في مرحلة المراهقة المتأخرة ويسعى دائماً إلى الكمال، والشباب ثروة الامم لما يقدمونه للمجتمع من مساهمات وانجازات شأنها تحقيق الرفاهية والتقدم.

وكذلك أهمية المرحلة العمرية التي تناولتها الدراسة حيث تزداد حدة الصراعات والاضطرابات، ويتضاعف أثرها نظراً لما شهدته المجتمعات في الآونة الأخيرة من تحولات اقتصادية واجتماعية وسياسية متلاحقة أدت إلى غلبة قيم معينة قد يعجز

الشباب عن التكيف معها وتجعل مسألة تعامله معها أمراً لا يخلو من الصعوبة وربما يفوق قدراته على تحملها (خالد النعيمي، ٢٠٠٧: ١٠).

الأهمية التطبيقية:-

- تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في استخدام أحد التيارات العلاجية الحديثة نسبياً وهو العلاج المعرفي السلوكي بفنائه المتعددة طبقاً لبرنامج معد بأسلوب علمي مقنن جيد والذي لاقي نجاحاً في علاج الكمالية العصابية لدى الشباب الجامعي فهدف هذا العلاج الاساسي هو إزالة الألم النفسي والتخلص من الضيق والكرب (حامد المغربي، ٢٠٠٧: ١٣٥).

- إمكانية افادة المؤسسات التربوية عبر توجيه ا لشباب بتنظيم ذواتهم انفعاليا فقد يستفاد من هذه الدراسة في تحسين وعي وادراك المسترشد، وزيادة قدرته على الاداء الفعال وأن يكون مرناً، يقطاً ، واضحاً في اهدافه ومؤكداً لذاته، في ظل تعزيز تدفقهم النفسي.

- يتوقع في ضوء نتائج هذه الدراسة أن يتم صياغة بعض التوصيات والمقترحات بشأن تصميم برنامج وقائي علاجي، وبالتالي فإن الباحثة تأمل أن تفتح بحثها آفاق جديدة، أمام اجراء المزيد من الدراسات والبحوث، تثبت فيها الأمل والتفاؤل والثقة في الله عزوجل بمستقبل أفضل

- ونظراً لأن الشباب الجامعي هو العنصر الرئيسي في عملية التنمية ووسيلتها وغايتها كان لا بد من الاهتمام بهم، لانهم العنصر النشط في دفع عجلة التنمية والتقدم فهم السواعد التي تقوم عليهم نهضة الأمم، انطلاقاً من الجامعة التي تعد من اهم المؤسسات التي يعهد اليها المجتمع بمهمة رعاية أبنائها وإكسابهم القيم والمعارف بالإضافة إلى ما تقدمه من خدمات الارشاد والعلاج النفسي الذي يهتم برعاية الشباب والقدرات ومراعاة الفروق الفردية بينهم و العمل على حل مشكلاتهم (صالح حجازي وآخرون، ٢٠٠٦: ١-٣٣١).

- وعلى الرغم من أن الشباب هو رأس المال الحقيقي المعقود عليه في بناء الأوطان، إلا أنهم يخضعون للعديد من القوى المتصارعة ، والتي تؤدي بهم إلى صعوبة في التوافق النفسي فإذا وجه التوجيه السليم أفلح وانتج وحقق الآمال(رياض القاسمي، ٢٠١٥: ٧٩- ٨٠) في ظل علم النفس الايجابي الذي يسهم بتطوير قوى الانسان وفضائله والبحث في مكان قوته ونبذ الاستسلام والانهمام النفسي أو اصلاح ماتم افساده في هذه النفس طبقاً لسليجمان وكسكزنتاميهالي (محمد الصبوة، ٢٠٠٨: ١٩).

- كما أشارت بعض الدراسات الحديثة على أهمية التدفق النفسي ودوره في تحسين أداء الشباب الجامعي وتنمية ابعاده كاليقظة العقلية واتخاذ القرار والرفاهية الذاتية، وخفض الشعور بالذنب وتنظيم الانفعال من خلال العلاج المعرفي السلوكي كدراسة كل من:

- (Kaufman, 2008; Aheren, et al., 2011; Landry, 2015; Rubin, F., 2018)

- ودراسة كل من : (محمود العطار، ٢٠١٤؛ ايمان قطب ، ٢٠١٥؛ كميلة محمود ، ٢٠١٥ ؛ ندى فاضل ، ٢٠١٨؛ فواز عبده، ٢٠١٩).

محددات البحث:

محددات منهجية:- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي ذي المجموعتين مجموعة تجريبية ذكوراً وإناثاً من طلبة الجامعة، ومجموعة ضابطة ذكوراً وإناثاً من طلبة الجامعة، المجموعتين متكافئتين وتم استخدام ثلاث قياسات (قياس قبلي، بعدي أول، بعدي ثان) وذلك بهدف التعرف على فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي المستخدم في الدراسة الحالية.

محددات جغرافية:- تم تطبيق الدراسة الميدانية في الدراسة الاستطلاعية للتحقق من المؤشرات السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية من طلاب وطالبات جامعة الزقازيق المتلحقين بكليات (آداب ، تربية، زراعة ، تجارة، حقوق، تربية رياضية) بنظام الانتظام وتم تطبيق الدراسة التجريبية على عدد (٢٠) شاب جامعي من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بمركز شباب بلبيس بقصر ثقافة وقاعة الأنشطة بلبيس والتابعة لمحافظة الشرقية.

محددات زمنية:- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في النصف الأول من العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩، والدراسة التجريبية في النصف الثاني من ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م، حيث بدأت الجلسات العلاجية في ٢ أكتوبر ٢٠١٩، وانتهت بالتطبيق التتبعي في ٢٢ يناير ٢٠٢٠ واستمرت مدة الجلسات من (٦٠ : ٩٠) دقيقة، واستغرق تطبيق البرنامج شهران وأسبوع، بواقع (٣٠) جلسة.

محددات بشرية:- تم تطبيق الدراسة التجريبية على عينة قوامها (٢٠) طالب جامعي من الذكور والإناث تم تقسيمهم إلى : أ) مجموعة تجريبية والبالغ عددها $n = 10$ الشباب الجامعي (٧ ذكور ، ٣ إناث) بمتوسط عمري قدره (٢٠,٦) سنة وانحراف معياري (١,٧٥) وخضعت هذه المجموعة لجلسات البرنامج، في ضوء الشروط التي وضعت من أجل الدراسة الحالية.

ب) مجموعة ضابطة:- والبالغ عددها ن=٢٠ (١٠) من الشباب الجامعي منهم (٦ ذكور، ٤ إناث) لم تخضع هذه المجموعة لجلسات البرنامج الحالي ، وبمتوسط عمر زمني (٢٠,٧١) إنحراف معياري (١, ٧٣) المنتظمين في العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠٢٠ ، ومن طلبة الفرقة الثانية إلى الرابعة بكلية الآداب، تربية ، حقوق، زراعة ، تجارة، تربية رياضية بجامعة الزقازيق)

الدراسات السابقة

وفيما يلي عرض للدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة مرتبة من الأقدم للأحدث الدراسات التي تناولت العلاج المعرفي السلوكي والتدفق النفسي لدى الشباب الجامعي أجرت كيث كوفمان (Kaufman, 2008) دراسة بعنوان " تحسين الاداء لدى الشباب من خلال دور العلاج المعرفي السلوكي في تنمية حالة التدفق النفسي واليقظة العقلية".

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدخلات القائمة على منهج العلاج المعرفي السلوكي بالاعتماد على فنيات اليقظة العقلية في تحسين الاداء العام والوصول لحالة التدفق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (٣٢) شاب، تم تقسيمهم الى عينة الذكور وعددها (٣٢) ، وعينة الاناث وعددها (٩) بلغت أعمارهم (١٨) عاماً، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددهم (٢٢) شاب، ومجموعة ضابطة وعددهم (١١) شاب. وقد استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من بينها مقياس القلق (Smith, et al., 1990) من اعداد Anxiety scale ومقياس الكمالية متعدد الأبعاد (Multidimensional Perfectionism Scale) من إعداد (Frost , et al, 1990)، وقائمة كنتوكي لمهارات اليقظة العقلية (Kentucky Inventory of Mindfulness skills) من اعداد (Bear, et al., 2004)، ومقياس التدفق غير الوظيفي Dispositional Flow Scale من إعداد (Jackson & Eklund, 2002) اضافة لتصميم بعض الجلسات العلاجية القائمة على المحاضرة والمناقشة والاسترخاء لمدة (٤) أسابيع ، واستعانت الباحثة ببعض الاساليب الاحصائية لتحليل البيانات منها اختبار (ت) لدلالة الفروق ، والمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والاسلوب الاحصائي ANOVA ، والارتباط وتوصلت الدراسة لنتائج مهمة تمثلت في وجود تحسين كبير في الاداء العام للشباب المشاركين في البرنامج من حيث الشعور بالتفاؤل واليقظة العقلية والتوقعات الايجابية والتدفق النفسي وفي القياس التنبئي ظل التأثير الايجابي للتدريب لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين التدفق النفسي وكلا من القلق والفكر المطرب والكمالية، وكذلك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التدفق النفسي واليقظة العقلية والثقة بالنفس،

وتوصي الدراسة باجراء المزيد من البرامج العلاجية التي تعزز حالة التدفق النفسي وتعزيز الوعي بالوقت الحاضر بهدف مقاومة مخاوف مرتبطة بضعف الصحة النفسية لدى الأفراد. ، كما أجرت إيرين وآخرون (Aheren , et al., 2011) دراسة بعنوان " العلاج المعرفي السلوكي القائم على التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تحسين خبرات التدفق النفسي لدى مجموعة من الطلبة الجامعيين، تكونت عينة الدراسة من (١٣) طالب جامعي تراوحت اعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عاماً قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية (٨) طلاب، في حين بلغ عدد افراد المجموعة الضابطة (٥) طلاب، واستخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الادوات من بينها حالة التدفق Flow state scale من اعداد (Jackson & Eklund, 2004) وتم تصميم جلسات العلاج المعرفي السلوكي التي تعمل على تحسين الأهداف والوعي بالذات والاستمتاع بالوقت لدى افراد المجموعة التجريبية وكان ذلك بواقع (١٤) جلسة لمدة ٤ أسابيع. واستخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الاساليب الإحصائية من بينها المتوسط واختبار (ت) T.Test، ANOVA وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود تحسن كبير في خبرات التدفق وابعادها الفرعية (كوضوح الأهداف - اليقظة العقلية ، نسيان الزمن، الاستمتاع بالوقت) لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقى الجلسات العلاجية، مما يؤكد فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين خبرات التدفق النفسي لدى الأفراد، وتوصي الدراسة باجراء مزيد من البحوث حول تأثير التدخلات المعرفية السلوكية القائمة على استخدام فنيات اليقظة العقلية في تحسين الاداء العام للأفراد.

كما قام محمود العطار (٢٠١٤) بدراسة عنوانها " فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تنمية التدفق النفسي والاقدام على المخاطرة المحسوبة لدى طلاب الجامعة" هدفت الدراسة الى تنمية التدفق النفسي والاقدام على المخاطرة المحسوبة لدى طلاب الجامعة، من خلال الكشف عن اثر البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي والتأكد من مدى استمرار فاعلية البرنامج على عينة قوامها (٢٠) طالبة جامعية يتراوح عمرها (٢١) عام من الفرقة الأولى بتربية كفر الشيخ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية (ن=١٠) ومجموعة ضابطة (ن=٢٠). وقد استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي ، ومقياس الاقدام على المخاطرة المحسوبة ، والبرنامج المعرفي السلوكي من اعداد الباحث كما استخدم الباحث البرنامج الاحصائي القائم على برنامج SPSS كالمتوسط الحسابي، واختبارات (كما اشارت النتائج الى فاعلية البرنامج المستخدم وبقاء اثره بعد فترة المتابعة التي وصلت الى شهر ونصف. كما

