

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال<sup>١</sup>

د/ محمود مغازي العطار<sup>٢</sup>

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية جامعة كفر الشيخ

### المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى زيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال من خلال برنامج إرشادي إنتقائي، وكذلك الكشف عن استمرارية فعالية هذا على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) طالبة تراوحت أعمارهن ما بين (٢١ - ٢٢ سنة)، بمتوسط (٢١,٥٠)، وانحراف معياري (٠,٢٤)، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (٦) طالبات، مجموعة ضابطة (٦) طالبات، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس رأس المال النفسي إعداد/ الباحث، ومقياس التدفق النفسي إعداد/ العطار (٢٠١٩)، البرنامج الإرشادي الإنتقائي إعداد / الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في زيادة رأس المال النفسي لتنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال، وكذلك ثبات فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في زيادة بعض أبعاد رأس المال النفسي وبعض أبعاد التدفق النفسي، في حين أظهرت النتائج استمرار التحسن في أحد أبعاد رأس المال النفسي، وبعض أبعاد التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال بعد فترة المتابعة.

**الكلمات المفتاحية:** - الإرشاد الإنتقائي، رأس المال النفسي، التدفق النفسي، الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٢/١١/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٢/١٢/٦

<sup>٢</sup> Email: mahmoudehattar5647@gmail.com

ت: ٠١٠٠٩١١٥٧٦٧

## مقدمة :-

يعد المعلم بصفة عامة ومعلمة رياض الأطفال بصفة خاصة، حجر الزاوية في العملية التعليمية فهو ما يقع علي عاتقه مهمة الإستثمار في أعظم الثروات؛ وهو الإستثمار في الثروة البشرية، ويقع على عاتق معلمات رياض الأطفال مسؤولية وضع البنود والبدائيات لتطوير خصائص الأطفال العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية بالإضافة إلى مسؤولية اكتشاف قدرات ومواهب الأطفال والعمل على تطويرها من خلال تزويدهم بالمهارات المختلفة، وهي بمثابة النموذج والقودة بالنسبة لهم حيث يكون لها عظيم الأثر في شخصية هؤلاء الأطفال.

ويهتم علم النفس الإيجابي بنقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف والاختلالات، وكيف يمكن أن تنمو وتزدهر بدلاً من إصلاحهم أو الحفاظ عليهم، ولا يدعي علم النفس الإيجابي أنه أكتشف قيمة الإيجابية، لكن بدلاً من ذلك، فإن القصد هو التحول ببساطة إلى تركيز أكثر توازناً لفهم وتطوير ما هو موجود لدي الأشخاص وكيف يمكنهم الأزدهار (Luthans, et al., 2008, 220).

وقد بدأ ظهور مفهوم رأس المال النفسي مع ظهور حركة علم النفس الإيجابي الذي يركز على البحث في محددات السعادة الإنسانية، والعوامل التي تمكن الفرد من تحقيق طموحاته والرضا عن الحياة، وهو يعد أيضاً إمتداداً للسلوك التنظيمي حيث يسعى إلى تطوير وتحسين قدرات الفرد داخل المنظمة من خلال تطوير نظرتة عن البيئة التي يعمل بها (عبد الباري، ٢٠٢١، ٢٢٧).

ويعد رأس المال النفسي أحد المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس والتي ظهرت كأحد المفاهيم الرئيسية في أدبيات السلوك التنظيمي الإيجابي، ويعتبر (Luthans Youssef, 2004) & أول من أطلقا مصطلح رأس المال النفسي وأشارا إلى أنه شكل من أشكال رأس المال يمكن الاستفادة منه من قبل الموظفين والمنظمات، والذي يساهم في تحقيق ميزة تنافسية للمنظمة مماثلة للميزة التي يوفرها رأس المال البشري والاجتماعي والاقتصادي، موضحين أن مكونات رأس المال النفسي تتوافق مع مكونات ومعايير السلوك التنظيمي الإيجابي (إسماعيل، ٢٠٢١، ٤٤٩).

كما يعد رأس المال النفسي من أهم الثروات البشرية التي يمتلكها الأفراد، والتي تؤثر على الجانب النفسي السلوكي للفرد الذي بدوره يؤثر على أفعاله وأقواله وشعوره بالرضا ويساعده على النجاح والتفوق وعبور حواجز الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة أو ما يعتريه من مشكلات حياتية أو وظيفية وصولاً إلى أهدافه وتحقيق ما يصبو إليه (محمد، ٢٠٢١، ١٠٤).

ويمثل رأس المال النفسي تقييم المرء الإيجابي للظروف وإحتمالية النجاح على أساس الجهد

ويعد رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً التي أهتم الباحثون بدراسته لاعتماده إلى حد كبير على الموارد النفسية للأفراد والتي تساعدهم على التعامل مع الصعوبات والتحديات في بيئة العمل، والتركيز على السلوكيات الإيجابية لتحقيق النجاح والمشاركة الفعالة في العمل (بلبل & حجازي، ٢٠٢١، ٥٢٢).

ومن خصائص مفهوم رأس المال النفسي أنه متغير وغير ثابت ويمكن إكسابه وتعليمه للأفراد مع اختلاف المواقف للوصول إلى الأفضل (محمد، ٢٠٢١، ١١٥).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الفعال الذي يقوم به رأس المال النفسي في الوصول إلى مستوي أداء مرتفع في المؤسسات المختلفة بصفة عامة والعملية التعليمية بصفة خاصة مثل دراسة محمود (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي وجودة حياة العمل لدي المعلمين بالمرحلة الإعدادية، وأظهرت نتائج دراسة إسماعيل (٢٠٢١) وجود تأثير مباشر لرأس المال النفسي دال إحصائياً على الاندماج في العمل، كما أسفرت نتائج دراسة على (٢٠٢١) إلى وجود ارتباط موجب بين رأس المال النفسي، والاندماج الوظيفي، كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالاندماج الوظيفي من خلال رأس المال النفسي.

وقد بدأ الاهتمام بالتدفق من محاولة استكشاف الظاهرة النفسية للإنسان المنغمس بعمق في شيء أو نشاط معين، وأكد (Csikszentmihalyi, 1977) على مفهوم التدفق في كتابه "ما بعد الملل والقلق: تدفق الخبرة في العمل واللعب" لأول مرة، ويُفهم التدفق على أنه حالة يشارك فيها الناس بشكل مكثف في نشاط لا يبدو أن أي شيء آخر يهم (Csikszentmihalyi, 1990)، بعبارة أخرى؛ فإن تجربة التدفق بحد ذاتها ممتعة للغاية لدرجة أن الناس سيفعلونها حتى بتكلفة باهظة من أجل مجرد القيام بذلك، وغالبًا ما نمتلك هذه التجربة في بعض الأنشطة، بما في ذلك حالة التعلم (Choi, 2018, 4).

ويشير مفهوم التدفق إلى إيجابية النشاط المرتبط بالتجربة الذاتية في ظل ظروف تتطابق فيه قدرات أو مهارات الفرد ومتطلبات المهمة في سياق هدف واضح (Ulrich, et al., 2014, 194).

كما أن حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي تمثل الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعنى فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنى به في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة، والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إيداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأى تعزيز من أي نوع إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها، ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة لكونها تضيف المعنى والقيمة على هذه الحياة (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٧-٨).

ويؤدي التدفق النفسي دوراً فعالاً في الوصول إلى مستوي الأداء الأمثل مع الشعور بالسعادة في المؤسسات المختلفة بصفة عامة والعملية التعليمية بصفة خاصة وهو ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة سويد & سعادة (٢٠١٨) والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين التدفق النفسي ومستوي جودة الحياة الوظيفية، ووجود علاقة طردية بين التدفق النفسي ومستوي الأداء المهني لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية.

كما أشارت نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدي طلبة الجامعة، في حين جاءت نتائج دراسة عبد الله (٢٠١٩) لتؤكد على وجود علاقة طردية بين التمكين النفسي والتدفق النفسي، وإسهام التمكين النفسي في التنبؤ بالتدفق النفسي.

كما أظهرت نتائج دراسة القحطاني (٢٠٢١) وجود علاقة طردية بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي، ووجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للتدفق النفسي على الرضا الوظيفي. وجاءت نتائج دراسة خريبه (٢٠٢١) تشير إلى وجود علاقة طردية دال إحصائياً بين الأمن النفسي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدي عينة البحث. كما أسفرت نتائج دراسة محمد (٢٠٢٢) عن وجود ارتباط موجب دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية والتدفق النفسي.

ولذا يعد إكساب معلمات رياض الأطفال مكونات رأس المال النفسي المتمثلة في الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة، وانعكاس ذلك على تنمية التدفق النفسي لديهن؛ وهو ما يظهر من خلال الوصول إلى أعلى مستوي من الأداء مع الشعور بالسعادة؛ هدف له عظيم الأثر على أداء معلمات رياض الأطفال، وهو ما ينعكس بعد ذلك على الأطفال مستقبلي أي مجتمع.

ويمثل الاتجاه الانتقائي النضج الإرشادي، والصورة المثلي للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية، وتعمل على مواجهة الاختلافات، والفروق، والتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات، والمسترشدين، كما يعد الصورة الإرشادية الحديثة الفعالة التي تحقق

المرونة، والاتزان، والشمول، وتقوم على التنظيم، والتنوع، والاختيار بأسلوب متلاحم، ومنسجم، ومتسق (بركات، ٢٠١٤، ٣٢٧).

ويقوم الإرشاد الانتقائي التكاملي على فكرة أنه ليس هناك أسلوب أو طريقة تحتكر كل الصواب، فكل طريقة بها إيجابيات، كما أن كل الطرق أيضاً بها سلبيات، فعلي المرشد أن يستفيد من كل الإيجابيات التي يراها في الطرق المختلفة، ومن هنا نشأت فكرة الإرشاد الانتقائي الذي يحاول أن يستفيد من مزايا الطرق والأساليب المختلفة (عبود، ٢٠١٩، ١٩).

لذا تسعى الدراسة الحالية إلى زيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال من خلال برنامج ارشادي نفسي انتقائي وأثر ذلك على تنمية التدفق النفسي لديهن.

### □ مشكلة الدراسة:-

بدأ إحساس الباحث بمشكلة الدراسة من خلال دوره كمعلم وإدراكه لأهمية وقيمة ودور المعلم الفعال في التأثير في طلابه بصفة عامة، ومعلمة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية بصفة خاصة؛ حيث يقع على عاتق معلمات رياض الأطفال مسؤولية وضع حجر الأساس في تنمية وتطوير خصائص الأطفال المختلفة والدور المهم لهن في إعداد وتربية هؤلاء الأطفال، ومن ثم فإن إكسابهن مكونات رأس المال النفسي المتمثلة في الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة يكون له عظيم الأثر في جميع جوانب حياتهن المختلفة، وهو ما يؤدي إلى تمكنهن من تحقيق الأهداف وتحسين وتطوير قدراتهن والذي ينعكس بدوره على الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل مع الشعور بالسعادة وهو ما يعبر عنه بالتدفق النفسي، وبالتالي يكون له عظيم الأثر الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الأطفال في مرحلة رياض الأطفال.

ويعد رأس المال النفسي من الحالات النفسية الإيجابية التي تؤثر على الفرد في كافة جوانب حياته، ويظهر في سلوكه في حياته العملية والحياتية بصفة عامة، وكلما زاد رصيد الفرد من رأس المال النفسي المتمثل في الأبعاد التالية (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) كلما زاد توافقه مع الحياة وظهرت عليه ملامح الجودة الحياتية بكافة أنواعها والشعور بالسعادة والانجاز والعطاء المتزايد للمجتمع (محمد، ٢٠٢١، ١١٨).

كما يسهم رأس المال النفسي بقدر كبير وفعال في تجديد وتطوير قدرات الأفراد وإكسابهم الثقة بالنفس، ومساعدتهم على بناء معني ودافع لحياتهم، وإعادة النظر في الأحداث وتحويل المشاعر السلبية إلى أخرى إيجابية؛ فنحن في حاجة ماسة إلى تهيئة النفس الإنسانية لتكوين رأس مال نفسي يمكن الفرد من مواجهة تحديات وضغوط العصر، ومساعدته على تهيئة الفرص

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

المتميزة لتحقيق الرضا عن الحياة (عبد الباري، ٢٠٢١، ٢١٩).

ويتسم رأس المال النفسي بنقاط القوة والسمات الإيجابية للأفراد، كما أنه يساعد في زيادة مستوى الأداء، ويؤدي إلى الدافع الداخلي ويؤدي إلى تحقيق الأهداف، ويدرك الطلاب ذوو المستوى الأعلى من رأس المال النفسي أهدافهم جيداً نظراً لأنهم لديهم دوافع جوهرية؛ فإنهم يبذلون الجهد المتزايد في عملهم ويحاولون أداء المهمة في تدفق، ويعتبر رأس المال النفسي ظاهرة مهمة تساعد الطلاب في حياتهم الأكاديمية، وللأسف فإن رأس المال النفسي هو مجال مهم في الأوساط الأكاديمية، وبالنظر إلى هذا الإهمال، فإنه من الضروري والمثمر إجراء تحقيق في رأس المال النفسي في الأوساط التعليمية (Adil, et al., 2019, 12).

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى الدور الوسيط الذي يقوم به رأس المال النفسي مثل دراسة (Luthans, et al., 2008) التي هدفت إلى الكشف عن دور رأس المال النفسي في التوسط في آثار المناخ التنظيمي الداعم مع نتائج الموظفين، وتكونت عينة الدراسة من ثلاث عينات متنوعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن رأس المال النفسي للموظفين يرتبط بشكل إيجابي بأدائهم والرضا والالتزام والسعادة

ودراسة (Rego, et al., 2012) والتي أشارت نتائجها إلى أن القيادة الحقيقية تتنبأ بإبداع الموظفين؛ سواء بشكل مباشر أو من خلال الدور الوسيط لرأس المال النفسي للموظفين، وأن رأس المال النفسي يرتبط بمتغيرات مثل الرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي والسعادة في العمل

ودراسة محمد (٢٠٢١) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والرضا الوظيفي لدي المعلمات بالروضة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين رأس المال النفسي والاحترق النفسي لدي المعلمات بالروضة.

ودراسة جاد (٢٠٢٢) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين الإحترق المهني ورأس المال النفسي لدي الأطباء، كما أوصي البحث بضرورة وضع سياسة متكاملة تهدف إلى تنمية رأس المال النفسي بأبعاده لما له من جوانب نفسية إيجابية لهل تأثير على التخفيف من الإحترق المهني، ومن ثم تحسين الأداء المهني للأطباء.

ودراسة عبد الباري (٢٠٢١) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين رأس المال النفسي وكلاً من مستوي الطموح والاتجاه نحو المهنة، وأوصت الدراسة بأهمية تحقيق مستويات مرتفعة من رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات برياض الأطفال، لما له من أثر إيجابي على صفل الجوانب النفسية الإيجابية في الشخصية.

٣٠٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣

وباستقراء الباحث للأدبيات المتعلقة برأس المال النفسي وعلاقته بالتدفق النفسي والدور الفعال لكلاً منهما في أداء العمل في المنظمات المختلفة بصفة عامة والمؤسسات التعليمية بصفة خاصة ومعلمات رياض الأطفال بصفة أكثر تحديداً؛ تبين أهمية السعي لإعداد برامج لزيادة رأس المال النفسي حيث أتضح في حدود علم الباحث ندرة الدراسات التي تناولت برامج لزيادة رأس المال النفسي بصفة عامة، وهو ما حاول الباحث تداركه من خلال إعداد برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي لتنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

حيث تري النظريات التي تشكل الاتجاه الانتقائي بأنه لا توجد فنيات وأساليب إرشادية تكون الأفضل دائماً وأن الأسلوب الإرشادي الفعال هو الذي يتلاءم مع خصائص المسترشد وحاجاته، وأن الانتقاء والدمج يكون أكثر فعالية فإن اختيار الفنيات يكون في الإرشاد الانتقائي من هذا الأساس ومنطلقاً من مبدأ الفردية، ومنطلقاً من كفاءة وخبرة المرشد النفسي وهو بذلك يتيح للمرشد اختيار الأنسب من الفنيات بما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهداف الإرشاد (بركات، ٢٠١٤، ٣٢٧).

فانتقاء الفنيات الإرشادية لا يقصد به الاختيار من أجل تعددية الظاهرة النفسية المقصود دراستها فقط، ولكن المقصود بالانتقاء أيضاً اختيار أفضل الأساليب والفنيات التي تساعدنا في الوصول لهدف الدراسة وتناول الظاهرة بأفضل الطرق (مصطفي، ٢٠١٨، ٧٤).

ومن ثم تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:-

١. ما فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال؟
٢. ما تأثير زيادة رأس المال النفسي في تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال؟
٣. ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال بعد فترة المتابعة؟
٤. ما تأثير استمرار زيادة رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال بعد فترة المتابعة؟

#### □ أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية إلى زيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدي

===== فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. =====

الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وذلك من خلال الكشف عن فعالية برنامج قائم علي فنيات وتطبيقات الإرشاد الانتقائي، والكشف عن مدي استمرارية فعالية هذا البرنامج علي المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة التي تصل إلي شهرين.

#### □ أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية إجراء الدراسة الحالية في ما يلي:-

#### أ- الأهمية النظرية:-

1. تناول متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي وهو رأس المال النفسي والذي يمثل وجوده حاجة ملحة في المؤسسات المختلفة بصفة عامة والمؤسسات التعليمية بصفة خاصة.
2. تناول متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي وهو التدفق النفسي والذي يعبر عن الوصول إلى الأداء الأقصى مع الشعور بالسعادة؛ وهو ما يعكس على ما تقوم به الطالبات المعلمات من أدوار مختلفة بالنسبة للأطفال.
3. تناول أسلوب وفنيات الإرشاد الانتقائي وهو من الأساليب التي تمثل التكامل بين الفنيات المختلفة.
4. تناول فئة الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال، وهن ما يقع على عاتقهن مسؤولية تربية الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة والتي تمثل مهد وبداية أعظم ثروة وهي الثروة البشرية.
5. إثراء التراث النفسي ببعض المتغيرات الحديثة نسبياً والمتمثلة في متغير رأس المال النفسي والتدفق النفسي بالإضافة إلى متغير الإرشاد الانتقائي؛ وهو ما يمثل إضافة بالنسبة للبحوث المستقبلية.

