



The Effectiveness of a Logotherapy-Based Counseling Program in Developing Psychological Flow among Female Adolescents in Social Welfare Homes in the Capital City of Sana'a

Ibtesam Mohammed Mahmoud Abd-ul-Kareem Al-Hendi ^{1,*}, Taha Naji Mohammed Al-Awbali ²,
Elham Abdullah Mohammed Al-Eryani³

¹ Department of Educational Psychology - Faculty of Education - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

² Department of Psychology - Faculty of Education - Ibb University, Ibb, Yemen.

³ Department of Psychology - Faculty of Literature - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

*Corresponding author: ibhendi83@gmail.com & dr.alawbali@gmail.com & dr.alariani@gmail.com

Keywords

1. psychological flow
2. logotherapy
3. counselling program
4. social welfare homes
5. female adolescents

Abstract:

The current study aims to explore the effectiveness of a counselling program based on logotherapy in fostering psychological flow among female adolescents in social welfare homes. Additionally, the study seeks to verify the sustained effectiveness of this program in developing psychological flow even after the experiment period has ended. The study was conducted on a sample of female adolescents residing in social welfare homes, with a total sample size of (60) participants. These participants were divided into an experimental group consisting of (30) adolescents and a control group comprising (30) adolescents from Al-Rahma Foundation for Human Development, located in the Capital City of Sana'a. The tools used in the study included the Psychological Flow Scale developed by Jackson and Marsh (1996), adapted into Arabic by Al-Muhaidin and Abo Asaad (2014), and adjusted by the researcher to suit the Yemeni environment. The counselling program based on logotherapy was designed by the researcher herself. The results of the study demonstrated the effectiveness of the counselling logotherapy program in enhancing psychological flow among female adolescents in social welfare homes. Furthermore, the program maintained its effectiveness even after the experiment period had ended.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة - صنعاء

ابتسام محمد محمود عبد الكريم الهندي^{1*} , طه ناجي محمد العوبلي² , إلهام عبدالله محمد الإرياني³

¹ قسم علم النفس التربوي ، كلية التربية - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن.

² قسم علم النفس، كلية التربية - جامعة إب ، إب ، اليمن.

³ قسم علم النفس، كلية التربية - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن.

*المؤلف: ibhendi83@gmail.com & dr.alawbali@gmail.com & dr.alariani@gmail.com

الكلمات المفتاحية

1. التدفق النفسي
2. العلاج بالمعنى
3. البرنامج الإرشادي
4. دور الرعاية الاجتماعية
5. المراهقات

الملخص:

يعدّ التدفق النفسي من المواضيع الحديثة في علم النفس الإيجابي، والذي حاز على اهتمام المتخصصين في علم النفس لما له من أثر إيجابي في تنمية الجوانب الإيجابية لدى الفرد والمجتمع على حد سواء، وتهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية، والتحقق من استمرار فاعليته في تنمية التدفق النفسي حتى بعد انتهاء فترة التجربة، وتكونت عينة الدراسة من (60) مراهقة من المراهقات الموجودات في مؤسسة الرحمة للتنمية الإنسانية بأمانة العاصمة صنعاء، وقد توزعت هذه العينة بالتساوي على مجموعتين: تجريبية وقوامها (30) مراهقة وضابطة وقوامها (30) مراهقة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التدفق النفسي المعد من قبل Jackson & Marsh (1996) والمعرب من قبل المحادين وأبو أسعد (2014)، والذي قامت الباحثة بتكليفه على البيئة اليمنية، والبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى والمعد من قبل الباحثة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية مع استمرار فاعليته حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

المقدمة:

انتشار السلوكيات السلبية بينهن مثل: الترشق اللفظي والألفاظ البذيئة والشتائم والسخرية وتبادل الضحكات، انتشار العادات السيئة والسلوكيات المنحرفة: كالتدخين وتعاطي المخدرات والتدرد على المقاهي والأسواق.

وتحتل فئة المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية أهمية أكبر من المراهقات العاديات، كون هذه الفئة محرومة من الرعاية الأسرية وجو المنزل، وهذا ما أشارت إليه عبود (2015) حين أكدت أن انفصال الأطفال عن الوالدين وإيداعهم دور الرعاية الاجتماعية يتسبب في زيادة السلبية والانفعالية لدى هؤلاء الأطفال ويسهم في تقليل قدرتهم على ضبط تصرفاتهم بشكل يعيقهم عن تحقيق النجاح في حياتهم (ص. 2)، وبالتالي فإن هذه الفئة تتطلب من المجتمع اهتماماً أكبر وتستحق من الباحثين تركيز موضوعاتهم لخدمتها، لا سيما وأن المراهقات الموجودات في دور الرعاية الاجتماعية ينحصرن في

=أحد هذه الفئات: اليتيمات أو مجهولات النسب أو الكفيفات، وهذا يزيد من ضرورة الاهتمام بهذه الفئة.

وإن مما يتصف به المراهقات في هذه الدور أنهن يعانين من ضعف الشخصية، وانعدام الاستقرار النفسي، وعدم التقدير لذواتهم مع انخفاض الدوافع الداخلية لديهم، وعدم ترتيب أولوياتهم والقيام بالمهام المنوطة بهم، وصولاً إلى حالة عدم التوازن أو التوافق الذهني (يوسف، 2020، ص. 531)، ولهذا فإن أفضل علاج لهذه السمات هو تنمية جوانب علم النفس الإيجابي كالتدفق النفسي لدى هؤلاء المراهقات، حيث

تعدّ مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، وتعرف هذه المرحلة أنها "المرحلة التي تتوسط مرحله الطفولة والشباب وتبدأ عند البلوغ وتنتهي بمرحلة الشباب" (عمر، 2021، ص. 38)، ويشير الملك (2004) إلى أن من أهم ما يميز مرحلة المراهقة أن المراهق يحاول الاستقلال بذاته والتخلص من الاعتماد على والديه، ويسعى إلى إشباع رغباته وتحقيق ميولاته، كما يضيف بأنها المرحلة التي تتميز بالنمو الجسمي والعقلي والمعرفي والاجتماعي والجنسي بما يساعده ليكون شخصاً راشداً في المستقبل القريب، وهي مرحلة نمو جديدة للمراهق، ينتقل فيها انتقالاً حسيًا ومعنويًا من طور إلى طور، وتلقى على عاتقه فيها مسؤوليات اجتماعية ودينية عديدة لم يألّفها من قبل (ص. 1).

وتعدّ الفتاة المراهقة أكثر عرضة لمخاطر هذه المرحلة إذا ما قورنت بالفتى المراهق، ويعود ذلك إلى أسباب من أهمها: التغيرات البيولوجية التي تحدث للفتاة أثناء فترة المراهقة، وأساليب التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا العربية، والتي ينشأ عنها التمييز المجتمعي بين الفتى المراهق والفتاة المراهقة، بما يؤدي إلى خلق الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية لهؤلاء الفتيات (الملك، 2004)، وفي دراستهم عن الخصائص الاجتماعية والفيزيائية المرتبطة بانحراف سلوك الفتيات المراهقات، أجمل العطار وآخرون (2017، ص. 136-137) أهم خصائص الفتيات المراهقات في التالي: التغيرات الجسمية التي تحدث لهن، انتشار ظاهرة التمرد على الآباء أو المدرسين، محاولة لفت انتباه الآخرين إليهن،

شعورية إيجابية لدى الفرد، تتبلور في استغراقه التام في المهمة الموكلة إليه والمصحوب بالدقة والسرعة في أداء هذه المهمة وزيادة فاعلية الإنجاز لديه، والشعور بالاستقرار النفسي ودعم الشخصية، مع الإحساس بالسعادة والاستمتاع والبهجة والاندماج الكلي، ويصحب ذلك كله فقدان الإحساس بالوقت والزمان والمكان (الأحمدي، 2021، ص. 882؛ المرشود، 2021، ص. 271؛ البراغيتي ووادي، 2022، ص. 378)، غير أن وصول الفرد إلى هذا المستوى من السعادة يحتاج إلى بعض الوقت، فهذه الإحساسات "تحدث عندما تتجاوز التحديات والمهارات مستوى معين، على أن تكون في حالة من التوازن وتتمدد حسب علاقتها بهدف الفرد ودرجة اهتمامه ومهاراته ومدى تركيزه" (نايلي، 2021، ص. 31-32).

ونظرًا لأهمية التدفق النفسي، ركزت العديد من الدراسات على استكشافه من زوايا مختلفة، من ضمنها تحليل مستوى التدفق النفسي لدى فئات متنوعة في دراسات مثل الحكيم (2024)، زيزفون (2024)، ومحمد (2024)، كما ناقشت دراسات أخرى مثل الخوالدة وأبو راس (2021)، عبد اللطيف (2021)، فاضل (2018)، والمرشود (2021)، دور البرامج الإرشادية في تنمية التدفق النفسي وأثبتت فعاليتها في زيادة معدل التدفق النفسي لدى الفئات المستهدفة، بالإضافة إلى ذلك، بحثت دراسات مثل إبراهيم وآخرون (2024)، أحمد والشوارب (2021)، حسن (2024)، الدهماني وآخرون (2024)، الضمور (2021)، عثمان (2022)، العمري (2024)، القريني والمطيري (2024)، ومتولي (2020) العلاقة

يكتسب التدفق النفسي أهمية كبيرة في المجالات المتعددة لعلم النفس ويعدّ من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وله آثار كبيرة في تعزيز قدرات الفرد وزيادة يقظته العقلية، وهذا ما يؤكده البراغيتي ووادي (2022) حين أشارا إلى أن التدفق النفسي يعدّ من أهم المصطلحات الإيجابية التي تعزز بيئة العمل، وتدفع بالفرد إلى زيادة الإنجاز وتزيد من شعوره بالاستقرار النفسي وتسهم في بناء شخصية أكثر عطاءً وإبداعًا (ص. 378)، ويؤكد هذا المعنى أيضًا عبد المجيد (2021) حين عرف التدفق النفسي أنه "حالة ذهنية إيجابية تنتج عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للتحديات التي تواجهه، وتكون مصحوبة بيقظة عقلية تجعل الفرد أكثر استقرارًا واندماجًا وحيويةً وسعادة فيما يقوم به من مهام مع فقدان الشعور بالزمان والمكان" (ص. 183)، وفي دراستهم عن التدفق النفسي ناقش Mihaly, Sami, and Jeanne (2005) تطور تجربة التدفق النفسي وارتباطها إيجابيًا بالمتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق في المدرسة من خلال ممارسة الأنشطة، وخلصوا إلى أن التدفق النفسي يزيد مع ارتفاع تقدير الذات والدافعية، بالإضافة إلى وضوح الأهداف.

