

**فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي
لدى عينة من طلاب جامعة نزوى**

***The Impact of Group Counseling Based on Logo-Therapy on
Enhancing Psychological Flow Among Male Students at Nizwa
University***

د. عبد الفتاح الخواجة: أستاذ مشارك، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، عُمان

Dr. Abdelfattah Alkhawaja: Associate prof in Education & Cultural Studies
Department, University of Nizwa, Oman

Email: ddrabed@unizwa.edu.om

DOI: <https://doi.org/10.56989/benkj.v3i5.290>

الملخص:

هدفت الدراسة إلى بناء وتطوير برنامجا للإرشاد الجمعي استنادا إلى العلاج بالمعنى، ومن ثم تقصي مدى فاعليته في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى. تألفت عينة الدراسة من (32) طالبا كانت متوسطات درجاتهم على مقياس على مستوى منخفضا على مقياس التدفق النفسي، وجرى قسمة وتوزيع عينة الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بحيث تكون كل من هاتين المجموعتين من (16) مشاركا، حيث تم تطبيق البرنامج (العلاج بالمعنى) على المجموعة التجريبية فقط، والذي تشكل من (8) جلسات إرشاد جمعي وبواقع جلسنتين في الأسبوع الواحد ولمدة كانت نحو أربعة أسابيع متتالية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدريب. أظهرت النتائج للدراسة عن وجود فروقا ذات دلالة إحصائية معنوية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) يساوي أو أقل بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي ل مقياس التدفق النفسي وكان لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب، وهذا يشير إلى مدى فاعلية التدريب على برنامج العلاج بالمعنى في تعزيز وتحسين مستوى التدفق النفسي عند مجموعة التجريب التي تلقت التدريب. كما أظهر قياس المتابعة بعد ثلاثة أسابيع على مقياس التدفق النفسي للقياس البعدي وقياس المتابعة للمجموعة التجريبية عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين مما يشير إلى فاعلية البرنامج في احتفاظ العينة التجريبية بأثر التدريب والمحافظة على مستوى مرتفعا من التدفق النفسي لديهم. وخلصت الدراسة إلى اقتراحات منها أهمية تدريب طلبة الجامعات على العلاج بالمعنى أثناء الدراسة لما له من أهمية في تنمية وتحسين جوانب الشخصية المختلفة عند الطالب.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، العلاج بالمعنى، برنامج الإرشاد الجمعي، طلاب الجامعات.

Abstract:

The objective of this research was to design a group counselling program based on Logo Therapy, aimed at improving the psychological flow level among male students at Nizwa University. The study sample comprised 32 male students who scored the lowest on the psychological flow scale, and were randomly assigned to either the experimental or control group, each consisting of 16 students. The experimental group participated in an eight-session group counseling program held twice a week for four consecutive weeks, while the control group did not receive any intervention.

Results of the study showed significant differences in the psychological flow scale between the experimental and control groups, with the experimental group showing higher levels of psychological flow ($\alpha \leq 0.05$). The follow-up test conducted three weeks after the program showed no statistically significant differences between the post-test and follow-up test results of the experimental group, indicating that the program effectively maintained a high level of psychological flow. Based on these findings, the study concluded that the counseling program was effective in enhancing psychological flow among male students at Nizwa University.

Keywords: psychological flow, Group Counseling Program, logo-therapy, University Students.

الإطار المنهجي للدراسة:

المقدمة:

تعد هذه الدراسة التجريبية البحثية مهمة في مجال الرعاية والخدمات الإرشادية والأكاديمية، حيث يتم التركيز على طرق فاعلة مختلفة من أجل تعزيز جودة التعلم وتفعيل القدرات الكامنة لدى الطالب الجامعي؛ كالتدريب على فنيات علاج المعنى كاستراتيجية ذات تأثير إيجابي على إطلاق مهارة التدفق النفسي لدى طالب الجامعة، وربما يعود بشكل إيجابي على أدائه وحياته الأكاديمية. ومن المتوقع أن تعمل النتائج والتوصيات والتي قد توفرها هذه الدراسة شبه التجريبية على دعم تحسين مستوى الخدمات النفسية للطلبة، وتقديم خدمات صحية نفسية أكثر فاعلية وفعالية في المستقبل.

تشير الدراسات الى أهمية دراسة مفهوم التدفق النفسي لدى طلبة الكليات والجامعات (Rogatko, 2009)؛ حيث أن مستوى التدفق النفسي المرتفع له تأثير إيجابي يساهم في إطلاق المشاعر الإيجابية لديهم، كما تسهم بعض الأنشطة الطلابية المختلفة في تعزيز مستويات عالية من التدفق النفسي، هذا ويختلف الطلبة في مستوى الانخراط بأنشطة التدفق. ويعتبر التدفق النفسي هاماً للطلاب الجامعيين، حيث تشير الدراسات (Özhan, & Kocadere, 2020) الى وجود تأثيرات واضحة على النجاح الأكاديمي، خاصة وان ان التدفق يرتبط بالاهتمام المركز والموجه إلى مهمة معينة مثل تركيز الطالب على الجد والمثابرة للموضوعات الدراسية، ويوصف الفرد المستغرق في حالة التدفق بأنه متحمس ويوجه جهوده بقوة لمواصلة أنشطة التعلم، وربما يتحدى نفسه بتعيين المزيد

من الأهداف الصعبة التي تحمل تحديًا، وذلك لإعادة تجربة الحالة المرتفعة من التدفق. وبالتالي، يمكن النظر إلى التدفق كدافع للذكاء والإبداع والتحسين في المشاركة الدراسية والأداء الأكاديمي.

كما يُعدُّ التدفق النفسي أمرًا هامًا للطالب الجامعي في حياته الأكاديمية؛ ويُعدُّ رأس مالا نفسيًا يساعده على التقدُّم في دراسته، حيث يساهم في تحسين تحصيله الدراسي (Adil, Ameer & Ghayas, 2020)، كما يُلاحظ الفرد المستغرق بحالة التدفق مندفعًا ذاتيًا بقوة كبيرة تُوجِّهه لمواصلة أنشطة التعلم الخاصة به بشكل أكبر. هذا ويعود تحديد مفهوم التدفق النفسي كعنصر في علم النفس الإيجابي إلى سيكسنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1975)؛ ويصف سيكسنتميهالي (1990) حالة التدفق النفسي من حيث الأداء، مؤكدًا أن هذا البناء هو في الأساس تجربة تكون فيها قدرات الفرد متوازنة مع التحديات التي تتطلبها تنفيذ مهمة ما بأهداف ومعايير وردود فعل واضحة لتوجيه سلوك الفرد نحو التنفيذ للمهمة؛ علاوة على ذلك، يجب أن تتطلب المهمة المذكورة تركيزًا شديدًا للغاية من قبل الفرد، مما يؤدي هذا إلى تغيير في إدراكه وحالة وعيه للوقت، وأيضًا تكون هذه العملية ممتعة للغاية، وفي غضون ذلك يود المرء أن يكررها حتى عندما لا تحمل معها أية مكافأة أو تعزيزات خارجية بالنسبة له؛ أي أن الفرد يكون مستغرقًا بالتركيز والتحفيز الذاتي الكافي لمواصلة التعلم وتحقيق الأهداف الصعبة (Csikszentmihalyi, 1990).