#### ب- الأهمية التطبيقية:-

1. إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تنمية التدفق النفسي من خلال زيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الاطفال مما يزيد من كفاءتهن المهنية في نمو وتطور الخصائص العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية لدي الأطفال بمرحلة رياض الأطفال.
2. إعداد مقياس رأس المال النفسي ومن قبله مقياس التدفق النفسي والتحقق من الكفاءة السيكومترية لهما؛ وهو ما يمكن استخدامه من جانب المختصين في المجال النفسي في البحوث العلمية.

===== (٣٠٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ =====



٣. إعداد برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي لتنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات؛ وهو ما يمكن استخدامه في المؤسسات التعليمية وغيرها من المؤسسات الأخرى.

٤. توجيه نظر المهتمين بوزارة التربية والتعليم بأهمية العمل على زيادة رأس المال النفسي وتنمية التدفق النفسي لدي العاملين في المؤسسات التعليمية على كافة المستويات.

#### □ المصطلحات الإجرائية للدراسة:-

##### ١- رأس المال النفسي:- Psychological Capital

ويعرفه الباحث بأنه حالة أو قدرة إيجابية تساعد الفرد في الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل والقدرة على تحقيق أهدافه المختلفة من خلال مكوناته الأربعة وهي إعتقاده بالقدرة على النجاح في المهام المطلوبة (الكفاءة الذاتية)، والشعور بالضبط الداخلي والقدرة على إنشاء مسارات بديلة مع التحفيز الإيجابي من أجل الوصول إلى الأهداف (الأمل)، والميل إلى التفسير الإيجابي للمواقف المختلفة في الحاضر والمستقبل والتقييم الإيجابي للأحداث (التفاؤل)، والقدرة على التعافي والتكيف الإيجابي وسرعة الإرتداد من الشدائد والصعوبات من أجل الوصول إلى الأهداف المطلوبة (المرونة).

##### ٢- التدفق النفسي:- Psychological Flow

ويعرفه بأنه ما يعبر عن أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والإندماج الكامل مع العمل والشعور بتغيير إدراك الوقت، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار الفشل، والشعور بأن النشاط محفز في حد ذاته، ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية (العطار، ٢٠١٩، ٣٩٣).

##### ٣- الإرشاد الإنتقائي:- Eclectic Counseling

ويعرفه الباحث بأنه منظومة من الممارسات الإرشادية المخططة بشكل تكاملي يتضمن الاختيار من الفنيات التابعة للنظريات المختلفة من أجل الوصول إلى أفضل الفنيات التي تحقق التغيير الإيجابي لدي أفراد المجموعة التجريبية، والتي يتم إختيارها وفقاً لمناسبتها لطبيعة موضوع الجلسة وأنشطتها وعينة البحث.

## □ الإطار النظري:

### أولاً : رأس المال النفسي: - Psychological Capital

#### أ- مفهوم رأس المال النفسي:-

ويعرف بأنه حالة معرفية انفعالية سلوكية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة (سالم، ٢٠١٩، ٣٠).

ويعرف بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية التي تساعده على تحقيق أهدافه، والتأقلم مع مصاعب الحياة المهنية، ويتبلور ذلك من خلال أربعة مكونات (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) (إسماعيل، ٢٠١٩، ٥١).

وهو حالة أو قدرة إيجابية تنمو خلال نمو الفرد وتطوره؛ هذه القدرة يمكن أن يتم تقييمها وتطويرها والإستفادة منها لتحسين الأداء (He, et al., 2019, 232).

وهو تقييم إيجابي للظروف والثقة في النجاح الناتج من الدافع الجوهري والمثابرة (Hwang & Han, 2019, 397)

ويعرف بأنه حالة إنفعالية إيجابية تؤثر في سلوك المعلم، وأدائه لعمله، وسعيه لتحقيق أهدافه، وأساليب مواجهته للضغوط المختلفة واستعادة إترانه (محمود، ٢٠٢٠، ١٠٨).

وهو إمتلاك الفرد للقدرات والمعارف والمهارات التي تجعله قادراً على أداء واجباته وتحقيق أهدافه وسيطرته على أحداث حياته ونواتجها، مع إمتلاء بنيته النفسية بالتفاؤل والاستبشار وتوقع نواتج إيجابية في المستقبل، الأمر الذي يحفزه للاجتهاد والمثابرة في الوصول لأهدافه وتحمل المصاعب والتحديات والشدائد ومواجهتها بجدارة واقتدار وسرعة التعافي من تأثيراتها السلبية (سليم & أبو حلاوة، ٢٠٢٠، ٢٦١).

وهو يمثل حالة معرفية ووجدانية إيجابية توجه جهود الفرد للنجاح في إنجاز المهام المختلفة سواء في بيئة العمل المهني أو الأكاديمي أو في الحياة بشكل عام (محمود & زايد، ٢٠٢١، ٩٤٠).

وهو مفهوم إيجابي يحفز الصفات الإيجابية لدي الفرد، ويساعده على تحقيق الصحة النفسية من خلال ما يهدف إليه رأس المال النفسي من تمكين الفرد ومساعدته على تحقيق أهدافه، والنجاح في شتي مجالات حياته، مما ينعكس على أدائه في مختلف مواقف الحياة اليومية وبالتالي تحقيق الشعور بالرضا عن الحياة (عبد الباري، ٢٠٢١، ٢٢٨-٢٢٩).

ويشير إلى الحالة النفسية الإيجابية التي يشعر فيها الطالب بالكفاءة الذاتية وإملاك الثقة في تولي المهام الصعبة والنجاح فيها، والتفاؤل والتوقعات الإيجابية للنجاح، والأمل والمثابرة على الأهداف وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف من أجل النجاح، والمرونة عند مواجهة المشكلات والتغلب عليها (بغداد، ٢٠٢١، ١٢).

وهو الحالة النفسية الإيجابية التي تجعل المعلم قادراً على أداء مهامه وتطويرها وتحقيق أهدافه بنجاح، ويتضمن إيمان الفرد بقدراته على تحقيق النجاح، وتحديد الأهداف والتخطيط لتحقيق هذه الأهداف، والنظرة التفاؤلية والإيجابية للأمور، والقدرة على مواجهة المشكلات والتحديات مع ضبط النفس (بلبل & حجازي، ٢٠٢١، ٥٢٧).

ويعرف بأنه الرصيد الذي يمتلكه المعلم من السمات الدافعة للعمل التدريسي كالكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والثقة بالنفس والمرونة (متولي، ٢٠٢١، ١٩٦٠).

ومن خلال التعريفات السابقة يعرفه الباحث بأنه حالة أو قدرة إيجابية تساعد الفرد في الوصول إلى مستوي الأداء الأمثل والقدرة على تحقيق أهدافه المختلفة من خلال مكوناته الأربعة وهي إعتقاده بالقدرة على النجاح في المهام المطلوبة (الكفاءة الذاتية)، والشعور بال ضبط الداخلي والقدرة على إنشاء مسارات بديلة مع التحفيز الإيجابي من أجل الوصول إلى الأهداف (الأمل)، والميل إلى التفسير الإيجابي للمواقف المختلفة في الحاضر والمستقبل والتقييم الإيجابي للأحداث (التفاؤل)، والقدرة على التعافي والتكيف الإيجابي وسرعة الإرتداد من الشدائد والصعوبات من أجل الوصول إلى الأهداف المطلوبة (المرونة).

## ب- أبعاد رأس المال النفسي:-

### ١. الكفاءة الذاتية:

وهي قناعة الفرد حول قدراته على حشد الحافز المعرفي ومسارات العمل اللازمة للنجاح في تنفيذ مهمة محددة في سياق معين (Luthans, et al., 2004, 47).

وتشير الكفاءة الذاتية إلى حالة الفرد في مواجهة تحدي العمل حيث ترتبط الثقة بنتائج ناجحة (Zhou, et al., 2018, 76)

ويقصد بها معتقدات الفرد وتوقعاته بأنه سوف ينجز العمل المطلوب منه بنجاح ويحقق الهدف الذي يسعى إليه، وهي من مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا التي افترضت أن السلوك يتحدد في ضوء ثلاثة عوامل، وهي: العوامل الشخصية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية (الحملوي، ٢٠١٩، ٢٢٨).

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. ———

ويقصد بها ثقة الطالب في قدراته، ومهاراته، وإرادته للنجاح في مهمة محددة (سالم، ٢٠١٩، ٣٠).

وهي اعتقاد شخصي بأنه يمكن للمرء استخدام الموارد المعروفة للحصول على النتائج المرجوه (He, et al., 2019, 232) وتعرف بأنها القدرة الذاتية الإيجابية للمعلمات بالروضة وثقتهم بقدراتهن بأنفسهن التي تدفعهن نحو المزيد من النجاح والتقدم في كافة أمور حياتهن، وتخطي أي عقبات واجتيازها بمهارة ونجاح (محمد، ٢٠٢١، ١١٥).

وهي اعتقاد الفرد الشخصي بقدرته على القيام بالمهام والأدوار المختلفة بشكل فعال تحت ظروف العمل الصعبة، وعادة ما يضع الأفراد ذو الكفاءة الذاتية العالية أهدافاً صعبة لأنفسهم ويسعون لتحقيق هذه الأهداف من خلال بذل مزيد من الجهد والمثابرة (بلبل & حجازي، ٢٠٢١، ٥٣٠).

وتشير إلى معتقدات المعلم عن قدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه بنجاح لتحقيق أهداف العمل التي يسعى إليها (إسماعيل، ٢٠٢١، ٥٠٩).

ويقصد بها نضال الفرد للوصول إلى هدفه في ضوء معتقداته ومهاراته، وإملاك الثقة لتحقيق الجهود الضرورية للنجاح وتحدي المهام (على، ٢٠٢١، ١٧٣٨).

ومن خلال التعريفات السابقة يعرفها الباحث بأنها إعتقاد الفرد بإملاك القدرة على النجاح في المهام المطلوبة.  
٢. الأمل:-

ويقصد به إيجابية الحالة التحفيزية التي تقوم على التفاعل المشتق من الشعور بالنجاح من خلال الطاقة الموجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق الأهداف (Luthans, et al., 2004, 47).

وهو يتميز بحالة تحفيزية إيجابية تساعد الفرد على تحقيق الأهداف المنشودة من خلال وسائل مختلفة (Zhou, et al., 2018, 76)

ويركز الأمل على مجموعة من الآليات التي تسهم في تحقيق الأهداف، وهذه الآليات أو مكونات الأمل هي الإحساس بالضبط الداخلي الذي يخلق العزم والتحفيز (قوة الإرادة)، والمكون الثاني هو العملية التي يتم من خلالها إنشاء مسارات بديلة وخطط طوارئ وتكييفها لتحقيق

:(٣١٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ———

الأهداف والتغلب على العقبات (القوة)، أما المكون الأخير للأمل فيشمل جودة الأهداف التي يتم وضعها، والآليات التي يتم من خلالها تحديد الأهداف المتصاعدة بشكل متزايد، والتعامل معها وإنجازها وتغييرها إذا لزم الأمر (الحملوي، ٢٠١٩، ٢٢٩).

ويقصد به الحالة المعرفية التي يظهر فيها الطالب قدرته على التعامل على تحقيق الأهداف الصعبة الواقعية من خلال التحفيز الإيجابي الذي يعتمد على قوة الإرادة، والطاقة الموجه نحو تحقيق الهدف (سالم، ٢٠١٩، ٣٠).

ويشير إلى شخص لديه الدافع والنهج لتحقيق الأهداف (He, et al., 2019, 232).

ويشير إلى عمل الفرد الجاد نحو الأهداف بإيمان واستعداد للبحث عن حلول بديلة لها (Hwang & Han, 2019, 397)

ويعرف بأنه الحالة النفسية الإيجابية للمعلمات بالروضة، وإصرارهن نحو التقدم والمحافظة على النجاح والسعي نحو تحقيق الأهداف والتغلب على جميع العقبات (محمد ، ٢٠٢١، ١١٦).

وهو الطريق لتحقيق الأهداف كما أنه أداة تحفز الأفراد أثناء القيام بمتطلبات عملهم لتحقيق الأهداف المرجوة، وتطوير الخطط من أجل تحقيق الأهداف الشخصية (بلبل & حجازي، ٢٠٢١، ٥٣٠).

ويشير إلى السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار على تجاوز الصعوبات، واتباع طرق ومسارات عديدة لإنجاز هذه الأهداف أو تغيير المسار عند الضرورة لتحقيق النجاح (إسماعيل، ٢٠٢١، ٥٠٩).

ويقصد به أن يجد الفرد طرقاً لتحقيق الأهداف، والقدرة على استخدام هذه الطرق، والمثابرة نحو الأهداف وإعادة توجيه مسارات الأهداف من أجل النجاح (على، ٢٠٢١، ١٧٣٨).

ومن خلال التعريفات السابقة يعرفه الباحث بأنه الشعور بال ضبط الداخلي والقدرة على إنشاء مسارات بديلة مع التحفيز الإيجابي من أجل الوصول إلى الأهداف.

### ٣. التناول:-

يفسر المتفائلون الأحداث السيئة على أنها مؤقتة بينما يفسرها المتشائمون على أنها دائمة، والعكس صحيح بالنسبة للأحداث الإيجابية حيث يفسرها المتفائلون على أنها دائمة بينما يفسرها المتشائمون على أنها مؤقتة (Luthans, et al., 2004, 47).

===== فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. =====

وهو الموقف الإيجابي نحو الحاضر والمستقبل والإعتراف بالأحداث الإيجابية (Zhou, et al., 2018, 76)

ويقصد به قدرة الطالب على عزو المواقف الإيجابية التي تحدث إلى العوامل الداخلية، وعزو الأحداث السلبية إلى العوامل الخارجية، والتعامل بإيجابية ورؤية الجانب الإيجابي للأحداث والتقييم الواقعي للأحداث المستقبلية (سالم، ٢٠١٩، ٣٠).

وهو أسلوب تفسيري لشخص ما يعزو الأشياء الإيجابية إلى العوامل الداخلية (He, et al., 2019, 232)

ويشير إلى الإيمان بالنجاح والتوقعات الإيجابية للمستقبل (Hwang & Han, 2019, 397).

ويعرف بأنه هو الحالة النفسية الداخلية التي تجعل المعلمات بالروضة ينظرن للأحداث اليومية والمستقبلية بنظرة إيجابية مشرقة، وتجعلهن يشعرن بقدرتهن وإيمانهن بالله على تحقيق النجاح في كافة أمور الحياة في الحاضر القريب والمستقبل البعيد، أما الأحداث السلبية فينظرن إليها على أنها أحداث طارئة ويجب عليهن تبديلها وزوالها والسيطرة عليها للوصول إلى حالتهم الإيجابية التفاؤلية (محمد، ٢٠٢١، ١١٧).

ويتضمن التركيز على الجوانب الإيجابية من المواقف وتوقع مستقبل أفضل ووضع أهداف واقعية موجهة ومدفوعة بالطاقة (بلبل & حجازي، ٢٠٢١، ٥٣٠).

ويشير إلى النظرة الإيجابية نحو المستقبل والإقبال على الحياة، وتوقع حدوث الأفضل والإيمان بالنجاح في الحياة وتحقيق الأهداف (إسماعيل، ٢٠٢١، ٥١٠).

ويقصد به العزو السببي الإيجابي والإشارات الإيجابية لدي الفرد لتوقع النجاح في الوقت الحاضر وفي المستقبل (على، ٢٠٢١، ١٧٣٨).

ومن خلال التعريفات السابقة يعرفه الباحث بأنه الميل إلى التفسير الإيجابي للمواقف المختلفة في الحاضر والمستقبل والتقييم الإيجابي للأحداث.

#### ٤. المرونة:-

يتميز الأشخاص المرنين بأن لديهم :-

- قبولاً قوياً للواقع
- إعتقاداً عميقاً، غالباً ما يكون مدعوماً بقيم راسخة بأن الحياة ذات معنى
- قدرة كبيرة على التكيف مع التغيير (Luthans, et al., 2004, 47).

===== (٣١٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ =====

وتعرف بأنها القدرة النفسية الإيجابية على التعافي بسرعة من الفشل أو الصراع أو الشدة (Zhou, et al., 2018, 76)

وهي خاصية مميزة للفرد، وهي عملية مكتسبة تساعد الفرد في أن يكون أكثر صلابة في مواجهة التحديات والضغوط الحياتية تحدث عندما يتعرض الفرد لمحنة شديدة ويكون قادراً على التحدي والإصرار والتكيف الإيجابي في التعامل مع هذه المحنة حتى يستعيد توازنه مرة أخرى (الحملوي، ٢٠١٩، ٢٣٣).

ويقصد بها قدرة الطالب على التكيف الإيجابي، وإعادة توازنه واستجماع طاقته بعد مواجهة العقبات والضغوط بما يساعده على تحقيق أهدافه (سالم، ٢٠١٩، ٣٠).

وهي تعكس قدرة الفرد على التعافي من الشدائد أو الفشل أو التغيير الذي لا رجعه فيه (He, et al., 2019, 232)

وهي قدرة المعلمات بالروضة على التكيف الإيجابي ومواجهة الضغوط والمحن والمشكلات اليومية والتعامل معها بنجاح وتخطيها وتحقيق الأهداف المنوطة بنجاح (محمد، ٢٠٢١، ١١٨).

وهو القدرة على التعافي من الصعوبات والشدائد والتعامل مع التحديات المختلفة والتغلب على الفشل والبحث عن فرص أخرى (بلبل & حجازي، ٢٠٢١، ٥٣٠).