وتنعكس تنمية التدفق النفسي بشكل إيجابي على الفرد في جوانب متعددة، حيث يشير عبد الكريم وأبو الوفاء (2020) إلى أن التدفق النفسي "يعكس مدى تقدير الفرد لذاته إيجابيًا، ويؤثر في انفعالاته، ويشعره بالاستمتاع والسعادة، ويساعد في زيادة الدافع الداخلي لديه ووضوح أهدافه وزيادة تركيزه" (ص. 232)، كما أن التدفق النفسي يسهم في خلق حالة

ودراسة بنهان (2019)، كما أن دعائمه وأهدافه وخطوات تنفيذه المذكورة سابقاً تؤدي إلى تحقيق أبعاد التدفق النفسي والتي ذكرها جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) وتشمل وضوح الهدف، والتركيز في الأداء، وتكوين خبرة ذاتية إيجابية، والتوازن بين التحدي والمهارة، والاندماج في الأداء.

يتضح مما سبق أن مرحلة المراهقة تعدّ من أهم المراحل العمرية التي تؤثر على حياة الفرد وتسهم في توجيه مستقبله وتنمية شخصيته، ونظراً لأهمية هذه المرحلة ولكون المراهقين والمراهقات أكثر فئات المجتمع عرضة لمحاولات طمس الهوية، بالإضافة إلى ما يميز هذه الفئة من اضطرابات في النمو يتبعها اضطرابات نفسية، كان لا بد من الاهتمام بهذه المرحلة العمرية وإعطاءها حقها، ومن هنا تبرز فكرة هذه الدراسة والتي تقوم فيها الباحثة بالتركيز على هذه المرحلة العمرية المهمة من خلال دراسة مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتجلى مشكلة الدراسة في ظهور عدد من المشكلات السلوكية والنفسية لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية (عبود، 2015؛ يوسف، 2020)، ويعدّ علم النفس الإيجابي بجوانبه المتعددة ومنها التدفق النفسي أفضل علاج لهذه المشكلات وذلك بتعزيز الجوانب الإيجابية لديهن، والإسهام في تشكيل شخصيات قادرة على الابتكار والإبداع وحل

بين التدفق النفسي ومتغيرات أخرى كالسعادة أو الطمأنينة النفسية، والألفة، والذكاء الروحي، والمعتقدات المعرفية، وأكدت وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي وهذه المتغيرات.

ولتنمية التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، ستعتمد الباحثة على برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى (Logotherapy)، وهو العلاج النفسي الذي أسسه Victor E. Frankl، وهو علاج نفسي يركز على معنى الوجود الإنساني ويدعم المفاهيم الوجودية للإنسان (فرانكل، 2004)، ويعتمد هذا العلاج على ثلاث دعائم رئيسية: حرية الإرادة، إرادة المعنى، ومعنى الحياة، حيث يساعد الأفراد على إدراك القيم والمعاني الكامنة في حياتهم والتوجه نحو المستقبل (مشري، 2018؛ خضير وآخرون، 2016)، ويسهم العلاج في القضاء على التصورات السلبية كالإحباط ويعيد غرس الهدف من الحياة (إبراهيم، 2020)، كما يستخدم لمعالجة "العصاب المعنوي" الناجم عن فقدان المعنى (أحمد، 2017)، وتشمل أهدافه مساعدة الفرد على إيجاد معنى لحياته، تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته، وتحمل المعاناة والأزمات (عبد الرحمن، 2016؛ العازمي، 2022)، ويتم تنفيذه عبر خطوات تبدأ بتحديد المشكلة وتعديل اتجاهات الفرد، مع استخدام أساليب مثل التسامح، المواجهة، والتأمل (عبدالعال، 2019؛ العازمي، 2022).

وبناءً على ما سبق نستطيع القول أن العلاج بالمعنى هو الأسلوب الملائم لتنمية وتعزيز التدفق النفسي، كما أثبتت ذلك العديد من الدراسات السابقة كدراسة فليح (2018) ودراسة الخواجة (2023)

كبيراً للبرامج الإرشادية القائمة على العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى الفئات المستهدفة.

ومن هنا تكمن أهمية القيام بهذه الدراسة استجابة لهذه التوصيات التي أكدت جميعها على ضرورة الاهتمام بتنمية التدفق النفسي كمفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، وتهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات بدور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة - صنعاء؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

2- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

3- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

فرضيات الدراسة

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات القياس

المشكلات ، ويعد التدفق النفسي من المفاهيم النفسية ذات المضامين الايجابية التي تحتاجها المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية، حيث يسهم في تحصينهن من الاضطرابات والأمراض النفسية (عبداللطيف، 2021)، ولذلك تهدف هذه الدراسة إلى تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية بأمانة العاصمة باستخدام العلاج بالمعنى، الذي يسهم في معالجة الاضطرابات النفسية واكتشاف معنى إيجابي للحياة، كما أنه يساعد الأفراد على اكتشاف معنى يؤمنون به ويشعرون من خلاله بالرضا والقيمة (العازمي، 2022، ص. 4).

وقد أوصت العديد من الدراسات بأهمية تصميم برامج إرشادية لتنمية التدفق النفسي لمختلف فئات المجتمع، خاصة في ظل حداثة الموضوع وقلة التطرق إليه، ومن هذه الدراسات دراسة الخوالدة وأبو راس (2021) التي أشارت إلى أهمية تحسين التدفق النفسي لدى عينات متنوعة، بينما أكدت دراسة عثمان (2022) أهمية إقامة دورات لنشر ثقافة علم النفس الإيجابي وتطوير أبعاد التدفق النفسي، كما أوصت دراسة المنتصر (2021) بضرورة توجيه الباحثين لدراسة هذه المفاهيم وتصميم برامج إرشادية لتعزيزها، وفيما يتعلق بمرتادي دور الرعاية، أوصت دراسة نصار وبنات (2017) بإعداد برامج إرشادية نفسية وقائية للأيتام لمساعدتهم على مواجهة تحديات الحياة المستقبلية، كما خلصت دراسات عديدة إلى نجاعة استخدام العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي كدراسة فليح (2018) ودراسة الخواجة (2023) ودراسة بنهان (2019) والتي أظهرت جميعها أثراً

درجات القياس البعدي والقياس التتبعي (التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05).

أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من الجوانب التالية:

أولاً: الأهمية النظرية

- 1- تتناول هذه الدراسة أحد مواضيع علم النفس الإيجابي (التدفق النفسي)، الذي أصبح مطلباً مهماً في العصر الحالي، وله دور فعال في مساعدة الأفراد على التغلب على الضغوط المؤدية لاضطرابات في الصحة النفسية.
- 2- يعزز البحث من دراسة مفاهيم علم النفس الإيجابي، مثل التدفق النفسي، في سياقات غير تقليدية مثل دور الرعاية الاجتماعية، مما يسهم في توسيع نطاق تطبيق هذه النظريات على فئات مجتمعية تحتاج إلى دعم نفسي خاص.
- 3- يسهم البحث في فهم أثر العلاج بالمعنى بمفاهيمه الوجودية مثل معنى الحياة وإرادة المعنى على تنمية وتعزيز مفاهيم علم النفس الإيجابي كالتدفق النفسي.
- 4- تركز هذه الدراسة على فئة مهمة من فئات المجتمع وهي فئة المراهقات، وتكتسب أهمية التركيز عليها من الدور المهم الذي تلعبه هذه الفئة في الأسرة والمجتمع، ومن المشكلات العديدة المتوقعة بسبب خصائص المرحلة

- القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي.
 - 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة - صنعاء.

ويتفرع من هذا الهدف الرئيس الأهداف التالية:

- 1- قياس فاعلية البرنامج الإرشادي على مستوى التدفق النفسي لدى المراهقات في المجموعة التجريبية من خلال مقارنة متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي (التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05).
- 2- مقارنة مستوى التدفق النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05).
- 3- قياس استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي على مستوى التدفق النفسي لدى المراهقات في المجموعة التجريبية من خلال مقارنة متوسطات

3- الحدود المكانية: وتتمثل في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية.

4- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2024-2025م.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

التدفق النفسي:

يعرف (Csikszentmihalyi, شيكزينتميهالي (1990) التدفق النفسي أنه: حالة ذهنية مثالية ينغمس فيها الفرد بشكل كامل في أداء نشاط ما، بحيث يخفي لديه الإحساس بالزمن والمحيط الخارجي، ويصبح التركيز على المهمة ذاتها، ويستمد الفرد فيها متعة داخلية من عملية الأداء نفسها، وليس من نتائجها، مما يدفعه لبذل أقصى طاقته وقدراته دون الشعور بالتعب أو الملل، وينتابه أثناء أدائها شعور عميق بالرضا والاندماج، حيث يصبح العمل غاية في ذاته وليس وسيلة لتحقيق هدف خارجي، كما يعرفه الخوالدة وأبوراس (2021) أنه "حالة انفعالية تؤدي الى تغيير وعي الفرد وانغماسه شبه الكامل في أداء مهاري عقلي أو حركي في اللحظة الحاضرة دون الشعور بالمكان أو الزمان حوله، ومحققاً القدرة الكاملة من التوافق بين المهارات الشخصية التي يمتلكها وبين متطلبات المهمة والأداء، ويؤدي إلى درجة كبيرة من الارتياح والسعادة الغامرة ونسيان الذات" (ص. 18)، ويعرفه دسوقي وآخرون (2022) أنه "حالة من استغراق وانغماس الفرد في أداء عمل أو مهمة ما مع فقدان الاحساس والوعي بالذات والوقت والمكان عند القيام بهذا العمل أو المهمة، للوصول الى مستوى من الأداء ترافقها حالة من الاستمتاع الشخصي والسعادة" (ص. 525)، كما يمكن تعريفه أنه "حالة إيجابية

العمرية للمراهقات بما فيها النزعة لتحقيق الاستقلالية والاعتماد على الذات.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1- إمكانية إسهام برنامج الدراسة في مساعدة المراهقات في دور الرعاية على التكيف ومواجهة المواقف المختلفة بهدوء واتزان.

2- قد تنعكس نتائج هذه الدراسة إيجاباً على كافة أنشطة المراهقات وسلوكهن في دور الرعاية الاجتماعية، وذلك بالعمل على تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية لهن وتعزيز قدرتهن على التعامل مع الضغوط، واكتشاف معنى إيجابي لحياتهن، وتحقيق التوازن الانفعالي.