بالإضافة إلى تأثير التدفق على النجاح الأكاديمي، فإن التدفق يتعلق بالانتباه المركز لمهمة معينة باستمتاع. كما يمكن أن تثير المشاعر الأربعة الأساسية التي يشعر بها الفرد أثناء التدفق النفسي، التزامًا عاطفيًا مع بيئة التعلم (Shernoff et al., 2003) والتي يمكن أن تؤثر بدورها على إحساس الفرد في مرحلة التدفق النفسي (Csikszentmihalyi, 1997). وتشتمل شروط حدوث التدفق النفسي على عدة عوامل؛ حيث يجب أن تكون التحديات المتوقعة أو فرص العمل بالمهمة لا تتسم بالمبالغة ولا تقلل من أهمية استخدام المهارات الموجودة لدى الفرد، ثم الإحساس بأن الفرد ينخرط في التحديات على مستوى مناسب لقدراته، ثم تكون الأهداف القريبة واضحة وتكون ردود الفعل الفورية حول التقدم الجاري حاضرة، وأن يكون الفرد "متدفقًا"، وأن يكون معلومًا أن تجربة المشاركة في تحديات ما يمكن التحكم فيها من خلال معالجة سلسلة من الأهداف التي يرنو إليها الفرد، بحيث يكون قادرًا وباستمرار على معالجة التحديات حول التقدم بالمهمة نحو الانجاز، وتعديل الإجراء بناءً على هذه التحديات، وفي ظل هذه الظروف، تتكشف التجربة بسلاسة لحظة بلحظة، ويدخل الفرد أو الطالب في حالة استغراق ذاتية، يكون فيها التركيز الشديد المركز على ما يفعله في الوقت الحاضر؛ أي بمعنى دمج العمل والوعي وفقدان الوعي الذاتي الانعكاسي مع الشعور بأنه يمكن للفرد أن يتحكم في أفعاله؛ هذا هو الشعور الذي يمكن للمرء أن يدخل فيه يؤدي إلى تشويهِ التجربة الزمنية، وعادة ما يكون الشعور بأن الوقت قد مضى بشكل أسرع من المعتاد، والنهاية تكون

متمثلة في تجربة يكون النشاط فيها مجزي في جوهره وذاته (Csikszentmihalyi, & Csikszentmihalyi, 2014). وفي بعض الدراسات (Parsons, et al, 2022) تجد أن التدفق النفسي يشمل أبعاداً منها؛ التوازن ما بين التحدي والمهارة أي التكافؤ المتصور لمطالب النشاط والمهارات التي يمتلكها الفرد، وكذلك وجود أهداف واضحة أي معرفة ما يجب القيام به في النشاط، ووجود ملاحظات لا لبس فيها وفورية حول الأداء والنشاط الذي استغرق فيه الفرد، وكذلك التلقائية والتي تعني الإحساس بالأداء التلقائي الفطري، واقتصار التركيز وتمركزه على المهمة أو النشاط، وشعور الفرد بالسيطرة والتحكم في الأداء، والاستغراق المتمثل بفقدان الوعي الذاتي أي غياب التقييم الذاتي، والتحول في تقدير الوقت بحيث يبدو أنه ذو مرور مختلف عما هو طبيعي، ناهيك عن شعور الفرد بتجربة تلقائية مجزية في جوهرها؛ ممتعة وممتلئة بمجالات التدفق المادي والإبداعي.

وينظر إلى علاج المعنى (Corey, 2009) كأحد أهم الأطر النفسية التي تجعل للصعوبات والتحديات العديدة التي تواجه الأفراد من خلال تحويلها إلى فرص للتقدم والحصول على معنى في الحياة يعزز التواصل والتقدم. ويهدف العلاج بالمعنى إلى مساعدة الفرد بأن يجد معنى لحياته وأيضاً في حياته وتحقيق الطاقة الكامنة (Potential Meaning) في المعنى لوجوده، وإثارة وبحث إرادة الحياة لديه، بحيث يصبح الفرد على وعي بما يتوق إليه في داخله، كما أن الدافع الفطري عند الفرد هو البحث عن المعنى والهدف في الحياة، وهذا ما يعتبر من أهداف العلاج النفسي القائم على المعنى (Logotherapy)، والمرشد في العلاج بالمعنى يرمي إلى مساعدة الفرد على اكتشاف المعاني الكامنة بداخله والتي ربما لا يكون وعياً بها، وعندما يستبصر الفرد هذه المعاني الدفينة الأصيلة بأعماقه؛ عندها يدرك مسؤوليته تجاه نفسه، ويدرك أن مصيره يتحدد من خلال اختياراته الحرة التي اتخذها (Schnell, 2020).

حدد فرانكل (Frankl) كما ورد في (Wong, 2016) مسارات ثلاثة اعتبرها دائمة كأهداف للعلاج بالمعنى؛ الأولى توجيه النظرة للقيمة الإبداعية، وهنا على الفرد أن يكرس حياته للقيام بشيء إبداعي وفريد من نوعه مما يشعره بالرفاهية النفسية العالية، واعتبر فرانكل أنه يمكن لجميع الأفراد من تقديم مساهمة فريدة واحدة جيدة على الأقل في الحياة وعلى شيء جيد واحد؛ وعلى الفرد أن يضع في حسابه بأن ما يجلب السعادة ليس طبيعة العمل أو المهنة، ولكن موقف الفرد منها هو الأكثر أهمية. والهدف الثاني إعطاء الأهمية للقيمة التجريبية في حياة الفرد؛ بحيث يضع في اعتباره بأن النظر والتأمل والتفكير بما يحدث حوله بدلاً من التفكير السلبي الدائم في نفسه؛ أي أن الانتباه لما هو حولك سيقبل من شعورك باليأس والمعاناة، وعليه إذا كان لديك موقف تقديري، ستجد الجمال والمعنى حتى في أكثر التجارب قسوة، والفكرة هنا تتمحور في جعل التركيز بعيداً عن نفس الفرد وتوجيهه إلى التبصر بما يحدث حوله (هنا والآن) ، وإعطاء قيمة للمواقف، والمحافظة على موقف

التحدي، مما يوصل الفرد الى مستوى من الحرية التي لا يمكن لأحد أن يأخذها "يمكنك تدميري، لكن لا يمكنك هزيمتي". وهذا يساهم بحسب فرانكل في الحفاظ على كرامة الإنسان (فرانكل، 2011).