ويشير إلى القدرة على مواجهة الصعوبات والضغوط في العمل والتعامل معها بإيجابية (إسماعيل، ٢٠٢١، ٥١٠).

ويقصد به قدرة الفرد على مواجهة المتاعب والمشكلات أو المواقف السلبية الكثيرة والاستمرار والارتداد مرة أخرى عن العقبات ومواجهة التحديات لتحقيق النجاح (على، ٢٠٢١، ١٧٣٨).

ومن خلال التعريفات السابقة يعرفها الباحث بأنها القدرة على التعافي والتكيف الإيجابي وسرعة الإرتداد من الشدائد والصعوبات من أجل الوصول إلى الأهداف المطلوبة.

### ج- تنمية رأس المال النفسي:-

يمكن تنمية رأس المال النفسي من خلال تنمية مكوناته المختلفة (الكفاءة الذاتية- الأمل- التفاؤل- المرونة) كما يلي:-

١- تطوير بناء الكفاءة الذاتية باستخدام الأساليب التالية (مرتبة حسب الأهمية):-

===== فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. =====

### ١/١ إتقان الخبرات:-

وهذه من المحتمل أن تكون النهج الأقوي لتطوير الكفاءة الذاتية لأنها تستلزم معلومات مباشرة عن النجاح، ويشير باندورا إلى أن خبرات التمكن المكتسبة من خلال المثابرة والقدرة على التعلم تشكل قوة وشعور دائم بالكفاءة الذاتية، ولكن الكفاءة المبنية على النجاحات التي تأتي بسهولة لن تتميز بها الكثير من المثابرة أو الاستمرار عند ظهور الصعوبات.

### ١/٢ التجارب أو النمذجة غير المباشرة:-

نحن كأفراد لا نحتاج إلى تجربة سلوكيات شخصية معززة مباشرة فقط من أجل التعلم، فيمكن التعلم بشكل غير مباشر عن طريق مراقبة ونمذجة الآخرين ذوي الصلة الذين يتم تعزيزهم، وينطبق الشيء نفسه على اكتساب الكفاءة الذاتية في رأس المال النفسي، كما أشار باندورا إلى أن الأشخاص عند رؤيتهم الآخرين ينجحون من الجهد المستمر؛ أصبحوا يعتقدون أن لديهم أيضاً القدرة على النجاح، وعلى العكس من ذلك؛ فإن ملاحظة فشل الآخرين تغرس شكوك حول قدرة الفرد على إتقان أنشطة مماثلة، وكلما كان النموذج أكثر تشابهاً (العمر، الجنس، الخصائص الجسدية، التعليم، الحالة، الخبرة) وأكثر صلة بالمهمة التي يتم تنفيذها، سيكون هناك تأثير أكبر على تنمية الكفاءة كرأس مال نفسي، هذه النمذجة غير المباشرة مهمة بشكل خاص لهؤلاء مع القليل من الخبرة المباشرة وكإستراتيجية عملية للغاية لتعزيز الكفاءة الذاتية من خلال برامج التدريب والتطوير.

### ١/٣ الإتقان الاجتماعي:-

عن طريق إقناع الأفراد بأن لديهم القدرة، ويمكن أحياناً المبالغة في تبسيطها مثل " يمكن أن تفعل " وعلى الجانب الآخر هناك لا شك تأثير قوي للكلمات القاسية، ويمكن أن تؤدي التعليقات السلبية مثل " لا يمكنك فعل ذلك " إلى تعطيل وتقليل الكفاءة الذاتية، وفي كثير من الأحيان التعليق السلبي الصغير أو حتي الإيماءات غير اللفظية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على المشاعر والكفاءة الذاتية.

### ١/٤ الإستشارة الفسيولوجية والنفسية:-

الناس في كثير من الأحيان يعتمدون على ما يشعرون به جسدياً وعاطفياً من أجل تقييم قدراتهم، إذا كانت هذه المشاعر سلبية (التعب، المرض، القلق، الاكتئاب، التوتر) سيفعلون عموماً ما ينتقص كثيراً من الكفاءة الذاتية، وإذا كانت الحالة الجسدية والعقلية جيدة، فإنها لا تساهم بالضرورة بقدر كبير في الكفاءة الذاتية للفرد، ومع ذلك يمكن أن تكون الحالة البدنية والعقلية الممتازة بمثابة نقطة إنطلاق جيدة لبناء الكفاءة الذاتية (Luthans, et al., 2004, 48).



كما أن تنمية هذا الاعتقاد يمكن الحصول عليه من الخبرة المتقنة والدراسة الفردية والأمان الاجتماعي وردود الفعل الإيجابية (He, et al., 2019, 232).

ومدخلات تنمية الكفاءة الذاتية تستمد إلى حد كبير من تصنيف مصادر الكفاءة الذاتية وتشمل إتقان المهمة أو النمذجة أو التعلم بالإنابة والإقناع الاجتماعي وردود الفعل الإيجابية والإثارة الفسيولوجية أو النفسية (Luthans, et al., 2006, 390).

٢- يمكن استخدام الإرشادات المحددة التالية لبناء الأمل في رأس المال النفسي:-

٢/١ تحديد وتوضيح الأهداف التنظيمية والشخصية المحددة والصعبة:- وتشمل الأرقام والنسب المئوية والتواريخ المستهدفة للمساعدة في تحديد الأهداف، وتشكيل أهدافاً صعبة ولكنها ليست مستحيلة للغاية؛ قد يكون من الأفضل البدء بهدف سهل نسبياً يمكن تحقيقه بسهولة من أجل تحقيق درجة من الأمل قبل الانتقال إلى المزيد من تحدي الأهداف.

٢/٢ استخدام ما يسميه سنايدر " طريقة التقدم " لتقسيم أهدافك وصولاً إلى خطوات فرعية يمكن إدارتها من شأنها أن تميز تقدمك وتصنع تجربة مباشرة على الأقل " انتصارات " ونجاحات صغيرة.

٢/٣ ضع على الأقل مساراً واحداً بديلاً أو طارئاً لتحقيق هدفك مع خطة عمل مصاحبه له؛ بذل قدر من التفكير والجهد لوضع مسارات وخطط عمل للهدف.

٢/٤ أعتزف بإستمتاعك في خطوات العمل نحو الأهداف، ولا تركز فقط على الإنجاز النهائي.

٢/٥ كن مستعداً وراغباً في المثابرة في مواجهة العقبات والمشاكل.

٢/٦ كن مستعداً وماهراً في معرفة متي وأي المسارات البديلة التي يجب إختيارها عندما يصبح الطريق الأصلي إلى تحقيق الهدف غير ممكن أو غير منتج، ويمكن أن يساعد برنامج " ماذا لو " وتخطيط السيناريو والتدريب على بناء هذه المهارت.

٢/٧ كن مستعداً وماهراً في معرفة متي وكيف " إعادة الهدف " لتجنب فخ الأمل الزائف؛ يجب أن تدرك متي تكون المثابرة نحو الهدف غير ممكنة، بغض النظر عن المسارات المختارة؛ إذا كان الهدف الأصلي محظوراً تماماً، ثم التعرف على متي وكيف يتم تغييره، ويمكن أن تعزز البروفات والتدريب التجريبي هذه البصيرة والمهارة (Luthans, et al., 2004, 48- 49).

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. ———

ويمكن تحسين الأمل من خلال تحديد الأهداف والمشاركة والاستعداد والمرونة والتدريبات الذهنية وإعادة تحديد الأهداف (He, et al., 2019, 232).

وعلى وجه التحديد نستخدم استراتيجية ثلاثية المحاور في إطار عمل موجه نحو الهدف، والذي يتضمن تصميم الهدف، وإنشاء المسار، وتخطي الحواجز مع تشجيع الحديث الذاتي الإيجابي (Luthans, et al., 2006).

٣- ويقدم شولمان (١٩٩٩) بعض المبادئ التوجيهية المحددة لبناء التفاؤل الذي يمكن تطبيقه لتعزيز رأس المال النفسي :-

أ- تحديد المعتقدات الهازمة للذات عند مواجهة التحدي.

ب- تقييم دقة المعتقدات.

ج- بمجرد استبعاد المعتقدات المختلفة، واستبدالها بمعتقدات أكثر دقة وبناءة يتم تطويرها (Luthans, et al., 2004, 49).

ويمكن تعزيز التفاؤل من خلال مسامحة الماضي، وتقييم الحاضر بشكل صحيح، والبحث عن الفرص في المستقبل، والحفاظ على وجهة نظر واقعية، والإدراك المرن (He, et al., 2019, 232).

٤- أما ما يتعلق بالمرونة والسمات المحددة للأفراد المرنين والتي يمكن استخدامها لتعزيز رأس المال النفسي حدد (Reivich & Shatte (2002) المهارات التالية:-

٤/١ تجنب مصائد التفكير السلبي عندما تسوء الأمور.

٤/٢ اختبار دقة المعتقدات حول المشاكل وكيفية إيجاد الحلول الناجحة.

٤/٣ المحافظة على الهدوء والتركيز عندما يطغى عليك الانفعال أو الإجهاد (Luthans, et al., 2004, 49).

ويمكن تطوير المرونة باستخدام استراتيجيات التركيز على الأصول والمخاطر والعملية (He, et al., 2019, 232).

## ثانياً: التدفق النفسي: Psychological Flow

### أ- مفهوم التدفق النفسي:-

وهو خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء أو الانشغال بأمر ما أو عمل ويصل إلى أقصى درجات الأداء أو أعلى مستويات الانشغال ويستغرق فيه دون وعى بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً

(٣١٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ———

وأبعد عن الملل (باطه، ٢٠٠٩، ٢).

كما يقصد به استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالثلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الإيجابي الملي بالطاقة التي تقى الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (البهاص، ٢٠١٠، ١٢٢).

كما تشير حالة التدفق إلى الشخص المنغمس تماماً في النشاط مع التركيز المكثف بحيث يصبح استيعابه مرتبط تماماً بالنشاط والبدء في العمل مع شعور عالي من الوعي هنا والآن، كما أن حالة التدفق هي حالة بين الملل والقلق تنتج عندما يكون هناك توازن بين التحديات والمهارات، وعادة ما تحدث أفضل لحظات عندما يقوم الشخص ببذل أقصى جهد جسدي وعقلي لإنجاز شيء صعب وجدير بالاهتمام من خلال موازنة المستويات العالية من المهارات والتحديات، فنحن قادرون على زيادة الناتج، وتوليد الأفكار والإنتاجية، والرضا، والدفع إلى الأمام (Cunha, & Carvlho, 2012, 235).

وهو حالة من الخبرة المثلى تحدث عندما يقرر الأفراد المشاركة بشكل مكثف في القيام بعمل ما مع الشعور بالمتعة للقيام به (Sinnott, 2013, 43).

وهو تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مندمجاً كلياً في أداء مهمة ما، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات هذه المهمة، بحيث يكون الفرد مستشعراً الاستمتاع التام لقيامه بهذه المهمة دون وجود دافع أو محفز خارجي، وفاقداً الشعور بالوقت والوعي بالذات، مع وجود تغذية راجعة واضحة وفورية أثناء الأداء (محمود، ٢٠١٨، ١١٦).

ويشير إلى حالة نفسية إيجابية داخلية المنشأ يعيشها الفرد عند استغراقه في أداء مهمة ما دون وجود حافظ أو دافع خارجي، قوامها التركيز الشديد والمثابرة والإحساس بالتحكم والسيطرة مع إدارة جيدة للوقت وتأجيل للرغبات والاحتياجات الشخصية، ويصاحبها شعور بالسعادة والحيوية والصفاء الذهني، مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان حتي يصل الفرد إلى أقصى درجة من درجات الأداء (أحمد، ٢٠١٩، ٥٤٤).

وهو حالة نفسية داخلية تجعل الفرد يشعر بالتركيز والتحكم فيما يقوم به من مهام وأنشطة ترقى إلى مستوي الاستغراق والاندماج أو الانشغال التام في أداؤها، يدعمها تدفق المشاعر الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية، وتعمل على صرف انتباه الفرد تجاه تلك المهام، والتوازن بين تحدياتها ومهارات الفرد للوصول إلى مستوي عال من الأداء، يشعر معه الفرد بالاستمتاع الذاتي

===== فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. =====

نتيجة أداء المهمة ذاتها(عبد الله، ٢٠١٩، ١٠٢).

وهو قدرة المعلمة على فهم ذاتها، والتعامل بإيجابية مع الآخرين، مما يجعلها تندمج في عملها المخطط له، وتستمتع به ولا تحس بالوقت، ولديها القدرة على حل المشكلات وغرس الأمل والتفاؤل للمحيطين بها

(حماد، ٢٠١٩(أ)، ٢٤٨).

كما يعرف بأنه خبرة إيجابية معرفية انفعالية سلوكية دينامية؛ تتطلب توازن دقيق بين مهارات الفرد وقدراته ومتطلبات وتحديات المهمة التي بين يديه، وشعور بالسيطرة والتحكم في إنجاز المهمة؛ متضمناً قيام الفرد بالتركيز الكامل والانتباه العالي للمهمة التي بين يديه ذات الأهداف المحددة الواضحة التي تقدم له تغذية راجعة فورية، حتي يصل إلى حالة الاستغراق والانغماس الكامل، يفقد معها قدرته على وعيه بذاته، ووعيه بالزمان والمكان، ويشعر معها بمشاعر الابتهاج والنشوة والاستمتاع بما يقوم به من عمل، فالمهمة التي يقوم بها هي المكافأة ولا ينتظر أي إثابة خارجية (سالم، ٢٠٢١، ١٧٤).

### **ب- أبعاد التدفق النفسي:-**

ويحددها سالم(٢٠٢١، ١٧٤) في الأبعاد التالية:-

البعد الأول: توازن التحدي مع مهارات الفرد

البعد الثاني: تركيز الانتباه والاندماج الكلي في الأداء

البعد الثالث: الشعور بالنشوة والابتهاج أثناء أداء العمل

البعد الرابع: فقد الوعي بالذات والزمان والمكان

البعد الخامس: الإحساس بالتحكم

البعد السادس: وضوح الأهداف

البعد السابع: تغذية راجعة فورية لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف

كما حددها العطار(٢٠١٩) في الأبعاد التالية:-

(١) وجود أهداف واضحة ومحددة: أي معرفة ما يجب السعي إليه في كل خطوة يقوم به الفرد من أجل إنجاز المهمة المطلوبة.

(٢) ردود فعل فورية لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف: أي أنه لا بد من توافر ردود فعل فورية ومباشرة تتضمن التأكيد والتوضيح للفرد بأنه يسير في الطريق الصحيح من أجل الوصول إلي الهدف.

(٣) التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية: حيث أن حدوث

(٣٢٠) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ =====

التدفق النفسي يتوقف على إحداث التوازن بين التحديات المرتفعة المتصورة من قبل الشخص، والمهارات الشخصية المرتفعة التي يمتلكها الفرد، مع التأكيد على أن ما هو تحدي لشخص ما قد لا يكون كذلك مع شخص آخر.

٤) **دمج العمل والوعي:** ويشير إلي الاندماج والتوحد بين وعي الفرد أثناء حالة التدفق النفسي والنشاط الذي يقوم به، فيشعر بأن النشاط الذي يقوم به هو جزء منه ومن تكوينه وأنه امتداد له، وأن هذا النشاط نتيجة للانتباه الكامل والمشاركة العميقة يحدث بصورة تلقائية وعفوية.

٥) **فقدان الوعي الذاتي:** ويعبر هذا البعد عن فقدان الشخص للوعي الذاتي أثناء حالة التدفق النفسي، ويحدث ذلك نتيجة التركيز والتوحد مع النشاط الذي يقوم به الفرد مما يجعله لا يري أي شئ آخر ما عدا هذا النشاط الذي يقوم به؛ مما يجعله يبدو وكأنه فاقداً للوعي الذاتي بالنسبة للنشاطات الأخرى شديد الوعي والتركيز على ما يقوم به من نشاط.

٦) **تغيير أو تحويل إدراك الوقت:** ويعبر هذا البعد عن اختلاف إدراك الوقت من قبل الفرد أثناء حالة التدفق النفسي، فهو يدرك الوقت أما يمضي ويمر سريعاً بصورة مبالغ فيه، أو يدرك الوقت على أنه يمضي ببطء شديد ويحتمل القيام بالعديد من المهام، وكلا الحالتين تعبر عن خاصية من خصائص التدفق النفسي.

٧) **الشعور بالسيطرة:** أي الشعور القوي بالسيطرة الكاملة على النشاط الذي يقوم به الفرد وعدم وجود أي أفكار متعلقة بالفشل وذلك من أجل الحفاظ على أن يبقى الفرد في حالة التدفق النفسي.

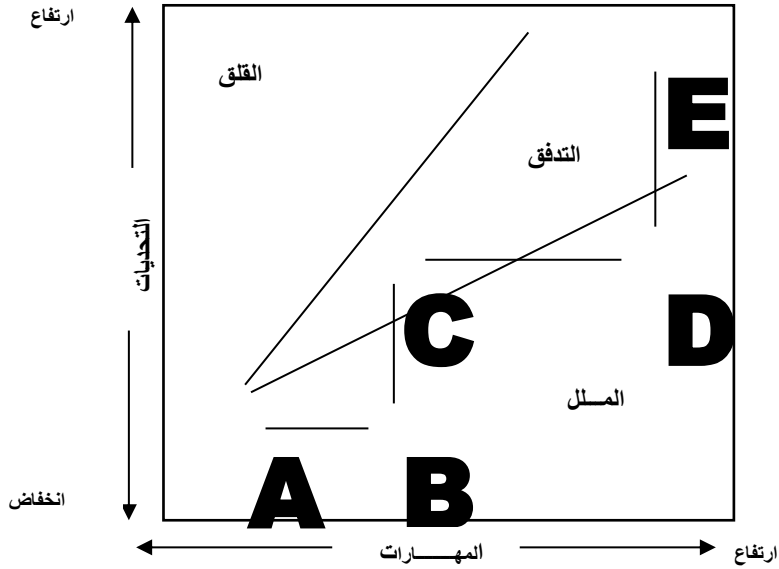
٨) **التركيز بشكل مكثف على المهمة الموجودة في متناول اليد:** ويعبر هذا البعد عن التركيز المكثف على النشاط الذي يقوم به الفرد، أي الإنغماس في المهمة التي يقوم به الفرد مع فرز واستبعاد أي أفكار غير ذات صلة بالموضوع من أجل أن يصبح التركيز التام على النشاط هو السمة الغالبة.