3- قد يوفر البرنامج أساساً عملياً للمتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي لتصميم برامج مشابهة تستهدف تنمية المهارات النفسية والروحية لدى مختلف الفئات المجتمعية.

حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

1- الحدود الموضوعية: وتتمثل في استخدام مقياس التدفق النفسي وتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى على المراهقات بدور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية.

2- الحدود البشرية: وتتمثل في عينة من المراهقات مأخوذة بطريقة عشوائية من دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة.

التعريف الإجرائي للعلاج بالمعنى:

وتعرف الباحثة العلاج بالمعنى أنه: خطة منظمة في ضوء أسس علمية مستندة على الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته العلاج بالمعنى التي تحتوي على مجموعة من الخبرات التربوية والنفسية التي تسهم في تنمية التدفق النفسي وتطبيقه على المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة.

المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية:

يعرف الكفوري وآخرون (2020) المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية أنهن: "الفتيات المراهقات اليتيمات المقيمت في دور الرعاية الاجتماعية اللاتي تتراوح أعمارهن بين 12-18 سنة" (ص. 441).

التعريف الإجرائي للمراهقات في دور الرعاية:

وتعرف الباحثة المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية أنهن: الفتيات المراهقات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 12-18 سنة، ويشملن اليتيمات، ومجهولات النسب، واللقطات المقيمت في دور الرعاية الاجتماعية.

البرنامج الإرشادي:

يرى حنتول ومسرحي (2019) أن البرنامج الإرشادي هو "مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخدمات الإرشادية المخطط لها التي تقدم للفرد بصورة مباشرة أو غير مباشرة" (ص. 122).

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي أنه: مجموعة من أساليب وأنشطه هادفة وذات قيمة معنوية تعمل على تنمية التدفق النفسي لدى عينة من المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية.

يكون فيها الفرد مستغرقًا تمامًا فيما يمارسه بحيث يكون تركيزه في أعلى حالاته على اللحظة الآنية، غير واعى بالزمن، ويصبح ما يمارسه ممتعًا بالنسبة له وهو غايته في حد ذاته وهو ما يحقق له الاشباع، وهو بذلك يقدم أقصى ما يملكه من قدرات وأداء". (البخيتان، 2020، ص. 21).

التعريف الإجرائي للتدفق النفسي:

تعرف الباحثة التدفق النفسي أنه: حالة شعورية لدى الفرد يصاحبها انغماس تام في النشاط واندماج كلي وحيوية وسعادة أكبر، مع فقدانه الشعور بالزمن والمكان وفقدانه الوعي باحتياجاته.

العلاج بالمعنى:

يعرف الكفوري وآخرون (2020) العلاج بالمعنى أنه "مجموعة من الفنيات والأنشطة المستخدمة من الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته العلاج بالمعنى، والتي تؤكد على فردية الإنسان وأن لديه حرية إرادة وأن وجوده له معنى وله قيمة، ويعمل على مساعدة المعالج في اكتشاف جوانب القوة والضعف واستثمار طاقته الأصلية في ايجاد معنى وهدف في الحياة ومعايشة جودة الحياة" (ص. 368)، ويعرفه محمد ومعوذ (2012) بأنه "أحد التيارات الحديثة في العلاج النفسي، وهو نمط من العلاج النفسي يركز على المعنى للوجود الإنساني وبحث الإنسان عن هذا المعنى الذي يمكن أن يتحقق ويتم اكتشافه من خلال القيم الإنسانية الثلاثة التي تشمل: القيم الابتكارية والقيم الخبراتية أو التجريبية والقيم الاتجاهية" (ص. 48).

دور الرعاية:

تعرف دور الرعاية أنها: "أي دار من دور الرعاية الإيوائية الحكومية أو غير حكومية تعتني بالأطفال من مجهولي النسب أو فاقد أحد الوالدين أو كلاهما أو أطفال التفكك الاسري حسب الفئة العمرية من عمر الولادة ولغاية الثامنة عشر عامًا" (نصار وبنات، 2017، ص. 309).

التعريف الإجرائي لدور الرعاية:

وتعرف الباحثة دور الرعاية أنها: الدور الحكومية أو الخاصة التي تؤوي المراهقات من مجهولي النسب أو فاقد أحد الوالدين أو كلاهما.

اللفية النظرية والدراسات السابقة

التدفق النفسي:

يُعد التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تتطلب تنمية وتطويرًا في مؤسساتنا التربوية بشكل عام، وفي دور الرعاية الاجتماعية بشكل خاص، وقد خصص الباحثون مساحات واسعة لدراسة التدفق النفسي، بدءًا من تعريفه، مرورًا بمناقشة الموضوعات والمهارات والمتغيرات النفسية التي تعزز شخصية الفرد وتسهم في تنمية التدفق النفسي لديه، وانتهاءً باستعراض أبعاده ومكوناته المختلفة، والنظريات المتعددة التي تفسره، كما أنه يعدّ من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، وقد قدمه "شيكزينتميهالي (Csikszentmihalyi, 1990)" كحالة توازن بين مهارات الفرد وتحديات النشاط، حيث يشعر الفرد بالاندماج الكامل والتركيز العميق والمتعة أثناء أداء المهمة، مما يعزز السعادة والإشباع النفسي، ويرتبط التدفق النفسي بإتقان العمل الذي أكد عليه الحديث النبوي: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم

عملًا أن يتقنه" (البخيتان، 2020، ص. 16)، ويُنظر إليه كحالة نفسية تدفع للتفاني في العمل مع الشعور بالحيوية (عبد الحميد، 2020، ص. 344)، كما تعددت تعريفاته في الأدبيات النفسية، إذ يُوصف كحالة من الاستغراق والتركيز العالي تبعًا للوتر وجوري وجولمان أو كجزء من إعطاء المعنى للحياة كما يصفه سليجمان (البخيتان، 2020، ص. 20)، ويؤكد أبو حلاوة (2013، ص. 8) أن التدفق يؤدي إلى فقدان الإحساس بالزمان والمكان ويعزز الإبداع، بينما تشير دسوقي وآخرون (2022، ص. 224) إلى أنه حالة من الاستغراق المرافق للسعادة والاستمتاع، مما يعكس الرفاهية الشخصية.

وتكمن أهمية التدفق النفسي في تعزيز تحقيق الذات والإبداع، حيث يُطلق الانغماس في النشاطات الإنتاجية القدرات والمواهب، ويعزز الرضا والسعادة حتى دون متعة جسدية مباشرة (معمرية، 2010)، كما أنه يعزز الدافعية وفاعلية الذات، ويرتبط بتحديد الأهداف ومعنى الحياة (البخيتان، 2020)، وتتنوع أبعاد التدفق التوازن بين التحدي والمهارة، ودمج الفعل والوعي، ووضوح الأهداف، والتغذية الراجعة الفورية، والتركيز التام، والاستمتاع الذاتي (البخيتان، 2020؛ Csikszentmihalyi, 1990)، كما يوضح شيكزينتميهالي أن التدفق يحدث عند توازن التحدي مع المهارات، وإلا شعر الفرد بالملل أو الإحباط (Csikszentmihalyi, 1997)، بينما يركز معمرية (2010، ص. 135) على غياب الوعي أثناء التدفق، ويؤكد ناكورا وشيكزينتميهالي أهمية التركيز العميق، ويشير شيرنوف وشيكزينتميهالي إلى الإحساس بالتحكم كعنصر أساسي (Nakamura & Csikszentmihalyi,)

36)، بينما ترى عبد الحميد أن حالة التدفق النفسي تسير في ثلاث مستويات وهي: التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع الشعور بالراحة النفسية، وسهولة القيام بالعمل دون بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبيرين، والانغماس في المهمة بالمستوى الذي يجعل الفرد يستثمر قدراته العقلية ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة (عبد الحميد، 2020، ص. 315).

العلاج بالمعنى:

يُعد العلاج بالمعنى تيارًا عصريًا في العلاج النفسي أسسه (فرانكل) وأدرج ضمن الاتجاه الإنساني الذي يركز على إنسانية الإنسان وحرية في اتخاذ القرار، ويؤمن بقدراته الذاتية للتمييز إذا أتحت له الفرصة لاكتشافها. يركز هذا العلاج على البحث عن معنى الحياة كهدف وجودي يسعى إليه الإنسان، حيث أن إيجاد المعنى يمنح الحياة قيمتها وهدفها، وتعود جذور العلاج بالمعنى إلى تجربة فرانكل في المعتقلات خلال الحرب العالمية الثانية، حين لاحظ أن الناجين كانوا يتمسكون برؤية مستقبلية أو مهمة حياتية، مما ساعدهم على الصمود رغم الظروف القاسية، وأدرك أن الأفراد يمكنهم العثور على معنى روحي حتى في أشد التجارب إيلاّمًا (محمد ومعوّض، 2012، ص. 14-15).

ويُعد العلاج النفسي الوجودي توجّهًا عميقًا يطرح تساؤلات حول طبيعة الإنسان والخبرات الأساسية مثل القلق واليأس والعزلة، مع التركيز على إشكاليات الإبداع والحب، ويعتمد هذا التوجه على الفلسفة الوجودية التي تعالج قضايا الحياة والمعاناة والألم، وتؤكد أهمية العيش في الحاضر وتحمل الفرد

Shernoff & Csíkszentmihályi، 2002؛ (2009).

ويعدّ شيكزينتميهالي (Csíkszentmihályi) أول من قدّم مفهوم التدفق النفسي، وعرفه كحالة من الانغماس والتركيز العميق في نشاط معين تؤدي إلى الاستمتاع والإنتاجية العالية، حيث يحدث التدفق عند توازن مستوى التحدي مع قدرات الفرد (Csíkszentmihályi، 1990؛) (Csíkszentmihályi، 1997)، كما تفسر نظرية التحفيز الذاتي (Deci & Ryan، 1985) هذه الظاهرة أنها مرتبطة بالتحفيز الداخلي الناتج عن الاستمتاع الشخصي، بينما تركز نظرية الانتباه (Kahneman، 1973) على دور التركيز العميق في فقدان الإحساس بالزمان والمكان، بالإضافة إلى ذلك، توضح نظرية التحكم الذاتي (Baumeister & Leary، 1995) أن الإحساس بالتحكم الكامل يعزز الشعور بالفعالية، وتشير نظرية التعلم والمهارة (Ericsson & Ward، 2007) إلى أهمية التوافق بين المهارات ومتطلبات النشاط لتحقيق التدفق. هذه النظريات تقدم تفسيرات شاملة للتدفق، مما يساهم في تحسين الأداء والإبداع.