إن التدريب على فنيات العلاج بالمعنى يساعد الطالب الجامعي على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته، فالعلاج بالمعنى يتبع الاتجاه الإنساني في علم النفس وهو اتجاه تفاؤلي، ويؤكد فرانكل صاحب نظرية العلاج بالمعنى كما ورد في (Wong, 2016) أن معنى الحياة هو شيئاً أساسياً يعزز قدرة الفرد على الصمود واستمرارية البقاء والحياة بإيجابية حتى في أسوأ المواقف أو الصعوبات والظروف والتحديات المرتبطة بكل منها، كما أن هذا يعطيه لا بل يساعده على التوجه بشكل ايجابي في الحياة ونحو مستقبله بمشاعر ملؤها التفاؤل والأمل من خلال اكتشافه وتبصره لمختلف الجوانب التي تتسم بالإيجابية وتخترن القدرات والإمكانات الكامنة بداخله بدلاً من تركيز الفرد على جوانب تكون السلبية أبرز ما فيها وفي ذاته ونفسه يكمن تواجدها. كما يرى فرانكل أن مفهوم معنى الحياة لدى كل إنسان هو ما وراء السعي الدؤوب من الفرد ويجعله قادراً على تحمل المعاناة، ويخلق شأناً يعزز قيمة العيش والحياة ويجعل منها شيئاً يُستحق أن تُعاش الحياة من أجله، وإن يصبر الفرد للوصول الى غايته ومبتغاه لأجل ذلك (Frankl, 1997).

كما أن العلاج بالمعنى (Logotherapy) يتركز حول دافع أساسي يشكل لب حياة أي إنسان من وجهة نظر فرانكل Frankl وهو إرادة المعنى (Will to Meaning)، الذي يدور حول معنى الحياة والوجود، وهو ما يُشعر الفرد بالتوتر والاضطراب عندما يكتشف الفجوة بين الفراغ أو الخواء الذي يعيشه والحياة التي يتوجب عليه أن يحيها ويتعايش معها عندما يحدد معنى لحياته ولوجوده، والذي تدور حوله كل أنشطته وسلوكياته (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009).

إن بحث الإنسان عن المعنى (Meaning) هو قوة أساسية في حياته وليس مجرد تبرير عابر لدوافع غريزية كما يرى فرويد مثلاً، ويضيف فرانكل بأن هذا المعنى يكون فريداً من نوعه، ومحدّد لأنه يجب أن يحققه الانسان وحده، وعندها فقط سوف تحقق الأهمية التي ترضي إرادته في المعنى، ويقول فرانكل بأن هناك بعض المنظرين الذين يؤكدون أن المعاني والقيم ليست سوى آليات دفاعية، وتشكيلات رد فعل وتسميات (Corey, 2009). وهنا يؤكد فرانكل بأن الإنسان لن يكون على استعداد للعيش فقط من أجل "آليات الدفاع" الفعل، "في حين أن الإنسان قادر على العيش وحتى الموت من أجل مثله وقيمه (الخواجه، 2009).

وفي مجال البرامج الإرشادية لمعالجة الاضطرابات النفسية (الخواجه، 2009)؛ فقد أكدت بعض الدراسات فاعلية علاج المعنى في تحسين وتنمية الشخصية، وعلاج كثير من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب والفراغ الوجودي والاعتراب وخواء المعنى وفقدان الهدف من الحياة. وتستند برامج الإرشاد الجمعي في إطار ومجال العلاج بالمعنى على أن يقوم المرشد النفسي بدور التدريب

والمناقش والمحاور بهدف تحقيق الاستبصار والوعي الذاتي للمعاني العميقة للحياة عند أعضاء المجموعة الإرشادية. وهذا ما رمت الدراسة إلى تحقيقه من خلال برنامج الإرشاد الجمعي على عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة:

برزت مشكلة الدراسة عندما لاحظ الباحث أن هناك بعضا من طلاب الجامعة لديهم انخفاضاً في المعدل التراكمي، وانهم غير راضين عن ذواتهم وعن حياتهم الجامعية، وغير مستمتعين بالحياة بشكل عام، ولربما يعود ذلك لعدم امتلاكهم لمهارات كافية لاستغلال قدراتهم ومهاراتهم في المجال الدراسي والبحثي والعلمي، ولذلك جاءت هذه الدراسة لتدريب الطلاب ذوي المستوى المنخفض على مقياس التدفق النفسي من خلال البرنامج الإرشادي القائم على علاج المعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لديهم، واستقصاء فاعليته في ذلك. كما أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت برامج إرشادية لتعزيز متغير التدفق النفسي عند طلبة الجامعات، ومحاولة مساعدتهم إرشادياً وفقاً لمنحى الإرشاد بالمعنى أثناء تقديم الخدمات الإرشادية لهم. وعليه فإن المشكلة البحثية لهذه الدراسة تتشكل وتتمثل بالتساؤل الرئيس الآتي: هل يؤدي الإرشاد بالمعنى إلى تحسين مستوى تدفقهم النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى استقصاء أثر وفاعلية برنامج الإرشاد الجمعي وفق نظرية فرانكل الإرشاد والعلاج بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى. كما تهدف إلى التحقق واستقصاء مدى استمرارية أثر وفاعلية التدريب وفقاً لبرنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى بعد انتهاء جلسات البرنامج وخلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

تبرز وتكمن أهمية هذه الدراسة والبحث من خلال استنادها إلى الإرشاد بالمعنى في بناء برنامج الإرشاد الجمعي واستقصاء فاعليته في تعزيز وزيادة مستوى التدفق النفسي لدى العينة التجريبية. كما تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية المرحلة الجامعية في تطور الفرد العلمي، كما تتبع أهميتها من خلال تفعيل خدمات وبرامج الإرشاد النفسي المقدمة لطلبة الجامعة، وتزويدهم بالمهارات التكيفية المناسبة لهم خلال حياتهم الجامعية من خلال برامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling)، خاصة وأن برامج الإرشاد الجمعي ذات فاعلية في تقديم الخدمة النفسية المتخصصة لمجموعة من الأفراد يشتركون معاً في مشكلة ما (الخواجه، 2017؛ الخواجه، 2018).