قامت ايمان قطب (٢٠١٥). بدراسة عنوانها: "اثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية الرفاهية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة". هدفت الدراسة الى التحقق من نجاح اثر البرنامج التدريبي في تنمية خبرة التدفق لدى عينة من طلبة كلية التربية الذين يمثلون معلوما المستقبل ويتعرضون الى كثير من التحديات في عملهم كما هدفت الدراسة الى الكشف عن الارتباط بين خبرة التدفق والرفاهية الذاتية ، التي تسهم في تحسين اداء الطلاب خلال عملية لاتعلم، مما يترك أثره الايجابي عند تعاملهم مع التحديات التي تواجههم في الموقف التعليمي، وبلغ حجم عينة الدراسة (٢٧) طالبة بمتوسط عمري (١٨) سنة، وانحرف معياري (٠,٥٧٧) من الطلاب المقيدين بالفرقة الأولى بكلية التربية جامعة دمنهور، وطبقت الباحثة مقياس التدفق النفسي ومقياس الرفاهية الذاتية والبرنامج من اعداد الباحثة ٢٠١٥م، كما طبقت الباحثة اختبار مان ويتني ويلكوكسن، واختبار فريدمان، وتوصلت نتائج الدراسة الى :-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات عينة الدراسة في مقياس خبرة التدفق النفسي في القياسات (قبلي، بعدي، تتبعي) لصالح القياس البعدي وكان حجم التأثير مرتفع توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات عينة الدراسة في مقياس الرفاهية الذاتية في القياسات المتكررة (القبلي ، البعدي، التتبعي) لصالح القياس البعدي وكان حجم التأثير مرتفع، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفض خبرة التدفق النفسي في الرفاهية الذاتية لصالح مرتفعي خبرة التدفق النفسي . وقد أوصت الدراسة بضرورة تفعيل وتطوير خبرة التدفق النفسي في عمليتي التعلم والتعليم بشكل فعال ضرورة تعليم الطلاب وتدريبهم على تطبيق خبرة التدفق النفسي عند الدراسة الأكاديمية والاستذكار، والتعرف على نتائجها الايجابية في المجالات التربوية وكافه مجالات الحياة الاخرى ، مع ضرورة توجيه الباحثين الى ايجاد الظروف والعوامل والدوافع المهيئة لحدوث حالة التدفق في مواقف التعلم. كما أجرت كميلى محمود (٢٠١٥) دراسة عنوانها:-

" أثر برنامج ارشادي قائم على بعض المهارات النفسية في تنمية التدفق النفسي وخفض الشعور بالذنب لدى طالبات الجامعة"استهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير برنامج ارشادي قائم على بعض المهارات النفسية في تنمية التدفق النفسي وخفض الشعور بالذنب، تكونت عينة الدراسة من (٥٤٠) طالبة جامعية من جامعة تكريت من المقيمين اقامة داخلية في المدينة الجامعية ، ثم استخدام مقياس التدفق النفسي واختبار الشعور بالذنب والبرنامج الارشادي من اعداد الباحثة، واستندت في المعالجة الاحصائية على اختبار مان ويتني، واختبار ويلكوكسن، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقد أظهرت نتائج الدراسة الى : وجود فروق ذات دلالة

احصائيا في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ، كما اشارت نتائج الدراسة ان المهارات النفسية كالاسترخاء، تركيز الانتباه بناء الاهداف الواقعية تعمل على حشد طاقة نفسية تزيد من فاعلية التحديات التي يواجهها الفرد وتتطلب سلوكاً ايجابيا فعال لمواجهة هذه التحديات.

وقام لاندري (Landry, 2015) بدراسة حول التدفق النفسي والعلاج : دراسة للممارسات المعرفية السلوكية والعمل الاجتماعي اللاكينيكي، واستهدفت الدراسة تقديم العون ومساعدة الشباب من خلال الاخصائيين الاجتماعيين على معيشة حالة التدفق النفسي في حياتهم الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (٨) طلبة الدراسات العليا تراوحت اعمارهم الدراسية ما بين (٢٣-٣٢) سنة وجميعهم من طلبة علم النفس واستخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الادوات من بينها:- المقابلة الشخصية مع المشاركين، ومقياس حالة التدفق The flow state scale والمقياس من اعداد (Jackson & Marsh, 1996) وكذلك التطبيق العلاجي القائم على جلسات العلاج المعرفي السلوكي واشتملت التدخلات الأولية على الأنشطة التي تزيد من الشعور بالامتثال والاعتراف بالسمات الايجابية ، وتعزيز الوعي بالتجارب الايجابية واليقظة العقلية من خلال مجموعة من الجلسات التدريبية ، ثم تحليل البيانات من خلال مجموعة من الاساليب الاحصائية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار مان ويتني ، وذلك للهدف من فروض الدراسة ، وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان الممارسات المعرفية السلوكية لدى المشاركين ساعد على خلق حالة من التدفق النفسي اثناء العمل وهو ما أوضحه المشاركون من خلال التقارير التي اشارت الى شعورهم بحالة من المتعة والاستمتاع والمشقة والسيطرة، وتؤكد نتائج الدراسة على ان مساعدة الأفراد على الوصول الى حالة التدفق النفسي تؤدي الى الشعور بالسعادة والرضا الى اقصى حد، وتوصي الدراسة بضرورة اجراء المزيد من البحوث المستقبلية بتنمية التدفق النفسي والابعاد المرتبطة بها.

كما أجرت ندى فاضل (٢٠١٨) دراسة عن " أثر الارشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ضحايا الارهاب . استهدفت الدراسة الكشف عن تأثير الارشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ضحايا الارهاب والتعرف على دلالة الفروق بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي، عينة قوامها (٢٠) طالبة جامعية تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين ، إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٠) طالبات بعد اجراء التكافؤ بين المجموعتين، واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي والبرنامج الإرشادي من اعدادها (٢٠١٧). واستعانت الباحثة ببعض الاساليب

الاحصائية المتنوعة لمعالجة البيانات كاختبار ويلكوكسن ، مان ويتني والمتوسط الحسابي، وقد اشارت نتائج الدراسة :- أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات استجابة افراد المجموعة الضابطة على مقيا التدفق النفسي في الاختبارين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعده، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس التدفق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، كما أشارت الدراسة إلى أهمية بعض الاستراتيجيات كالمحاضرة والمناقشة والحوار والتعزيز الايجابي. وقد أوصت الدراسة بان على المؤسسات التربوية تطبيق البرامج الإرشادية على أوسع نطاق في المرحلة الجامعية وما قبلها والتي تعمل على تنمية التدفق النفسي وابعاده ، وابتكار أنشطة متنوعة تساهم في هذه البرامج. كما أجرى روبين فالكون وآخرين (Rubin, F., et al., 2018) حول تأثير العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التدفق النفسي وتعزيز التنظيم الانفعالي وتقليل الشعور بالاكتئاب" هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير العلاج المعرفي السلوكي على حالة التدفق النفسي وما اذا كانت جلسات العلاج المعرفي السلوكي تعمل على تقليل الشعور بالاكتئاب، وتعمل على تنظيم الانفعال وخلق حالة من الابداع والاستمتاع والسعادة عن الانخراط في عمل ما، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥) مشارك بلغت اعمارهم (١٨) عاماً ، وتم تقسيم العينة العينة الى مجموعتين تكونت المجموعة الأولى التدريبية من ٢٣ مشارك يعانون من بعض الاعراض الاكتئابية، وسوء تنظيم الانفعال تم تشخيصهم من خلال مقياس (هاميلتون) للاكتئاب Hamilton Rating Scale for Depression من اعداد (Hamilton, 1960) ، وتم اجراء مقابلات اكلينكية من المشاركين ،، وتكونت المجموعة الثانية من (١٢) مشارك (المجموعة الضابطة) وهم من الأصحاء ، وقد تعرض المشاركون من افراد المجموعة التجريبية الى (١٤) جلسة من العلاج المعرفي السلوكي باستخدام عدة فنيات مختلفة كلعب الدور والنمذجة والمحاضرة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:- أن العلاج المعرفي السلوكي له تأثير فعال على خفض الأعراض الاكتئابية وزيادة الشعور بالسعادة ، وتعزيز تنظيم الانفعال وخلق حالة من الاندماج لدى المشاركين اعضاء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وتوصي الدراسة باجراء مزيد من البحوث حول تأثير العلاج المعرفي السلوكي على تعزيز السعادة والاستمتاع الذاتي والثبات الانفعالي الامر الذي يؤدي بدوره الى زيادة حالة التدفق النفسي لدى الأفراد.

وأجرى فواز عبده (٢٠١٩) دراسة بعنوان:- " فاعلية برنامج ارشادي لتطوير الكفاءة الذاتية المدركة والتدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية البدني وعلوم الرياضة"

استهدفت الدراسة ببناء مقياسين (مقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة المدركة لدى طلبة كلية التربية البدنية والتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي في درس الجمناستك الفني وبناء برنامج ارشادي والتعرف على فاعليته في تطوير الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي، على عينة من طلبة الفرقة الثالثة من كلية التربية البدنية بجامعة واسط وذي قار بلغ عددهم (٢٠) طالب جامعي تم تقسيمهم الى مجموعتين (١٠) تجريبية، (١٠) ضابطة واستخدم الباحث مقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية من اعداده، وقد اشارت نتائج الدراسة الى :- فاعلية البرنامج الارشادي في تطوير الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي وقد أوصى الباحث بضرورة استعمال البرامج الارشادية وفنياتها المتنوعة لما لها من مكانة طيبة تسير جنباً الى جنب في الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية في جلسة الجمناستك الفني، والاستعانة بفنيات البرنامج الارشادي المقدم في الدراسة في دراسات اخرى مع شرائح مجتمعية تعاني من ضعف في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية.

تعليق على الدراسات والبحوث السابقة :-

أولاً من حيث الهدف:- اتفقت بعض دراسات الهدف فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين العلاج المعرفي السلوكي واليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى الشباب الجامعي ، والتعرف على تأثير بعض الاستراتيجيات المعرفية السلوكية القائمة على اليقظة العقلية في تحسين الاداء العام للوصول الى حالة التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي كام في دراسة كوفمان (٢٠٠٨)، ودراسة ايرين وآخرون (٢٠١١)، لاندرى (٢٠١٠).

- دراسات اتفقت في ابراز الدور القوي الذي يقوم به العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التدفق النفسي وبعض المتغيرات والابعاد الايجابية المرتبطة به (كالإقدام على المخاطرة المحسوبة كما في دراسة كل من محمود العطار(٢٠١٤)، دراسة روبن فالكون (٢٠١٥)، التي استهدفت الكشف عن اثر العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التدفق النفسي وتعزيز التنظيم الانفعالي لخفض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.

- دراسات اختلفت في اسلوب الارشاد المستخدم حيث هدفت الى الكشف عن اثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق النفسي لتنمية الرفاهية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين كما في دراسة ايمان قطب (٢٠١٥)، ودراسة كميلة محمود (٢٠١٥)، التي هدفت الى الكشف عن اثر برنامج ارشادي قائم على بعض المهارات النفسية في تنمية التدفق النفسي في خفض الشعور بالذنب، ودراسة ندى فاضل (٢٠١٨) التي هدفت الى الكشف عن تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ودراسة فواز عبده (٢٠١٩) التي هدفت الى الكشف عن اثر برنامج ارشادي لتطوير التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية وعلوم الرياضة.

ثانياً: أ- من حيث العينة:-دراسات تناولت عينات كبيرة :- يتراوح حجم العينة في دراسة كميلة محمود (٢٠١٥)، (٥٤٠) طالبة جامعية ، (٣٥) طالب جامعي كما في دراسة فالكون (٢٠١٨) (٣٢) طالب جامعي كما في دراسة كوفمان (٢٠٠٨).

- عينات متوسطة الحجم : بلغ حجم العينة (٢٧) طالبة جامعية ي دراسة ايمان قطب (٢٠١٥)، (٢٠) طالب جامعي كما في دراسة كل من : ايرين (٢٠١١) ، محمود العطار (٢٠١٤)، ندى فاضل (٢٠١٨)، فواز عبده (٢٠١٩).

- عينات صغيرة الحجم:- بلغ حجم العينة في دراسة ايرين (٢٠١١) (١٣) طالب جامعي، (٨) طلاب جامعيين في دراسة لاندري (٢٠١٥)

ب- من حيث العمر الزمني للعينة:-تراوح العمر الزمني للعينة في دراسات المحور الثاني من (١٨ : ٢٣) سنة بلغ عمر العينة (١٨) عاماً في دراسة كل من كوفمان (٢٠٠٨) ودراسة ايمان قطب (٢٠١٥)، ودراسة فالكون (٢٠١٨) ومن (١٨-٢١) عاماً في دراسة كلاً من ايرين (٢٠١١) ، ودراسة محمود العطار (٢٠١٤).

ج - من حيث نوع العينة:-تناولت معظم دراسات عينة من الذكور والاناث فمن الدراسات التي تناولت عينة من الذكور والاناث معا دراسة كل من : كوفمان (٢٠٠٨)، دراسة ايرين (٢٠١١) ودراسة لاندري (٢٠١٥) ودراسة روبن فالكون (٢٠١٨) ، ومن الدراسات التي تناولت عينة من الاناث فقط دراسة كل من ايمان قطب (٢٠١٥) ودراسة كميلة محمود (٢٠١٥) ودراسة ندى فاضل (٢٠١٨)، ودراسة واحدة تناولت عينة من الذكور كدراسة فواز عبده (٢٠١٩).