ويؤكد البختان أنه لتحقيق حالة التدفق النفسي لابد من توفر شروط معينة منها: حب العمل والرغبة في الأداء، وضوح الهدف، اعتبار العمل أو النشاط أنه تحدٍ وليس تهديدًا، التمتع بمهارات عالية تمارس بتركيز عالٍ، توفر تغذية راجعة، وجود تأرجح بين التحديات والمهارات، تركيز مكثف حول ما يقوم به المرء في اللحظة الحالية، الاندماج والاستغراق، الممارسة والتدريب (البختان، 2020، ص. 34-

ومن بين هذه التقنيات يركز "المقصد المتناقض" على تشجيع المريض لمواجهة مخاوفه باستخدام الفكاهة لتخفيف التوتر، بينما تعتمد تقنية "صرف التفكير" على تحويل انتباه الفرد بعيداً عن مشكلاته نحو الجوانب الإيجابية في حياته (فرانكل، 2004؛ ماي ويالوم، 2015).

كما تتضمن فنيات العلاج بالمعنى أيضاً تقنيات مثل "التحليل بالمعنى"، الذي طوره كرومباخ (1973) لاستكشاف التجارب الشخصية لاكتشاف معانٍ جديدة تمنح الحياة هدفاً (محمد ومعوّض، 2012)، أما "الحوار السقراطي" فيعتمد على طرح أسئلة تساعد المريض في اكتشاف قيمه الشخصية وكيفية تحقيقها، كما تُستخدم تقنية "تعديل الاتجاهات" لعلاج العصاب العقلي الناتج عن فقدان القيم أو صراعاتها، حيث يتم التركيز على استخلاص المعنى من المواقف الصعبة (Marshall, 2011)، وتعتمد هذه الأساليب على قدرتين إنسانيتين أساسيتين: الانفصال عن الذات والتسامي عليها، مما يساعد الأفراد على مواجهة مخاوفهم وإيجاد أهداف حياتية ذات معنى (فرانكل، 2021).

من خلال ما سبق يمكننا القول أن العلاج بالمعنى يُعد إطاراً نظرياً ملائماً لتنمية التدفق النفسي نظراً لتكاملهما المفاهيمي في التركيز على المعنى الوجودي والانغماس في الأنشطة الهادفة، فكما يؤكد فرانكل (2004)، يركز العلاج بالمعنى على إيجاد الغاية من الوجود، وهو ما يتوافق مع جوهر التدفق النفسي الذي يعتمد على الانخراط الكامل في مهام ذات معنى شخصي (Csikszentmihalyi، 1990)، هذا التكامل يظهر في قدرة العلاج بالمعنى على تعزيز الشروط الأساسية للتدفق مثل وضوح

مسؤولية تحديد قيمه الشخصية بحرية دون الخضوع للسلطات التقليدية أو الدينية (ماي ويالوم، 2015)، وتشجع الفلسفة الوجودية الأفراد على بناء معنى لحياتهم واختيار معتقداتهم بشكل مستقل، مما يساعدهم على التغلب على نقص المعنى والمعاناة (محمد ومعوّض، 2012).

ويضاف إلى ما سبق أن الإنسان يدرك من خلال العلاج بالمعنى قدرته على إدارة حياته والتحرر من سيطرة الآخرين، فأن تكون موجوداً يعني التطور المستمر والتطلع نحو المستقبل بإيجابية، مع تكريس الجهود لتغيير الواقع وتصور المستقبل كجزء أساسي من الوعي البشري (ماي ويالوم، 2015)، ويتميز العلاج بالمعنى بخصائص الروحية والحرية والمسؤولية، حيث تبرز الروحية من خلال الوعي الذاتي والضمير الأخلاقي، بينما تعني الحرية القدرة على تحديد المستقبل رغم التحديات. المسؤولية تميز هذا العلاج، إذ يتحمل الإنسان نتائج قراراته وأفعاله، بما في ذلك التجارب المؤلمة الناتجة عن عدم اتخاذ قرارات حاسمة (الفحل، 2014).

ويشمل العلاج بالمعنى فنيات متعددة تجمع بين الإرشاد الديني والأساليب السلوكية والمهارية، ووفقاً للعوبلي وقاسم (2023) تتضمن هذه الفنيات أساليب عبادة مثل القصص والوعظ، وأخرى أخلاقية كالتسامح والتعاون، بالإضافة إلى أساليب سلوكية مثل ضبط النفس وتعزيز الإرادة والتواصل الفعال، كما يوضح خضير (2016) والعازمي (2022) أن العلاج بالمعنى يستخدم تقنيات مثل المقصد المتناقض، الحوار السقراطي، التحليل بالمعنى، و صرف التفكير، والتي تهدف إلى مساعدة الأفراد على مواجهة مشاكلهم واكتشاف معنى إيجابي لحياتهم،

مع وجود فروق لصالح الإناث في الفترة المسائية، بينما أكدت دراسة محمد (2019) أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتدفق النفسي دون فروق ذات دلالة حسب النوع والتخصص، لكنها أظهرت فروقاً بناءً على المرحلة الدراسية، كما أظهرت دراسة الأسود والأسود (2020) وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح مع فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص والمستوى الدراسي وليس الجنس، وأكدت دراسة عبد الحميد (2020) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التدفق النفسي وتأثيره الإيجابي على الذكاء الانفعالي لدى المسنات، وأشارت دراسة عبد الكريم وأبو الوفا (2020) إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الإبداع العاطفي لدى طالبات كلية التربية، في حين تناولت العديد من الدراسات السابقة علاقة التدفق النفسي بمتغيرات مختلفة، حيث أشارت دراسة متولي (2020) إلى وجود علاقة إيجابية بين المعتقدات المعرفية وتوجهات الهدف والتدفق النفسي، مع تفوق الطلاب المتفوقين دراسياً، وكشفت دراسة إبراهيم وآخرون (2021) عن علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية، مع تفوق الإناث في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية، وأوضحت دراسة أحمد والشوارب (2021) وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية. وبيّنت دراسة الأحمد (2021) علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والتدفق النفسي دون فروق تعزى للجنس، كما أظهرت دراسة الجزائر وآخرون (2021) علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي وعمليات ما وراء المعرفة، وأخيراً، خلصت دراسة علي

الأهداف (البخيتان، 2020) من خلال مساعدة الأفراد على اكتشاف قيمهم الشخصية وتحويلها إلى أنشطة ذات مغزى.

من ناحية أخرى، تقدم تقنيات العلاج بالمعنى أدوات عملية لتحقيق حالة التدفق، حيث تعمل تقنيات مثل "المقصد المتناقض" و"الحوار السقراطي" (العوبلي وقاسم، 2023) على إزالة الحواجز النفسية التي تعيق الانغماس في الأنشطة، بينما تساعد تقنيات "تحليل المعنى" (فرانكل، 2021) في تعزيز الدافع الداخلي الذي يعدّ شرطاً أساسياً للتدفق وفقاً لنظرية التحفيز الذاتي (Deci & Ryan، 1985)، كما أن التركيز على تحمل المسؤولية ومواجهة التحديات في العلاج بالمعنى (ماي ويالوم، 2015) يتوافق مع مبدأ التوازن بين التحديات والمهارات الذي أكد عليه شيكزينتيمهالي (1997) كشرط أساسي لحدوث التدفق النفسي.

الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة موضوع التدفق النفسي من زوايا متنوعة، حيث هدفت دراسة البكري وزغير (2017) إلى تنمية التدفق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة باستخدام تمارين الاسترخاء التخيلي، وأظهرت فاعلية هذه التقنية، وركزت دراسة العبودي (2018) على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مؤكدة تمتعهم بمستوى جيد منه دون فروق ذات دلالة بين الجنسين أو حسب التخصص والترتيب الولادي، كما أظهرت دراسة خضير وفاضل (2018) تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب، وأخيراً أوضحت دراسة العابدي (2019) أن طلبة الإعدادية في الفترتين الصباحية والمسائية يتمتعون بالتدفق النفسي،

(2022) إلى وجود علاقة ارتباطية بين حالة التدفق النفسي ومهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب، وقد استقادت الباحثة من دراسات هذا المحور في التعرف على المفاهيم والأبعاد الأساسية للتدفق النفسي والاطلاع على العلاقات الارتباطية بين التدفق النفسي ومتغيرات أخرى، وإعداد مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة.

وأما بالنسبة للعلاج بالمعنى فقد تناولت الدراسات السابقة تطبيقات العلاج بالمعنى في مجالات نفسية واجتماعية متنوعة، حيث أكدت دراسة عبد الرحمن (2016) فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في تحسين هدف الحياة لدى المراهقين الصم، كما أظهرت دراسة عيسى والزعبي (2016) فاعلية هذا الأسلوب في تحسين الرفاه النفسي ضمن السياق الجمعي، وأشارت دراسة أحمد (2017) إلى دور العلاج بالمعنى في تنمية حب الحياة لدى المطلقين الذكور، بينما أكدت دراسة التميمي والفزاري (2018) فاعليته في تطوير التخطيط المهني لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأوضحت دراسة حنتول (2018) تحسن التوافق النفسي لدى المعاقين حركيًا باستخدام هذا الأسلوب، وتوصلت دراسة حنتول ومسرحي (2019) إلى فاعليته في تعزيز الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما كشفت دراسة عبد العال (2019) عن تحسين التوجه نحو الحياة للأحداث الضالين، وبينت دراسة إبراهيم (2020) فاعلية العلاج بالمعنى في خفض التمر المدرسي، وأخيرًا، أكدت دراسة عليوة وآخرون (2021) فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى في تحسين الأمل لدى المراهقين المعاقين حركيًا، في حين ناقشت دراسات أخرى تطبيقات العلاج بالمعنى في