حدود الدراسة:

أُجريت هذه الدراسة في إطار المحددات التالية:

- 1- اقتصرت الدراسة شبه التحريية على تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي بالمعنى لدى عينة من الطلاب الذكور بجامعة نزوى خلال الفصل الدراسي الثاني ربيع 2023.
- 2- كما تتحدد بأدوات الدراسة وأساليب التحاليل الاحصائية المستخدمة.

فروض الدراسة:

تختبر الدراسة الحالية الفروض والفرضيات التالية:

- 1- لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى أو أقل ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات درجات المشاركين والذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي بالمعنى (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات غير المشاركين والذين لم يتعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي (المجموعة الضابطة) على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي.
- 2- لا وود لفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أو أقل ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات درجات المشاركين والذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي بالمعنى (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات غير المشاركين والذين لم يتعرضوا للبرنامج (المجموعة الضابطة) على مقياس التدفق النفسي في قياس التتبع (المتابعة) بعد نحو شهرا على انتهاء تطبيق البرنامج.

مصطلحات الدراسة:

العلاج بالمعنى: هو عبارة عن عملية مساعدة طلبة الجامعة من خلال الارشاد الجمعي على استخدام الأساليب والمبادئ النفسية والفنيات العلاجية وفقا لمنظر العلاج بالمعنى (Frankl, 1970) وذلك بهدف إدراك معنى الحياة بالشكل الإيجابي واكتشاف الذات والتعبير عنها بصورة فعالة لزيادة المهارات الشخصية الإيجابية وتحسين أساليب دراستهم في حياتهم الجامعية ومعايشه الحياة بفاعلية والشعور بالرضا عن الحياة والتمتع بجودة وحيوية عالية ذات معنى. ويقوم المرشد في هذا العلاج بمساعدة المسترشد في البحث عن معنى في حياته والتفكير بشكل أعمق بطريقة تفكيره واعتقاداته، وتحديد الأهداف التي تمنح حياته الأمل والاتجاه والمعنى.

برامج الإرشاد الجمعي: هو نوع من خدمات الارشاد والعلاج النفسي الذي يشمل عمل المرشد مع عدد من الأفراد في نفس الوقت. حيث يسهل المرشد فرص حدوث المناقشات والأنشطة التي تشجع أعضاء المجموعة على مشاركة تجاربهم ومشاعرهم وآرائهم مع بعضهم البعض في جو نفسي آمن،

وبخصوصية تامة (الخواجه, 2017؛ Corey, 2016). وإجراء تعرف برامج الإرشاد الجمعي بأنها نوع من الأساليب والخدمات الإرشادية؛ والتي تتضمن تقديم النشاطات والعمليات الإرشادية المخططة بشكل علمي وفقا للنظرية في الارشاد والتي ترمي إلى تحقيق أهداف ارشادية محددة من خلال ديناميكية المجموعة الإرشادية، والتي يفضل ألا يزيد عددها عن (16) عضوا، كما أنها تشير الى الوسائل والتقنيات الارشادية الجمعية التي يستخدمها المرشد النفسي لتحقيق أهداف معينة؛ كالنمو النفسي والاجتماعي والشخصي لدى الأفراد أعضاء المجموعة الإرشادية. ولغايات هذه الدراسة يعرف إجرائيا بأنه برنامج الإرشاد الجمعي الذي طوره الباحث وقدمه للمجموعة التجريبية، والذي يستند الى فنيات علاج المعنى، والمكون من (10) جلسات كانت مدة كل منها (60) دقيقة؛ أي أنه المتغير المستقل؛ وهو البرنامج الارشادي المطور والمبني على الإرشاد بالمعنى المستخدم في هذه الدراسة.

التدفق النفسي: يعد مصطلح التدفق النفسي من المصطلحات الإيجابية التي تتبع علم النفس الايجابي، وهو جملة ومجموعة مشتركة من التركيبات الشخصية الشاملة والتي تتكون من؛ "التحدي الأمثل (optimal challenge)" و"الدافع او الحافز العالي (high motivation)"، وتشمل الخصائص المتكررة لتجربة التدفق نفسها "الاستيعاب (absorption)" و"التحكم دون جهد (-effort less control)" و"المكافأة الجوهرية (intrinsic reward)" (Norsworthy, & Dimmock, 2021: 806). ويعرف التدفق النفسي إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الارتفاع في متوسطات درجات الطالب الجامعي المستجيب على مقياس التدفق النفسي المطبق والمستخدم في الدراسة شبه التجريبية.

الدراسات السابقة:

أجرى (الخوادة وابوراس, 2022) دراسة كان هدفها التعرف إلى أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى المرشدين في المملكة الاردنية، على عينة متيسرة تضمنت (40) مشرف نفسي، وجرى توزيعهم الفئة بشكل وصورة عشوائية على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (20) فرد، وتوصلت الى وجود فروق معنوية دالة إحصائيا تعود لصالح المجموعة التجريبية، ومن النتائج ايضا عدم وجود فروقا معنوية بين درجات ومتوسطات مجموعة التجريب في مجمل القياسين على المقياس الذي استخدم القبلي والتتبعي.

وأجرى ريزفي وإسلام ((Rizvi, & Islam, 2021) دراسة تناولت تأثير العلاج بالمعنى (logo therapy) على الرفاهية النفسية لطلاب الجامعات. شارك في هذه الدراسة 100 طالب جامعي تم قسمتهم عشوائيا إلى مجموعتين؛ المجموعة التجريبية والتي حصلت على العلاج بالمعنى والمجموعة الضابطة التي لم تتلقى العلاج، وظهر من بعض نتائجها أن العلاج بالمعنى يُحسن من مستويات الرفاهية النفسية للطلاب في المجموعة التجريبية، كما انخفض مستوى الاكتئاب والقلق لديهم.

بالإضافة إلى ذلك، كان لدى المشاركين في المجموعة التجريبية مستويات أفضل من الإدراك وطريقة التفكير الإيجابي لدى الطلاب الجامعيين.

كما أجرى جفري وشيخ (Jafari, & Sheikh, 2021) دراسة تتناول التحقق من فعالية علاج المعنى (logo-therapy) في تعزيز التدفق النفسي (psychological flow) لدى المحاربين القدامى الذين يعانون من اضطراب أو كرب ما بعد الصدمة النفسية (PTSD) وتم اختيار 60 مشاركاً، والتي قسمت بشكل عشوائي إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية التي تلقت علاجاً بالمعنى، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي علاج وتدريب. وتم قياس مستوى تدفقهم النفسي قبل وبعد العلاج باستخدام مقياس التدفق النفسي (FSS) وأظهرت بعض النتائج ان علاج المعنى أدى إلى زيادة ذات دلالة معنوية جوهرية في مستوى التدفق النفسي عند المشاركين في المجموعة التجريبية بعد مقارنة متوسطاتهم مع المجموعة الضابطة.