فروض الدراسة

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ذكوراً وإناثاً) في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي لصالح افراد المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي (الابعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ذكوراً وإناثاً) في القياسين البعدي لمقياس الميول الكمالية العصابية لدى الشباب الجامعي لصالح افراد المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي في تحسين التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي من خلال برنامج للعلاج المعرفي السلوكي حيث يمكننا المقارنة بين مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة

ادوات البحث

تضمنت الدراسة الحالية بعض الادوات التي تم تقسيمها إلى نوعان وهما (أ) أدوات لضبط العينة (ب) وأدوات لقياس المتغيرات التجريبية كالآتي:-

(أ) أدوات ضبط العينة وتشمل:

- ١- استمارة جمع البيانات الأساسية (إعداد / الباحثة)
- ٢- التعاقد الإرشادي (إعداد / الباحثة)
- ٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد/ محمد ابراهيم سefان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)

(ب) أدوات قياس المتغيرات التجريبية:

- ١- مقياس التدفق النفسي (إعداد / الباحثة)
 - ٢- البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لخفض الكمالية العصبية لدى الشباب الجامعي (إعداد / الباحثة)
 - ٣- استمارة تقويم الجلسات العلاجية (إعداد/ الباحثة)
- وفيما يلي شرح تفصيلي لهذه الأدوات كالتالي:

(أ) أدوات ضبط العينة وتشمل :

- ١- أستمارة جمع البيانات الأساسية (إعداد / الباحثة)

قامت الباحثة بتصميم استمارة جمع البيانات الأساسية للتعرف على بعض البيانات الخاصة بأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية وتتضمن (الاسم ، السن، تاريخ الميلاد، العنوان، اسم الجامعة والكلية والتخصص، رقم الموبايل، الايميل ، نوع الهوية أو النشاط الذي يمارسه) الحالة الاجتماعية ، الحالة الصحية، هل يعاني من أي امراض مزمنة واعاقات؟) ، بهدف استبعاد الحالات التي لا تنطبق عليها شروط اختيار العينة ، وكذلك العمل على تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين.

- ٢- استمارة التعاقد الارشادي بين الباحثة وأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية (إعداد / الباحثة) وتسمى استراتيجية التعاقد :هي اتفاقية مكتوبة تعقد بين الباحثة وأعضاء المجموعة التجريبية تستهدف ضبط وتقويم سير الجلسات حتى تتم العملية العلاجية بنجاح. وتتكون استمارة الاتفاقية أو استراتيجية التعاقد مع بعض الشروط كالآتي:على سبيل المثال: أن الاشتراك في الجلسات الخاصة بالبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لخفض الكمالية العصبية اختياريًا وليس اجباريًا، وان يلتزم كل فرد ببعض التعليمات والقواعد، وفي ختام هذه الشروط يتم

التوقيع من الطرفان في حالة قبول الفرد لهذه التعليمات. وفي حالة مخالفة بند من بنود العقد يحق للباحثة توقيع بعض العقوبات الخفيفة على سبيل المثال: الحرمان الجزئي من بعض الامتيازات الممنوحة كالحرمان من التعزيز الايجابي، أو فترة الراحة، أو تسجيل ما يدور بالجلسة.

٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي (إعداد/ محمد ابراهيم سعبان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)

هدف المقياس: يهدف المقياس إلى التعرف على كل من المستوى الاقتصادي، والمستوى الاجتماعي، والمستوى الثقافي الذي يعيش فيه المفحوص مع أسرته. وصف المقياس: يتكون المقياس من (٢٧) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية هي:

المستوى الاقتصادي: ويعبر هذا المستوى على الحالة المادية للأسرة، من خلال الاجابة على (١٥) مفردة، تتضمن: الوسط المعيشي، ونوعية السكن والممتلكات المادية للأسرة والدخل ومستوى الأساس والأدوات الكهربائية... إلخ. المستوى الاجتماعي: ويعبر هذا المستوى على المكانة الاجتماعية والتعليمية والمهنية للأسرة من خلال الاجابة على (٥) مفردات تتضمن الحالة التعليمية للوالدين ومهنتيهما ومستوى المدارس والجامعات ودرجة تفوق الابناء في المجال الاكاديمي... إلخ. المستوى الثقافي: ويعبر هذا المستوى عن الخلفية الثقافية للأسرة من خلال الاجابة على (٧) مفردات تتضمن مصادر التثقيف والمكتبة المنزلية والانشطة التطوعية والرحلات وعضوية الاندية... إلخ.

وتتم الاجابة على جميع المفردات باختيار المفحوص لبديل واحد ينطبق على اسرة المفحوص من بين عدة بدائل مطروحة. طريقة التصحيح: يتم تصحيح المقياس بطريقة ليكرت للمفردات الموجبة على حسب عدد البدائل المطروحة أسفل كل مفردة من المفردات ؛ فعلى سبيل المثال: اذا كان عدد البدائل ثلاثة فيتم التصحيح بطريقة (٣- ٢- ١) وهكذا.

المؤشرات السيكمترية

أولاً: صدق المقياس: البنية العاملية: قامت الباحثة بالتحقق من البنية العاملية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وقد تم التحقق من ملائمة العينة لاجراء التحليل العامل الاسكتشافي باستخدام اختبار مايزر - ماير - اولكن (kmO) واختبار بارتليت Bartlett's test ، والجدول () يوضح ذلك على النحو التالي:

٤- مقياس التدفق النفسي psychological flow اعداد الباحثة

اتبعت الباحثة الخطوات التالية عند اعداد المقياس بهدف التعرف علي درجة التدفق النفسي لدي الشباب الجامعي ونظرا لعدم توافر مقاييس منشورة تضمنت معظم ابعاد المقياس الحالي ومن هذه الخطوات

١- تحديد مصطلح التدفق النفسي وفقا لتصور ميهالي علي اعتبار انه يمثل حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الفرد في المهات المتخلفة التي تتطلب قدر كبير من المثابرة وبذل الجهد (iskszentmihalyi,1996)

- تحديد التعريف الاجرائي للتدفق النفسي: هو حالة نفسية وخبرة من النوع الراقي لها قيمة وتعني توحد الفرد واندماجه مع النشاط الذي يؤديه ويتطلب ذلك قد من التوازن ، قدر من اليقظة العقلية ، مرونة ايجابية في ادارة الوقت ، اتزان انفعالي يسهم في اتخاذ القرار فتكبت طاقة الفرد السلبية ليحل محلها طاقة ايجابية وتدل الدرجة المرتفعة علي مستوي مرتفع من التدفق النفسي والدرجة المنخفضة تدل علي مستوي منخفض من التدفق النفسي

وصف المقياس ومكوناته ١- مرحلة الاطلاع : علي بعض المقاييس الخاصة بالتدفق النفسي كمقياس التدفق النفسي ل ايناس غريب (٢٠١٥) ، مقياس التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة ل ألق ذكي وناجي النواب (٢٠١٦) ، مقياس التدفق النفسي لعفراء العبيدي (٢٠١٦) ، مقياس التدفق النفسي ل علاء العبودي (٢٠١٧) كالآتي:

١- مقياس التدفق النفسي (ايناس غريب ٢٠١٥)
تكون المقياس في صورته النهائية ٨ ابعاد و (٦,٨) فقرة وتكون المقياس من بعد الخبرة الذاتية الإيجابية ، الثقة بالنفس ، الاحساس بالتحكم، وضوح الاهداف ، إدارة الوقت ، الاندماج في الأداء، توازن الأداء مع القدرات ، التركيز علي المهمة تم تصحيحه علي مدرج ثلاثي يحمل المفحوص علي ثلاثة درجات اذا كانت اجابته (دائما) ، ودرجتان عند اجابة (احيانا) ودرجة واحدة اذا ما اجابة نادرا وتشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع التدفق والعكس علي عينة مكونة من ٦٠ طالبة جامعية ، وتكون الدرجة العظمي للمقياس (٢٠٤) درجة والصغرى (٦٨) درجة ، والتحقق من صدق وثبات المقياس تم استخدام طريقة اعادة الاختبار بفارق زمني (١٤) يوما بين التطبيقين واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١) مما يشير الي قبول المقياس والاعتماد عليه

٢- مقياس التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة (ألق ذكي وناجي النواب (٢٠١٦)
يتكون مقياس التدفق النفسي من (٩) أبعاد

ومن هذه الأبعاد : ١- التوازن بين التحدي والمهارة ٢- اندماج الوعي بالفعل ٣- اهداف واضحة ٤- تغذية مرتدة غير غامضة ٥- تركيز في المهمة

٦- احساس بالضبط ٧- غياب الوعي ٨- الاحساس بتغيير الوقت ٩- الاستماع الذاتي ويتضمن كل بعد من الأبعاد التسعة علي (٤) فقرات وبالتالي يبلغ عدد فقرات المقياس (٣٦) فقرة صيغت العبارات بصورة تقريرية ووضعت لها بدائل حلول وفق طريقة (ليكرت)، وكانت بدائل الاستجابة هي: (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا – تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا) وتأخذ الأوزان (١, ٢, ٣, ٤, ٥) علي عينة قوامها (٨٠) طالب وطالبة جامعيين. ومن الخصائص السيكمترية لمقياس التدفق النفسي فقد استخدم الباحثان الصدق الظاهري بعرض المقياس علي مجموعة من المحكمين، وكذلك الصدق البنائي لإيجاد القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين وإيجاد التجانس الداخلي بأسلوب علاقة درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، كذلك استخدم الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس وذلك باستخدام اعادة التطبيق علي نفس العينة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح ان معامل الارتباط بين التطبيقين يساوي (٧٩و) لمقياس التدفق النفسي، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ تبين ان الثبات قد بلغ (٧٧و) وهي قيمة مرتفعة تشير لقبول جميع فقرات المقياس.

٣- مقياس التدفق النفسي لعفراء العبيدي (٢٠١٦)

اعتمدت الباحثة علي مقياس اعده جاكسون ومارش (١٩٩٦) وهو مقياس أكثر استخداما في دراسات التدفق النفسي يتكون من ست وثلاثين فقرة موزعة علي تسعة أبعاد وهي: التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في الأداء، أهداف شديدة الوضوح، تغذية راجعة فورية، التركيز التام، الاحساس بالسيطرة، فقدان الوعي بالذات تبديل ايقاع الزمن، الاستماع الذاتي

وقد تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب قيمة معامل جاتمان (التجربة النصفية)، وطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل جاتمان (٩٩و) وهي قيمة مرتفعة جدا، وقيمة معامل ألفا كرونباخ (٩٩و) قيمة مرتفعة أيضا مما يدل علي ان المقياس ثابت يمكن الاعتماد عليه. وقد تم التأكد من صدق مقياس التدفق النفسي باستخدام صدور التحكيم وصدق المقارنة الطرفية وفي ضوء ما سبق يمكن القول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الثلاثين الأعلى والأدنى في مقياس التدفق النفسي فالمقياس صادق ويمكن الاعتماد عليه وكذلك حساب معاملات الارتباط التي جاءت دالة احصائيا عند مستوي دالة (٠١و)، ويمكن القول ان أبعاد المقياس متناسقة معه في قياس هذه السمة وهو ما يسمح بالاعتماد علي نتائجه في هذه الدراسة.

٤- مقياس التدفق النفسي لعلاء العبودي (٢٠١٧)

يتكون المقياس من (٣٩) فقرة موزعة علي (٣) ابعاد هم : ١- وضوح الأهداف
٢- تحول الوقت ٣- التركيز علي المهمة ،البعد الأول (١٤) ، البعد الثاني (١٤) ،
البعد الثالث (١١) ، وكانت بدائل الاستجابة خماسية (تنطبق علي دائما -تنطبق علي
غالبا ، تنطبق علي أحيانا ونادرا ، ولا تنطبق علي أبدا) ثم قام الباحث بعرض
 فقرات المقياس علي مجموعة من المحكمين ، وذلك للحكم علي مدي تمثيل فقرات
المقياس للمفهوم (المقياس صدق ظاهري) ، وقد قام الباحث بالتحقيق من صدق بناء
مقياس التدفق النفسي عن طريق الاتساق الداخلي والقوة التمييزية بحساب معامل
الارتباط بين كل درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس والتي كانت دالة إحصائية
 .وكذلك قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار بفاصل زمني (١٤)
يوما بين التطبيقين وبلغ معامل الارتباط (٨٢و) ويعد معامل ثبات مقبول واستخدم
الباحث طريقة الفا كرونباخ لحساب التباين واستخراج التجانس الداخلي وهو ما
أعطى تقديرا جيدا للثبات ويمكن الاعتماد عليه

صياغة فقرات المقياس في البحث الحالي

وفي ضوء ذلك تم اعداد فقرات المقياس في صورته الاولى وقامت الباحثة
 بصياغة ابعاد المقياس وفقرات كل بعد التي تم تحديدها بلغ عددها (٦٠) مفردة موزعة
 عل (٩) أبعاد – وتم تحكيم المقياس من قبل (٥) من الخبراء والاساتذة في مجال
 الصحة النفسية وعلم النفس بكلية الآداب ، وفي ضوء اراء الاسادة المحكمين تم حذف
 (٩) مفردات استتبعها حذف ٣ أبعاد ، صياغة المقياس في صورته النهائية المتضمنة
 (٥١) مفردة موزعة علي (٦) ابعاد مختلفة وقد صيغت جميع العبارات بأسلوب
 العبارات التقريرية وتضمنت بدائل المقياس المدرج الخماسي للتقدير دائما يساوي
 (٥) ، غالبا يساوي (٤) نادرا يساوي (٢) ، اطلاقا يساوي (٠) وبذلك تكون اعلي
 درجة للمقياس ٢٠٤ وادني درجة ٦٨ ويكون التصحيح كالاتي: من (٠ - ٦٨) درجة
 (منخفض) ، (٦٨- ١٣٦) متوسط ، من (١٣٦ - ٢٠٤) مرتفع .وقد راعت الباحثة ان
 يتناسب المقياس مع قدرات الشباب ومستواهم الثقافي الاجتماعي الاقتصادي وان
 تكون العبارات واضحة وان يتوافر في المقياس الخصائص السيكمترية السليمة من
 ثبات وصدق وان يكون لها خاصية التميز بين افراد العينة مثل توضيح الفرق بين
 منخفض ومرتفع

أبعاد مقياس التدفق النفسي:

وتتكون أبعاد التدفق النفسي من ست أبعاد وهي كالآتي:

١- البعد الأول: التوازن بين المهارة المطلوبة والتحديات: وتعني الاحساس المتوازن
 بين امكانية الفرد على فعل شئ والسيطرة عليه والوفاء بمتطلبات المهمة التي يؤديها،
 بحيث لا تصل المطالب والتحديات إلى الحجم الكبير الذي يثير الارتباك والقلق، ولا
 تنخفض بدرجة تؤدي إلى الشعور بالملل والسأم.