مجالات نفسية واجتماعية متنوعة، حيث بينت دراسة مراد وصابر (2021) فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين، وأوضحت دراسة (Shariat et al., 2021) تأثيره في تحسين الاكتئاب والخصائص النفسية الإيجابية لكبار السن، وأكدت دراسة العازمي (2022) دوره في خفض التمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما أظهرت دراسة (Aktan & Ekşi, 2022) دوره في زيادة رفاهية النساء السوريات اللاجئات الأرامل، وكشفت دراسة (Abdollahzadeh et al., 2023) عن فاعليته في تعزيز الشعور بالطاقة وتقدير الذات الروحي لدى كبار السن، وأظهرت دراسة (Aries et al., 2024) تأثيره الإيجابي على الحزن لدى مرضى الكلى في مرحلته النهائية، بينما أكدت دراسة (Barnameh et al., 2024) فاعليته مقارنة بأساليب أخرى في تحسين التنظيم العاطفي والرفاهية النفسية لأمهات الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي جمعت بين متغيري الدراسة، فقد خلصت بعض الدراسات إلى نجاعة استخدام العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي كدراسة فليح (2018) والتي تناولت تأثير أسلوبين إرشاديين (العلاج بالمعنى، والعلاج الواقعي) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة، وخلصت إلى أنّ البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى أثارَ بدرجة أكبر في تنمية التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى من العلاج الواقعي، ودراسة الخواجة (2023) والتي هدفت إلى استكشاف

كما يؤكد عبيدات وآخرون (1998) أن لهذا المنهج ثلاثة تصميمات تجريبية هي: تصميم تجريبي باستخدام مجموعة واحدة، وتصميم تجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين، وتصميم تجريبي بتدوير المجموعات. (ص. 290)

واعتمدت الباحثة في دراستها الحالية التصميم التجريبي الذي يستخدم مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، تضم كل منهما 30 مراهقة يتوزعن على المرحتين الإعدادية والثانوية لكل منهما، وإعداد مقياس التدفق النفسي لقياس أثر البرنامج الإرشادي (المتغير المستقل) في تنمية التدفق النفسي (المتغير التابع) لفئة المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية، وبعد ذلك قامت الباحثة بتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها والخروج بتوصيات ومقترحات لتنمية هذا المتغير في ضوء ما استسفر عنه هذه النتائج.

مجتمع الدراسة:

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من الأفراد التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عبيد، 2003، ص. 28)، وهم في هذه الدراسة جميع المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة - صنعاء للعام (2024-2025).

عينة الدراسة:

هي عدد الأفراد التي تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب الواردة في المجتمع (عبيد، 2003، ص. 29)، وقد اختارت الباحثة عينتها بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث قامت بكتابة أسماء دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة وتمثل مجتمع البحث - والتي بلغ عددها (5) في قصاصات من

مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى، وأظهرت النتائج فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تنمية وتحسين مستوى التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ودراسة بنهان (2019) والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت الدراسة فاعلية الإرشاد بالمعنى في رفع مستوى التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

تتبع هذه الدراسة المنهج التجريبي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة من خلال إحداث "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذه الظاهرة" (عبيدات وآخرون، 1998، ص. 280)، ويهدف هذا المنهج بشكل أساسي إلى "إنشاء علاقة سببية بين المتغيرات من خلال تصميم الموقف التجريبي" (عودة وملكاوي، 1992، ص. 120).

ويتميز هذا المنهج بإتاحة الفرصة للباحث أن يتحكم في عملية البحث فيغير عن قصد وتعمد وعلى نحو منظم متغيراً معيناً ليرى مدى تأثيره على متغير آخر في الظاهرة موضوع الدراسة، وذلك مع ضبط أثر كل المتغيرات الأخرى بما يتيح الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة. (ملحم، 2000، ص. 423؛ عودة وملكاوي، 1992، ص. 119)

مع المطالب التي تقتضيها المهام التي يقوم بها.

2- أهداف واضحة (8-11): ويتحقق هذا البعد بالإحساس بالثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به الفرد.

3- التركيز في الأداء (12-15): ويعرف أنه التركيز الشديد والانغماس التام في المهمة.

4- الاندماج في الأداء (16-28): ويعرف أنه اندماج عميق جدًا في المهام، ومن ثم صدور أفعال تلقائية من الفرد، غالبًا ما تكون ذات طابع متسلسل تنتقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

5- الخبرة الذاتية الإيجابية (29-33): ويعرف أنه إحساس يمتلك الفرد بالقيام بالعمل كغاية في حد ذاته، دون انتظار لإثابة أو فائدة في المستقبل.

وطبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية من (30) مراهقة للتحقق من وضوح العبارات وفهمها، ثم طبقتها على عينة الدراسة الرئيسية التي بلغت (60) مراهقة تم اختيارها عشوائيًا من الفتيات القاطنات في دار الرحمة والبالغ عددهن (324) فتاة، كما تحدد مفتاح تصحيح المقياس بحيث تُعطى درجات لكل عبارة تتراوح بين (1 - 5)، مع تصحيح عكسي للعبارات السلبية، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (33 - 165)، مما يساعد في تقييم مستوى التدفق النفسي لدى المشاركات بشكل شامل ودقيق.

وقد تحققت الباحثة من صدق مقياس التدفق النفسي من خلال صدق المحتوى، حيث وافق (8) محكمين على ملاءمة فقرات المقياس لأبعاده الخمسة بنسب عالية تجاوزت (95%) لمعايير المناسبة

الورق ووضعهم في صندوق، ثم سُحبت الأوراق عشوائيًا، وفي كل مرة تم فيها سحب ورقة تم إعادتها إلى الصندوق مرة أخرى، وإذا سُحبت نفس الورقة مرة أخرى لم تحسب، وقد تم اختيار دار الرحمة للتنمية الانسانية، حيث بلغ عدد العينة (60) مراهقة للعام الدراسي (2024-2025)، وبلغ متوسط أعمار العينة (15.5)، في حين بلغ المدى (16) والانحراف المعياري (1.89)، وتقسمت العينة بشكل عشوائي إلى مجموعتين: ضابطة (30) وتجريبية (30).

أداة الدراسة:

أعدت أداة الدراسة وهي مقياس التدفق النفسي لقياس فاعلية البرنامج المقترح في تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية باليمن، واستندت الباحثة في إعداد المقياس إلى مراجعة الأدب النفسي حول التدفق النفسي، واعتمدت على مقياس سابق أعده Jackson & Marsh (1996) والذي تم تعريبه من قبل المحادين وأبو أسعد (2014)، وقامت الباحثة بتكييفه بما يناسب البيئة اليمنية والفئة المستهدفة، بعد ذلك عُرض المقياس على مجموعة من المحكمين للتأكد من صدقه وصلاحيته، وأجريت التعديلات على المقياس بناءً على ملاحظاتهم، ومن أبرز هذه الملاحظات حذف بعض العبارات والأبعاد المتكررة أو غير المناسبة وتعديل البدائل من ثلاثة إلى خمسة بدائل، وقد تضمن المقياس في صورته النهائية (33) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وفيما يلي سرد لهذه الأبعاد مع تعريفاتها كما جاء في جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996):

1- التوازن بين التحدي والمهارة (1-7): ويعرف أنه توفر شعور لدى الفرد بأن قدراته تتسق

تُطبق البرنامج عملياً في مؤسسة الرحمة للتنمية الإنسانية خلال خمسة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، كل جلسة مدتها (90) دقيقة، واشتملت الجلسات على أنشطة متنوعة كرسم ولعب الأدوار واستراتيجيات حديثة، بدءاً من جلسة تعريفية بالبرنامج وحتى الجلسة الختامية التي تضمنت تطبيق المقاييس البعدية لتقييم أثر البرنامج، وخلال تطبيق البرنامج تقسمت العينة إلى مجموعتين، وتتنوعت الأنشطة بين المهارات الحياتية والتأمل الذاتي، مع إعادة تطبيق المقاييس بعد ثلاثة أشهر لقياس استمرارية الأثر.

اختبار التوزيع الطبيعي:

أجري اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات (Kolmogorov-Smirnov Test K-S)، والتي تظهر نتائجها أن البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً لكافة المتغيرات كون مستوى الدلالة أعلى من (0.01)، وبناء على ذلك يتم إخضاعها للتحاليل الاحصائية المناسبة، كما يتضح من بيانات الجدول رقم (4)

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار (K-S) لمقاييس الدراسة

متغيرات الدراسة	عدد الفقرات	اختبار (K-S)	مستوى الدلالة
مقياس التدفق النفسي	33	0.171	0.200

التصميم التجريبي للبرنامج:

اعتمد التصميم التجريبي للبرنامج على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع القياسين القبلي والبعدي، واختيرت عينة البحث من المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة صنعاء، ووزعت عشوائياً على مجموعتين: تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي كأداة رئيسية للقياس، حيث تم تطبيقها قبلياً على

والانتماء والصياغة، مع متوسط عام بلغ (98%)، كما أظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية على (30) مراهقة من غير عينة الدراسة أن زمن التطبيق تراوح بين (10-25) دقيقة بمتوسط (17.5) دقيقة.

كما قامت الباحثة تحليل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وأظهر التحليل نتائج ممتازة، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (90.9%)، مع تفاوت بين الأبعاد (من 62.1% للتركيز في الأداء إلى 81.5% للاندماج في الأداء)، كما سجلت مصداقية الإجابات نسبة (95.3%)، مما يؤكد موثوقية المقياس وقابليته للتعميم على مجتمع البحث، وتدعم هذه النتائج صلاحية الأداة للاستخدام في الدراسة الحالية.

البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى:

تم إعداد برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى بهدف تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية بأمانة العاصمة صنعاء، وارتكز البرنامج على أسس علمية مستمدة من النظرية الوجودية، واستخدم فنيات و استراتيجيات متنوعة مثل لعب الأدوار، الحوار الجماعي، والعصف الذهني، ضمن جلسات إرشادية جماعية تفاعلية، وقد تحددت مراحل بناء البرنامج بما يشمل التخطيط والاعداد، حيث روعي اختيار العلاج بالمعنى لما يركز عليه من المعنى الإيجابي للحياة وإرادة المعنى، مع مراعاة خصائص المرحلة العمرية للمراهقات، وبلغ متوسط أعمار العينة (15.5)، في حين بلغ المدى (16) والانحراف المعياري (1.89)، كما عُرض البرنامج على محكمين للتأكد من ملاءمته وأهدافه وزمن تنفيذه، وتمت التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظاتهم.