وأجرى رمضان وآخرون (Ramazani, et all, 2021) دراسة استقصت دور التأثيرات النفسية للعلاج القائم على المعنى (logo-therapy) على التدفق النفسي عند طالبات مدارس ذات المرحلة العليا في إيران. وتمثلت أو تكونت العينة للدراسة من 30 طالبة من مدارس المرحلة الثانوية، واستخدمت المقاييس النفسية في الدراسة لقياس مستوى متوسطات التدفق قبل وبعد العلاج، وأظهرت النتائج تحسناً دالاً بشكل معنوي في مستويات التدفق عند المجموعة التي تلقت علاج المعنى (logo-therapy) مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما أجرت (حميدة, 2019) دراسة مسحية وتجريبية هدفت إلى بحث نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، بالإضافة إلى بحث مدى فاعلية برنامج التدريب في زيادة الاستغراق النفسي وتأثيره على سعادتهم النفسية عند عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، والعينة بلغت (50) طالب وطالبة، فُسمت إلى مجموعة تجريبية من (25) طالب وطالبة، ومجموعة ضابطة من (25) طالب وطالبة، وأسفرت بعض نتائج البحث؛ وجود فروق معنوية بين المتوسطات ودرجات المجموعة التجريبية على قياس التدفق النفسي وأيضاً السعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد التنفيذ للبرنامج يعزى لصالح القياس البعدي. ووجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات طلبة المجموعتين في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تنفيذ البرنامج ينسب لصالح طلبة المجموعة التجريبية. كما لا توجد فروق معنوية دالة أو جوهرية بين متوسطات درجات طلبة المجموعتين في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (النتبعي) بعد مضي شهر تقريباً من انتهاء البرنامج.

كما أجرى الخواجه (2018) دراسة رمت إلى استقصاء أثر وتأثير العلاج الذي يوظف نظرية العلاج بالمعنى للعالم فرانكل في خفض درجة خوف الطلبة من التقييم والتقدير السلبي على عينة

مكونة من 24 طالبا جامعيًا، وأظهرت نتائجها فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الخوف من التقييم السلبي عند المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. كما أجرى أحمد (2017) دراسة استهدفت استكشاف فاعلية برنامج تدريبي إرشادي قائم على فنيات علاج المعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من مكونة من (20) من المطلقين الذكور في القاهرة. وأظهرت نتائجها فاعلية وفاعلية برنامج الإرشاد التدريبي في تحسين حب الحياة لدى العينة الدراسية التجريبية. وأجرى عبد الرحمن (2016) دراسة استقصت واستهدفت التحقق من تأثير برنامج استند على علاج المعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم على عينة مكونة من (10) مراهقين من تلاميذ مدرسة الأمل للصم. وأظهرت النتائج وخلصت التحليل وجود فروق دالة جوهريا واحصائيا بين المجموعة التجريبية في قياس التتبع والقياس التالي للبرنامج لصالح القياس التالي للبرنامج في متوسطات مقياس الهدف من الحياة.

وأجرى كيم (Kim, 2016) دراسة قائمة على برنامج علاج المعنى والمكون من 6 جلسات لتعديل وتصحيح اتجاهات مجموعة من النساء في كوريا الجنوبية. وأظهرت نتائجها تحسن في الدافعية والمسؤولية والأمل، وإيجاد معان غنية للحياة عند أفراد المجموعة التجريبية. كما أجرى الحمد والرشيدي (2015) دراسة لاستقصاء أثر الإرشاد بالمعنى في التخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة والوجود النفسية لدى عينة من (20) طالبا من طلبة جامعة اربد الأهلية، وأظهرت بعض نتائجها فاعلية التدريب على البرنامج الإرشادي في التخفيف من مشكلاتهم النفسية. كما أجرى الشعراوي (2014) دراسة هدفت الى التحقق من فاعلية علاج المعنى في تنظيم مكونات الجودة الحياتية عند عينة من منتسبي الجامعة؛ والعينة تمثلت من (20) من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائجها فاعلية علاج المعنى في تحسن جودة ونوعية الحياة عند طلبة العينة التجريبية في الجامعة مع استمرار الاحتفاظ بالمهارة بعد فترة المتابعة.

ويتضح من الدراسات السابقة (الحمد والرشيدي, 2015؛ Kim, 2016؛ الخواجه, 2018) فاعلية برامج الإرشاد الجمعي القائم على علاج المعنى في كثير من الجوانب النفسية، في حين قامت دراسات كل من (حميدة, 2019؛ الخوالدة وابوراس, 2022) على برامج استندت الى اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي، اما الدراسات التي تناولت أثر الإرشاد والعلاج بالمعنى في تحسين مستوى التدفق فكانت دراسة (Jafari, & Sheikh, 2021)، ودراسة رضاني وآخرون (Ramazani, et al, 2021). وعليه فقد ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة لاستقصاء أثر الإرشاد والعلاج وفق نظرية فرانكل -علاج المعنى- ودور التدريب والتحفيز عليه في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى طلاب الجامعات، والذي ربما يساعد ويسهم في زيادة تحسين مهارات الطلبة الشخصية وتحسين مستوياتهم

الدراسية والأكاديمية، ومن هنا جاءت الأهمية لبحث ودراسة أثر البرنامج في المساهمة الإرشادية المتخصصة لمساعدة هذه الفئة الهامة من المجتمع وهي فئة طلبة الجامعات.

الإطار الميداني للدراسة:

منهج الدراسة:

تُعد هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية والتي تم وجرى استخدام ما يعرف بالتصميم شبه التجريبي فيها لمجموعتين متكافئتين (Quasi-Experimental Design)؛ قياس قبلي وبعدي، والمبين في الجدول (1). وذلك لقدرته على اختبار فاعلية برامج الإرشاد الجمعي، ومن ثم القيام بتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوه من هذه الدراسة. وقد جاء تصميم الدراسة شبه التجريبي بهدف فحص أثر المتغير المستقل وهو برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى فنيات العلاج بالمعنى على المتغير التابع وهو الدرجة على مقياس التدفق النفسي.