٩) **النشاط مجزي في حد ذاته:** ويشير هذا البعد إلي أن النشاط في حالة التدفق النفسي يكون مجزي ودافع جوهري للقيام بالنشاط أي أن القيام بالنشاط هو هدف في حد ذاته من أجل القيام بالنشاط، ويشار إلي هذا البعد في بعض الأحيان على أنه هو نفسه حالة التدفق النفسي وليس مجرد البعد التاسع من أبعاد التدفق النفسي.

وهي الأبعاد التي يتبناها الباحث في هذه الدراسة

### ت- ديناميات التدفق النفسي:-

يبين الشكل التالي كيف يمكن زيادة نشاط نموذجي في التعقيد مع مرور الوقت:-



شكل (١) رسم تخطيطي يوضح كيف يمكن نمو التعقيد من خلال التدفق مع مرور الوقت

ويوضح الشكل (١) نمو التعقيد من خلال التدفق، حيث إن تجربة التدفق تحدث عندما تكون كلاً من المهارات والتحديات مرتفعة؛ حيث يبدأ النشاط نموذجي في (A) مع تحديات ومهارات منخفضة، فإذا ثابر الفرد على ذلك سوف تزداد المهارات وبالتالي يصبح النشاط ممل عند هذه النقطة سوف يحاول الفرد زيادة التحديات للعودة إلى التدفق (C) وتتكرر هذه الدورة على مستويات أعلى من التعقيد من خلال (D)، (E) وفي نشاط التدفق الجيد يمكن لهذه الدورات أن تستمر إلى أجل غير مسمى تقريباً والطريقة الوحيدة للعودة إلى التدفق هي زيادة المهارات بسرعة لتتطابق مع التحديات فنكون النتيجة انتقال الفرد إلى مستوى أعلى من التعقيد (Csikszentmihalyi, 2004, 66-67).

### ثالثاً: العلاقة بين رأس المال النفسي والتدفق النفسي:-

رأس المال النفسي مفهوم مركب من مجموعة من الموارد الإيجابية النفسية التي تمكن الفرد من مجابهة التحديات والصعوبات، وتحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف (عبد الباري، ٢٠٢١، ٢٢٩).

وهو بناء فائق فريد وقابل للقياس وقابل للتطوير ويمكن الاستفادة منه لتحسين أداء المهمة كما أن الطلاب الذين لديهم رأس المال النفسي يعرفون أهدافهم وبالتالي لديهم دوافع جوهرية ويعملون

بحافز وقد يواجهون حالة من التدفق في أداء مهامهم، مما يؤدي إلى أداء أفضل، وتحدث حالة التدفق عندما تكون أهداف المرء واضحة وقريبة مع وجود ردود فعل مستمرة على تقدم الفرد نحو تلك الأهداف وعندما تكون التحديات أو الفرص المتصورة على قدم المساواة مع المهارات الحالية للفرد (Adil, et al., 2020, 57).

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات العلاقة الوثيقة بين رأس المال النفسي والتدفق النفسي مثل دراسة (Zubair & Kamal, 2015) التي هدفت إلى الكشف عن التأثير المباشر وغير المباشر لرأس المال النفسي على التدفق النفسي وإبداع الموظف بين العاملين في دور البرمجيات، وتكونت العينة من (٥٣٢) من الرجال والنساء في الفئة العمرية ٢٥-٥٢ سنة، وأشارت النتائج إلى أن رأس المال النفسي، وتدفق العمل وإبداع الموظفين بشكل ملحوظ، مرتبطة بشكل إيجابي مع بعضها البعض، وأن التدفق المرتبط بالعمل يتنبأ بقوة بإبداع الموظف، وكشفت النتائج أيضاً أن رأس المال النفسي يعكس تدفق العمل والإبداع في مكان العمل.

وبحثت دراسة (Lee, 2016) تحديد العلاقات بين خصائص تعليم الذكاء الاصطناعي ورأس المال النفسي، ورأس المال النفسي والتدفق، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٢) من طلاب الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير لرأس المال النفسي بشكل إيجابي على التدفق، وتقترح الدراسة تعزيز الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة.

وبحثت دراسة (Choi, 2018) التأثير الوسيط لتدفق التعلم بين رأس المال النفسي والإبداع لدى معلمي المرحلة الابتدائية قبل الخدمة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن لتدفق التعلم تأثير وسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي والإبداع، كما تنبأ رأس المال النفسي بالإبداع بشكل مباشر وغير مباشر من خلال الدور الوسيط لتدفق التعلم.

وتناولت دراسة (Adil, et al., 2019) دور التدفق في العلاقة بين رأس المال النفسي الأكاديمي والضغط الأكاديمية المتصورة في عينة من (٣٠٠) طالب من جامعة سارجودا، وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي الأكاديمي كان له تأثير إيجابي مباشر على التدفق والمشاركة الدراسية، كما وجد أن التدفق يتوسط بين رأس المال النفسي الأكاديمي والمشاركة الدراسية

وهدفت دراسة (Kawalya, et al., 2019) إلى معرفة الدور الوسيط لخبرة التدفق على العلاقة بين رأس المال النفسي والسعادة في مكان العمل مع التركيز على المستشفيات العامة في

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

أوغندا، وكان حجم العينة الإجمالي (٨٠٠) ممرض في المستشفيات العامة في أوغندا، وأشارت النتائج إلى أن تجربة التدفق تتوسط جزئياً العلاقة بين رأس المال النفسي والسعادة في مكان العمل، إلى جانب ذلك أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة دالة وإيجابية بين رأس المال النفسي والسعادة في مكان العمل.

وبحثت دراسة (Pompuang, et al., 2019) تأثير رأس المال النفسي على التدفق في العمل لدي المعلمين في منطقة الخدمة التعليمية الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلم من ٤٧ مدرسة تحت إشراف منطقة الخدمات التعليمية الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة أن التدفق في العمل يتأثر بشكل مباشر برأس المال النفسي وموارد الوظيفة والارتباط بالعمل، ووجد أنه يمكن لرأس المال النفسي التنبؤ بالأداء والتدفق في العمل

وهدفت دراسة (Jeong & Han, 2019) إلى معرفة تأثير رأس المال النفسي على تدفق تعلم طلاب التمريض، وتكونت العينة من (١٧٩) من طلاب كلية التمريض، وأظهرت النتائج أنه يجب تطوير وزيادة رأس المال النفسي الإيجابي لزيادة تدفق التعلم، مع توفير التدابير الداعمة والاستراتيجيات التي تعزز تدفق التعلم، وتحسين البيئة والدعم المؤسسي على مستوى الكلية.

وأشارت نتائج دراسة حماد (٢٠١٩) (أ) والتي طبقت على عينة قدرها (١٥٠) معلمة من معلمات رياض الاطفال؛ إلى وجود علاقة إرتباطية وطيدة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي لدي أفراد العينة، وكذلك يمكن التنبؤ بالرضا الوظيفي للمعلمات من خلال التدفق النفسي لديهن.

واستكشفت دراسة (Adil, et al., 2020) الأدوار الوسيطة لسلوكيات التدفق في العلاقة بين رأس المال النفسي والإنجاز الأكاديمي في عينة من الطلاب الجامعيين (العدد = ٣٠٠)، وأظهرت نتائج الدراسة التأثيرات الإيجابية المباشرة لرأس المال النفسي الأكاديمي على التدفق والتحصيل الدراسي، كما عزز رأس المال النفسي الأكاديمي تجربة التدفق، مما أدى إلى تحسين التحصيل الدراسي، ويلعب رأس المال النفسي دوراً مهماً في تحسين الاداء الاكاديمي للطلاب وهو مصدر قوي جداً للتميز المؤسسي، وللأسف لا يزال مهماً في الأوساط الأكاديمية، فمن الضروري أن يستمر التحقيق التجريبي في رأس المال النفسي ضمن المنظمات التعليمية.

وهدفت دراسة سليم & أبو حلاوة (٢٠٢٠) إلى التحقق من أن حالة التدفق في بيئة العمل متغير وسيط بين رأس المال النفسي الإيجابي والسلوك الإداري الإبداعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) مديراً ومديرة بمدارس محافظة البحيرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير لرأس



المال النفسي على السلوك الإداري الإبداعي بعد توسط حالة التدفق في العمل كمتغير بسيط، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدفق حالة تحدث نتيجة تفاعل عوامل شخصية فردية كالتفاؤل والأمل والصمود والكفاءة الذاتية.

وهدفت دراسة سالم (٢٠٢١) إلى بناء نموذج للعلاقات السببية بين أبعاد رأس المال النفسي ومستوي الطموح والتدفق النفسي وراحة البال، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣١) من طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لرأس المال النفسي بأبعاده الفرعية في التدفق النفسي بأبعاده الفرعية.

وهدفت دراسة بغداددي (٢٠٢١) إلى التعرف على الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي في التنبؤ بالاندماج الدراسي لدي عينة من طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨٧) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بني سويف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الاندماج الدراسي ورأس المال النفسي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالاندماج الدراسي من خلال رأس المال النفسي.

وأشارت نتائج دراسة يونس (٢٠٢٢) والتي طبقت على عينة قدرها (١٢٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنوفية تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٥٠) عاماً؛ إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والتمكين النفسي والتوجهات الهدافية، كما أسهمت درجات التمكين النفسي والتوجهات الهدافية لدي عينة البحث في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي.

ويتضح من خلال نتائج الدراسات السابقة طبيعة العلاقة الوثيقة بين رأس المال النفسي والتدفق النفسي والتي أكدت جميعها على العلاقة الإرتباطية الإيجابية بين رأس المال النفسي والتدفق النفسي، بالإضافة إلى دور رأس المال النفسي في تنمية التدفق النفسي، وهو المبحث الذي أنطلق منه الباحث في الدراسة الحالية.

## رابعاً: الإرشاد الإنتقائي :- Eclectic Counseling

### أ- مفهوم الإرشاد الإنتقائي :-

وهو منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدداً من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية علاجية معينة، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي (شند، ٢٠٠٨، ٢٠٩).

ويعرف بأنه تنظيم سيكولوجي قائم على ممارسة إرشادية منظمة ومتناسقة تخطيطاً وتنفيذاً

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

وتقيماً معتمدة على الاتجاه الانتقائي التكاملي لأساليب وفتيات إرشادية متنوعة، ثم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع، لتشكل منظومة تكاملية تقدم في صورة جلسات إرشادية جماعية، وفي ضوء علاقة إرشادية وجو نفسي واجتماعي آمن تتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية والتفاعل المثمر (خضير، ٢٠١٣، ٧٣٠).

وهو النهج الذي يختار فيه المعالج أفضل وأنسب التقنيات من مجموعة من النظريات أو النماذج، وهو يركز بشكل كبير على إختيار التقنيات أو الإجراءات العلاجية ولم يعر إهتماماً كبيراً لمسألة الإطار النظري الذي تم من خلاله هذه التدخلات (McLeod, 2013, 369).

وهو عبارة عن جهد منظم للإفادة من مبادئ المدارس المختلفة التي يمكن أن توجد بين النظريات المختلفة بقصد إقامة وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية، فهو منهج استقرائي أكثر منه استدلالى؛ فالمختص النفسي يقوم بإجراءات استقرائية حيث يجمع الحقائق ويحللها ثم يحاول إقامة بناء نظري يفسر هذه الحقائق (بلان، ٢٠١٥، ١٨٩).

ويقصد به برنامج يقوم على أسس مستمدة من الاتجاه الانتقائي التكاملي لأساليب وفتيات إرشادية متنوعة، ثم تنسيق مراحلها وأنشطتها وفقاً لجدول زمني متتابع، باستخدام بعض الفتيات التي تشكل منظومة تكاملية تقدم في صورة جلسات جماعية، وفي ضوء علاقة إرشادية وجو نفسي واجتماعي آمن، تتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية الفعالة (عبود، ٢٠١٨، ١٠).

ويعرف بأنه منهج شامل متكامل يقبل العديد من الفتيات والنظريات مما يعطي الفرصة للباحثين باكتشاف أفضل الفتيات الملائمة لموضوع البحث ومنحه المرونة في الاختيار بين البدائل المتعددة من خلفيات نظرية مختلفة والغرض الأساسي من ذلك هو تقديم فتيات تتناسب مع المتغير الأساسي في الدراسة (مصطفى، ٢٠١٨، ٥٧).

كما يعرف بأنه اتجاه في الإرشاد النفسي يتم في شكل منظومة من الإجراءات التي يتم وفقها اختيار ودمج عدداً من الفتيات الإرشادية التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة لتتكامل فيما بينها لتحقيق النتائج والأهداف المرغوبة (الحضري، ٢٠٢٠، ٧٩).

ويعرف بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمبنية على أسس علمية مستمدة من مجموعة من نظريات الإرشاد النفسي وخصائص عينة البحث تتم في صورة مجموعة من الجلسات المنظمة بين المرشد ومجموعة من المسترشدين والتي تعتمد على مجموعة من الفتيات

:(٣٢٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣

والأنشطة بهدف إحداث تغيير إيجابي لدي المسترشدين في شتي مجالات حياتهم وتنمية مهاراتهم الإيجابية (المصري، ٢٠٢١، ٣٣٠).

ومن خلال التعريفات السابقة يعرفه الباحث بأنه منظومة من الممارسات الإرشادية المخططة بشكل تكاملي يتضمن الاختيار من الفنيات التابعة للنظريات المختلفة من أجل الوصول إلى أفضل الفنيات التي تحقق التغيير الإيجابي لدي أفراد المجموعة التجريبية، والتي يتم إختيارها وفقاً لمناسبتها لطبيعة موضوع الجلسة وأنشطتها وعينة البحث.

### ب- خصائص النظرية الإنتقائية:-

إن الإرشاد في الاتجاه الإنتقائي والعلاج النفسي يشتمل على تكامل الأفكار والاستراتيجيات من جميع الطرق والوسائل المتوفرة لمساعدة العميل (المسترشد)، وأن أهم خصائص النظرية الإنتقائية تتوضح بالآتي:-

١. التعرف على العناصر الصالحة في جميع أنظمة الشخصية ودمجها في كل متماسك يتمثل في السلوك.
٢. اعتبار أن جميع النظريات وأساليب القياس والتقويم من العوامل التي تسهل في عملية الإرشاد والعلاج النفسي.
٣. عدم التركيز على نظرية واحدة بل يكون المرشد ذا عقل منفتح من خلال تجاربه المستمرة التي تؤدي إلى نتائج سليمة.
٤. إن الاتجاه الإنتقائي ليس ذلك الاتجاه الذي يشكل خليطاً من الحقائق غير المترابطة، كما أنه ليس مرتبطاً ببناء نظري موحد.
٥. الاتجاه الإنتقائي لا تتفصه الرؤية الواسعة.
٦. تعتمد هذه النظرية على الناحية المنهجية العلمية والعملية، فالعلم ليس نظرياً بل تجريبياً.
٧. الأسلوب الإنتقائي استقرائي أكثر منه استنتاجي
٨. النظرية الإنتقائية عبارة عن جهد منظم بقصد إقامة علاقات وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية (بلان، ٢٠١٥، ١٩٣).

### ج- فنيات الإرشاد الانتقائي المستخدمة في البرنامج:-

#### ١. الاسترخاء:-

ويعد الاسترخاء من الفنيات الأساسية في معظم البرامج الإرشادية والعلاجية، وهو يقوم علي مبدأ أساسي يتضمن أنه من المستحيل أن نشعر بالهدوء والتوتر في نفس الوقت؛ ولذا فهو

===== **فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.** =====

يعمل على مساعدة الفرد على إحداث حالة من الهدوء والاسترخاء في مقابل حالة التوتر والقلق والغضب التي قد يشعر بها، وهو يتضمن الاسترخاء العضلي الذي يتم من خلاله التخلص من التوتر العضلي من خلال بعض التدريبات لأجزاء الجسم المختلفة، والاسترخاء العقلي الذي يتم من خلاله رسم صورة عقلية تساعد الفرد على الاسترخاء من خلال تمارين التخيل.

## ٢. النمذجة:-

ويقصد بها حصول المسترشد على مهارات وخبرات من خلال تقليد النموذج؛ فنحن لا نتعلم فقط من خلال التجارب الشخصية التي نمر بها، بل يمكننا أيضاً التعلم بشكل غير مباشر من خلال مراقبة ونمذجة تجارب الآخرين، وهو ما أشار إليه باندورا من أن الأشخاص عندما يرون الآخرون ينجحون من خلال بذل الجهد المستمر فأنهم يعتقدون بأن لديهم القدرة أيضاً على النجاح، وبصفة خاصة إذا كان النموذج أكثر تشابهاً معهم في الخصائص المختلفة.

## ٣. الحديث الذاتي الإيجابي:-

والمقصود بالحديث الإيجابي مع الذات هو أى نوع من الرسائل أو الحوار تجريها مع ذاتك، ويجعلك تشعر بأنك مرتاح أو قوى أو سعيد أو واثق أو هادئ أو قادر أو محب أو مملوء بالطاقة أو مطمئن أو لديك دافعية، الأسلوب الذى يمدك بالطاقة عندما تعتقد أنك ليس لديك طاقة، يمدك كذلك بالحماس والقوة والإنجاز، وأشياء رائعة، الحديث الذاتى الإيجابى يمكنه أن يجعلك تشعر وكأنك تفعل الشئ الذى كنت تظن من فترة قصيرة جداً أنك متأكد من أنك لن تستطيع عمله، الرغبة والقدرة على فعل أشياء رائعة تبدأ بفكرة أنك تستطيع أن تفعل، وهذه المهارة مثل أى مهارة أخرى يجب أن يتم تعلمها، عليك أن تفهم ما هى تلك المهارة، وتتعلم الأسلوب الذى تحدث من خلاله، ثم تقوم بممارسة هذه المهارة وسرعان ما ستجد أن هذه المهارة أصبحت كأحدى خصالك الشخصية (إبراهيم، ٢٠٠٥، ٣٠٤).