٢- البعد الثاني: البقطة العقلية وتأكيد الذات: وتعني الوعي وتركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون اصدار احكام لتحفيز الفرد على اظهار قدراته وتأكيد ذاته.
٣- البعد الثالث: وضوح الأهداف وقابليتها للتحقيق : وتعني دقة التركيز على أكثر الأمور أهمية المراد بتحقيقها وما يسعى الفرد للوصول اليه والالمام بما يتوافر من معلومات عنها للوقوف عليها والتحكم فيها لسرعة إنجازها.

٤- البعد الرابع: المرونة الايجابية في ادارة الوقت: وتعني مجموعة المهارات السلوكية التي تعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته، وقدرته على التكيف بما يناسب الموقف ليكون قادراً على مواجهة مشكلاته بإيجابية.

٥- البعد الخامس: الاتزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار: وتعني قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم في دوافعه وتناول أموره بصبر لمواجهة مؤثرات الحياة الخارجية من خلال اعتماد الفرد على نفسه لبناء قرارات حاسمة.

٦- البعد السادس: الاستمتاع الذاتي الروحاني: وتعني مجموعة المشاعر الايجابية التي يشعر بها الفرد اثناء القيام بعمل نشاط محبب، وهي آلية رود الفعل المبهجة التي تجنبه الألم إزاء المواقف الصعبة الى جانب الحفاظ على عباداته.
الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس تم استخدام صدق المحكمين والصدق الاحصائي كالآتي:

- صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (٦٠) مفردة موزعة على (٩) أبعاد؛ على مجموعة من السادة الخبراء في مجال التربية وعلم النفس بكلية التربية جامعة الزقازيق بلغ عددهم (٥) من المحكمين، لإبداء آرائهم حول :

• مدى مناسبة أبعاد المقياس لكل مفردة. مدى وضوح العبارات ودقة صياغتها. مدى مناسبة أبعاد المقياس لكل مفردة. اضافة أو حذف ما يرويه مناسباً.
وقد قامت الباحثة باجراء التعديلات التي اتفق عليها (٨٠%) من المحكمين وفي ضوء آرائهم تم استبعاد (٩) مفردات لم تصل نسبة الاتفاق عليها إلى (٨٠%) ، وبذلك اصبح عدد المفردات في صورتها النهائية (٥١) مفردة موزعة على (٦) أبعاد، ويوضح ملحق () أسماء السادة المحكمين.

- الصدق الاحصائي: استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من البنية العاملية للمقياس للتعرف على وجود عامل عام يقع وراء عبارات المقياس من خلال التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقد تم التحقق من ملائمة العينة

لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار كايزر - مايراولكن KMO واختبار بارتليت Bartlett's والجدول (١٥) يوضح نتائج ذلك على النحو التالي:
جدول (١٥) نتائج استخدام اختبائي KMO; Bartlett's Test لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وامكانية الحصول على عوامل جوهرية.

٠,٨١٢		اختبار كايزر ماير أولكن KMO لملائمة العينة Kaiser Mayer Olkin Measure of Sampling Adequacy
٩٦٧١,٢٩٢	مربع كا	اختبار بارتليت لامكانية الحصول على عوامل جوهرية
٠,٢٥٥٦	درجات الحرية	
٠,٠١	مستوى الدلالة	

ومن الجدول (١٥) يتضح أن قيمة اختبار KMO هي (٠,٨١٢) وقيمة اختبار Bartlett's دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يعد مؤشراً على ملائمة ومناسبة العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي ، وهذا يعني إمكانية الحصول على عوامل جوهرية للظاهرة محل الدراسة.

تلي ذلك إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، والتدوير المسائل بطريقة بروماكس Promax على استجابات أفراد العينة على مفردات المقياس البالغ عددها (٥١) مفردة وقد اسفر التحليل عن تشبع مفردات القائمة على (٦) عوامل دالة احصائياً تفسر تلك العوامل (٥١,٤٧%) من التباين الكلي، والجذر الكامن لكل منهم أكبر من الواحد الصحيح، وجميع التشبعات كانت أكبر من (٠,٣) طبقاً لمحك كايزر.

ويوضح ملحق () مصفوفة البناء العاملي لمفردات المقياس بعد التدوير، ومنه يتضح ان التشبعات الدالة للمفردات على العوامل كانت على النحو التالي كما بالملحق.

العامل الأول: وقد تشبعت عليه (٨) مفردات، وقد تم تسمية هذا العامل بـ" التوازن بين المهارة المطلوبة والتحديات"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٤,٣%.

العامل الثاني: وقد تشبعت عليه (١٢) مفردة، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " اليقظة العقلية وتأكيد الذات" وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣,٩٩%.

العامل الثالث: وقد تشبعت عليه (٧) مفردات، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " وضوح الاهداف وقابليتها للتحقيق"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٢,٨٣%.

العامل الرابع: وقد تشبعت عليه (٨) مفردات، وقد تم تسمية هذا العامل بـ"المرونة الايجابية ، ادارة الوقت" وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣,٨%.

العامل الخامس: وقد تشبعت عليه (٩) مفردات، وقد تم تسمية هذا العامل بـ" الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣,٧٥%.

العامل السادس: وقد تشبعت عليه (٧) مفردات، وقد تم تسمية هذا العامل بـ" الاستمتاع الذاتي الروحاني"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣,٦٧% وهذا يعني وجود عامل عام وتشيع لجميع العبارات، مما يشير الى ان الابعاد الستة تقيس ظاهرة واحدة، ومن خلال فحص الابعاد وعباراتها واستنتاج العلاقة بينها، اطلقت الباحثة على تلك الظاهرة المقاسة (التدفق النفسي).

الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط لبيرون بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة لكل بعد من الابعاد المكونه له بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، كمؤشراً على اتساق مفردات المقياس ويوضح ذلك ملحق () ومنه يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات افراد العينة الاستطلاعية على مفردات الأبعاد المختلفة للمقياس ومجموع درجاتهم على البعد دالة عند مستوى (٠,٠١) وتتراوح ما بين (٠,٥١٣ : ٠,٧٣١) مما يعد مؤشراً على اتساق مفردات الأبعاد ومن ثم ثباتها، كما قامت الباحثة بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على كل بعد من الابعاد المختلفة للمقياس والمجموع الكلي للدرجات كمؤشراً على اتساق ابعاد المقياس، ويوضح الجدول (١٦) ذلك على النحو التالي:

جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات افراد عينة الدراسة الاستطلاعية على كل بعد من الابعاد المختلفة لمقياس التدفق النفسي والمجموع الكلي للدرجات.

م	العامل	معامل الارتباط	م	العامل	معامل الارتباط
١	التوازن بين المهارة المطلوبة والتحديات	**٠,٦٣٧	٤	المرونة الايجابية في إدارة الوقت	**٠,٦٤٠
٢	اليقظة العقلية وتأكيد الذات	**٠,٦٦٦	٥	الاتزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار	**٠,٦٨٥
٣	وضوح الأهداف وقابليتها للتحقيق	**٠,٦٥٢	٦	الاستمتاع الذاتي الروحاني	**٠,٦٥١

ومن الجدول (١٦) يتضح أن قيم معاملات الارتباط لمجموع درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد المختلفة للمقياس، والمجموع الكلي لدرجاتهم دالة عند مستوى (٠,٠١) وتتراوح ما بين (٠,٦٣٧ : ٠,٦٨٥) مما يعد مؤشراً على اتساق الأبعاد وبدل على أن المقياس صادق ودرجة صدقه مقبولة وهو ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية.

ثانياً: ثبات المقياس:- طريقة معامل ألفا كرونباخ: وقد قامت الباحثة بحساب قيم معاملات ألفا - كرونباخ للأبعاد الستة للمقياس والجدول () يوضح ذلك على النحو التالي:

وهي قيم تدل على الحدود العليا للثبات، وفي ضوء ذلك يمكن القول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق ودرجة مقبولة وجيدة من الثبات وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة الحالية.

البرنامج الإرشادي: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لخفض الكمالية العصبية لدى الشباب الجامعي

أولاً: الإطار النظري للبرنامج: يعد التدفق النفسي Psychological Flow قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال التي يؤديها فهذه الخبرة المثلثة تزود الفرد بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، وتمكن الفرد من التحرر من الضغوط النفسية وتطوير أدائه. (Csikszentmihalyi, 2012:135)

فالفرد يصل الى حالة التدفق عندما يؤدي الأنشطة التي تتحرك خارج إطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته ولا يتولد عنها سرور وممتعة فقط ولكن يتولد عنها رضا وتحقيق أهداف (بشير معمريه ، ٢٠١٢ : ١٣٤) ، فالتدفق ظاهرة ايجابية تمنح الفرد الشعور بقيمة الحياة وبأنها جديدة بأن تعاش وتكوين معنى لها يقود الفرد الى المتعة والسعادة (Wilma & Margaret, 2009:4)

أما إذا كوّن الفرد فكرة سيئة عن نفسه أو عن بيئته فهذا سيؤثر سلباً على عطائه فيعجز عن التفكير الصحيح (مروان خضر ، ٢٠١٨ : ٣٧٦) . ونظرية التدفق النفسي تشير لأهمية وجود أنشطة تتماشى مع تحديات الفرد حتى تصبح أكثر متاعاً وخبرة ممتعة أما إذا كان النشاط سهل للغاية سينتج الملل، وإذا كانت شديدة الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق (داليا مؤمن ، ٢٠٠٤ : ٤٣) ، وتنشأ الاضطرابات الانفعالية والنفسية بدرجة كبيرة من تفكير الفرد بطريقة غير منطقية وغير عقلانية، ولكي يتخلص الفرد من هذه الاضطرابات والمشكلات الناتجة عنها إذا أدرك أهمية تغيير نمط تفكيره السلبي وتعلمه كيف ينمي أفكاراً ايجابية عقلانية وأن يعتقد في قدرته على ضبط التأثيرات السلبية للقلق فيتمكن من تغيير معنى المثيرات. (Feldner & Hekmat, 2001)، وبناء على ذلك يتم الاعتماد على مجموعة من أساليب التداخل التي تعتمد على افتراض أن أي مشكلة تتطور لدى الفرد إذا كانت المعاني التي تعطيها لحوادث خاصة أو محبطة بالقدر الكافي. (Grant, et al., 2004:1)، والعلاج المعرفي السلوكي يتميز بشموله لأساليب عديدة متنوعة الفنيات والتطبيقات، والعلاج يتضمن فنيات تتعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً (عادل عبد الله ، ٢٠٠٠ : ٢١) .

ومن أساليب التدخل المعرفية والسلوكية : إن عملية التدخل حسب هذه النظرية بمراحل تبدأ المرحلة الأولى ببناء العلاقة بين العميل والمعالج، ومرحلة تقييم المشكلة من حيث ظروفها وشدتها، ثم تأتي مرحلة الفنيات التي تعمل على تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية لتصبح منطقية، ففي المجال المعرفي يتم تعليم العميل تكنيكات إعادة البنية المعرفية، وفي المجال السلوكي يتم تطبيقات تكنيكات كالتعزيز لزيادة الاستجابة ، وكذلك الاسترخاء بهدف إرخاء العضلات للعملاء الذين يمرون بخبرات سلبية .(منال حمدان ،٢٠١٥: ١١٦)

ثانياً: التخطيط العام للبرنامج

تتضمن عملية التخطيط العام للبرنامج الخطوات التالية:

١- أهداف البرنامج، أهمية البرنامج، تحديد الفئة التي وضع من أجلها البرنامج، الأسلوب الإرشادي المستخدم، مصادر اعداد البرنامج ، اسس تصميم البرنامج ، مراحل تطبيق البرنامج

١ - الخدمات التي يقدمها البرنامج، محتوى البرنامج ، اجراءات تقويم البرنامج. أهداف البرنامج:-

أ- الهدف العام: هناك هدف عام يدنو اليه البرنامج وهو اختبار فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي. ويندرج تحت هذا الهدف الرئيسي اهداف فرعية.