جدول (1): التصميم شبه التجريبي للدراسة

توزيع عشوائي	المجموعة	القياس القبلي مقياس التدفق النفسي	تطبيق البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	قياس المتابعة
R	التجريبية G1	O1	X	O2	O3
R	الضابطة G2	O1	لا توجد معالجة	O2	

مجتمع الدراسة وعينتها:

تمثل مجتمع هذه الدراسة في مجموعة الطلاب الذين لديهم رغبة في الالتحاق بالبرنامج الإرشادي موضوع الدراسة والذين استجابوا على مقياس التدفق النفسي المستخدم لغايات الدراسة في جامعة نزوى للعام الدراسي 2022-2023. وتم اختيارهم بالطريقة العمدية القصدية وذلك بعد أن قام الباحث بتطبيق مقياس التدفق النفسي على مجموعة من الطلاب الراغبين في الاستفادة من برنامج الإرشاد الجمعي والموجه إلى الطلاب الذكور في الجامعة، وتم اختيار عينة الدراسة والمكونة من (32) طالبا بطريقة قصدية لتلبية أغراض هذه الدراسة شبه التجريبية، وهم من الطلاب ذوي الدرجات الأدنى على مقياس التدفق النفسي، كما تم أخذ رغبتهم وموافقهم الاشتراك في البرنامج. ثم وُزعت عينة الدراسة عشوائيا بطريقة القرعة إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، في كل منها 16 طالبا، حيث قام الباحث بضبط عوامل الصدق الداخلي، التي يمكن أن

تؤثر على نتائج البحث، من خلال استخدام التقسيم وفقا للطريقة العشوائية في توزيع الأفراد على المجموعات، وقد طُبّق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، ولم يطبق البرنامج على المجموعة الضابطة.

أدوات الدراسة:

أولا: مقياس التدفق النفسي

طور الباحث في هذه الدراسة مقياسا للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعات من خلال الرجوع الى عدد من الدراسات الأجنبية (El-Mawas, N., & Heutte, 2019; Laakasuo, et all, 2008; Jackson, & Eklund, 2008; 2022)، وكذلك بعضا من الدراسات العربية (خشبة وفاطمة, 2017؛ أحمد وأسماء, 2013)، وكذلك الأدب النفسي المرتبط بالتدفق النفسي (Norsworthy, & Dimmock, 2021)، ويتألف المقياس بالصورة النهائية من (46 فقرة) صيغت بشكل إيجابي، وتتم الإجابة عنها وفق سلم خماسي هي: أوافق بشدة، أوافق، أوافق بشكل قليل، لا أوافق، لا أوافق بشكل كبير جدا، وقد وضعت لهذه الاستجابات الاوزان كالتالي: (5, 4, 3, 2, 1)، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (46 - 230)، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستويات مرتفعة من التدفق النفسي.

الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على زمرة من المختصين بالإرشاد النفسي، وعددهم (7)؛ حيث تم التعديل والصيغة لبعض الفقرات وعددها (8 فقرات) بناء على ملاحظاتهم، وبالنهاية أجمعوا على قدرة واستطاعة المقياس لقياس ما وضع لقياسه. وفي المرحلة التالية تمهيدا لاستخراج الخصائص السيكومترية للأداة؛ تم التطبيق على عينة تألفت من 40 طالبا وطالبة لاستخراج استقرار وثبات المقياس.

وأظهرت التحليلات الإحصائية ثبات واستقرار المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Reliability) بعد اسبوع من التطبيق الاول، وكان معامل الارتباط ($r = 0.94$). وبناء على ما تقدم من الخصائص السيكومترية للمقياس فقد اعتبر صالحا ومناسبا لأغراض هذه الدراسة.

ثانيا: برامج الإرشاد الجمعي

هو البرنامج الإرشادي الذي طوره الباحث لأغراض الدراسة التجريبية والذي يستند الى العلاج بالمعنى، حيث كانت الجلسات الأولى مخصصة لتعريف المشاركات بفلسفة العلاج بالمعنى وتأسيس الثقة بينهم، بينما تركزت الجلسات الثانية والثالثة على تعريفهم بأهمية الأهداف والمعاني في الحياة. وفيما يلي ملخصا موجزا لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي على العلاج بالمعنى المستخدم في هذه الدراسة:

- الجلسة 1: تقديم مفهوم العلاج بالمعنى (logo-therapy) وأهمية المعنى في الحياة.
- الجلسة 2: استكشاف البحث الفردي عن المعنى ودور القيم الشخصية في إيجاد المعنى.
- الجلسة 3: تحديد العوائق الشخصية لإيجاد المعنى ومناقشة استراتيجيات للتغلب عليها.
- الجلسة 4: التركيز على دور العلاقات الاجتماعية والعلاقات في العثور على المعنى.
- الجلسة 5: دراسة مفهوم الحرية والمسؤولية في العثور على المعنى.
- الجلسة 6: تحديد المواهب والقوى الشخصية الفردية واستكشاف كيف يمكن أن تساهم في شعور بالغرض.
- الجلسة 7: دراسة دور الإبداع واللعب في إيجاد المعنى.
- الجلسة 8: التركيز على أهمية التجاوز الذاتي والإيثار في إيجاد المعنى.
- الجلسة 9: مناقشة مفهوم الروحانية ودورها في إيجاد المعنى.
- الجلسة 10: دمج جميع الجلسات السابقة وتطوير خطة شخصية لمواصلة البحث عن المعنى والحفاظ على الانسجام النفسي.

وبالطبع خضع البرنامج للتحكيم؛ حيث تم عرضه على (5) من الخبراء المحكمين والمختصين في الإرشاد النفسي، للحكم على مدى ملاءمته لأغراض الدراسة، وقد تم إدخال بعض التعديلات على البرنامج الإرشادي بناء على ملاحظاتهم، ومن ثم عرض عليهم مرة أخرى، وقد اجمعوا على ملاءمته للدراسة. كما تمت عملية المراجعة والتقييم لكل المهارات التي تحققت في الجلسات الإرشادية ومدى الاستفادة منها في الواقع وتطبيقاته، وأخيرا التقييم الختامي من خلال إعادة تطبيق أداة الدراسة (مقياس التدفق) ، بهدف التوقف على فاعلية البرنامج بشكل دال إحصائيا.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

في هذه الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA) Analysis of Covariance للقياس البعدي وقياس المتابعة لمقياس التدفق النفسي.

إجراءات الدراسة:

- 1- تم تطوير برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى، والتحقق من صدقه ومناسبته لتحقيق اهداف الدراسة.
- 2- تم تطبيق واستخدام مقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات الذي طوره الباحث لمناسبته أغراض هذه الدراسة.

3- تم إجراء القياس (ما قبل البدء) أي القبلي لمقياس التدفق النفسي على مجموعتي الدراسة؛ (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، وتم تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على المجموعة التجريبية فقط. أما المجموعة الضابطة فقد وُضعت على قائمة الانتظار، ولحين الانتهاء من تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي. وتم إجراء قياس المتابعة لعينة الدراسة بعد مرور (21) يوماً من فترة انتهاء تطبيق البرنامج.