العملية، التقييم الذاتي للمشاركات، والواجبات المنزلية، كما روعي في التصميم التدرج من المفاهيم النظرية إلى التطبيقات العملية، مع التركيز على الربط بين التجربة الشخصية والمعنى الوجودي، وقد قُيم البرنامج من خلال مقارنة القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، ومقارنة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى، مع متابعة الأثر بعد 3 أشهر من انتهاء البرنامج، واعتمد التحليل الإحصائي على اختبارات "ت" للعينات المستقلة والمرتبطة لفحص دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الإجابة عن فرضيات الدراسة:

الإجابة عن الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي).

لاختبار الفرضية الأولى أستخدم اختبار T الثنائي (Paired-Samples T Test) كما هو موضح في الجدول رقم (5):

جدول (5) نتيجة اختبار (T-test) لدلالة الفروق في الفرضية الأولى

الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (T)	مستوى الدلالة عند 0.05	الدلالة اللفظية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوازن بين التحدي والمهارة	3.58	.633	3.91	.853	-1.695	0.046	دالة
أهداف واضحة	3.81	.691	4.13	.890	-1.540	0.129	غير دالة
التركيز في الأداء	3.53	.920	3.98	.716	-2.153	0.035	دالة
الاندماج في الأداء	3.40	.744	3.81	.647	-2.294	0.025	دالة
الخبرة الذاتية الإيجابية	3.74	.715	3.87	.955	-.612	0.543	غير دالة
متوسط مقياس التدفق النفسي	3.61	.607	3.94	.603	-2.113	0.039	دالة

المجموعتين، وتكون البرنامج من (10) جلسات إرشادية أسبوعية مدة كل منها (90) دقيقة، صممت وفق أسس العلاج بالمعنى ليفكتور فرانكل، وركزت الجلسات على خمسة محاور رئيسية:

1- التأسيس النظري لمفاهيم التدفق النفسي (الجلسات 1-2).

2- تنمية المهارات الذاتية كالوعي والتركيز في الأداء والإيجابية (الجلسات 3-5).

3- بناء الرؤية الوجودية من خلال تحديد معنى الحياة والأهداف (الجلسات 6-7).

4- تطوير المهارات الحياتية كاتخاذ القرار وتعزيز القيم (الجلسات 8-9).

5- اختتام البرنامج بالجلسة العاشرة التي تضمنت التطبيق البعدى للمقياس.

وقد استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من التقنيات الإرشادية القائمة على العلاج بالمعنى مثل "المقصد المتناقض" و"إيقاف الإمعان الفكري" و"الحوار السقراطي"، مع توظيف وسائل تعليمية تفاعلية كالعروض المرئية وتمارين لعب الأدوار والأنشطة الجماعية، وصممت كل جلسة وفق هيكل موحد يشمل: التمهيدي، الأنشطة الرئيسية، التطبيقات

تصميم البرنامج بحيث يتناسب مع قدرات المشاركات ويرفع من مستوى تحدياتهن تدريجياً، فيما يمكن أن يعزى التحسن في البعدين الثالث والرابع إلى طبيعة الأنشطة الإرشادية للبرنامج التي تشجع على التركيز وتجنب التشتيت، وبشكل أسهم في تحسين قدرة المشاركات على الانتباه للتفاصيل وانغماسهن الكامل في المهام، أما التحسن الطفيف في بعدي أهداف واضحة ($p = 0.129$) والخبرة الذاتية الإيجابية ($p = 0.543$) فقد يُعزى إلى أن المشاركات كن يمتلكن بالفعل مستوىً عاليًا من وضوح الأهداف قبل البرنامج، كما أن بعد الخبرة الذاتية قد يتطلب وقتاً أطول لتعزيزه وتحقيق تغييرات ذات دلالة.

وتدعم هذه النتيجة فرضية قابلية تعزيز التدفق النفسي عبر التدخلات الإرشادية المُصممة بعناية، خاصة في الأبعاد المرتبطة بالتحدي والمهارة والتركيز والاندماج، كما في دراسة البكري وزغير (2017) ودراسة خضير وفاضل (2018) ودراسة جواد (2022).

الإجابة عن الفرضية الثانية:

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

لاختبار الفرضية الثانية تم استخدام اختبار T الثنائي (Independent-Samples T Test) كما هو

موضح في الجدول رقم (6):

جدول (6) نتيجة اختبار (T-test) لدلالة الفروق في الفرضية الثالثة

الدلالة اللفظية	مستوى الدلالة عند 0.05	قيمة (T)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0.041	-2.089	.544	3.52	.853	3.91	التوازن بين التحدي والمهارة

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي، في أغلب الأبعاد حيث كانت مستوى الدلالة أقل من (0.05)، وكانت هذه الفروقات لصالح القياس البعدي، مما يعني أن البرنامج الإرشادي قد رفع مستوى التدفق النفسي لدى الطالبات، وبناء على النتائج أعلاه فإننا نرفض الفرضية الأولى ونقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي".

ويشير قبول الفرضية البديلة أعلاه إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز التدفق النفسي، ووفقاً لجدول (41) لوحظت فروق دالة إحصائية لصالح نتائج القياس البعدي في أغلب الأبعاد الفرعية للمقياس، كالتوازن بين التحدي والمهارة ($p = 0.046$) والتركيز في الأداء ($p = 0.035$) والاندماج في الأداء ($p = 0.025$)، وهذه الفروق تعكس تفوقاً واضحاً في هذه الأبعاد، ففي البعد الأول (التوازن) ويشير هذا التحسن إلى أن البرنامج نجح في خلق حالة من التوافق بين صعوبة المهام ومهارات المشاركات، وهو شرط أساسي لحدوث التدفق النفسي وفق نظرية "تشيكستميهاالي"، وقد يعود ذلك إلى

أهداف واضحة	4.13	.890	3.67	.849	-2.041	0.046	دالة
التركيز في الأداء	3.98	.716	3.56	.909	-2.012	0.049	دالة
الاندماج في الأداء	3.81	.647	3.42	.691	-2.256	0.028	دالة
الخبرة الذاتية الإيجابية	3.87	.955	3.66	.749	-.963	0.340	غير دالة
متوسط مقياس التدفق النفسي	3.94	.603	3.57	.616	-2.379	0.039	دالة

يقودنا إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، ويظهر قبول الفرضية البديلة أن البرنامج الإرشادي كان له تأثير كبير في تعزيز جوانب التدفق النفسي، لا سيما أبعاد التوازن بين التحدي والمهارة، وأهداف واضحة، والتركيز في الأداء، والاندماج في الأداء، والذي قد يُعزى ذلك إلى طبيعة ومحتويات البرنامج الإرشادي وتدريباته، والتي أسهمت في تعزيز الثقة بالنفس، وساعدت على إكساب المشاركات مهارات حل المشكلات، وألقت الضوء على مفاهيم التركيز الذهني أو تقنيات الإرادة، أما الأثر الطفيف الذي أحدثه البرنامج في بعد الخبرة الذاتية الإيجابية فقد يعود إلى احتياج هذا البعد لوقت أطول من أجل تعزيزه.

وتتوافق النتائج الحالية مع العديد من الدراسات كدراسة فليح (2018) ودراسة الخواجة (2023) ودراسة بنهان (2019)، التي خلصت جميعها إلى فعالية العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي، كما أنها تتوافق مع دراسة البكري وزغير (2017) ودراسة نايلي (2021) ودراسة جواد (2022) والتي أظهرت جميعها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وتتشابه النتائج الحالية للدراسة مع دراسة Nakamura & Csíkszentmihályi (2002) ودراسة Kabat-Zinn (2003) واللذان

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي، في أغلب الأبعاد حيث كانت مستوى الدلالة أقل من (0.05)، وكانت هذه الفروقات لصالح المجموعة التجريبية مما يعني أن البرنامج الإرشادي قد رفع مستوى التدفق النفسي لدى الطالبات المجموعة التجريبية، ومن النتائج أعلاه فإننا نرفض الفرضية الثالثة ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي"

وترجع النتائج التي توصلت إليها الدراسة في هذه الفرضية إلى تأثير البرنامج الإرشادي، حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي، حيث يتضح أن الفروقات الملحوظة بين المجموعتين تُعزى بشكل أساسي إلى تأثير البرنامج وليس إلى عوامل أخرى وذلك لأن المجموعة الضابطة لم تخضع أصلاً للبرنامج الإرشادي، وبناءً على ذلك، يمكن اعتبار البرنامج الإرشادي العامل الرئيسي في تعزيز مستوى التدفق النفسي لدى المراهقات في المجموعة التجريبية، وهذا

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي.

لاختبار الفرضية الثالثة أستخدم اختبار T الثنائي (Paired-Samples T Test) كما هو موضح في

الجدول رقم (7):

جدول (7) نتيجة اختبار (T-test) لدلالة الفروق في الفرضية الخامسة

الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		مستوى الدلالة عند 0.05	الدلالة اللفظية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوازن بين التحدي والمهارة	3.91	.853	3.70	.677	.340	غير دالة
أهداف واضحة	4.13	.890	3.75	.849	.054	غير دالة
التركيز في الأداء	3.98	.716	3.83	.774	.632	غير دالة
الاندماج في الأداء	3.81	.647	3.52	.703	.223	غير دالة
الخبرة الذاتية الإيجابية	3.87	.955	3.64	.493	.271	غير دالة
متوسط مقياس التدفق النفسي	3.94	.603	3.69	.550	.122	غير دالة

القياس البعدي (الذي يتم إجراؤه مباشرة بعد البرنامج الإرشادي) والقياس التتبعي (الذي يتم إجراؤه بعد فترة زمنية من انتهاء البرنامج) للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي، ولتحليل البيانات أستخدم اختبار T الثنائي (Paired-Samples T Test)، ووفقاً للجدول رقم (45)، كانت جميع قيم مستوى الدلالة (p-value) أعلى من مستوى الدلالة المحدد وهو (0.05)، وهذا يعني أن الأثر الذي أحدثه البرنامج لا زال مستمرًا، وذلك بسبب تطابق نتائج القياس التتبعي مع القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج تم تصميمه وفقاً لخصائص واحتياجات الفئة المستهدفة، ولذلك كان من الطبيعي أن يكون تأثيره

أشارتا إلى أن التدفق النفسي يعززه التوازن بين المهارات والتحديات، كما أن ربط التدفق بتمارين الوعي الذهني يؤدي إلى تحسن التركيز والاندماج، ومن ثم تنمية التدفق النفسي لدى الفئة المستهدفة، وهو ما حققه البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة.

الإجابة عن الفرضية الثالثة:

يتضح من الجدول رقم (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي، في جميع الأبعاد حيث كانت مستوى الدلالة أعلى من (0.05)، ومن النتائج أعلاه فإننا نقبل الفرضية الخامسة والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي".