ب- الأهداف الفرعية وهي :

● هدف تربوي: من خلال تعليم الأعضاء معنى التدفق النفسي وأهميته ودوره في تحقيق التوافق النفسي وكذلك تبصيرهم

● هدف علاجي: خفض ذي القصور في التدفق النفسي وآثارها السلبية التي تعمل على سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد.

ج- الأهداف الاجرائية التي يحققها البرنامج:

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل المثمر داخل الجلسات ومن خلال اداء الانشطة بأنواعها داخل كل جلسة وحسب متطلبات الجلسة من نشاط هادف يخدمها ومن هذه الأهداف الاجرائية

■ أن يتعلم الفرد كيف يوازن بين مهاراته والتحديات التي يواجهها.مساعدته على التركيز والانتباه من خلال بعض التدريبات.تنمية البقطة العقلية لديه وأن يكون مؤكداً لذاته وواعياً بها.أن يعرف ماهية الأهداف وأنواعها وكيفية تحقيقها.أن يتعلم كيف ينظم سلوكه ويغير بعض عاداته ليدير وقته بمرونة ايجابية.أن يتعلم كيف يضبط انفعالاته لمواجهة قراراته المحسوبة. أن يدرك أهمية تحمل المسؤولية وتحديد

الأولويات. أن يعرف معنى الدافع وتحسين مستوى الدافعية لديه. أن تتعلم الفرق بين الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية وخطوات التفكير الصحيح.

٢- أهمية البرنامج:-

يستمد البرنامج أهميته من الاعتبارات التالية:-

■ الأهمية النظرية:- يعد البرنامج الحالي خطوة رائدة ومتقدمة في مجال البحث العلمي، القائم على العلاج المعرفي السلوكي وتوظيفه بشكل جماعي لخدمة الشباب الجامعي الذين يعانون من انخفاض التدفق النفسي لديهم خاصة وفي ظل غياب البرامج العلاجية التي تناولت هذه المتغيرات في البيئة العربية والأجنبية وذلك في حدود علم الباحثة.

■ أهمية الفئة التي تناولها الدراسة الحالية: تأتي أهمية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية من خلال ما أشار اليه كيث كوفمان (٢٠٠٨) أن هناك علاقة بين العلاج المعرفي السلوكي والتدفق النفسي وتنمية اليقظة العقلية في تحسين الاداء العام لدى الشباب وتحسين شعورهم بالتفاؤل، تنمية الوعي بالوقت الحاضر لمقاومة بعض الضغوط محمود العطار (٢٠١٤)، ندرة البحوث التي جمعت والتي تتناول الإرشاد المعرفي السلوكي والتدفق النفسي، والاستفادة من نتائج الدراسة.

أ- الأهمية التطبيقية: التنمية البشرية المستدامة حيث يركز البرنامج على تنمية وتعظيم قوى الفرد وتمثلت أهمية البرنامج الحالي في الجانب التطبيقي فهو خطوة مكملة لجهود الباحثين المهتمين بدراسة التدفق النفسي وللقائمين على العمل مع الشباب الجامعي من العاملين برعاية الشباب الاخصائيين النفسيين والرياضيين من خلال اعداد نموذج لبرنامج علاجي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي لتحسين التدفق النفسي والتعرف على هذا المتغير وابعاده وكيفية تنميتها .

٣- الفئة التي وضع من أجلها البرنامج:- فئة الشباب الجامعي الملحقين بالفرق الثانية والثالثة والرابعة (٢٠١٨/٢٠١٩)، في كليات جامعة الزقازيق وتتراوح اعمارهم ما بين (١٩-٢٢) سنة ، ويرجع سبب اختيار هذه الشريحة من المجتمع نظراً لأن مرحلة الشباب عامة والجامعي خاصة من اهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته فهي مرحلة بناء الذات والتحرر من عالم الطفولة والتبعية الى عالم الاستقلالية وتحمل المسؤولية.

٤- الاسلوب الارشادي المستخدم:- الارشاد الجماعي Group Counseling استعانت الباحثة بالارشاد الجماعي في تطبيق جلسات البرنامج العلاجي نظرا لان الارشاد الجماعي الذي يوجه الى جماعة محدودة من الافراد لهم نفس المشكلات او الخصائص يتم وضعهم في جماعات صغيرة ارشادية والتي لها بالغ الاثر في تنمية تفاعلهم الاجتماعي والمؤازرة التي يقدمها الاعضاء لبعضهم البعض وتسهل طرق علاجهم (عبد الستار ابراهيم، ١٩٩٨: ٣٩) ، هذا بالإضافة إلى استعانة الباحثة

لبعض الجلسات الفردية Individual Counseling لبعض الحالات من أعضاء المجموعة التجريبية والتي كانت تستشعر الحرج في البوح ببعض تفاصيل مشكلاتهم المتعلقة باضطرابهم ، وقد اعتبرتها الباحثة حالات خاصة، تستحق الاهتمام والتقدير وقد تم مناقشتها بشكل عام للجميع قبل بدء الجلسة واحترام خصوصية كل عضو وكان لهذه الجلسات الفردية مُعينة في التعرف على الاسباب الكامنة لديهم.

٥- مصادر اعداد البرنامج: اعتمدت الباحثة في اعداد البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية علىعدة مصادر من البحوث والدراسات السابقة .
مراجعة العديد من المصادر العربية والاجنبية التي اهتمت بدراسة التدفق النفسي والعلاج المعرفي السلوكي .

- فمن البحوث والدراسات العربية والاجنبية التي اهتمت بالتدفق النفسي.
دراسة إيمان قطب (٢٠١٥) ، ألفت ذكي وناجي النواب (٢٠١٥)، ندى فاضل ، جبار العكلي وهاشم المحمدي (٢٠١٣)،سمية علي (٢٠٠٩)، أزهار عيسوي (٢٠١٢)، بيان الشحادات (٢٠١٧)، محمود العطار (٢٠١٤)، كميلة محمود (٢٠١٥)، فواز عبد (٢٠١٩) ، كوفمان (2008) Kaufman، إيرين (2011) Landry، Aheren، (2015)، Rubin – Flcon (2018) حقبة المتدبر، برنامج تنمية مهارات الطلاب السلوكية فيا لوعي الذاتي (٢٠١٦)

٦- مراحل تطبيق البرنامج:-
البرنامج الحالي مر بثلاث مراحل أساسية وهم كالآتي:-
أ- المرحلة الأولى (مرحلة الاستعداد والتهيئة). المرحلة الثانية(المرحلة المعرفية السلوكية).

ج- المرحلة الثالثة (مرحلة التقييم والمتابعة).
الخدمات التي يقدمها البرنامج: يقدم البرنامج الخدمات الآتية:
أ- الخدمات الإرشادية والنفسية : تعديل سلوك أعضاء المجموعة التجريبية من خلال تغيير افكارهم اللامنتطقية واللاعقلانية من خلال فنيات العلاج المعرفي السلوكي التي تعمل على اعادة البنية المعرفية لهم. بداية من تحديد م شكلاتهم المرتبطة بكماليتهم العصابية والتعرف على اتجاهاتهم وميولهم وترسيخ ما تعلموه لانتقاله لمواقف الحياة المشابهة ، وقد ضمنت الباحثة جلسات البرنامج ببعض الآيات القرآنية والأحاديث والقصص الهادفة والفيديوهات المؤثرة التي تسهم في زيادة تمكين الشباب من استيعاب الجلسة.

ومن الجدول يتضح أن التشبعات الدالة للمفردات على العامل الاول كانت على النحو التالي:

العامل الأول: وقد تشبعت عليه المفردات : (١ : ١٥) وقد تم تسمية هذا العامل بـ " المستوى الاقتصادي " وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ١٩,٥٠ % .
١- بالنسبة لمصفوفة البناء العاملي لمفردات المستوى الاجتماعي الجدول (١١) يوضح مصفوفة البناء العاملي لمفردات المستوى الاجتماعي على النحو التالي:
ويتضح من الجدول () أن التشبعات الدالة للمفردات على العامل الثاني كانت على النحو التالي:

العامل الثاني: وقد تشبعت عليه المفردات ن (١٦ : ٢٠) وقد تم تسمية هذا العامل بـ " المستوى الاجتماعي " وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٩,٨٦ % .
٢- بالنسبة لمصفوفة البناء العاملي لمفردات المستوى الثقافي .
الجدول (١٢) يوضح مصفوفة البناء العاملي لمفردات المستوى الثقافي على النحو التالي:

ومن الجدول (١٢) يتضح أن التشبعات الدالة للمفردات على العامل الثالث كالآتي:
- العامل الثالث: وقد تشبعت عليه المفردات: (٢١: ٢٧) وقد تم تسمية هذا العامل بـ (المستوى الثقافي) وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ١٢,٧١ % .
- الخصائص السيكمترية لمقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي في الدراسة الحالية.

أولاً: حساب الصدق: يعد صدق المقياس من الخصائص المهمة في المقاييس النفسية، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة التي وضع لأجلها قياسها. (هالة الشخيلي، ٢٠٠١)

١- صدق التكوين الفرضي:
قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية، بهدف اجراء تحليل عاملي توكيدي باستخدام برنامج (Amose) لكل بعد من ابعاد المقياس، وكذلك تم اختيار مدى مطابقة بيانات العينة لهذا البناء المفترض، ويوضح ملحق () نماذج التحليل العاملي التوكيدي بعد حساب بارامترات القياس، الاخطاء المعيارية لتقديرات التشبعات لكل بعد من ابعاد المقياس، وقد أسفر هذا الجراء عن نماذج مطابقة للبيانات المفترضة، ومن ثم يمكن القول أن المقياس يتسم بالصدق.

١- حساب الاتساق الداخلي:

وقد قامت الباحثة بحساب قيم معاملات ارتباط درجة عينة الدراسة الاستطلاعية على مفردات كل بعد من الابعاد الثلاثة للمقياس ومجموع درجاتهم على البعد ؛ ويوضح جدول (١٣) قيم معاملات ارتباط درجات عينة الدراسة الاستطلاعية على مفردات

كل بعد من الأبعاد الثلاثة لمقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ومجموع درجاتهم على البعد على النحو التالي:
ومن أجل أن يوصف اختبار بأنه صادق لابد أن تتوافر فيه مؤشرات كثيرة تشير إليه وكلما زادت المؤشرات لمقياس معين زادت ثقتنا به (anastasi & urbina, 2010:141)

ب- الخدمات التربوية: إن تقديم برنامج يتضمن بعضه المهارات التي تعالج مشكلة التسويف الأكاديمي والاحساس بالفشل والعجز وتحسين الدافعية وتنمية تقدير الذات والثقة بالنفس وخفض الحساسية الزائدة من النقد كفل بأن يحسن تدفقه النفسي وتخفف ميوله الكمالية العصائية. الأمر الذي يعمل على زيادة التحصيل الأكاديمي والحفاظ على مستواهم الدراسي، الى جانب توجيه دعوة للقائمين برعاية الشباب بتضافر جهودهم والقاء الضوء على حاجات الشباب وتوفير كافة سبل الرعاية لهم.

ج- الخدمات الوقائية: تهدف الى تدريب اعضاء المجموعة التجريبية على استخدام الفنيات العلاجية والتي اشار اليها (ميكينوم) كالتحصين ضد القلق والضغط حيث يتعلم الاعضاء بعض المهارات التي تعينهم على الوقاية من المشكلات المرتبطة بكماليتهم حتى بعد انتهاء البرنامج الحالي والاستفادة من فنية (الحوار الذاتي) ومخاطبة الذات الواعية وادراك خدمات البحث العلمي: يعتبر برنامج الدراسة الحالية دعوة للباحثين والقائمين على رعاية الشباب الجامعي بالقاء الضوء على اهمية تنمية التدفق النفسي والتعرف على بعض الأبعاد الجديدة التي لم تذكر في بحوث اخرى واستكشاف الفنيات الملائمة لتنميتها وكذلك اضافة مقياس جديد للتدفق النفسي في المكتبة العربية، تقديم.

د- خدمات المتابعة: تتمثل خدمات المتابعة التي تقوم بها الباحثة لكل خطوات البرنامج والوقوف على التغيرات التي يحدثها البرنامج والمتابعة المستمرة لأعضاء المجموعة التجريبية من خلال التواصل عبر الواتس والماسنجر، واعداد الجلسات للمتغبين عن حضور الجلسات لاسباب تتعلق بمحاضراتهم. وكذلك المتابعة المستمرة حتى بعد انتهاء فترة البرنامج المحددة واجراء القياس التتبعي.