عرض النتائج :

قبل البدء باستخراج النتائج قام الباحث بإجراء التحقق من مدى (التساوي والتماثل) أي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج؛ حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياس القبلي لمقياس التدفق النفسي على المجموعتين، واختبار ت للقياس القبلي وفقاً لاختبار التدفق النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياس القبلي لمقياس التدفق النفسي على المجموعتين.

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي	ضابطة	16	118.7	14.59	1.094	15	0.917
	تجريبية	16	124.4	14.81			

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين؛ مما يعني التكافؤ الاحصائي في المجموعتين التجريبية منها والضابطة.

النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى يساوي أو أقل ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات درجات الطلاب المشاركين الذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجماعي (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات غير المشاركين والذين لم يتعرضوا لبرنامج الإرشاد الجماعي (المجموعة الضابطة) على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي".

ولاختبار الفرضية الأولى حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي والتبقي على مقياس التدفق النفسي، والجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس التدفق النفسي.

العلامة الكلية على التدفق النفسي		العدد	القياس	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
14.59	118.70	16	القبلي	التجريبية
15.30	164.80	16	البعدي	
13.05	165.80	16	المتابعة	
14.81	124.4	16	القبلي	الضابطة
17.71	121.12	16	البعدي	

يتضح من جدول (3) أن المتوسطات الحسابية لمقياس التدفق النفسي على القياس البعدي مالت للانخفاض بشكل عام لدى (مجموعة التجريب)؛ المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي بعد تثبيت تأثير القياس القبلي لكل مجموعة، من خلال استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، ويبين الجدول (4) نتائج هذا التحليل.

الجدول (4): نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي / القياس البعدي.

القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين القياس القبلي
.000	18.353	3186.750	3186.750	1	المصاحب
.000	100.697	17484.607	17484.607	1	بين المجموعتين
		173.636	5035.438	29	الخطأ
			23490.969	31	الكلي

يتضح من الجدول (4) أن قيمة (ف) تساوي (100.697)، وهي دالة إحصائية، وهذا يعني عدم صحة الفرضية الأولى، مما يدل على أن برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند للإرشاد بالمعنى كان فعالاً وأثراً جوهرياً في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة، والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى يساوي أو أقل ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسط درجات المشاركين الذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي (المجموعة التجريبية) ومتوسط درجات غير المشاركين والذين لم يتعرضوا للبرنامج (المجموعة الضابطة) على مقياس التدفق النفسي في القياس التتبعي بعد مرور 21 يوماً على انتهاء تطبيق البرنامج".

للتحقق من أن المتوسطات الحسابية لمقياس التدفق النفسي على قياس المتابعة (القياس التتبعي) احتفظت بمتوسطها الحسابي والقريب من قياس المتابعة، وللتأكد من استمرار احتفاظ المجموعة التي تلقت التدريب وهي التجريبية بأثر الاكتساب من خلال التدريب على برنامج الإرشاد الجمعي لفنيات اشتقت من علاج المعنى وفقاً لفرانكل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي وقياس المتابعة وتم استخدام اختبار (ت) والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5): اختبار (ت) للفروق في مستوى التدفق النفسي للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة

المقياس	المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة الاحصائية
التدفق النفسي	بعدي	16	164.81	15.30	-0.211	30	0.693
	متابعة	16	165.88	13.05			

ونظراً لما يظهره الجدول (5) بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي؛ فهذه دلالة على احتفاظ المجموعة التجريبية بأثر التدريب على العلاج بالمعنى في الاحتفاظ بمستوى مرتفعاً من التدفق النفسي لديها.

مناقشة النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي لم تتلقَّ التدريب على البرنامج. بالإضافة إلى استقصاء إن كان البرنامج فعالاً في استمرارية تحسين مستوى التدفق النفسي في القياس التتبعي (المتابعة)، وقد تبين من النتائج فاعلية البرنامج؛ مما يؤكد على فاعلية التدريب الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية على فنيات الإرشاد بالمعنى والمتمثلة في التركيز على تحسين التدفق النفسي

لدى الطلاب المشاركين في البرنامج؛ عن طريق تحديد الأهداف والمعاني في الحياة وتعزيز الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، وذلك باستخدام مفاهيم فرانكل في العلاج بالمعنى.

وتتفق نتائج الدراسة في مجال فاعلية البرامج العلاج بالمعنى مع دراسة كل جفري وشيخ (Jafari, & Sheikh, 2021)، والتي أظهرت أن العلاج بالمعنى أدى إلى زيادة ذات دلالة جوهريّة في مستوى التدفق النفسي لدى المشاركين في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما تتفق أيضا مع بعض نتائج دراسة رمضاني وآخرون (Ramazani, et all, 2021)، والتي أظهرت نتائجها تحسناً دالا احصائيا في مستوى التدفق النفسي لدى المجموعة التي تلقت العلاج بالمعنى (logo-therapy) مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما تتفق ايضا مع دراسة كل من (الحمد والرشيدي, 2015؛ والشعراوي, 2014) من حيث فاعلية البرامج الإرشادية في التعامل مع ظواهر ذات طبيعة مختلفة؛ كتحسن جودة الحياة، والتخفيف من ضغوط ومشكلات الحياة.

كما تتفق مع نتائج الدراسات التي أظهرت نتائجها فاعلية البرامج والتدخلات الإرشادية كدراسة كيم (Kim, 2016)، وتتفق ايضا مع دراسة (عبد الرحمن, 2016) من حيث فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الهدف من الحياة.

وبالنظر الى برنامج العلاج بالمعنى موضوع الدراسة وما تضمنه من تدريب على فنيات مختلفة؛ كالتدريبات على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات، واستبصار الوعي بمفهوم الذات والوعي العميق لمعنى المعاناة والألم في الحياة، والتي ربما من بينها التدفق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية، فان البرنامج كان فعالا هنا في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى العينة التجريبية التي تناولت التدريب على فنيات واستراتيجيات العلاج بالمعنى؛ مما يؤكد على فاعلية الارشاد بالمعنى في تعزيز التدفق النفسي لدى هذه الفئة الهامة من المجتمع.