ويقصد به إن يقول الفرد لنفسه عن نفسه عبارات ذات مغزى إيجابي، حيث أن ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه يكون له عظيم الأثر على سلوكياته وانفعالاته المختلفة، وهو أحد المتغيرات الإيجابية المؤثرة في حياة الفرد على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والأدائية؛ حيث ينعكس ما نقوله لأنفسنا على ما نقوم به من أعمال سواء كان محتوى مانقوله لأنفسنا إيجابياً أو سلبياً؛ ولذا يعد الحديث الذاتى الإيجابي عامل من العوامل التي يمكن أن تساعد الفرد في الوصول إلي أقصى أداء ممكن في حدود قدراته وإمكانياته.

## ٤. توجيه النجاح:-

ويقصد به مساندة وتشجيع نجاح المسترشد من خلال إسماع المسترشد كلمات المدح والثناء،

===== (٣٢٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ =====

فالمسترشدين يحبون من يثني على ما يقدمون أو ما يقومون به من أفعال؛ وذلك إن حدث بمنحهم الثقة بالنفس ويعتبر بمثابة الوقود الذي يدفعهم للمشاركة الفاعلة (أبو أسعد & الأزايد، ٢٠١٥، ٣٠٩)

#### ٥. التحليل بالمعنى:-

يعتبر التحليل بالمعنى أحد فنيات العلاج بالمعنى، والذي قام بتطويره (كرومباخ) بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى (لفرانكل)، وتعرف هذه الفنية بأنها عملية تحليل لخبرات الفرد للبحث عن معاني جديدة خلالها، ومن تقييم هذه الخبرات يمكن أن نصل لجوانب جديدة نكتشف منها إحساساً جديداً بالمعنى والهدف في الحياة (محمد & معوض، ٢٠١٢، ١٠٦).

#### ٦. ضبط الذات:-

وهو قدرة الفرد على مقاومة الإغراءات أو الإلحاح والتعامل بصورة إيجابية مع السلوكيات المختلفة، وهو ما ينعكس على قدرة الفرد في إدارة سلوكه، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الخطوات التالية:-

أ- رؤية الذات: وتتضمن قيام الفرد بملاحظة سلوكياته أي الانتباه الدقيق للسلوك الذاتي المطلوب منه القيام به.

ب- التقييم الذاتي: ويتضمن قيام الفرد بتحديد مستوي تحقيقه للهدف المطلوب؛ من خلال مقارنة معايير أداء السلوك الفعلي مع معايير الأداء المثلي.

ت- التعزيز الذاتي: ويتضمن قيام الفرد بتقديم التدعيم الإيجابي للذات عندما يستطيع تحقيق الأهداف المطلوبة أو يقترب من تحقيقها.

#### ٧. فنية الوعي بالقيم:-

وهي فنية مشتقة من العلاج بالمعنى (لفرانكل) قد تكون مفيدة ومساعدة في عملية اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات، وبالتالي تعزيز وزيادة وحدة الهدف وتفردته وتقيا مقاومة الاندماج والتكامل، وقد صممت هذه الفنية في الأساس لمساعدة الأفراد في استكشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة، وتوفر هذه الفنية التطبيق العملي للفلسفة الوجودية التي ترى أن البشر مدفوعون بالرغبة في معايشة معنى الحياة المتفرد، والأفراد دائماً يملكون حرية الاختيار في معايشة معنى الحياة، وقد طورت هذه الفنية كوسيلة شبه موحدة لمساعدة الأفراد على استكشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهاتية لإيجاد المعنى الشخصي حياتهم (محمد & معوض، ٢٠١٢، ٢١٤).

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

#### ٨. أسئلة ماذا بعد:-

والهدف من هذه الأسئلة هو زيادة وتعزيز فرصة المسترشدين في أن يجدوا الحلول الممكنة للمشكلات التي يواجهونها (أبو أسعد & الأزايد، ٢٠١٥، ٣٠٨)

#### ٩. فنية تدريب الانتباه:-

والهدف من هذه التقنية هو مساعدة المسترشد في إنشاء المرونة التنفيذية، وفك الارتباط من المستويات غير الصحية من الاهتمام، وأحد الجوانب الرئيسية فيها تكمن في الفهم الصحيح لها؛ حيث لا يجب إن تستخدم كسلوك تعامل للقضاء على الأفكار السلبية؛ ولكن بدلاً من ذلك لا يجب مقاومة الأفكار أثناء هذا الإجراء ولكن تعامل على أنها ضوضاء إضافية في العقل (Dugas, 2012, 75).

2012, 75)

وهي واحدة من التقنيات المستخدمة التي لا تنطوي على تحويل الانتباه إلى محفزات إيجابية أو محايدة للسيطرة أو تجنب الخبرات الذاتية؛ بدلاً من ذلك تنطوي على تحويل الانتباه في الطرق التي صممت خصيصاً لتعزيز ما وراء المعرفة التي تنظم التفكير، وإزالة أنماط التفكير غير المفيدة التي تعيق المعالجة الانفعالية الطبيعية، أو تعديل المعتقدات (Farahmand, et al., 2014, 5).

2014, 5

#### ١٠. الحوار السقراطي:-

ويتم خلاله توجيه الأسئلة من جانب المرشد للعميل، وتتعلق تلك الأسئلة عادة بالجوانب اللامنتطقية والمختلة وظيفياً وغير المتسقة إمبيريقياً من اعتقادات العميل اللامنتطقية وتعمل مثل هذه الأسئلة على حث العميل على التفكير بنفسه وليس مجرد قبول وجهة نظر المرشد (محمد، ٢٠٠٠، ١٣٩).

وهو عبارة عن حوار يقوم من خلاله المرشد بتوجيه أسئلة للمسترشد ذات علاقة قوية بمحتوي الأفكار السلبية وغير المنطقية التي يحملها الفرد عن الذات والآخرين والمستقبل، ويسعى المرشد من خلال هذه الأسئلة إلى محاولة تعديل مثل هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية، وعبارات ذاتية إيجابية.

#### ١١. إعادة البناء المعرفي:-

ويعتبر أسلوب إعادة البناء المعرفي هو أحد أساليب التدخل النفسي المعرفي بل وأهمها، ويقوم هذا الأسلوب على استبدال المعارف الخاطئة بأخرى صحيحة، ويتم إعادة البناء المعرفي على خطوات وهي:-

- التعرف على المواقف السالبة والمعتقدات الخاطئة
- فصل وتحديد الأفكار والمعتقدات المشوهة معرفياً
- التدعيم الإيجابي للحفاظ على استمرارية ممارسة السلوك الصحيح
- المتابعة بما يعرف باستمارة الواجب المنزلي (باطه، ٢٠٠٦، ٣٢٧-٣٢٨).

#### ١٢. إيقاف التفكير:-

وهو أسلوب معرفي سلوكي، كان جوزيف ولبي قد وصفه في كتابه (العلاج بالكف المتبادل) الذي صدر في عام ١٩٥٨، وهذا الأسلوب بسيط ومباشر، ويستخدم عندما تراود الإنسان أفكاراً وخواطر لا يستطيع السيطرة عليها، ففي البداية يطلب من المسترشد أن يفكر ملياً بالأفكار التي تزعجه، وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً: توقف عن ذلك أو يحدث صوتاً مزعجاً ومنفراً، ويقول ولبي أن الهدف من ذلك هو إيقاف السلوك اللفظي الذاتي، ويكرر المرشد هذا الإجراء عدة مرات قبل أن يطلب من المسترشد نفسه القيام بذلك بصوت عالي في بادئ الأمر ثم بصوت منخفض لا يسمعه غيره في نهاية الأمر (الخطيب، ٢٠١٠، ٢٨٣).

#### ١٣. التفكير الإيجابي:-

وهو من أحد الوسائل الأساسية التي تمكن المعالج النفسي الإيجابي من تحقيق أغراضه العلاجية في غرس الصحة النفسية، والواقع أن البذور الأولى لعلم النفس الإيجابي ذاته انطلقت من حركة العلاج المعرفي الذي يرفع من دور التفكير الإيجابي أو (العقلاني تحديداً) في العلاج النفسي (إبراهيم، ٢٠١٢، ٣٢٩).

وهو تفكير الفرد في أمور إيجابية ومبهجة وسارة والشعور بالحب والدفء ودعم الآخرين والتأثير القوي في مجريات الأمور والأحداث والميل للمرح والفكاهة والاستمتاع مع الآخرين (محمود، ٢٠١٠، ٢٠٤).

وقد أكد العديد من الباحثين على أهمية التفكير الإيجابي بما يتضمنه من الأمل والتفاؤل في العلاج النفسي، وركز بعض المعالجين على أهمية تخفيف التفكير السلبي أكثر من اهتمامهم بزيادة التفكير الإيجابي، ومع ذلك فقد أشار آخرون إلى أن تخفيف التفكير السلبي لدى المرضى ربما يعتمد على زيادة التفكير الإيجابي التفاؤلي، ويتم ذلك عن طريق تغيير الأفكار السلبية وإحلال محلها أفكار أكثر إيجابية، ثم إعادة تأهيل الشخص وانخراطه في أحداث وأنشطة إيجابية تقوى جهازه العقلي التفاؤلي (الغندور، وآخرون، ٢٠٠٥، ١٨٥).

#### □ فروض الدراسة:-

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها والدراسات السابقة تم صياغة الفروض كما يلي:-

## ===== فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. =====

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعتين (التجريبية- الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي- البعدي) على مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي- البعدي) على مقياس التدفق النفسي لصالح القياس البعدي.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي- التتبعي) على مقياس رأس المال النفسي.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي- التتبعي) على مقياس التدفق النفسي.

### □ إجراءات الدراسة:-

#### أ- منهج الدراسة:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإعتباره المنهج الملائم للتحقق من أهداف هذه الدراسة.

#### ب- مجتمع الدراسة:-

تكون مجتمع الدراسة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، في العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ وعدددهم (١٨٦) طالبة.

#### ت- عينة الدراسة:-

تكونت عينة الدراسة من (١٢) طالبة من طلاب الفرقة الرابعة شعبة رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهن ما بين (٢١ - ٢٢) سنة بمتوسط قدره (٢١,٥٠) سنة، وانحراف معياري مقداره (٠,٢٤) سنة، من الذين لديهم مستوى منخفض من رأس المال النفسي والتدفق النفسي، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلي مجموعتين: مجموعة تجريبية (٦) طالبات، ومجموعة ضابطة (٦) طالبات.

#### ويشترط في العينة ما يلي:-

١. أن تكون العينة من الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.
٢. أن تكون العينة ممن حصلوا علي درجة منخفضة علي مقياسي رأس المال النفسي والتدفق النفسي وفقاً للمعايير الخاصة بالمقياس المستخدم.
٣. أن تخلو أفراد العينة من أي إعاقة أو مرض مزمن.



### اختبار العينة :

١. تم اشتقاق العينة من مجتمع الدراسة طبقاً للشروط السابقة كما يلي :-  
قام الباحث بتطبيق مقياس رأس المال النفسي إعداد/الباحث، ومقياس التدفق النفسي إعداد / محمود مغازي العطار (٢٠١٩) علي طالبات الفرقة الرابعة شعبة رياض الاطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ عددهم (١٨٦) طالبة.
٢. تم اختيار (٥٠) طالبة منهن للتحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس رأس المال النفسي، وبذلك أصبح العدد (١٣٦) طالبة.
٣. تم اختيار الطالبات الذين حصلن علي درجات منخفضة علي مقياسي رأس المال النفسي والتدفق النفسي وعددهن (١٤) طالبة وفقاً للمعايير الخاصة بالمقياس المستخدم.
٤. تأكد الباحث من خلو العينة من الإعاقات والأمراض المزمنة.
٥. تم استبعاد (٢) لعدم رغبتهم في الاشتراك في البرنامج وذلك في الجلسة الأولى للبرنامج، ووافق (١٢) علي الاشتراك في البرنامج.
٦. تم تقسيم العينة بشكل عشوائي إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية قوامها (٦) طالبات، مجموعة ضابطة قوامها (٦) طالبات.

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين وفقاً للمتغيرات التالية:

١- العمر الزمني:-

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغير السن

متغير التكافؤ	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	م الرتب	م الرتب	قيمة "U"	Z	مستوي الدلالة
السن	التجريبية ن=٦	٢١,٣٣	٠,٥١٧	٣٣,٠٠	٥,٥٠	١٢,٠٠	١,١٠٦	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٢١,٦٦	٠,٥١٦	٤٥,٠٠	٧,٥٠			

يتضح من الجدول (١):-

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير العمر الزمني

٢- رأس المال النفسي:-

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) علي مقياس رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج، استخدم أسلوب إحصائي لإبارامترى متمثل في "اختبار كروسكال واليس Kruskal-

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

Wallis Test" لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (٢) الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) علي

مقياس رأس المال النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج

متغير التكافؤ	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	م. الترتيب	م. الترتيب	قيمة "U"	Z	مستوي الدلالة
الكفاءة الذاتية	التجريبية ن=٦	٢٣,٥٠	٢,٠٧	٦,٣٣	٣٨,٠٠	١٧,٠	٠,١٦٤	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٢٣,٦٧	١,٥١	٦,٦٧	٤٠,٠٠			
الأمل	التجريبية ن=٦	٢٤,٨٣	١,١٧	٨,٠٠	٤٨,٠٠	٩,٠	١,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٢٣,٨٣	٠,٩٨	٥,٠٠	٣٠,٠٠			
التفاؤل	التجريبية ن=٦	٢٣,٣٣	١,٥١	٦,١٧	٣٧,٠٠	١٦,٠	٠,٣٣٠	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٢٣,٦٧	١,٣٧	٦,٨٣	٤١,٠٠			
المرونة	التجريبية ن=٦	٢٤,٣٣	١,٢١	٦,٥٠	٣٩,٠٠	١٨,٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٢٤,٣٣	٠,٥٢	٦,٥٠	٣٩,٠٠			
الدرجة الكلية	التجريبية ن=٦	٩٦,٠٠	٢,١٩	٦,٦٧	٤٠,٠٠	١٧,٠	٠,١٦٣	غير دالة
	الضابطة ن=٦	٩٥,٥٠	١,٨٧	٦,٣٣	٣٨,٠٠			

يتضح من الجدول (٢):- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) علي مقياس رأس المال النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج. مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في درجاتهن علي مقياس رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج.

### ث- أدوات الدراسة:

١- مقياس رأس المال النفسي. إعداد/ الباحث

٢- مقياس التدفق النفسي إعداد/ العطار (٢٠١٩)

٣- برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إعداد/ الباحث

١) مقياس رأس المال النفسي إعداد/ الباحث

▪ المصادر التي تم الاستعانة بها في إعداد المقياس:-

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد الاطلاع على بعض المقاييس والدراسات الخاصة برأس المال النفسي مثل دراسة (Luthans, et al., 2008)، ودراسة، (Rego, et al., 2012)، ودراسة (Luthans, et al., 2013)، ودراسة (Newman, et al., 2018)، ودراسة (سالم، ٢٠١٩)، ودراسة (إسماعيل، ٢٠١٩)، ودراسة (عبد الباري، ٢٠٢١)، ودراسة (سليم & أبو حلاوة، ٢٠٢٠)، ودراسة (Ye, et al., 2020)، ودراسة (محمود،

■ وصف المقياس:

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠ عبارة) يجيب عليها المفحوص باستجابات خمسة هي (دائماً- غالباً- بدرجة متوسطة- نادراً- أبداً) وتعطي هذه الاستجابات الدرجات التالية (٥-٤-٣-٢-١) علي التوالي، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد كما يلي: (الكفاءة الذاتية - الأمل - التفاؤل - المرونة). وتم توزيع العبارات علي الأبعاد كما يلي:

جدول (٣) توزيع عبارات مقياس رأس المال النفسي على أبعاده الاربعة

الدرجة	عدد العبارات	العبارات	أبعاد مقياس رأس المال النفسي
٥٠-١٠	١٠	١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	الكفاءة الذاتية
٥٠-١٠	١٠	٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١	الأمل
٥٠-١٠	١٠	٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١	التفاؤل
٥٠-١٠	١٠	٤٠-٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١	المرونة

وتم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس كما يلي:-

١- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمعرفة مدي تماسك قوام المقياس من الداخل، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وكذلك بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس علي عينة الكفاءة السيكومترية وقدرها (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة رياض الاطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والبعد التي تنتمي إليه في مقياس رأس المال

النفسي

رابعاً: المرونة		ثالثاً: التفاؤل		ثانياً: الأمل		أولاً: الكفاءة الذاتية	
**٠,٦٨٥	عبارة ٣١	**٠,٧٣٣	عبارة ٢١	**٠,٧٣١	عبارة ١١	**٠,٧٣٣	عبارة ١
**٠,٦٦٧	عبارة ٣٢	**٠,٧٤٥	عبارة ٢٢	**٠,٧٣٢	عبارة ١٢	**٠,٧٢١	عبارة ٢
**٠,٧٣٥	عبارة ٣٣	**٠,٧٦٥	عبارة ٢٣	**٠,٧٢١	عبارة ١٣	**٠,٧٨٣	عبارة ٣
**٠,٧١٢	عبارة ٣٤	**٠,٦٦٣	عبارة ٢٤	**٠,٧٢٣	عبارة ١٤	**٠,٦٦٧	عبارة ٤
**٠,٧٣٥	عبارة ٣٥	**٠,٧١٧	عبارة ٢٥	**٠,٦٣٤	عبارة ١٥	**٠,٦٣٦	عبارة ٥
**٠,٦٨٩	عبارة ٣٦	**٠,٧١١	عبارة ٢٦	**٠,٦٥٥	عبارة ١٦	**٠,٦١١	عبارة ٦
**٠,٦٧٠	عبارة ٣٧	**٠,٧٢٢	عبارة ٢٧	**٠,٧٤٢	عبارة ١٧	**٠,٧٥٣	عبارة ٧
**٠,٦٨٢	عبارة ٣٨	**٠,٥٩٨	عبارة ٢٨	**٠,٦٦٨	عبارة ١٨	**٠,٧٤٨	عبارة ٨
**٠,٧٥٢	عبارة ٣٩	**٠,٧٢٣	عبارة ٢٩	**٠,٦٩٩	عبارة ١٩	**٠,٧٢٥	عبارة ٩
**٠,٧٢٣	عبارة ٤٠	**٠,٧٠٦	عبارة ٣٠	**٠,٧٣٥	عبارة ٢٠	**٠,٧٠٦	عبارة ١٠

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

\*\* دالة عند مستوي دلالة ٠,٠٠١

جدول (٥) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس

المرونة	التفاؤل	الأمل	الكفاءة الذاتية	رأس المال النفسي
			**٠,٧٢٩	الأمل
		**٠,٧٦٨	**٠,٧٥٥	التفاؤل
	**٠,٧٤٩	**٠,٧٣٩	**٠,٧٦٧	المرونة
**٠,٧٧٤	**٠,٧٤٩	**٠,٨٥٢	**٠,٧٤٧	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند مستوي دلالة ٠,٠٠١

من الجدول (٤، ٥) يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يؤكد علي اتساق المقياس وتماسكه الداخلي.