٧- محتوى البرنامج ويتضمن:

(١) المدى الزمني للبرنامج، الفنيات المستخدمة، أنشطة البرنامج، أدوات ومواقف البرنامج، تحكيم البرنامج

(١) المدد الزمنية للبرنامج: تم اعداد المقياس وتحقيق كفاءته السيكمترية ومجع مادة البرنامج العلمية والادوات اللازمة ثم تنفيذ البرنامج في النصف الاول من العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م في الفترة من سبتمبر الى اكتوبر ٢٠١٩م. فقد تم تحديد

مدى زمني للبرنامج عبارة عن (٣٠) جلسة بواقع (٩) أسابيع مدة الجلسة من (٩٠:٦٠) دقيقة يتخلل بعض الجلسات فترات راحة بواقع جلستان الى ٤ جلسات اسبوعياً، وجرى التطبيق من ١٠/٢ حتى ٢٠١٩/١٢/٧ م، استغرق البرنامج في تطبيقه مدة شهران وأسبوع كانت الجلسات جماعية بقاعة الانشطة بقصر ثقافة مركز ومدينة بلبيس، ومكتبة مركز شباب بلبيس بعد ان تعذر اجراء الجلسات في احدى قاعات بعض كليات جامعة الزقازيق. اتبعت الباحثة اسلوب الارشاد الجماعي في البرنامج الحالي، والشكل التالي (٢٠) يوضح نوع القياس ، اسم المجموعة ، عنوان الجلسة، وتاريخ الجلسة وتطبيقها وزمن الراحة.

(٢) الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استعانت الباحثة بالفنيات المعرفية والسلوكية في تطبيق البرنامج والتي كان لهذه الفنيات دون غيرها بالغ الاثر الايجابي في علاج الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية ومنها كالآتي:

١- المحاضرة والمناقشة : Allecture and Discussion

تتم جلسة المناقشة داخل المحاضرة عن طريق طرح الموضوع وتوضيحه ، ومناقشة افكاره من خلال كل عضو، وهي فنية تؤدي الى المشاركة الفعالة، كما تؤدي المناقشة الى رفع ثقة الافراد في انفسهم (يوسف قطامي، ٢٠٠٧: ٣٨٤) عندما يشعرون ان الآخرين يطلبون آرائهم ومشورتهم في تدريبهم على التفكير الموضوعي في المشكلات وتعديل المفهوم السلبي عن الذات(نادية بومجان، ٢٠١٦: ١٩٠)

٢- التدريب على حل المشكلات Problem Solving Training Distract

قد يصعب على الفرد مواجهة المشكلة بطرق بناءة وعليه ان يستخدم خبراته ومعارفه لكي يصل الى حل لهذه المشكلة (Platt, 2008) ولأسلوب حل المشكلة بعض الخطوات كالتشجيع على تقديم المقترحات والحلول الملائمة، والتوجيه للأفكار الجيدة(محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٢٢٧).

٣- التدريب على الاسترخاء Relaxation Training

ويهدف اسلوب التدريب على الاسترخاء الى الوصول الى حالة من الاسترخاء مضادة لحالة القلق والانفعالات الحادة لدى العميل ومن انواه استرخاء عضلي، استرخاء عصبي وذهني. (سلامة وطه حسين، ٢٠٠٦: ٨٣)

٤- التغذية الراجعة Feed back: هي فنية معرفية تقوم على تقديم المعالج لاداء العميل لمهارة، واشادة لنقاط الضعف التي وصل اليها مع تقديم الدعم الاجتماعي للاداء الجيد، وتمد الفرد بمستوى انجازه حتى يتجاوز أخطائه (Scheeler, 2010)

٥- النمذجة Modeling: حيث يكتسب العميل السلوك أو يعدله بسهولة عندما يلاحظ الفرد نموذج امامه، وبالتالي يقدم المعالج أنموذجاً تعليمياً لتدريب على مهارات معينة، وتساعد على التخلص من الاسباب المسببة للانفعالات (Baldwin, 2001: 235)

٦- التعزيز الايجابي Positive Reinforcement: عندما يؤدي العمل سلوكاً مرغوباً فيها، يكون التأكيد ليس فقط لمجرد النجاح الكلي بل على الجزئي ايضاً، فأى فرد بحاجة الى التدعيم الايجابي (المدح والثناء) مما تزداد احتمالية حدوث وتكرار السلوك مرة اخرى (كمال زيتون ، ٢٠٠٣ : ٨٤)

٧- الحوار السقراطي Socratic dialogue :تستخدم هذه الفنية في تفنيد الافكار والمعتقدات اللاعقلانية، فدور المعالج يكمن في طرح مجموعة من الاسئلة المرتبطة بالمعتقدات اللامنطقية لدى العميل، وهي معتقدات مختلة وظيفياً والهدف من ذلك هو تشجيع العميل على التفكير في نفسه وتصحيح سوء فهمه (حامد زهران: ٢٠٠٤ : ٨٤)

٨- لعب الدور Role playing : ولكي يعبر العملاء عما في داخلهم من مشاعر تجاه موقف ما فإنهم يتدربون على مواقف وانماط سلوكية معينة، يكون التركيز فيها على المعتقدات اللاعقلانية التي لها علاقة بالمشاعر المزعجة غير السارة ومن خلال القيام بلعب الدور الذي يمثل الموقف الذي يحدث التوتر والاضطراب سيساعد الفرد ذلك على دخول المواقف بصورة حسية ، وبعد ان تسيطر عليه امور ايجابية من اداء الدور، سيدرك أن الاضطراب يتولد من التفكير في الامور أكثر من المواقف ذاتها. (رئيصة عوض، ٢٠٠١ : ١١١ - ١١٢)

٩- صرف الانتباه Distract : من الفنيات المعرفية الهامة و تسمى فنية صرف الانتباه أو التشتيت فتكمن الفكرة في صرف انتباه الفرد عن القلق والاضطراب في أفكاره ومشاعره، ومن أساليبها التركيز على شئ معين، الوعي الحسي، التمرينات العقلية (طه حسين، ٢٠٠٧ : ٢٨)

١٠- وقت التفكير Thought Stopping: فنية ايقاف التفكير طريقة لتبديل السلوك المعرفي وايقاف عادات الاستجابات الفكرية المزعجة التي تبدد القوى النفسية والجسدية للفرد (نجيبه بكيري، ٢٠١٢ : ١٥٠) ويتضمن اسلوب وقف التفكير المقاطعة الظاهرة بقول المعالج (قف) وتوجيه العميل بالتحدث بصوت عال للتعبير عن هذه الافكار (طريف شوقي، ١٩٩٨ : ١)

١١- الواجب المنزلي: Homework Assignments: تتم الواجبات المنزلية في نهاية كل جلسة، حيث يعطي العميل واجباً منزلياً يقوم فيه بممارسه المهارات التي تعلمها ، وتكون بداية الواجبات من الجلسة الثانية في الغالب ولا بد أن يكون مرتبط بموضوع الجلسة، محدد وواضح ومقبول (Butler, 2001:1)

١٢- الحوار الذاتي : هو الحديث الذاتي Self-Talk- dialogue إن السبب في تفاعل الفرد المضطرب هو حديث الفرد مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، لهذا يقوم المعالج بتحديد وتحليل مضمون هذا الحديث

لتعديله، فهي تزود الفرد بمهارات يتغلب من خلالها على ضغوطه (طه وسلامة حسين ، ٢٠٠٦: ٢٧٢؛ رثيفة عوض ، ٢٠٠١: ١١٢)

(٣) العصف الذهني: Brain Storming هو أحد أساليب المناقشة الجماعية التي تعمل على توليد وانتاج افكار مبتكرة وجديدة بشكل عفوي وتلقائي، في مناخ حر غير مقيد حتى تنتج هذه الافكار العديد من الحلول لحل مشكلة ما بشكل مناسب (يولد حماسة للتعلم وينمي مهارات لا تصل لجين الشكرجي وغيداء الطائي ٢٠٠٩) استعانت الباحثة ببعض الأنشطة التربوية اللاصفية والتي لها دور بالغ الأهمية في خدمة أهداف برنامج الدراسة الحالية

(٤) أنشطة البرنامج: ومن الأنشطة التي تم الا ستعانة بها (النشاط الفني – النشاط الرياضي – النشاط الثقافي – النشاط الترويحي) كما يلي:-

١- النشاط الفني: من أكثر الأنشطة التي تظهر ميول وقدرات الفرد الخاصة، فمن خلالها يكتسب الفرد الكثير من الخبرات والمهارات وتنقسم الى فنون تشكيلية كالرسم والاشغال اليدوية أو الفنون التعبيرية كالغناء والموسيقى (فكري ريان، ١٩٩٥: ٢١٦) وقد استعانت الباحثة بالنشاط الفني في جلسة رقم (٢) بعمل اشكال من الطين الصلصال والرسم ونشاط فني آخر في جلسة (٣) عمل اشكال من القص والصق (٤) والاستماع للموهوبين في الغناء جلسة (٣٠)

٢- النشاط الرياضي: يعد النشاط الرياضي من أهم الأنشطة التي تجذب الفرد وتعد متنفساً للطاقة ويتميز النشاط الرياضي بعدة خصائص منها: أنه يعتمد على اللعب، اكتساب عادات وسلوكيات جديدة ، احرار مكانة طيبة بين رفاق اللعب (أمين الخولي ، ١٩٩٦: ١٤٧) وقد استعانت الباحثة بلعبة (الدومينو) المحببة للشباب في جلسة (١)، وكذلك رياضة (اليوجا) في جلسة (٧-٨) والاسترخاء جلسة (٩-١٠).

٣- النشاط الثقافي: يهدف النشاط الثقافي الى انتقال أثر التعلم، ويعالج النشاط الثقافي الانطواء والخجل وضبط الانفعالات ، ويتضمن النشاط القصص وسرد القصص وا لحكايات في شكل أدبي يعتمد على عنصر الحكاية، وتنمية روح التعاون والاحترام المتبادل (أميرة صبيح، ٢٠١٢: ٢٤٩). وقد استعانت الباحثة بالنشاط الثقافي في الجلسات (٥، ٦، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٧، ١٨، ٢٥، ٢٦).

٤- النشاط الترويحي: يرى كرواوس Kraus أن الترويح هو تلك الواجهة من النشاط والخبرات التي تنتج من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقاً لارادة الفرد، وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (محمد الحماحي وعائدة مصطفى، ١٩٩٨).

ويتمثل النشاط الترويحي في الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط وقد استخدمت الباحثة الترويح الرياضي ولعبة الأقلام الموسيقية جلسة (١٣) وكذلك لعبة البطاطس جلسة (١٥، ١٦).

٥) الأدوات والمواقف المستخدمة في البرنامج:- استعانت الباحثة بالأدوات والوسائل التالية في تطبيق البرنامج مثل (لاب توب، هاتف محمول، لوحات ورقية بريستول، أقلام ملونة يوكن سبورة، كراسات وأقلام جاف، أقلام تلوين، قص ولصق، طين صلصال، مقصات، كراسات رسم، لعبة الدومينو، أقلام خشبية، بطاطس، لاصق سوليتيب، بالونات، حلى للتعزيز الايجابي.

٦) تحكيم البرنامج: تم تحكيم البرنامج من خلال عرضه على السادة الخبراء، حصر الآراء الخاصة بالمحكمين ثم تم عرض البرنامج بصورته الاولى على عدد (١٠) محكمين من أساتذة وخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس ملحق (٣) من خلال استمارة تحكيم عناصر البرنامج ملحق (٤) وذلك بهدف التحقق من الآتي:-

- مدى مناسبة عنوان الجلسة بأهدافها وموضوعها. ،مدى مناسبة الأدوات المستخدمة لتنفيذ الجلسات، دقة الصياغة اللفظية والعلمية، ملائمة الأنشطة لطبيعة وموضوع الجلسة لتحقيق الهدف منها، مدى شمولية الأبعاد وارتباطها بعناصر الجلسة التي وضعت من أجلها لتحسين التدفق النفسي. حسن اختيار الفنيات المعرفية والسلوكية والتي يمكن حذفها أو تغييرها ومناسبتها لمتغيرات الدراسة الحالية. مناسبة المدى الزمني لاجراء الجلسات والفترات الزمنية لتنفيذ الجلسات. مدى ملائمة النشرات الارشادية المرفقة بكل جلسة، وهل توفي بالغرض الذي وضعت وضمنت من أجله أم لا.

قامت الباحثة بحصر آراء السادة المحكمين والتي تمثلت فيما يلي:-

- يختصر البرنامج والأنشطة من (٣٥) جلسة إلى (٣٠) جلسة فالبرنامج طويل والأنشطة كثيرة في كل جلسة وذلك لضمان كفاءة التنفيذ.

- التركيز على الأنشطة المحببة للشباب والتي تخاطب العقل من خلال التركيز والانتباه والتشويق.