ويمكن القول ان العلاج بالمعنى يشترك مع أساليب أخرى ذات فاعلية للتحقق من تحسين التدفق كدراسة (الخواودة وابوراس, 2022) التي استخدمت اليقظة العقلية في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى المرشدين، التي أظهرت فاعليتها في تحسين التدفق، في حين أجريت دراسات على فاعلية علاج المعنى وبيان تأثيره على متغيرات أخرى كدراسة كل من ((Rizvi, & Islam, 2021). وتتفق أيضا مع فاعلية الدراسات العربية السابقة القائمة على علاج المعنى في تحسين بعض مفاهيم الصحة النفسية للعينات التجريبية ومثالها دراسات (الحمد والرشيدي, 2015؛ Kim, 2016؛ الخواجة, 2018؛ الخواجة, 2016) فاعلية برامج الارشاد الجمعي القائم على العلاج بالمعنى في كثير من الجوانب النفسية، في حين قامت دراسات كل من (حميدة, 2019؛ الخواودة وابوراس, 2022) على

برامج استندت الى اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي، اما الدراسات التي تناولت أثر الإرشاد بالمعنى في تحسين مستوى التدفق فكانت دراسة (Jafari, & Sheikh, 2021)، ودراسة رمضان وآخرون (Ramazani, et all, 2021).

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي أظهرتها وتوصلت إليها الدراسة يمكن ابراز التوصيات الآتية:
- تدريب الطلبة على فنيات الإرشاد وعلاج المعنى واستراتيجياته الإرشادية واستقصاء أثرها أيضا على مفاعيم أخرى لعلم النفس الإيجابي كاليقظة العقلية والرفاهية النفسية وأيضا الصلابة والصمود النفسي.
- تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على طلبة من عينات أخرى من الجامعات والكليات المختلفة، خاصة وان البرنامج كان فعالاً في تعزيز وتحسين درجة التدفق النفسي لدى أفراد الدراسة.
- استقصاء تحديات الطلبة وتلبية حاجاتهم الإرشادية في هذا المجال من خلال إختيار أساليب ارشادية أخرى مبنية على منظورات ارشادية مختلفة وتدريبهم عليها.

قائمة المصادر والمراجع:

- الحمد، نايف، والرشيدي، حمود (2015). فاعلية الارشاد والعلاج بالمعنى في التخفيف من الضغوط ومشكلات الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الطفولة والتربية (كلية رياض الأطفال - جامعة الإسكندرية) - مصر، 7، (24)، 164 - 125.
- الخواجه، عبد الفتاح (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار الثقافة للنشر.
- الخواجه، عبد الفتاح (2017). برامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار البداية للنشر.
- الخواجه، عبد الفتاح (2018). فاعلية برنامج إرشاد جماعي يستند إلى فنيات العلاج ذوالمعنى في خفض درجة الخوف من التقييم السلبي لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. مؤتمر الإرشاد الثاني في جامعة السلطان قابوس، الفترة من ١٣-١٥ نوفمبر ٢٠١٨.
- الشعراوي، صالح (2014). فاعلية علاج المعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعيون. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، 49، (2)، 201 - 238 .

- عبد الرحمن، محمد (2016). فاعلية برنامج قائم على علاج المعنى في تحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم. *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، 168، (4)، 398 - 447.
- فرانكل، فيكتور (2011). *الانسان والبحث عن معنى: معنى الحياة والعلاج بالمعنى* (ترجمة: طلعت منصور). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المراجع الأجنبية

- Adil, A., Ameer, S., & Ghayaas, S. (2020). Impact of acadimec psychological capital on academiic achievement among university undergraduate: Roles of flow and self-handicapping behavior. *PsyCh Journal*, 9(1), 56-66.
- Corey, G. (2009). *Theorry & practice of counselling & psychotheerapy* (8th ed.). Beelmont, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Csikszentmiihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal expereiince*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyii, M., Nakamura, J., & Csikszeentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. Flow and the foundatiions of positive psychology: *The collected works of Mihaly Csiksszentmihalyi*, 239 -263.
- El-Mawas, N., & Heutte, J. (2019). *A flow measurements instrument to test the students' motivations in a computer science course*.
- Frankl, V. E. (1970). *The Will to Meeaning: Foundation and Applicaations of Logo-therapy*. New York: New American Library.
- Frankl, V. E. (1997). *Man's search for ulitiimate meaning*. New York: Insiight Books.

- Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain form religiousness well-being. *Journal of counselling psychology*, 52, (4), pp. 574– 582.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long & short measures of flow: The construct validity of the FSS–2, DFS–2, & new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561–587.
- Jafari, N., & Sheikh, M. (2021). The effectiveness of logo–therapy on the psychological flow of veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Military Psychology*, 33(2), 159–168.
- Kim, J. (2016). *Changing attitudes towoarod life: Using viktoor E. frankl's logo–therapy in ministry with christian womens in church of the lord, anyang, kyounggi–do, south korea*. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Laakasuo, M., Palomäki, J., Abuhamdeh, S., Lappi, O., & Cowley, B. U. (2022). Psychomeetric analsysis of the flow short scal – translated to Finnish. *Scientific Reports*, 12(1), 20067.
- Norsworthy, C., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2021). Advancing our understanding of psychological flow: A scoping review of conceptualizations, measurements, & applications. *Psychological Bulletin*, 147(8), 806–827. <https://doi.org/10.1037/bul0000337>
- Özhan, Ş. Ç., & Kocadere, S. A. (2020). The effects of flow, emotiional engagement, & motivation on success in a gamified online learning environment. *Journal of Educational Computing Research*, 57(8), 2006–2031.
- Parsons, A., Dubrow–Marshall, L., Turner, R., Thurston, S., Starkey, J., Omylinska–Thurston, J., & Karkou, V. (2022). The importance of pssychological flow in a creative, embodied and enactive psychological

therapy approach (Arts for the Blues). *Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, 1–18.

- Ramazani, M., Abdi, S., & Delavar, A. (2021). Effectiveness of logotherapy on the psychological flow of female high school students. *Journal of Psychological Studies*, 17(1), 79–91.
- Rizvi, S. M. A., & Islam, S. (2021). Logo therapy & its impact on the psychological well-being of university students: A randomized controlled trial. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(1), 47–60.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 133–148.
- Schnell, T. (2020). *The psychology of meaning in life*. Routledge.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels & correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43–52.
- Ventegodt, S., Anderson, N.J., and Merrick, J. (2003) Quality of life philosophy I. Quality of life, happiness, & meaning in life. *The Scientific World Journal* 3, 1164–1175.
- Wong, P. T. (2016). Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions. *Clinical perspectives on meaning: Positive & existential psychotherapy*, 323–342.
- Wong, P. T. P. (2016). *Viktor Frankl's meaning seeking model & positive psychology*. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential & positive psychology*. New York, NY: Springer.