٢- ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (٢١) يوماً على عينة الكفاءة السيكومترية وقدرها (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة رياض الاطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم إيجاد معامل الارتباط لأبعاد (الكفاءة الذاتية - الأمل - التفاؤل - المرونة) والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفس باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغت قيم معامل الثبات (٠,٨١٩ - ٠,٨٥٥ - ٠,٨٦٥ - ٠,٨٣٢ - ٠,٨٤٧) علي التوالي، وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس.

### ٣- صدق المقياس:

تم حساب الصدق باستخدام:-

١ - طريقة صدق المحكمين:- حيث تم عرض المقياس على (١٠) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر.

٢ - طريقة صدق المحك الخارجي(الصدق التلازمي):- باستخدام مقياس رأس المال النفسي إعداد/ محمود (٢٠٢٠) على عينة الكفاءة السيكومترية وقدرها (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة رياض الاطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياسين والتي جاءت مساوية (٠,٧٩٤) وهو معامل ارتباط دال احصائياً، مما يدل على صدق المقياس.

٢) مقياس التدفق النفسي إعداد/ العطار (٢٠١٩)

أ- وصف المقياس:

(٣٣٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣

د / محمود مغازي العطار .

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٤) عبارة مقسمة على (٩) أبعاد بالتساوي بحيث يمثل كل بعد (٦) عبارات من عبارات المقياس الكلية وهذه الأبعاد هي:-

جدول (٦) أبعاد مقياس التدفق النفسي والعبارات الخاصة بكل بعد

العبارات الخاصة بكل بعد	أبعاد مقياس التدفق النفسي
العبارات من (٦ - ١)	١ - وجود أهداف واضحة ومحددة
العبارات من (١٢ - ٧)	٢ - ردود فعل لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف
العبارات من (١٨ - ١٣)	٣ - التوازن بين التحديات المرتفعة المتصورة والمهارات الشخصية المرتفعة
العبارات من (٢٤ - ١٩)	٤ - دمج العمل والوعي
العبارات من (٣٠ - ٢٥)	٥ - فقدان الوعي الذاتي
العبارات من (٣٦ - ٣١)	٦ - تغيير أو تحويل إدراك الوقت
العبارات من (٤٢ - ٣٧)	٧ - الشعور بالسيطرة
العبارات من (٤٨ - ٤٣)	٨ - التركيز بشكل مكثف على المهمة الموجودة في متناول اليد
العبارات من (٥٤ - ٤٩)	٩ - النشاط مجزي في حد ذاته

وتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس خماسي الاستجابة (دائماً، غالباً، بدرجة متوسطة، نادراً، أبداً) والتي تقابل بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع مستوي التدفق النفسي، كما تشير الدرجة المنخفضة إلي انخفاض مستوي التدفق النفسي.

ب- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (٢١) يوماً على عينة عددها (٥٩) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨١) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ج- صدق المقياس:

تم حساب الصدق باستخدام:-

٣ - طريقة صدق المحكمين:- حيث تم عرض المقياس على بعض المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وحذف العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٨٠%).

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

٤ - بطريقة صدق المحك الخارجي:- باستخدام مقياس التدفق النفسي إعداد/ باظه (٢٠١١) على عينة عددها (٦٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ وتم ايجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وكانت مساوية (٠,٧٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على صدق المقياس.

٣) البرنامج الإرشادي الانتقائي:  
إعداد/ الباحث  
▪ الهدف من البرنامج :-

يهدف البرنامج المستخدم في الدراسة إلى زيادة رأس المال النفسي لتحسين التدفق النفسي لدي الطالبات الملمات بشعبة رياض الاطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.

▪ المصادر التي تم الاستعانة بها في إعداد البرنامج:-

دراسة (Luthans, et al., 2004)، ودراسة (إبراهيم، ٢٠٠٥)، ودراسة (باظه، ٢٠٠٦)، ودراسة (Luthans, et al., 2006)، ودراسة (Luthans, et al., 2008)، ودراسة (شند، ٢٠٠٨)، ودراسة (محمود، ٢٠١٠)، ودراسة (إبراهيم، ٢٠١٢)، ودراسة (محمد & معوض، ٢٠١٢)، ودراسة (Dugas, 2012)، ودراسة (Luthans, et al., 2013)، ودراسة (خضير، ٢٠١٣)، ودراسة (Farahmand, et al., 2014)، ودراسة (بركات، ٢٠١٤)، ودراسة (أبو أسعد & الأزيادة، ٢٠١٥)، ودراسة (بلان، ٢٠١٥)، ودراسة (عبود، ٢٠١٨)، ودراسة (نصر، ٢٠١٨)، ودراسة (He, et al., 2019)، ودراسة (أحمد، ٢٠١٩)، ودراسة (حماد، ٢٠١٩)، ودراسة (سليم & أبو حلاوة، ٢٠٢٠)، ودراسة (متولي، ٢٠٢١)، ودراسة (عبد الباري، ٢٠٢١)، ودراسة (سالم، ٢٠٢١)، ودراسة (خطاب، ٢٠٢١)، ودراسة (المصري، ٢٠٢١).

▪ الملامح الرئيسية للبرنامج :-

يتكون البرنامج من (٢٧) جلسة لزيادة رأس المال النفسي لتنمية التدفق النفسي لدي الطالبات الملمات بشعبة رياض الاطفال من خلال فنيات وتطبيقات الإرشاد الانتقائي، وتراوح زمن الجلسة الواحدة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة، وتم تطبيق الجلسات بطريقة جماعية، ما عدا جلسات الحوار السقراطي وإعادة البناء المعرفي حيث تم التطبيق فيها بصورة فردية وتم التقويم في جلسات البرنامج باستخدام الواجب المنزلي.

▪ ملخص جلسات البرنامج:-

جدول (٧) ترتيب جلسات البرنامج

رقم الجلسة	طريقة التطبيق	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات المستخدمة
١-	جماعية	التعارف	التعارف المتبادل، وتوعية أفراد المجموعة التجريبية بالبرنامج الذي يتعاملون معه، وزيادة دافعية الأفراد للإرشاد.	المحاضرة - المناقشة
٢-	جماعية	مفهوم رأس المال النفسي	توعية أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم رأس المال النفسي ومكوناته (الكفاءة الذاتية - الأمل - التفاؤل - المرونة)، وزيادة دافعية الأفراد للإرشاد.	المحاضرة - المناقشة
٣-	جماعية	مفهوم التدفق النفسي	توعية أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم التدفق النفسي ومكوناته، وزيادة دافعية الأفراد للإرشاد.	المحاضرة - المناقشة
٤-	جماعية	الإستئارة الفسيولوجية	تدريب الأفراد على كيفية التخلص من التوتر العضلي من خلال التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي.	مطبوعات تحتوي على ملخص التدريب
٥-	جماعية	الإستئارة الفسيولوجية من خلال استرخاء عضلات الكتفين والوجه	التدريب على كيفية ممارسة استرخاء عضلات الكتفين والوجه.	مطبوعات تحتوي على ملخص التدريب
٦-	جماعية	الإستئارة الفسيولوجية من خلال استرخاء عضلات الرقبة والظهر والصدر والبطن والساق	تدريب على كيفية التخلص من التوتر العضلي في عضلات الرقبة والظهر والصدر والبطن والساق	مطبوعات تحتوي على ملخص التدريب
٧	جماعية	الإستئارة النفسية	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على الاسترخاء العقلي	تمارين التخيل
٨	جماعية	إتقان الخبرات من خلال القدرة على التعلم	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على إتقان الخبرات من خلال زيادة القدرة على التعلم	المحاضرة - المناقشة - النمذجة
٩	جماعية	إتقان الخبرات من خلال المثابرة	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على إتقان الخبرات من خلال المثابرة ومزيد من المثابرة المستمرة	المحاضرة - المناقشة - النمذجة
١٠	جماعية	التجارب أو النمذجة غير المباشرة	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على النمذجة غير المباشرة	النمذجة - المحاضرة - المناقشة

**فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.**

١١	جماعية	الإقناع الاجتماعي من خلال الحديث الذاتي الإيجابي	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على كيفية تحقيق الإقناع الاجتماعي من خلال علي الحديث الذاتي الإيجابي	المحاضرة - المناقشة - الحديث الذاتي الإيجابي
١٢	جماعية	الإقناع الاجتماعي من خلال تحقيق ردود الفعل الإيجابية	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على كيفية تحقيق الإقناع الاجتماعي من خلال ردود الفعل الإيجابية	المحاضرة - المناقشة - توجيه النجاح
١٣	جماعية	تحديد وتوضيح الأهداف الصعبة	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية تحديد وتوضيح الأهداف الصعبة	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - التحليل بالمعنى
١٤	جماعية	طريقة التقدم في تحقيق الأهداف	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية تحقيق التقدم نحو الهدف	ضبط الذات - الحديث الذاتي الإيجابي - الوعي بالقيم - أسئلة ماذا بعد
١٥	جماعية	المسارات البديلة	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية اختيار المسارات البديلة	ضبط الذات - توجيه النجاح - أسئلة ماذا بعد
١٦	جماعية	الاستمتاع بخطوات العمل	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على الإحساس بالبهجة أو المتعة أثناء العمل	المحاضرة - المناقشة - الحديث الذاتي الإيجابي - توجيه النجاح
١٧	جماعية	مواجهة العقبات والمشكلات	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على كيفية مواجهة العقبات والمشكلات	ضبط الذات - توجيه النجاح - التحليل بالمعنى
١٨	جماعية	أفضل المسارات البديلة	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على كيفية اختيار أفضل المسارات البديلة	ضبط الذات - التحليل بالمعنى - أسئلة ماذا بعد
١٩	جماعية	إعادة الهدف	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على متى وكيف يتم إعادة الهدف	ضبط الذات - أسئلة ماذا بعد
٢٠	فردية	تحديد وتقييم واستبدال المعتقدات الهازمة للذات من خلال الحوار السقراطي	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على تحديد وتقييم واستبدال المعتقدات الهازمة للذات من خلال الحوار السقراطي	تدريب الانتباه - الحوار السقراطي - أسئلة ماذا بعد
٢٢، ٢١	فردية	تحديد وتقييم واستبدال المعتقدات الهازمة للذات من خلال إعادة البناء المعرفي	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على تحديد وتقييم واستبدال المعتقدات الهازمة للذات من خلال إعادة البناء المعرفي	إعادة البناء المعرفي - ضبط الذات - توجيه الانتباه
٢٣	جماعية	تجنب التفكير السلبي	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على كيفية تجنب الأفكار السلبية وكيفية التغلب عليها	المحاضرة - المناقشة - إيقاف التفكير السلبي



٢٤	جماعية	الحلول الناجحة	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية علي كيفية الوصول إلى الحلول الناجحة من خلال التفكير الإيجابي	التفكير الإيجابي - الحديث الذاتي الإيجابي - توجيه النجاح
٢٥	جماعية	الهدوء والتركيز	تدريب أعضاء المجموعة التجريبية علي كيفية المحافظة على الهدوء والتركيز	ضبط الذات- الحديث الذاتي الإيجابي- توجيه النجاح
٢٦	جماعية	العادات السبع للفاعلية	التدريب علي العادات السبع للفاعلية	الحوار - المناقشة - مطبوعات تحتوي على ملخص العادات
٢٧	جماعية	ختام البرنامج	ختام البرنامج وإجراء التطبيق البعدي وتشجيع أفراد المجموعة على الاتصال بالباحث للمتابعة.	

#### □ نتائج الدراسة وتفسيرها :

- **الفرض الأول:** ينص هذا الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج"

لاختبار صحة الفرض الأول استخدم أسلوب إحصائي لابارامتري متمثل في "اختبار مان ويتني U - Mann - Whitney" للدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعات المستقلة كما يلي :

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

جدول (٨) قيمة ( ي ) ودلائنها الإحصائية للفرق بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية

وطالبات المجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج

حجم التأثير $\eta^2$	مستوي الدلالة	Z	قيمة U	مج الرتب	م الرتب	الانحراف المعياري	متوسط	المجموعات	رأس المال النفسي
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٠٥	٢,٩٢٣	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	١,٠٣	٤٢,٣٣	التجريبية ٦=ن	الكفاءة الذاتية
				٢١,٠٠	٣,٥٠	١,٠٣	٢٢,٦٧	الضابطة ٦=ن	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٠٥	٢,٩١٣	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	١,٦٧	٤٤,٠٠	التجريبية ٦=ن	الأمل
				٢١,٠٠	٣,٥٠	١,٠٣	٢٢,٣٣	الضابطة ٦=ن	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٠٥	٢,٩٢٣	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	١,٣٨	٤٤,٥٠	التجريبية ٦=ن	التفاؤل
				٢١,٠٠	٣,٥٠	١,٢٦	٢٣,٠٠	الضابطة ٦=ن	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٠٥	٢,٩١٨	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	١,١٧	٤٤,٨٣	التجريبية ٦=ن	المرونة
				٢١,٠٠	٣,٥٠	١,١٧	٢٢,٨٣	الضابطة ٦=ن	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٠٥	٢,٩١٨	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٣,٧٨	١٧٥,٦ ٧	التجريبية ٦=ن	الدرجة الكلية
				٢١,٠٠	٣,٥٠	٠,٧٥	٩٠,٨٣	الضابطة ٦=ن	

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي (الأبعاد الفرعية- الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب قيمة "ي" الصغرى وجد أنها مساوية (٠,٠٠)، وبالكشف عن دلائنها الإحصائية وجد أنهم دوال عند مستوي دلالة (٠,٠٠٥)، وكانت قيمة ( $\eta^2$ ) حجم التأثير (١,٠) وهي حجم تأثير عالي جداً، مما يشير إلى حجم تأثير مرتفع جداً للبرنامج، أي أن الفروق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فروق جوهرية على مقياس رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية التي تحسن لديهم مستوي رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج، وبالتالي تم قبول صحة الفرض الأول.

(٣٤٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣

- **الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي- البعدي) على مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي"

لاختبار صحة الفرض الثاني استخدم أسلوب إحصائي لابارامتري متمثل في "اختبار ويلكوسون Wilcoxon Test " للدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي - البعدي) على مقياس رأس المال النفسي

حجم التأثير (n <sup>2</sup> )	مستوي الدلالة	"Z"	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة التجريبية ن=٦	رأس المال النفسي
			م الرتب	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب				
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٥	٢,٢١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	٢,٠٧	٢٣,٥٠	قبلي	الكفاءة الذاتية
							١,٠٣	٤٢,٣٣	بعدي	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,١٧	٢٤,٨٣	قبلي	الأمل
							١,٦٧	٤٤,٠٠	بعدي	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٥١	٢٣,٣٣	قبلي	التفاؤل
							١,٣٨	٤٤,٥٠	بعدي	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٢١	٢٤,٣٣	قبلي	المرونة
							١,١٧	٤٤,٨٣	بعدي	
١,٠٠	دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	٢,١٩	٩٦,٠٠	قبلي	الدرجة الكلية
							٣,٧٨	١٧٥,٦٧	بعدي	

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في مجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي- البعدي) على مقياس رأس المال النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب مجموع الرتب الموجبة والأقل تكراراً وجد أنها مساوية "صفر" وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، وكانت قيمة (n<sup>2</sup>) حجم التأثير (١,٠) وهي حجم تأثير عالي جداً، مما يشير إلى حجم تأثير مرتفع جداً

===== **فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.** =====

للبرنامج، وبذلك يتضح ارتفاع مستوي الشعور رأس المال النفسي لدي المجموعة التجريبية بعد تلقيها للبرنامج، مما يؤكد على فعالية البرنامج الإنتقائي في زيادة مستوي رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات، وبالتالي تم قبول صحة الفرض الثاني.

#### • **تفسير نتائج الفرض الأول والثاني:-**

أظهرت نتائج الفرض الأول والثاني للدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في زيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وذلك من خلال مقارنة متوسطي الرتب لدرجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) بعد تطبيق البرنامج، وكذلك من خلال مقارنة متوسطي الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي)، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في زيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

ويفسر الباحث ذلك من خلال محتوى البرنامج الإرشادي الإنتقائي، حيث اشتمل البرنامج على مجموعة من فنيات وتطبيقات الإرشاد الإنتقائي التي ساهمت في التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية، والذي أدى بدوره إلى زيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

وقد أعتمد الباحث في جلسات البرنامج الإرشادي الإنتقائي علي ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة، وبصفة خاصة دراسة (Luthans, et al., 2004)، ودراسة (He, et al., 2019, 232)، ودراسة (Luthans, et al., 2006, 390)، والتي أكدت جميعها على أنه يمكن تنمية رأس المال النفسي من خلال تنمية مكوناته المختلفة (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة).