وتشير نتيجة الفرضية الثالثة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أظهرت الدراسات استمرارية أثر البرنامج من خلال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التدفق النفسي لدى العينة المستهدفة في الدراستين بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية محددة.

التوصيات

- تطوير برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز التدفق النفسي لدى المراهقات.
- إدراج العلاج بالمعنى ضمن المناهج الإرشادية والتعليمية في دور الرعاية الاجتماعية والمدارس، بهدف تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات وتمكينهن من التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية.
- تشجيع المزيد من الأبحاث التي تركز على الصحة النفسية للمراهقات في دور الرعاية الاجتماعية، مع العمل على تطوير استراتيجيات مبتكرة لتحسين جودة حياتهن.

المقترحات:

- إجراء دراسة تحليلية لفهم العوامل المؤثرة على التدفق النفسي لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية، سواء كانت بيئية، نفسية، أو اجتماعية.
- إجراء دراسات مماثلة تستهدف فئات عمرية مختلفة، مثل الأطفال والنساء، بهدف تقييم مدى فاعلية العلاج بالمعنى في تعزيز التدفق النفسي لديهن.

مستدامًا، حيث تصبح استراتيجياته قابلة للتطبيق في الحياة الواقعية بشكل تلقائي.

ويمكن تفسير استمرار أثر البرنامج من حيث قدرة المشاركات على فهم واستيعاب المفاهيم النفسية المتعلقة بالتدفق النفسي، مما جعلهن يطبقن ما تعلمنه بشكل طبيعي في حياتهن اليومية، دون الحاجة إلى تدخل مستمر من البرنامج، ومن المحتمل أن البرنامج قد شجع المشاركات على التفكير الذاتي وتطوير استراتيجيات داخلية للحفاظ على التدفق النفسي، مما ساعدهن على الاحتفاظ بالتأثير الإيجابي حتى بعد انتهاء البرنامج، كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى تنوع الأنشطة والأساليب المستخدمة داخل البرنامج، مثل التدريب العملي، المناقشات الجماعية، وأدوات التعلم التفاعلي، مما أسهم في تعزيز استيعاب المشاركات للمحتوى، وجعل التأثير ممتدًا لفترة طويلة بعد انتهاء البرنامج.

وتتوافق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة التي تشير إلى أن البرامج التي تعتمد على أسس علمية واضحة ومبنية على نظريات نفسية موثوقة، تكون أكثر قدرة على تحقيق نتائج مستدامة، وتؤكد أن البرامج التي تتضمن استراتيجيات تعزيز الذات، وإدارة الضغوط، وتحقيق التوازن النفسي، تترك أثرًا طويل الأمد على المشاركين، خاصة إذا كانت هذه البرامج تراعي الفروق الفردية وتقدم حلولًا مخصصة لكل فئة، وهذا ما أكدته دراسة الخواجة (2023) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى، ودراسة بنهان (2019) والتي خلصت إلى فاعلية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات

- [5] أحمد، أحمد عبده أحمد، والشوارب، إباد. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية [رسالة ماجستير]. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- [6] أحمد، معتز محمد عبيد. (2017). برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1(52)، 60-141.
- [7] الأحمد، صفاء بنت عيد. (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف. مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، 7(29)، 869-898.
- [8] الأسود، مهريه، والأسود، الزهرة. (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، 6(1)، 55-69.
- [9] البختان، حبيب حسين. (2020). التدفق النفسي. مكتبة الكويت الوطنية، دار المسيلة للنشر والتوزيع.
- [10] البراغيتي، محمود خليل، ووادي، أحمد أنور. (2022). علاقة التدفق النفسي بالكفاءة المهنية للأخصائيين النفسيين العاملين مع المتضررين نفسيًا من جائحة كورونا (كوفيد 19). مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 15(1)، 377-390.
- [11] البكري، لؤي حسين، وزغير، صبا عبد الكريم. (2017). تأثير تمارين الاسترخاء التخيلي في التدفق النفسي للاعبين الريشة الطائرة بأعمار (17-19) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 29(3)، 191-210.
- [12] بنهان، بديعة حبيب. (2019). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، 1(59)، 310-378.
- [13] التميمي، فاطمة بنت حمدان بن سالم، والفزاري، منال بنت خصيب حمدان. (2018). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية التخطيط المهني لطلبة

- إجراء مقارنة بين العلاج بالمعنى وأساليب علاجية أخرى لتحديد المنهج الأكثر فاعلية في تنمية التدفق النفسي لدى المراهقات.
- إجراء دراسة تبحث في تأثير العلاج بالمعنى على تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لدى المراهقات في دور الرعاية الاجتماعية.
- إجراء دراسة حول إمكانية توظيف التكنولوجيا الحديثة، مثل التطبيقات الذكية و الجلسات العلاجية عبر الإنترنت، في تقديم العلاج بالمعنى، مع تقييم مدى فاعليته في الوصول إلى نطاق أوسع من المستفيدات.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- [1] إبراهيم، جيهان أحمد حلمي، وعثمان، أشرف صلاح أحمد، وحسن، أحمد حسين ميهوب. (2024). التدفق النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوي الإعاقة السمعية. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، 6(12)، 1026-1058.
- [2] إبراهيم، شيماء إبراهيم توفيق، وعلي، سمية أحمد محمد، وعبد المقصود، هانم علي، وشحاتة، غادة محمد أحمد. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، 112، 51-127.
- [3] إبراهيم، فاطمة محمد محمد. (2020). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، 17(99)، 400-428.
- [4] أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2013). حالة التدفق : المفهوم والأبعاد والقياس. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

- الصف الثاني عشر بمحافظة مسقط [رسالة ماجستير]. كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- [14] الجزار، نجوى صابر عبد المطلب، الهجين، عادل عبد الفتاح محمد، إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بعمليات ما وراء المعرفة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، 36(3)، 468-500.
- [15] حسن، حنان السيد السيد. (2024). نموذج بنائي للعلاقات بين كل من الطمأنينة النفسية والتدفق النفسي والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، 10(25)، 52-92.
- [16] الحكيم، كريمة عبد الفتاح علي. (2024). مستوى التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة إب بالجمهورية اليمنية في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 6(3)، 227-261.
- [17] حنتول، أحمد بن موسى. (2018). فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تحسين مستوى التوافق النفسي لذوي الإعاقة الحركية الناجمة عن الحوادث المرورية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(1)، 212-238.
- [18] حنتول، أحمد بن موسى، ومسرحي، ابراهيم بن أحمد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. دراسات تربوية ونفسية. مجله كليه التربية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، 34(103)، 115-182.
- [19] خضير، أسماء محمد، وسعفان، محمد أحمد، وحسين، محمد عبد المؤمن. (2016). فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية الوعي المتسامي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، 5(16)، 79-116.
- [20] خضير، عبد المحسن عبد الحسين، وفاضل، ندى رزاق. (2018). تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 43(3)، 18-41.
- [21] الخواجة، عبدالفتاح. (2023). فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 3(4)، 220-241.
- [22] الخوالدة، صالح سالم سويلم، أبو راس، سمية يوسف محمد. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن. مجلة جرش للبحوث والدراسات، جامعة جرش، 23(1)، 1303-1334.
- [23] دسوقي، شيرين محمد أحمد قاسم، وقاسم، إيمان عيد، وقاسم، إيمان محمد عثمان محمد. (2022). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 37(519-542).
- [24] الدهماني، عبدالعزيز بن راشد بن سعيد، والفواعير، أحمد محمد جلال عودة، والقصابي، خليفة أحمد حميد، والحديدي، مسعود سليم سالم. (2024). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتدفق النفسي لدى معلمي شمال الباطنة في سلطنة عمان [رسالة ماجستير]. كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- [25] زيزفون، عبير. (2024). التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 46(5)، 81-97.
- [26] العابدي، عادل خضير عبيس. (2019). التدفق النفسي لدى طلبة الإعدادية في الدراسات الصباحية وأقرانهم في الدراسات المسائية. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 3، 251-273.
- [27] العازمي، عائشة ديجان قصاب. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التمر المدرسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، 37(115)، 1-67.
- [28] عبد الحميد، عزة خضري. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 4(44)، 331-394.

- [29] عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد. (2016). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم. مجلة التربية، 4(168)، 398-447.
- [30] عبد العال، السيد منصور محمد. (2019). فعالية ممارسة برنامج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد لتحسين التوجه نحو الحياة للأحداث الضالين. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، 47(1)، 188-229.
- [31] عبد اللطيف، محمد سيد محمد. (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسياً. المركز القومي للبحوث، غزة، 5(14)، 154-186.
- [32] عبد الكريم، وليد فتحي، وأبو الوفاء، نجلاء إبراهيم. (2020). فعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الإبداع الانفعالي لدى طالبات شعبة الطفولة بكلية التربية أسوان. مجلة البحث العلمي في التربية، 21، 328-359.
- [33] عبد المجيد، أماني فرحات. (2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتوافق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، 45(3)، 163-238.
- [34] عبود، سحر عبد الغني. (2015). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المودعات بالمؤسسات الإيوائية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 43(43)، 1-66.
- [35] العبودي، علاء عبد الحسن حبيب. (2018). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، الجامعة المستنصرية، 3(225)، 123-148.
- [36] عبيدات، ذوقان وآخرون. (1998). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [37] عبيد، مصطفى فؤاد. (2003). مهارات البحث العلمي. أكاديميات الدراسة العالمية، غزة، فلسطين.
- [38] عثمان، زيان جمال. (2022). دراسة لواقع التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة جامعة جيهان-أربيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 6(2)، 1-6.
- [39] العطار، سهير، ومحروس، مجمد أنور، وعبد الحميد، عزة خضري، وجودة، زينب السيد. (2017). الخصائص الاجتماعية والفيزيقية المرتبطة بانحراف سلوك الفتيات المراهقات- دراسة ميدانية على منطقة حلوان التعليمي. مجلة العلوم البيئية، جامعة عين شمس، 37(1)، 117-149.
- [40] عمر، ابراهيم خضر موسى. (2021). بعض المشكلات السلوكية للمراهقين من عمر (13-18) بالمرحلة الثانوية بمدينة جبل أولياء [رسالة ماجستير]. كلية الآداب، جامعة النيلين، السودان.
- [41] العمري، نادية محمد. (2024). الألفة وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعات من السعوديين المبتعثين بالخارج. مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإنسانية، 38(3)، 274-296.
- [42] علي، علي مهدي. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بمهارات التدريب العقلي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 15(1)، 453-463.
- [43] عليوة، سهام علي عبد الغفار، والحناوي، رجب محمد سامي، وحسن، عزة عبد الرحمن. (2021). فعالية برنامج إرشادي بالمعنى لتحسين الأمل لدى المراهقين المعاقين حركياً. مجلة كلية التربية، 102، 23-46.
- [44] العوبلي، طه ناجي محمد، وقاسم، محمد سرحان علي. (2023). العلاج النفسي. جامعة العلوم والتكنولوجيا، المركز الرئيسي، عدن.
- [45] عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. مكتبة الكتاني، إربد، الأردن.
- [46] عيسى، وائل عبد الرحيم، والزعبي، مروان طاهر. (2016). فاعلية برنامج تدريبي مستند على أسلوب العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من