- ضرورة تسلسل الأنشطة من السهل الى الصعب لضمان اكتساب الاعضاء للمهارة المراد تعلمها.

- يجب أن يعقب كل جلسة تطبيق استمارة تقويم الجلسة موضحة فيها درجة الاستفادة ويوضع لها تقديرات (عالية، متوسطة ، قليلة- لاتوجد) ودرجة التغيير ويوضع لها تقديرات (كبيرة - متوسطة - قليلة - لا يوجد) وزمان كل جلسة

٨- اجراءات تقويم البرنامج:

اجراءات تقويم البرنامج:

اعتمدت الباحثة على أنواع من التقويم وهما :

- أ- التقييم البنائي ب- التقييم البعدي ج- التقييم التتبعي
- أ- التقييم البنائي :-وهو التقييم الذي يتم اثناء الجلسة وتنفيذ البرنامج فمن خلال المحاضرة والمناقشة والحوار من خلال طرح الأسئلة والعصف الذهني والاستماع لرودود الاعضاء،/ يتم تصويب بعض الأفكار والسلوكيات النابعة من معتقدات لاعقلانية، وتدعيم السلوكيات الايجابية الصحيحة وكذلك الأفكار المنطقية، وكذلك يتم من خلال مراجعة الواجبات المنزلية والأنشطة المكلفون بها للتدريب على المهارات في المنزل،، ومن خلال استمارة تقييم الجلسات ، اعداد الباحثة ملحق (٥)
- ب- التقييم البعدي:وهو التقييم البعدي الأول، ويتم بعد تطبيق البرنامج ويتم من خلال مقارنة نتائج تطبيق استبيان الميول الكمالية العصابية ومقارنتها بنتائج القياس القبلي وذلك بالنسبة لاعضاء المجموعة التجريبية، وكذلك من خلال مقارنة نتائج تطبيق مقياس التدفق النفسي على نفس المجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- ج- التقييم التتبعي:التقييم التتبعي هو تقييم مدى استمرارية فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية بعد شهرين من تاريخ انتهاء البرنامج واجراء التقييم البعدي، من خلال تطبيق مقياس التدفق النفسي
- خطوات تنفيذ البرنامج:-
- تم الحصول على الموافقات اللازمة من الجهات المختصة للبدء في اجراء الجلسات (قاعة بكلية الآداب- مركز شباب بلبس، قصر ثقافة بلبس)
- مقابلة من وقع عليهم الاختيار من الشباب الجامعي ، توزيع استمارة التعاقد الارشادي وتوقيع كل عضو على استمارته وذلك للالتزام بما جاء فيها من بنود، وهل بإمكانه الانضمام لباقي اعضاء المجموعة ام الانسحاب من المجموعة.
- بعد توقيع الاعضاء على استمارة التعاقد الارشادي، تم تقسيمهم الى مجموعتين (مجموعة ضابطة وعددهم (١٠) ومجموعة تجريبية وعددهم (١٠) وذلك بناء على رغبة بعض الشباب من طلبة الكليات العملية كصيدلة وعلوم الاتحاق بالمجموعة الضابطة وذلك لتعذر حضورهم وانشغالهم بالمحاضرات والسكاشن العملي، وقد أبدوا رغبتهم في التواصل عبر الواتس وتقديم اي مساعدة للباحثة طيلة فترة اجراء البرنامج وبعده
- تم الاتفاق مع اعضاء المجموعة التجريبية على موعد مكان تنفيذ الجلسات بحيث لا يتعارض مع محاضراتهم
- التقت الباحثة برئيس مجلس ادارة مركز شباب بلبس والسيد مدير قصر ثقافة بلبس وشرح اهداف البرنامج، والتنسيق مع الشباب فيما يروونه مناسباً من مكان وعلى حسب ظروفهم.

- الصعوبات التي واجهت الباحثة قبل واثناء تطبيق البرنامج وكيفية تذليل هذه العقبات لنجاح البرنامج.
- واجهت الباحثة الكثير من الصعوبات قبل تطبيق البرنامج واثناءه وبعده تمثلت هذه الصعوبات في الآتي:
- عدم تعاون العديد من الشباب الجامعي والفشل في اقناع بعضهم لملى الاستثمار الخاصة بالمقاييس مبررين ذلك بانشغالهم أو انهم ليسوا للتجربة، وترجع الباحثة ذلك لغياب ثقافة البحث العلمي لديهم.
- عدم دقة بعض الشباب واستهتارهم أو تهاونهم في الاجابات التي تضمنتها المقاييس وصعوبة التواصل معهم أدى ذلك الى ضياع الوقت والمجهود واهدار الكثير من المقاييس فقد كانوا لا يستكملون الاجابة عليها.
- اختيار الشباب من كليات وفرق متنوعة، وعدم اتفاقهم على موعد أو مكان لارتباطهم بمحاضرات وسكاشن كان يتطلب الامر تواجد الباحثة فترة طويلة في انتظارهم والتواصل معهم تليفونيا
- صعوبة الحصول على مكان شاغر داخل الجامعة لانشغال القاعات في بعض الكليات بالمحاضرات ولاسكاشن ويكون بعيدا عن الضوضاء وتشتت الانتباه، وصعوبة تجميعهم في مكان واحد، سوى في حديقة الجامعة
- خامساً: الاسلوب الاحصائي المستخدم
- من خلال برنامج (SPSS) "الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية الاصدار "٢٣" لتحليل بيانات الدراسة كالآتي:
- ١- لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات فقد تم استخدام معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات وصدق المقياس
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين متغيرين ايجابية او سلبية، وتوضح اتجاه هذه العلاقة
- ٣- المتوسط والانحراف المعياري
- ٤- اختبار مان ويتني Mann Whietney(u) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب الدرجات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- ٥- اختبار ويلكوكسن Wilcoxon (w) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب الدرجات المرتبطة للمجموعة التجريبية
- ٦- اختبار كايزر ماير - أولكن KMO للتحقق من البنية العاملية للمقياس، والتعرف على ملائمة العينة المستخدمة باستخدام ايضا اختبار بارتلليت Bartlet'st

نتائج البحث

اسفرت نتائج الدراسة علي فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدي الشباب الجامعي

١- وُجدت فروقا ذات دلالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ذكوراً وإناثاً) في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- وجدت فروقا ذات دلالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين القبلي والبعدي، لمقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي لصالح القياس البعدي. لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي، وبعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج.

الجدول (٢٢) يوضح ذلك على النحو التالي:- نتائج استخدام اختبار مان ويتني Mann Whitney لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ذكوراً وإناثاً) على مقياس التدفق النفسي بابعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي.

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	قيمة الدلالة P-Value	مستوى الدلالة a-level	مؤشر كوهيدل
١- التوازن بين المهارة المطلوبة والتحديات	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٣٨	٠,٠١	دالة احصائياً	٢,٨٦ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥					
٢- الليقة العقلية وتأكيذ الذات	التجريبية	١٠	١٤,٧٠	١٤٧	٨	٣,٢٠٦	٠,٠١	دالة احصائياً	٣,٣١ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٦,٣٠	٦٣					
٣- وضوح الأهداف وقابليتها للتحقق	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٩٠	٠,٠١	دالة احصائياً	٢,٧٤ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥					
٤- المرونة الايجابية في ادارة الوقت	التجريبية	١٠	١٥,٢٠	١٥٢	٣	٣,٥٨٩	٠,٠١	دالة احصائياً	٣,٨٠ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٥,٨٠	٥٨					
٥- الاتزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار	التجريبية	١٠	١٥,٣٥	١٥٣	١,٥٠	٣,٦٨٤	٠,٠١	دالة احصائياً	٢,٨٦ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٥,٦٥	٥٦					
٦- الاستمتاع بالأداء الذاتي الروحاني	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٩٥	٠,٠١	دالة احصائياً	٢,٨٦ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥					
٧- الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٨٤	٠,٠١	دالة احصائياً	٢,٨٦ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥					

*قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٥ = ٩٦'١، وعند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨.

يتضح من جدول (٢٢) ان قيمه أن قيمة (z) المسحوبه لمقياس التدفق النفسي وابعاد المختلفه لدي الشباب الجامعي وقد بلغت على التوالي (٣,٨٣٨، ٣,٧٩٠، ٣,٢٠٦، ٣,٥٨٩، ٣,٧٩٥، ٣,٦٨٤) والدرجة الكلية للمقياس ككل قد بلغت (z) والدرجة الكلية للمقياس ككل قد بلغت (٧٨٤،) مما يشير الى وجود فروق ذات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,١) بين مت وسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح افراد المجموعة التجريبية. وهذا يشير إلى وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي على تحسين التدفق النفسي يتمثل في ظهور ارتفاع ملحوظ على مؤشر درجات مقياس التدفق النفسي لدى الشباب أفراد العينة التجريبية، في مقابل بقاء المؤشرات المنخفضة لدرجات المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج المستخدم على مقياس التدفق النفسي دون أي تغيير ملحوظ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية وذلك يؤكد على تحقق صحة هذا الفرض. وفيما يتعلق بحجم الأثر وهو قوة العلاقة الفعلية بين متغيرات الدراسة ، والتي يمكن تقديرها باستخدام مؤشر كوهين "d"، فإن كان حجم الأثر كبير يشير الى أن البرنامج قد احدث فارقاً دالاً من الناحية العملية ، والذي يعد مكملاً لتلك النتائج التي يتم الحصول عليها بالطرق الاحصائية " لتفسير نتائج الدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية (يحيى نصار ، ٢٠٠٦). ومن منطلق ذلك قامت الباحثة بحساب حجم التأثير للبرنامج في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على كل من التدفق النفسي كتغير تابع أول ، والكمالية العصابية كمتغير تابع ثان، وطبقاً لمؤشر كوهين فإن: حجم الأثر =

أي أن (uF) متوسط الفروق بين القياس القبلي (SF) الانحراف المعياري للفروق، وتدل قيم مقياس التدفق أن حجم التأثير الخاص بمؤشر كوهين (d) كالاتي: (٠,٨) حجم تأثير كبير، حجم التأثير متوسط (٠,٥٠)، (٠,٢٠) حجم التأثير ضعيف (Cohen, J., 1988) حيث تراوحت قيم حجم تأثير البرنامج على مقياس التدفق النفسي على التوالي كالاتي: (٢,٨٦ ، ٣,٣١ ، ٣,٨٠ ، ٣,٧٤ ، ٢,٨٦ ، ٢,٨٦) وتبين أن حجم التأثير كبير في البعد الثالث (وضوح الأهداف وقابليتها للتحقيق) يليه بعد اليقظة وتأكيد الذات والذي بلغ حجم التأثير ٢,٨٦، على البعد الأول (التوازن بين المهارة والتحديات وكذلك البعد الخامس) (الاتزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار وكذلك البعد السادس (الاستماع الذاتي الروحاني) وهو حجم تأثير كبير ايضاً. تفسير ومناقشة نتائج الفرض الاول
يمكن تفسير ذلك في ضوء عدة عناصر هامة ،فبنظرة شاملة على نتائج الفرض الاول يتضح أن :

للعلاج المعرفي السلوكي دوراً كبيراً في احداث هذا التغيير الايجابي كالاتي:

- ١- تغيير للأفكار السلبية من خلال اكتشافها وتصحيح ما بها من معتقدات لا عقلانية (إحباط خبرة التدفق النفسي). التفكير الايجابي ويعبئ الطاقات ويشحذ الهمم
- ٢- إيقاف التفكير ، تفكيك الارتباطات القديمة وإعادة تكوين ارتباطات جديدة والسيطرة على الطاقة النفسية ، تنمية ابعاد التدفق النفسي
- ١) تغيير الأفكار السلبية من خلال اكتشافها وتصحيح ما بها من معتقدات لاعقلانية (إحباط حدوث خبرة التدفق النفسي)
- ٢) التفكير الايجابي يعبئ ويشحذ الهمم.
- ٣) يقاف التفكير: تفكيك الارتباطات القديمة وإعادة تكوين ارتباطات جديدة .
- ٤) تنمية أبعاد التدفق النفسي:

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:-

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon -w اللابارامتري لعينتين مترابطتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق في القياسين القبلي والبعدي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي بأبعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي، والجدول (٢٣) يوضح ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٣) نتائج استخدام اختبار (ويلكوكسن Wilcoxon- W لمجموعتين مترابطتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق في القياسين القبلي والبعدي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي بأبعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي.