وأنه يمكن تطوير بناء الكفاءة الذاتية باستخدام الأساليب التالية (إتقان الخبرات - التجارب أو النمذجة غير المباشرة - الإقناع الاجتماعي - الاستثارة الفسيولوجية والنفسية)، وهو ما تم تحقيقه من خلال التدريب على بعض مهارات وفنيات الإرشاد الإنتقائي.

فقد تم التدريب على إتقان الخبرات من خلال زيادة القدرة على التعلم ومن خلال المثابرة ومزيدة من المثابرة المستمرة، من خلال استخدام المحاضرة والمناقشة والتي تم من خلالها التأكيد على أهمية الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات من أكبر عدد ممكن من المصادر من أجل زيادة القدرة على التعلم، وكذلك التأكيد على أن المثابرة هي المحافظة على أعلى مستوي من الأداء أطول فترة ممكنة، وأنه من الصعب النجاح ومن الصعب جداً المحافظة على هذا النجاح،

===== (٣٤٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ =====

وهو ما يتطلب المزيد من المثابرة المستمرة، كما تم الاستعانة بفنية النمذجة من خلال الإشارة إلى أننا لا نتعلم فقط من خلال التجارب الشخصية التي نمر بها، بل يمكننا أيضاً التعلم بشكل غير مباشر من خلال مراقبة ونمذجة تجارب الآخرين، حيث أن الأفراد عندما يرون الآخرون ينجحون من خلال بذل المجهود والمثابرة في المحافظة على النجاح على النجاح فأنهم يعتقدون بأن لديهم القدرة على النجاح أيضاً، وبصفة خاصة إذا كان النموذج متقارب معهم في الخصائص والقدرات والظروف المحيطة والنوع والعمر، كما تم التدريب على الإقناع الاجتماعي من خلال الحديث الذاتي الإيجابي ومن خلال تحقيق ردود الفعل الإيجابية؛ فيظهر تأثير الحديث الذاتي الإيجابي من خلال ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه من عبارات ذات مغزى إيجابي؛ حيث أن ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه يكون له عظيم الأثر على سلوكياته وانفعالاته المختلفة وهو ما ينعكس على وصول الفرد إلى أقصى مستوي ممكن في حدود قدراته وإمكانياته، ويظهر تأثير ردود الفعل الإيجابية من خلال توجيه النجاح عن طريق مساندة وتشجيع نجاح المسترشدين من خلال تقديم كلمات المدح والثناء لهم وهو ما ينعكس على منحهم الثقة بالنفس ويعتبر بمثابة الوقود الذي يدفعهم للمشاركة الفعالة وتحقيق الكفاءة الذاتية، كما تم التدريب على تحقيق الإستئثار الفسيولوجية والنفسية من خلال التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يتم من خلاله التخلص من التوتر العضلي عن طريق بعض التدريبات لأجزاء الجسم المختلفة، وكذا الاسترخاء العقلي الذي يتم من خلاله رسم صورة عقلية تساعد الفرد على الاسترخاء من خلال تمارين التخيل.

ومن خلال التدريب على الفنيات السابقة تم تحقيق الشروط اللازمة لبناء وتطوير الكفاءة الذاتية لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال؛ المكون الأول في مكونات رأس المال النفسي.

كما أنه يمكن استخدام المحددات التالية لبناء الأمل في رأس المال النفسي (تحديد وتوضيح الأهداف الصعبة - طريقة التقدم في تحقيق الأهداف - المسارات البديلة - الاستمتاع بخطوات العمل - مواجهة العقبات والمشكلات - اختيار افضل المسارات البديلة - متي وكيف يتم إعادة الهدف)، وهو ما تم تحقيقه من خلال التدريب على بعض مهارات وفنيات الإرشاد الإنتقائي.

وهو ما تم التدريب عليه من خلال تدريب الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال على كيفية تحديد وتوضيح الأهداف الصعبة حيث وضح الباحث للأعضاء أن من أهم العناصر لبناء الأمل هي وجود أهداف واضحة وصعبة، وأن وضوح الهدف يتيح للفرد الانخراط في الأنشطة، وأن أي هدف تقريباً إذا اتضح بما فيه الكفاية يمكن أن يعمل علي تركيز انتباه الفرد لمدة طويلة

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

تكفي لبناء الأمل لديه، وأن تحديد هدف واضح ومحدد (صعب ولكنه ممكن التحقيق) يتم من خلال التأكيد على توضيح الفرق بين الهدف المستحيل والهدف الصعب الممكن والهدف السهل من خلال مراقبة ونمذجة تجارب الآخرين والتحليل بالمعني الذي يتم من خلاله تحليل خبرات الفرد للبحث عن معاني جديدة والتي نصل من خلالها إلى إكتشاف إحساساً جديداً بالمعني والهدف في الحياة، وكذا التدريب على كيفية تحقيق التقدم نحو الهدف من خلال تقسيم الهدف الرئيسي إلي أهداف فرعية والتي تنقسم بدورها إلي أهداف جزئية وهكذا، وبالتالي معرفة الهدف المطلوب في كل مرحلة وكيفية تحقيقه بصورة واضحة ومحددة وبالتالي تحقيق انتصارات أو نجاحات صغيرة، وهو ما تم تحقيقه من خلال التدريب على ضبط الذات بخطواته الثلاثة وهي رؤية الذات والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، وكذا الحديث الذاتي الإيجابي ودوره في تحقيق التقدم نحو الهدف، والوعي بالقيم من خلال التأكيد على أن الأفراد يملكون حرية الأختيار في معايشة معني الحياة وهو ما يساعدهم في استكشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهية لإيجاد المعني الشخصي لحياتهم، بالإضافة إلى استخدام فنية ماذا بعد وهو ما يساعدهم في إيجاد الحلول الممكنة لمشكلاتهم، كما وضح الباحث لأفراد المجموعة التجريبية أن هناك دائماً نطاق واسع من الاختيارات وأساليب تتصارع في وعي الفرد لاختيار الأكثر تناسباً مع الوضع من بين البدائل المتاحة، وهو ما تم التدريب عليه من خلال فنية ضبط الذات بخطواتها الثلاثة وفنية ماذا بعد وكذا توجيه النجاح، كما تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أنه يمكن الاستمتاع بخطوات العمل من خلال قناعة الفرد بأن ما يقوم به من نشاط هدفه الاساسي هو الوصول إلي أعلى مستوي أداء ممكن والتمتع بذلك مع عدم انتظار مكسب خارجي أو مكافأة وذلك لأن القيام بالنشاط في حد ذاته هو المكافأة، وهو ما تم التدريب عليه من خلال توجيه النجاح وحثهم على زيادة الحديث الذاتي الإيجابي، كما تم التدريب على كيفية مواجهة العقبات والمشكلات من خلال النظر إلى وجود العوائق أو المشكلات على أنها فرص لاكتساب مهارات جديدة و القيام بعدد من المحاولات (المختلفة عن بعضها) لحل المشكلة وهو ما يترتب عليه الوصول إلى محاولة ناجحة والتغلب علي العائق وبالتالي الوصول إلي الهدف وهو ماتم تنفيذه من خلال مهارة ضبط الذات والتحليل بالمعني وتوجيه النجاح، كما تم التدريب على مهارة أختيار أفضل المسارات البديلة من أجل تحقيق الهدف من خلال ضبط الذات واسئلة ماذا بعد والتحليل بالمعني، كما تم التدريب على كيف ومتي يتم إعادة الهدف من خلال تجنب فخ الأمل الزائف باستخدام البروفات والتدريب التجريبي، وهو ما تم تنفيذه من خلال ضبط الذات واسئلة ماذا بعد.

ومن خلال التدريب على الفنيات السابقة تم تحقيق الشروط اللازمة لبناء وتطوير الأمل لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال؛ المكون الثاني في مكونات رأس المال النفسي.

كما أنه يمكن استخدام المبادئ التوجيهية التالية لبناء التفاؤل في رأس المال النفسي (تحديد المعتقدات الهازمة للذات- تقييم دقة المعتقدات - استبعاد المعتقدات المختلة وإستبدالها بمعتقدات أكثر دقة)، وهو ما تم تحقيقه من خلال التدريب على بعض مهارات وفنيات الإرشاد الإنتقائي.

وهو ما تم التدريب عليه من خلال تحديد وتقييم واستبدال المعتقدات الهازمة للذات من خلال الحوار السقراطي، عن طريق حوار يقوم به المرشد بتوجيه أسئلة للمسترشد ذات علاقة وثيقة بمحتوي الأفكار المختلة والسعي إلى تعديل مثل هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية، وعبارات ذاتية إيجابية، وكذا تم استخدام أسئلة ماذا بعد، كما تم التدريب على فنية تدريب الانتباه من خلال تحويل الانتباه إلى محفزات إيجابية أو محايدة والعمل على إزالة أنماط التفكير غير المفيدة التي تعيق المعالجة الانفعالية الطبيعية أو تعديل المعتقدات، وكذا التدريب على تحديد وتقييم واستبدال المعتقدات الهازمة للذات من خلال إعادة البناء المعرفي، من خلال استبدال المعارف الخاطئة بأخري صحيحة من خلال تطبيق أسلوب إليس ABCDEF، بالإضافة إلى التدريب على ضبط الذات وتدريب الانتباه.

ومن خلال التدريب على الفنيات السابقة تم تحقيق الشروط اللازمة لبناء وتطوير التفاؤل لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال؛ المكون الثالث في مكونات رأس المال النفسي.

كما أنه يمكن استخدام المهارات التالية لبناء المرونة في رأس المال النفسي (تجنب التفكير السلبي- الحلول الناجحة - الهدوء والتركيز)، وهو ما تم تحقيقه من خلال التدريب على بعض مهارات وفنيات الإرشاد الإنتقائي.

وهو ما تم من خلال تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على كيفية تجنب الأفكار السلبية من خلال مهارة إيقاف التفكير، وهو أسلوب بسيط ومباشر يستخدم عندما ترواد الفرد أفكار سلبية لا يستطيع السيطرة عليها بإحداث صوتاً مزعجاً ثم صوت عالي ثم صوت منخفض بالتدرج حتي يتم السيطرة على هذه الأفكار، كما تم التدريب علي كيفية الوصول إلى الحلول الناجحة من خلال التفكير الإيجابي حيث تم التأكيد على أهمية التفكير الإيجابي بما يتضمنه من الأمل والتفاؤل، كما تم التدريب علي الحديث الذاتي الإيجابي وتوجيه النجاح، وكذا التدريب علي كيفية المحافظة على الهدوء والتركيز من خلال مهارة ضبط الذات والحديث الذاتي الإيجابي وتوجيه النجاح والتأكيد

===== **فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.** =====

على أن الفرد يحتاج إلي تركيز انتباهه عند تحديد الهدف وتحديد القرارات ثم البداية في تحقيق الخطط حسب الأهداف المحددة من خلال التركيز المستمر علي الهدف الأساسي والتركيز أقصى قدر من الطاقة علي الخطوات المحددة للوصول إلى الهدف والسيطرة على القضايا الفرعية والجانبية التي تبدد الطاقة مع الحصول علي قدر من الراحة والاستجمام لمكافئة الذات وتقديرها وتنمية الطاقة.

ومن خلال التدريب على الفنيات السابقة تم تحقيق الشروط اللازمة لبناء وتطوير المرونة لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال؛ المكون الرابع في مكونات رأس المال النفسي.

بالإضافة إلى الاعتماد على ممارسة الواجبات المنزلية في جميع الجلسات الإرشادية نظراً لوجود الكثير من التدريبات والفنيات التي لا يمكن التعرض لها بدرجة كافية من خلال الجلسة الإرشادية فقط، مما يتطلب ضرورة ممارسة هذه الفنيات والتدريبات في المنزل عن طريق ما يسمى بالواجبات المنزلية.

لذا كان الجمع في هذا البرنامج الإرشادي الانتقائي بين كل هذه الفنيات ذا أثر فعال في زيادة رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (شند، ٢٠٠٨) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدي عينة من المراهقين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تنمية فاعلية الذات والتوكيدية والثقة بالنفس والتي تعبر عن مكونات الإيجابية لدي أفراد المجموعة التجريبية.

ودراسة (نصر، ٢٠١٨) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدي معلمات التعليم الثانوي الأزهرى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تنمية الصلابة النفسية.

دراسة (حماد، ٢٠١٩ (ب) ) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدي الطلاب المتعثرين بالجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تقوية المناعة النفسية لدي المجموعة التجريبية.

ودراسة (خطاب، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الذكاء الروحي في تحسين فاعلية الذات لدي طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي لدي المجموعة التجريبية.

===== (٣٤٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ =====



- **الفرض الثالث:** ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي- البعدي) على مقياس التدفق النفسي لصالح القياس البعدي"

لاختبار صحة الفرض الثالث استخدم أسلوب إحصائي لابارامتري متمثل في "اختبار ويلكوسون Wilcoxon Test " للدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي - البعدي) على مقياس التدفق النفسي

مستوي الدلالة	"Z"	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة التجريبية ن=٦	التدفق النفسي
		م الرتب	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب				
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٢١	١٣,٦٧	قبلي	وجود اهداف واضحة
						٠,٨٢	٢٥,٦٧	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	٢,٥٠	١٣,٦٧	قبلي	ردود فعل فورية
						١,٢١	٢٥,٣٣	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٨٦	١٣,٦٧	قبلي	التوازن بين التحديات والمهارات
						١,٠٥	٢٥,٥٠	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٢١	١٢,٦٧	قبلي	دمج العمل و الوعي
						١,١٠	٢٥,٠٠	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	٢,٣٢	١٣,١٧	قبلي	فقدان الوعي الذاتي
						٠,٨٤	٢٥,٥٠	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٨٧	١٤,٥٠	قبلي	تغيير ادراك الوقت
						٠,٥٥	٢٦,٥٠	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٦٣	١٣,٦٧	قبلي	الشعور بالسيطرة
						٠,٨٩	٢٦,٠٠	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٦٠	١٤,١٧	قبلي	التركيز المكثف
						٠,٦٣	٢٥,٠٠	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	١,٦٣	١٤,٣٣	قبلي	النشاط مجزي في حد ذاته
						٠,٨٢	٢٦,٣٣	بعدي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥	٢١,٠٠	٩,٤٠	١٢٣,٥٠	قبلي	الدرجة الكلية
						٢,٩٩	٢٣٠,٨٣	بعدي	

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في مجموعة التجريبية للقياسيين (القبلي- البعدي) على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب مجموع الرتب الموجبة والأقل تكراراً وجد أنها مساوية "صفر" وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوي دلالة (0,05)، وبذلك يتضح ارتفاع مستوي الشعور التدفق النفسي لدي المجموعة التجريبية التي تحسن وزاد لديها رأس المال النفسي، مما يؤكد على تأثير زيادة مستوي رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات، وبالتالي تم قبول صحة الفرض الثالث.

### • تفسير نتائج الفرض الثالث:-

أشارت نتائج الفرض الثالث إلى تأثير زيادة مستوي رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال، وذلك من خلال مقارنة متوسطي الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية (قبل - بعد) تطبيق البرنامج، مما يؤكد فعالية زيادة رأس المال النفسي في تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

ويفسر الباحث ذلك من خلال التأثير الإيجابي لرأس المال النفسي في تنمية التدفق النفسي حيث أن زيادة رأس المال النفسي بمكوناته المختلفة (الكفاءة الذاتية- الأمل- التفاؤل- المرونة) أدي بدوره إلى تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات؛ وهو ما ساهم في التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية.

حيث ساهم رأس المال النفسي في تنمية رأس المال النفسي من خلال مكوناته المختلفة؛ حيث ساهمت الكفاءة الذاتية من خلال إعتقاد الفرد في قدرة على النجاح في المهام المحددة، والأمل من خلال الشعور بالضبط الداخلي والقدرة على إنشاء مسارات بديلة مع التحفيز الإيجابي من أجل الوصول إلى الأهداف، والتفاؤل من خلال الميل إلى التفسير الإيجابي للمواقف المختلفة في الحاضر والمستقبل والتقييم الإيجابي للأحداث، والمرونة من خلال القدرة على التعافي والتكيف الإيجابي وسرعة الإرتداد من الشدائد والصعوبات من أجل الوصول إلى الأهداف المطلوبة، في تنمية التدفق النفسي بمكوناته المختلفة المتمثلة في وجود أهداف واضحة ومحددة، وردود فعل فورية لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف، والتوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية، ودمج العمل والوعي، وفقدان الوعي الذاتي، وتغيير أو تحويل إدراك الوقت، والشعور بالسيطرة، والتركيز المكثف على المهمة الموجودة في متناول اليد، والنشاط مجزي في حد ذاته.

وهو ما أشارت له دراسة (Adil, et al., 2020) حيث أكدت على أن رأس المال النفسي بناء

فائق فريد وقابل للقياس وقابل للتطوير ويمكن الاستفادة منه لتحسين أداء المهمة كما أن الطلاب الذين لديهم رأس المال النفسي يعرفون أهدافهم وبالتالي لديهم دوافع جوهرية ويعملون بحافز وقد يواجهون حالة من التدفق في أداء مهامهم، مما يؤدي إلى أداء أفضل، وتحدث حالة التدفق عندما تكون أهداف المرء واضحة وقريبة مع وجود ردود فعل مستمرة على تقدم الفرد نحو تلك الأهداف وعندما تكون التحديات أو الفرص المتصورة على قدم المساواة مع المهارات الحالية للفرد.

كما أشارت نتائج دراسة (Zubair & Kamal, 2015) أن رأس المال النفسي، وتدفق العمل وإبداع الموظفين بشكل ملحوظ، مرتبطة بشكل إيجابي مع بعضها البعض، وأن رأس المال النفسي يعكس تدفق العمل والإبداع في مكان العمل.