- المشاركين في مدينة عمان [رسالة ماجستير]. الجامعة الأردنية، الأردن.
- [47] الفحل، نبيل محمد. (2014). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي. دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- [48] فرانكل، فيكتور. (2004). إرادة المعنى: أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى (إيمان فوزي، مترجم). دار زهراء الشرق، القاهرة. (العمل الأصلي نُشر في 1988).
- [49] فرانكل، فيكتور. (2021). صرخة من أجل المعنى (عبد المقصود عبد الكريم، مترجم). دار صفحة سبعة للنشر والتوزيع. المملكة العربية السعودية. (العمل الأصلي نُشر في 1997).
- [50] فليح، ميثاق ظاهر. (2018). تأثير أسلوبيين إرشاديين - العلاج بالمعنى، العلاج الواقعي - في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة [رسالة دكتوراه]. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.
- [51] القريني، حصة فهد، والمطيري، سهام محجي. (2024). الذكاء الروحي وعلاقته بالتدفق النفسي كمنبئين لجودة الحياة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية و النفسية، 8(2)، 63-80.
- [52] الكفوري، صبحي عبد الفتاح، وعوض، دعاء محمود حامد، وحمزه، عبد الرحمن. (2020). فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 3(1)، 357-384.
- [53] ماي، رولو، ويالوم، إرفين. (2015). مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي (عادل مصطفى، مترجم، ط. 4). دار رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة. (العمل الأصلي نُشر في 2005).
- [54] متولي، فكري لطيف. (2020). المعتقدات المعرفية وتوجهات الهدف وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً ومقارنتهم بالعاديين بالمرحلة الثانوية. المجلة التربوية، جامعه بنها، 78، 192-245.
- [55] المحادين، رائدة زعل عبدالكريم، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف عبدالرحمن. (2014). فاعلية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبات الصف
- العاشر في محافظة الكرك: سورة يوسف أنموذجاً [رسالة ماجستير]. جامعة مؤتة، الأردن.
- [56] محمد، زينب ماجد. (2019). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة واسط، 3(37)، 395-421.
- [57] محمد، سارة طلعت عباس. (2021). استخدام المراهقين للهشاشات على تويتر وعلاقته بأنماط تفكيرهم. مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، 9(36)، 315-367.
- [58] محمد، سيد عبد العظيم، ومعوذ، محمد عبد التواب. (2012). العلاج بالمعنى: النظرية - الفنيات - التطبيق. دار الفكر العربي، القاهرة.
- [59] محمد، الشيماء صلاح جابر. (2024). التدفق لدى الراشدين المبدعين: الفنانين والأدباء. مجلة الآداب، 73(73)، 373-402.
- [60] مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان، وصابر، سارة عاصم رياض. (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين. مجلة البحث العلمي في التربية، 22(12)، 430-478.
- [61] المرشود، جوهرة بنت صالح. (2021). فاعلية برنامج إثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، 29، 259-314.
- [62] مشري، سلاف. (2018). العلاج النفسي بالمعنى كاستراتيجية مقترحة للتكفل بمرضى الفشل الكلوي المزمن. مجلة الكلية الإسلامية الجامعة، 48، 681-701.
- [63] معمريه، بشير. (2010). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، 2، 97-158.
- [64] ملحم، سامي محمد. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [65] الملك، سلوى كمال الزبير. (2004). مشكلات الفتاة المراهقة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية في المرحلة

- Cognitive Emotional Regulation and Psychological Well-Being in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(2), 157-170.
- [5] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- [6] Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- [7] Csikszentmihályi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- [8] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- [9] Ericsson, K. A., & Ward, P. (2007). Capturing the naturally occurring superior performance of experts in the laboratory. *Perspectives on Psychological Science*, 2(6), 453-471.
- [10] Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.
- [11] Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Prentice-Hall.
- [12] Marshall, M. (2011). *Prism of Meaning: Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*.
- [13] Mihaly, C., Sami, A., & Jeanne, N. (2005). *Flow a general context for a concept of mastery motivation: Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- [14] Nakamura, J., & Csikszentmihályi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & J. L. Sullivan (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- [15] Shariat, A., Yarmohammadian, A., Solati, K., & Chorami, M. (2021). The effectiveness of logotherapy on depression and positive psychological characteristics of the elderly. *Aging Psychology*, 7(3), 283-300.
- [16] Shernoff, D. J., & Csikszentmihályi, M. (2009). An experience sampling study of engagement and boredom among adolescents in school. *Contemporary Educational Psychology*, 34(1), 46-58.
- الثانوية الحكومية بمحافظة الخرطوم [رسالة ماجستير]. كلية الدراسات العليا، جامعة الخرطوم.
- [66] المنتصر، صابرين أحمد علي قايد. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى معلمات الصف الثالث الثانوي العلمي بمدينة إب [رسالة ماجستير]. جامعة إب، الجمهورية اليمنية.
- [67] نصار، محمد، وبنات، سهيله محمود. (2017). فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأيتام في دور الرعاية في الأردن. *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية*، 10(3)، 303-319.
- [68] نايلي، سهام. (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة [رسالة دكتوراه]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- [69] يوسف، نور يحيى. (2020). مشكلات الأيتام في مؤسسة الرعاية الاجتماعية - دراسة ميدانية في مؤسسة دار الأيتام في مدينة الموصل. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 27(11)، 530-554.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية

- [1] Abdollazadeh, H., Mahmoudi, H., & Aghajani, S. (2023). The Effectiveness of logotherapy on the sense of energy and spiritual self-esteem of the elderly living in nursing homes. *Aging Psychology*, 9(1), 343-359.
- [2] Aktan, Z., & Ekşi, H. (2022). The effect of the logotherapy-based group psychological counseling program on widowed syrian refugee women's well-being. *TRC Journal of Humanitarian Action*, 1(1), 31-48.
- [3] Aries, AK., Yuswanto, TJA., Ta'adi., (2024). The Effect of Logotherapy on Grieving Stage in End Stage Renal Disease Clients. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 12(1), 39-45.
- [4] Barnameh, N., Bagheri, N., & Tanha, Z. (2024). Comparison of the Effectiveness of Assertiveness Training and Logotherapy on

الملحقات

الباحثة/ ابتسام محمد محمود عبد الكريم الهندي
 الاسم:
 الصف:
 الدار:

مقياس التدفق النفسي



جامعة صنعاء
 كلية التربية - صنعاء
 الدراسات العليا والبحث العلمي
 قسم علم النفس التربوي

نأمل منك قراءة كل عبارة بدقة ثم تحديد مدى قيامك بها بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب لك سواءً كان (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) مطمئناً تماماً إلى أن ما ستدلى به من معلومات سوف تظل موضع السرية التامة.
 مع خالص شكري وتقديري لك على حسن تعاونك.

مقياس التدفق النفسي

عزيمتي المشاركة/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ،،،

بين يديك مجموعة من العبارات التي تدور حول تصرفاتك العادية وتفكيرك اليومي، قد ينطبق بعضها عليك وقد لا ينطبق البعض الآخر، هذه العبارات والتي يبلغ عددها (33 عبارة) تشكل مقياساً للتدفق النفسي وتعتبر جزءاً من دراسة تقوم بها الباحثة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي تخصص (طفولة).

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة.					
2	وصلت مهاراتي إلى مستوى يوازي التحديات الفنية المختلفة في العمل.					
3	تتناسب قدراتي مع صعوبات المواقف التي أواجهها.					
4	أواجه التحديات الصعبة في المواقف المختلفة.					
5	أشعر بأنني كفيء على نحو يلبي متطلبات الموقف العالية.					
6	أسيطر على ما أقوم به من مهام بوعي تام.					
7	أضبط تصرفاتي على نحو تام.					
8	أحدد أهدافي بوضوح وبصورة علمية.					
9	أعلم كيف يمكنني إنجاز العمل بالطريقة المناسبة للوصول للهدف.					
10	أحدد مسبقاً ما أريد تحقيقه في نهاية النشاط التعليمي.					
11	أدرك حقاً على نحو واضح أن أدائي مستمر.					
12	يكون انتباهي مركزاً كلياً على العمل الذي أقوم به.					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
13	أنجز عملي بهمة ونشاط					
14	أتمتع بثبات التركيز في أداء المهمة، دون بذل أي جهد.					
15	يتمكنني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف					
16	أشعر بأنني مسيطرة سيطرة كاملة على عملي.					
17	لا أهتم بالإزعاج الذي من حولي عندما أقوم بمهامي.					
18	أقوم بالإجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها سابقا.					
19	أبحث مسبقا عن الطريقة الأفضل للقيام بالعمل.					
20	أنغمس في المهمة الموكلة إلي دون الالتفات إلى ما هو حولي.					
21	أقوم بعملي تلقائيا وبدون عناء					
22	يتمكنني إحساس كأن الأشياء تحدث تلقائيا وقت العمل.					
23	أفقد الإحساس بالذات عندما أستغرق في تأدية المهام.					
24	أمتلك إحساسا قويا بالميل نحو تنفيذ ما خطت له.					
25	أفقد الوعي بالزمن عندما أكون في العمل الذي أقوم به.					
26	أستطيع السيطرة على نفسي في العمل.					
27	أنسى كل ما حولي عند القيام بعملي.					
28	يبدو لي وكأن الوقت يمر ببطء.					
29	خبرتي في العمل تترك لدي الثقة بالنفس.					
30	أستمتع حقًا بخبراتي عند ممارسة عمل جيد.					
31	أحب الشعور بالإنجاز وتتمكنني إرادة النجاح به ثانية.					
32	أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي.					
33	أفلق بما يفكر به الآخرون عني.					