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	قيمة الدلالة P-Value	مستوى الدلالة a-level	مؤشر كوهيد
١- التوازن بين المهارة والتحديات	التجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨٢١	٠,٠١	دالة احصائية	١,٧٢ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	صفر	صفر				
٢- البقطة العقلية وتأكيذ الذات	التجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨٤٢	٠,٠١	دالة احصائية	٢,١٨ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	صفر	صفر				
٣- وضوح الأهداف وقابليتها للتحقق	التجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨١٠	٠,٠١	دالة احصائية	٢,١٠ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	صفر	صفر				
٤- المرونة الإيجابية في ادارة الوقت	التجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨٠٩	٠,٠١	دالة احصائية	٢,١٠ تأثير كبير
	الضابطة	١٠	صفر	صفر				
٥- الاتزان الانفعالي	التجريبية	١٠	٦,٢٩	٥٥	١,٦٨٥	٠,٠١	دالة احصائية	١,٧٥ تأثير كبير

والدقة في اتخاذ القرار	الضابطة	١٠	٣,٦٧	صفر			كبير
٦- الاستمتاع بالأداء الذاتي الروحاني	التجريبية	١٠	٦,٢٩	٤٤	٢,٥٤٩	٠,٠١	دالة احصائياً
	الضابطة	١٠	٣,٦٧	١١			١,٧٢ تأثير كبير
٧- الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٥,٥٠	٤٤	٠,٠١	٠,٠١	دالة احصائياً
	الضابطة	١٠	١	١			١,٧٢ تأثير كبير

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,96$ وعند مستوى $0,01 = 2,58$ ، ويتضح من جدول (٢٣) أن قيمة (Z) المحسوبة لمقياس التدفق النفسي وأبعاده المختلفة بلغت على التوالي : (٢,٨٢١ ، ٢,٨٤٢ ، ٢,٨١٠ ، ٢,٨٠٩ ، ٢,٦٨٠ ، ١,٦٨٥) والدرجة الكلية للمقياس $2,549$ وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي بأبعاده المختلفة بعد تطبيق البرنامج مما يؤكد على تحسين التدفق النفسي بعد تطبيق القياس البعدي، وهذا يعد مؤشراً واضحاً على نجاح وفعالية البرنامج العلاج المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية.

وفيما يتعلق بحجم التأثير في الفرض الثاني، فقد تراوح حجم التأثير للأبعاد من (١,٧٢ : ٢,١٨) فقد بلغ حجم التأثير في البعد الأول (١,٧٢) التوازن بين المهارات والتحديات، وفي البعد الثاني بلغ (٢,١٨) في اليقظة العقلية وتأكيد الذات وفي البعد الثالث وضوح الأهداف وقابليتها للتحقيق وكذلك البعد الرابع المرونة الايجابية وإدارة الوقت بلغ حجم التأثير (٢,١٠) ، وفي البعد الخامس الا تزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار بلغ حجم التأثير (١,٧٥)، اما في البعد السادس الاستمتاع الذاتي الروحاني والدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ حجم التأثير (١,٧٢) وهذا يدل على حكم تأثير كبير مما يشير الى تحقق صحة الفرض الثاني.

● تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

وتفسر الباحثة تفسير مناقشة الفرض الثاني وقبوله والذي يرجع في المقام الأول الى بعض العناصر الهامة :

٢. دور التنشئة الاجتماعية في تطور أو إحباط التدفق النفسي.

٣. السمات الشخصية في مرحلة الشباب

٤. فنيات العلاج المعرفي السلوكي ودورها في تغيير المعتقدات اللاعقلانية.

١- دور التنشئة الاجتماعية في تطور أو احباط التدفق النفسي:

كشفت نتائج الدراسة الحالية على أن للأسرة دوراً كبيراً في نمو وتطور أو احباط التدفق النفسي فإما زيادة الوعي الذاتي، وزيادة التركيز والدافعية لتصبح خبرة ناجحة أو تجربة خالية سمات الشخصية في مرحلة الشباب

لها دوراً في تحسين عملية التدفق النفسي، ففهم الخصائص العقلية في هذه المرحلة تساعد المعالج على تفهم طبيعة الاتجاهات والمشاعر نحو الأفكار والتي تتضمن القدرة على نمو العمليات العقلية العليا من انتباه وإدراك حسي وتخيل وتذكر وهذا ما ساعد الباحثة في انتقاء تدريبات مرتبطة بتنمية اليقظة العقلية. كما أنه في هذه المرحلة من العمر يعاني من ضعف الدافعية ولا يبذل جهداً يتناسب مع إمكاناته، دور فنيات العلاج المعرفي السلوكي في تغيير المعتقدات اللاعقلانية. المحاضرة والمناقشة والحوار، كشفت نتائج الدراسة الحالية أن المحاضرة والمناقشة والحوار ساعدت أفراد المجموعة التجريبية أن يحددوا أهدافهم التي يبعون إلى تحقيقها وتشعرهم بقيمتهم في الحياة والعمل على زيادة الدافعية لديهم وتحركهم بإيجابية لتحقيق هذه الأهداف وتؤثر في عملية التعلم عن طريق الوعي بالاداء

التدريب على حل المشكلات: ويدعم هذه النتائج استخدام فنية التدريب على حل المشكلات والتي تمكن الفرد من وضع حلول للمشكلة أو اختيار البديل المناسب عن طريق فهم وإدراك الأسباب (بشير معمرية، ٢٠١٢: ٧٦)

• صرف الانتباه: الحوار السقراطي التغذية الراجعة:، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي:

• لعب الدور، التدريب على الاسترخاء الحوار الذاتي

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب الجامعي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon-W لعينتين مترابطتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) لدى الشباب الجامعي.

والجدول (٢٤) يوضح ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٤) نتائج استخدام اختبار (ويلكوكسن) Wilcoxon Test اللابارامتري لعينتين مترابطتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي بأبعاده المختلفة بين متوسطي ربت درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) لدى الشباب الجامعي.

المستوى الدلالة a- level	قيمة الدلالة P-Value	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب سالبة / موجبة	البعد
غير دالة احصائياً	٠,٢٥٧	٢,١٣٣	٥٥	٦,٥٠	١٠	الرتب السالبة	١- التوازن بين المهارة والتحديات المطلوبة
			صفر	٤,٥٧	١٠	الرتب الموجبة	
غير دالة احصائياً	٠,١١١	٢,٥٣٦	٥٥	صفر	١٠	الرتب السالبة	٢- البقطة العقلية وتأكيد الذات
			صفر	٤,٥٠	١٠	الرتب الموجبة	
غير دالة احصائياً	٠,١٢٣	١,٥٤٣	٥٥	٥,٢	١٠	الرتب السالبة	٣- وضوح الأهداف وقابليتها للتحقق
			صفر	٣,١٧	١٠	الرتب الموجبة	
غير دالة احصائياً	٠,١٥٣	١,٤٢٩	٥٥	٤,٩٣	١٠	الرتب السالبة	٤- المرونة الايجابية في ادارة الوقت
			صفر	٥,٢٥	١٠	الرتب الموجبة	
غير دالة احصائياً	٠,٧٧٧	٠,٢٨٣	٥٥	٤	١٠	الرتب السالبة	٥- الاتزان الانفعالي والدقة في اتخاذ القرار
			صفر	٥,٣٣	١٠	الرتب الموجبة	
غير دالة احصائياً	٠,٧٠٠	٢,٦٩٢	٤٤	٥	١٠	الرتب السالبة	٦- الاستمتاع بالأداء الذاتي الروحاني
			١١	صفر	١٠	الرتب الموجبة	
غير دالة احصائياً	٠,٧٠٧	٢,٧٠٣	٤٤	١	١٠	الرتب السالبة	٧- الدرجة الكلية
			١	٦	١٠	الرتب الموجبة	

● قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ١,٩٦، وعند مستوى ٠,١ = ٢,٥٨

ويتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (Z) المحسوبة لمقياس التدفق النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية قد بلغت على التوالي: (١,٣٣٣، ٢,٥٣٦، ١,٥٤٣، ١,٤٢٩، ٠,٢٨٣، ٢,٦٩٢) والدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (٢,٧٠٣)، وهي قيم غير دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (ذكوراً وإناثاً) لدى الشباب الجامعي في القياسين البعدي والتتبعي، ومن ثم يمكن القول تحقق صحة هذا الفرض مما يشير الى استمرار ونجاح وفعالية البرنامج ويشير الى التحسن الذي ظهر على سلوك الشباب واستجاباتهم على مقياس التدفق النفسي، بعد اجراء القياس البعدي الى انتهاء المدة الزمنية، وبعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج، وهذا يعد مؤشراً واضحاً على نجاح وفعالية البرنامج العلاجي في الدراسة الحالية، مما يؤكد تحقق الفرض الثالث وقبوله.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

١- دور الأنشطة المصاحبة للبرنامج في كل جلسة

٢- عوامل متنوعة سببا في نجاح البرنامج

يلاحظ من نتائج البرنامج الحالي أن هناك استمرارية وفعالية في التحسن الواضح في درجات افراد المجموعة التجريبية وثبات درجاتهم في القياس البعدي الثاني خلال فترة المتابعة، وقد يرجع استمرار فعالية البرنامج على المدى البعيد تضمن مجموعة من الفنيات التي كان لها دوراً هاماً في تعديل السلوك وعلاج العديد من الاضطرابات وتحسين التدفق كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة غباني ودشيوند (Ghani, Deshpande(1994)

- عوامل نجاح البرنامج : المكان، روح الدعاية والمرح، الشعور بالأداء.
- المرونة الايجابية أثناء سير الجلسات.

توصيات البحث

- ١ - في مجال البيئة التربوية:-
 - زيادة الاهتمام بالشباب خاصة في المرحلة الجامعية.
 - ضرورة توافر حجرة للأخصائي النفسي مستقلة بكل كلية مجهزة بالمقاييس والأدوات، تتضمن بعض الكتب ا لمتعلقة بالمتغيرات الايجابية من ضمنها التدفق النفسي
 - ضرورة توجيه الباحثين الى الاهتمام بالبرامج التنموية مع زيادة حجم عينة الدراسة وزيادة الدعم المالي لهذه الدراسات وتبنيها من الجهات المعنية.

المراجع

أحمد البهاص (٢٠١٠) التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية – اكلينيكية) المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس-

احمد عيد (٢٠١٨) العلاج المعرفي السلوكي في صور القراءن الكريم والسنة النبوية (دراسة تأهيلية) دراسة ماجستير، كلية التربية الجامعة الاسلامية بغزة

ازهار عيسي (٢٠١٢). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي لتحقيق حدة الغضب لدى الشباب الجامعي المؤتمر الدولي الخامس والعشرون لكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة حلوان في ظل الدولة المدنية ج(١١) رقم المؤتمر (٢٥) مصر

أمال عبد السميع باظة (٢٠١١) الكمالية السوية العصائية مكتبة الانجلو المصرية

أميرة صبيح (٢٠١٢) دور الاذاعة المدرسية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تطبيقية غير منشورة).

أمين أنور الخولي (١٩٩٦) الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة، ع (٢٨) ص(٤١٧) إيمان قطب (٢٠١٥) أثر برنامج تدريبي قائم علي خبرة التدفق النفسي في تنمية الرفاهية الذاتية لدى طلاب كلية التربية دامعة دمنهور .

إيناس غريب (٢٠١٥) التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة

مراجع باللغة الانجليزية

Anastasia, A & Urbina, B.(2010). Psychological testing. Mac millan .co. New York.U.S.A.

Baldwin, Jo & Baldwin, Ja(2001). Behavior principles in everyday life. New Jersey:prentice Hall.

Butler, A(2001).research on homework in cognitive therap. Research coordinator corner, Vol(61,ISUUE(1),feb.

Csikszent mihalyi, M.& Wong, (2014). The situational and personal correlates of happiness Across. National comparison incsikszentmihalyi.

CSikszenta mihalyi, M.(1997). Flow and creativity. NAMANTA Journal , Vol.(22).No(2).

Feldner, M.& Hekmat, H.(2001). Perceived control over Anxiety-related events as apredictor of pain behaviors in a

- cold pressor task. Journal of behavior therapy and Experimental psychiatry,32.
- Judith, S.(2001).Question and answer about cognitive therapy , Beck Institute for cognitive therapy and research.
- Kaufman, K.(2008).Evaluating Mind fullness as anew approach to athletic performance an hancement, PHD. Faculty of psychology, University of America, U.S.A
- Landly, D.(2015).Flow in the therapy setting: An examination of optimal experience in clinical work practice . thesis of master, smith college school for social work, North ampton.
- Platt, p,Sigrid & sara(2014). Perfectionism and the cortisol response to psychological street in men psy chosomatic medicine , vol (69).
- Rubin, Falcon, Weber, J., kishon , R., Ochsner, K.& Millar, J.(2018). Longitudinal , effects of cognitive behavioral therapy for depression on the neural correlates of emotion regulation. Psychiatry research Neuromaging, Vol. 271.
- Seligman, M.E. & Csikszent mihalyim,(2002). Positive psychology , positive therapy :An Introduction. American psychologist. Vol(55).
- Sherhoff, D.& Csikszentmihalyi, M.(2009). Flow in schools cultivating engaged learners and optimal learning environment. INR. Gilman, E.S. Huebner & furlong (Eds). Handbook of positive psychology in schools , pp(131-143). New York :Rutledge.
- Taher, R.(2015). How to use positive CBT, on children and adolescents- <https://positivepsychologyprogram.com>