وأُسفرت نتائج الدراسة (Lee, 2016) عن وجود تأثير لرأس المال النفسي بشكل إيجابي على التدفق، وتقتصر الدراسة تعزيز الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة.

وأظهرت نتائج دراسة (Choi, 2018) أن لتدفق التعلم تأثير وسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي والإبداع، كما تتبأ رأس المال النفسي بالإبداع بشكل مباشر وغير مباشر من خلال الدور الوسيط لتدفق التعلم.

وأظهرت نتائج دراسة (Adil, et al., 2019) أن رأس المال النفسي الأكاديمي كان له تأثير إيجابي مباشر على التدفق والمشاركة الدراسية، كما وجد أن التدفق يتوسط بين رأس المال النفسي الأكاديمي والمشاركة الدراسية

وأظهرت نتائج دراسة (Jeong & Han, 2019) أنه يجب تطوير وزيادة رأس المال النفسي الإيجابي لزيادة تدفق التعلم، مع توفير التدابير الداعمة والاستراتيجيات التي تعزز تدفق التعلم، وتحسين البيئة والدعم المؤسسي على مستوى الكلية.

وأشارت نتائج دراسة (Kawalya, et al., 2019) إلى أن تجربة التدفق تتوسط جزئيًا العلاقة بين رأس المال النفسي والسعادة في مكان العمل، إلى جانب ذلك أشارت النتائج أيضًا إلى وجود علاقة دالة وإيجابية بين رأس المال النفسي والسعادة في مكان العمل

وأظهرت نتائج دراسة (Pompuang, et al., 2019) أن التدفق في العمل يتأثر بشكل مباشر برأس المال النفسي وموارد الوظيفة والارتباط بالعمل، ووجد أنه يمكن لرأس المال النفسي التنبؤ بالأداء والتدفق في العمل

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

وأظهرت نتائج دراسة سليم & أبو حلاوة (٢٠٢٠) وجود تأثير لرأس المال النفسي على السلوك الإداري الإبداعي بعد توسط حالة التدفق في العمل كمتغير وسيط، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدفق حالة تحدث نتيجة تفاعل عوامل شخصية فردية كالتفاؤل والأمل والصمود والكفاءة الذاتية.

وتوصلت نتائج دراسة بغدادي (٢٠٢١) إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الاندماج الدراسي ورأس المال النفسي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالاندماج الدراسي من خلال رأس المال النفسي.

وأشارت نتائج دراسة سالم (٢٠٢١) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لرأس المال النفسي بأبعاده الفرعية في التدفق النفسي بأبعاده الفرعية.

وهو ما يوضح الدور الفعال لزيادة رأس المال النفسي والذي أدي بدوره إلى تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال.

• **الفرض الرابع:** ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي - التبعي) على مقياس رأس المال النفسي"

لاختبار صحة الفرض الرابع استخدم أسلوب إحصائي لإبارامتري متمثل في "اختبار ويلكوسون Wilcoxon Test " للدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين

(البعدي - التبعي) على مقياس رأس المال النفسي

مستوي الدلالة	"Z"	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة التجريبية n=٦	رأس المال النفسي
		م الرتب	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب				
غير دالة	١,٦٣٣	٣,٥٠	٣,٥٠	٣,٥٠	١٧,٥٠	١,٠٣	٤٢,٣٣	البعدي	الكفاءة
						١,٤١	٤٣,٠٠		
غير دالة	١,٣٤٢	٣,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	١٢,٠٠	١,٦٧	٤٤,٠٠	البعدي	الأمل
						١,٠٥	٤٤,٥٠		
دالة عند ٠,٠٥	٢,١٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	١,٣٨	٤٤,٥٠	البعدي	التفاؤل
						٠,٨٤	٤٥,٥٠		
غير دالة	٠,٠٠٠	٢,٥	٥,٠٠	٢,٥٠	٥,٠٠	١,١٧	٤٤,٨٣	البعدي	المرونة
						٠,٩٨	٤٤,٨٣		
غير دالة	١,٨٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠٠	٣,٧٨	١٧٥,٦٧	البعدي	الدرجة الكلية
						٢,٥٦	١٧٧,٨٣		

(٣٥٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣

يتضح من الجدول (١١) ما يلي:-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في مجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي- التتبعي) على مقياس رأس المال النفسي في البعد الثالث لصالح القياس التتبعي، فمن خلال حساب مجموع الرتب الموجبة والأقل تكراراً وجد أنها مساوية "صفر" وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، وعدم وجود فروق جوهرية في باقي الأبعاد والدرجة الكلية، وبذلك يتضح ارتفاع مستوي الشعور رأس المال النفسي لدي المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة في بعد التفاؤل وبقاء أثر فعالية البرنامج في باقي الأبعاد والدرجة الكلية بعد فترة المتابعة، مما يؤكد على بقاء فعالية البرنامج الانتقائي في زيادة مستوي رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بعد فترة المتابعة، وبالتالي تم قبول صحة الفرض الرابع جزئياً.

#### • تفسير نتائج الفرض الرابع:-

أشارت نتائج الفرض الرابع للدراسة إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في زيادة بعد التفاؤل وثبات الأثر في أبعاد الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والدرجة الكلية لرأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات بعد فترة المتابعة والتي تصل إلى شهرين.

حيث يتضح من خلال نتائج الفرض الرابع أن هناك استمرارية في التحسن الواضح والملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد التفاؤل خلال فترة المتابعة، وثبات الأثر في الأبعاد الثلاثة الأخرى والدرجة الكلية لرأس المال النفسي وذلك من خلال مقارنة القياس التتبعي بالقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ثبات وبقاء فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي إلى أن البرنامج المستخدم في الدراسة كان متمصناً لمجموعة من الفنيات والتي تم التدريب عليها خلال الجلسات الإرشادية بطريقة جيدة جعلت أفراد المجموعة التجريبية لديهم القدرة على استخدام وتطبيق هذه التدريبات في مواقف الحياة المختلفة حتى بعد انتهاء فترة البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى رغبة أفراد المجموعة التجريبية في الحفاظ على المستوي المرتفع من رأس المال النفسي لديهم مما ينعكس على الجوانب المختلفة في حياتهم.

كما يرجع الباحث استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في بعد التفاؤل إلى طبيعة البعد نفسه والذي يعبر عن الموقف الإيجابي نحو الحاضر والمستقبل ورؤية الجانب الإيجابي للأحداث والتقييم الواقعي للأحداث المستقبلية والتوقعات الإيجابية للمستقبل.

===== فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. =====

كما يشير إلى النظرة الإيجابية نحو المستقبل والإقبال على الحياة، وتوقع حدوث الأفضل والإيمان بالنجاح في الحياة وتحقيق الأهداف (إسماعيل، ٢٠٢١، ٥١٠).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (خطاب، ٢٠٢١) والتي توصلت إلى ثبات فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي لتنمية الذكاء الروحي في تحسين فاعلية الذات لدي طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم لدي المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة.

ودراسة (نصر، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى ثبات فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدي معلمات التعليم الثانوي الأزهرى بعد فترة المتابعة.

ودراسة (شند، ٢٠٠٨) والتي توصلت إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تنمية فاعلية الذات وثبات فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تنمية التوكيدية والثقة بالنفس والتي تعبر عن مكونات الإيجابية لدي أفراد المجموعة التجريبية.

• **الفرض الخامس:** ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي - التبعي) على مقياس التدفق النفسي"

لاختبار صحة الفرض الخامس استخدم أسلوب إحصائي لابارامتري متمثل في "اختبار ويلكوسون Wilcoxon Test " للدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية للقياسيين

(البعدي-التتبعي) على مقياس التدفق النفسي

مستوي الدلالة	Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة التجريبية ن=٦	التدفق النفسي
		م الرتب	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب				
غير دالة	٠,٨١٦	٣,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	١٤,٠٠	٠,٨٢	٢٥,٣٣	البعدي	وجود أهداف واضحة
						٠,٨٢	٢٥,٦٧	التتبعي	
غير دالة	٠,٠٠٠	٣,٥٠	١٠,٥٠	٣,٥٠	١٠,٥٠	١,٢١	٢٥,٣٣	البعدي	ردود فعل فورية
						٠,٥٢	٢٥,٣٣	التتبعي	
غير دالة	٠,٨١٦	٣,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	١٤,٠٠	١,٠٥	٢٥,٥٠	البعدي	التوازن بين التحديات والمهارات
						٠,٧٥	٢٥,٨٣	التتبعي	
غير دالة	١,٣٤٢	٣,٠٠	٣,٠٠	٣,٥٠	١٢,٠٠	١,١٠	٢٥,٠٠	البعدي	دمج العمل والوعي
						٠,٥٥	٢٥,٥٠	التتبعي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٠٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	١,٠٣	٢٤,٣٣	البعدي	فقدان الوعي الذاتي
						٠,٨٤	٢٥,٥٠	التتبعي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٣٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٥٢	٢٥,٣٣	البعدي	تغيير إدراك الوقت
						٠,٥٥	٢٦,٥٠	التتبعي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,١٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٧٥	٢٤,٨٣	البعدي	الشعور بالسيطرة
						٠,٨٩	٢٦,٠٠	التتبعي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٠٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠٠	٠,٨٢	٢٤,٣٣	البعدي	التركيز المكثف
						٠,٦٣	٢٥,٠٠	التتبعي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٦٣	٢٥,٠٠	البعدي	النشاط مجزي في حد ذاته
						٠,٨٢	٢٦,٣٣	التتبعي	
دالة عند ٠,٠٥	٢,٢٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	١,٦٠	٢٢٥,٨٣	البعدي	الدرجة الكلية
						٢,٩٩	٢٣٠,٨٣	التتبعي	

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في مجموعة التجريبية للقياسيين (البعدي-التتبعي) على مقياس التدفق النفسي في أبعاد (فقدان الوعي الذاتي- تغيير إدراك الوقت - الشعور بالسيطرة - التركيز المكثف - النشاط مجزي في حد ذاته) والدرجة الكلية لصالح القياس التتبعي، فمن خلال حساب مجموع الرتب الموجبة والأقل تكراراً وجد أنها مساوية "صفر" وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك يتضح ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية التي تحسن لديهم مستوى التدفق النفسي بعد فترة المتابعة؛ مما يؤكد على تأثير زيادة مستوى رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بعد فترة المتابعة في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في أبعاد (وجود أهداف واضحة - ردود فعل فورية - التوازن بين التحديات والمهارات

===== **فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.** =====

- دمج العمل و الوعي) وبالتالي تم قبول صحة الفرض الخامس جزئياً.

#### • **تفسير نتائج الفرض الخامس :-**

أشارت نتائج الفرض الخامس للدراسة إلى استمرار تأثير زيادة مستوي رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بعد فترة المتابعة في أبعاد (فقدان الوعي الذاتي- تغيير إدراك الوقت- الشعور بالسيطرة- التركيز المكثف- النشاط مجزي في حد ذاته) والدرجة الكلية للتدفق النفسي وثبات الأثر في أبعاد (وجود اهداف واضحة - ردود فعل فورية - التوازن بين التحديات والمهارات - دمج العمل و الوعي) لدي أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة والتي تصل إلى شهرين.

ويرجع الباحث استمرار تأثير زيادة مستوي رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بعد فترة المتابعة في أبعاد (فقدان الوعي الذاتي- تغيير إدراك الوقت- الشعور بالسيطرة- التركيز المكثف- النشاط مجزي في حد ذاته) والدرجة الكلية للتدفق النفسي إلى طبيعة العلاقة الإيجابية القوية بين رأس المال النفسي والتدفق النفسي والتي ظهرت من خلال استمرار التحسن بعد فترة المتابعة وهو ما أشارت إليه نتائج الفرض حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين (البعدي- التبعي) بالنسبة لهذه الأبعاد بالمقارنة ببقية الأبعاد الأخرى ويرجع ذلك إلي:-

• طبيعة هذه الأبعاد نفسه والمتمثلة في فقدان الوعي الذاتي، تغيير إدراك الوقت، الشعور بالسيطرة، التركيز المكثف، النشاط مجزي في حد ذاته، وهو ما انعكس على الدرجة الكلية للتدفق النفسي والتي تعتمد بشكل كبير على ضرورة الممارسة المستمرة لما تم التدريب عليه من أجل الوصول إلى حالة التدفق النفسي.

• وجود بعض الآثار الإيجابية للتدفق النفسي والتي يتطلب البعض منها لفترات من أجل النمو الازدهار.

• أن هدف البحث يتمثل في زيادة مستوي رأس المال النفسي، وتأثير ذلك على مستوي التدفق النفسي لدي الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال وبالتالي فإن التطور والزيادة في مستوي بعض أبعاد التدفق النفسي يعتبر بمثابة نقطة تحول إيجابي في أهداف البحث.

• إن طبيعة التدفق النفسي تتطلب المزيد من التحديات المتصورة والمزيد من المهارات الشخصية للفرد باستمرار من أجل الحفاظ علي استمرارية حالة التدفق النفسي.

ويرجع الباحث بقاء وثبات تأثير زيادة مستوي رأس المال النفسي علي تنمية التدفق النفسي



لدي الطالبات المعلمات بعد فترة المتابعة في أبعاد (وجود اهداف واضحة - ردود فعل فورية - التوازن بين التحديات والمهارات - دمج العمل و الوعي) إلى طبيعة العلاقة الإيجابية القوية بين رأس المال النفسي والتدفق النفسي والتي ظهرت من خلال ثبات وبقاء التحسن بعد فترة المتابعة وهو ما أشارت إليه نتائج الفرض حيث أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين (البعدي - التبعي) بالنسبة لهذه الأبعاد بالمقارنة ببقية الأبعاد الأخرى، والتي تعبر عن الشروط الأساسية لحدوث التدفق وبالتالي فإن توافرها ضرورة لحدوث حالة التدفق النفسي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبد الكريم & أبو الوفا (٢٠٢٠) والتي طبقت على عينة قدرها (٦) طالبات بالفرقة الرابعة شعبة طفولة بكلية التربية جامعة أسوان؛ إلى استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على التدفق النفسي في تنمية الإبداع الانفعالي بعد فترة المتابعة.

ونائج دراسة عمار (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الإثنائي في خفض الجمود الفكري وتنمية الإزدهار النفسي لدي طلاب كلية التربية.

### توصيات الدراسة:-

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية بوضع مجموعة من المقترحات التي قد تسهم في زيادة رأس المال النفسي وتنمية التدفق النفسي لدي المعلمات والمعلمين كما يلي:-

- ١) عقد ندوات وورش عمل عن أهمية زيادة رأس المال وتنمية التدفق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال والعاملين في المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، وبقية المؤسسات الأخرى بصفة عامة.
- ٢) عقد دورات تدريبية متخصصة لزيادة رأس المال وتنمية التدفق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال والعاملين في المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، وبقية المؤسسات الأخرى بصفة عامة.
- ٣) يجب على القائمين على العملية التعليمية تطوير متعة العمل بالنسبة لمعلمات رياض الأطفال بطريقة ملموسة، وتوفير مناخ عمل إيجابي للمعلمات، مع تحفيز وتطوير معلمات رياض الأطفال من خلال معرفة اهتماماتهم واحتياجاتهم.
- ٤) تعزيز وتطوير المشاعر الإيجابية في العمل وتشجيع معلمات رياض الأطفال على العمل بإخلاص وبأفضل طريقة ممكنة من أجل توليد التدفق في العمل، وكذلك تشجيعهن على نقل ارتباط عملهن إلى زملائهن.
- ٥) يجب على القائمين على العملية التعليمية تشجيع معلمات رياض الأطفال على العمل

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

بأمل، والتخطيط لتطويرهن ليكونوا واثقين من قدرتهن والقدرة على مواجهة المشاكل الناشئة عن عملهن بشكل جيد وتقديم أنشطة أو دورات تدريبية أو نواتج تركب على تنمية رأس المال النفسي لمعلمات رياض الأطفال، والقدرة على رؤية المشكلة لتكون فرصة لتحسين الذات والثقة بأنفسهن.

### □ البحوث المقترحة:-

1. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي في العمل وأثره على الأداء الفعال للمعلمين وكفاءة الطلاب.
2. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية التدفق في العمل وأثره على الأداء الفعال للمعلمين وكفاءة الطلاب.
3. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي لدي مديري المؤسسات التعليمية.
4. فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية التدفق النفسي لدي مديري المؤسسات التعليمية.

### □ مراجع الدراسة:-

#### أولاً: المراجع العربية:-

- إبراهيم، زيزى السيد (٢٠٠٥). العلاج المعرفى للاكتئاب أسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١٢). الإيجابية وصناعة التفاؤل: نافذة نفسية على ثورة الربيع العربي في مصر، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف & الأزايذة، رياض عبد اللطيف (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي، الجزء الثاني، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية، مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع (٢٩)، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة.
- أحمد، أحمد عبد الملك (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة
- (٣٥٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣

الحياة الأكاديمية لدي طلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج،  
(٢٦)، ٥٢٧-٦٠٤.

إسماعيل، دينا أحمد (٢٠٢١). النموذج البنائي للعلاقة بين القيادة الأصلية المدركة ورأس المال  
النفسي والاندماج في العمل وسلوك المواطنة التنظيمية لدي معلمي مرحلة التعليم  
الأساسي، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم،  
١٥/١، ٤٩٣-٦٦٨.

إسماعيل، هبة حسين (٢٠١٩). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدي  
معلمي التربية الخاصة، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم  
والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠(٤)، ٤٧-٧٢.

البيهاص، سيد أحمد أحمد (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين  
مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية - إكلينيكية)، المؤتمر السنوي الخامس عشر  
لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١١٧-١٦٩.

الحضري، سومة أحمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتخفيف مستوى الكدر  
الزواجي في تحسين الصحة النفسية لدي طالبات الجامعة المتزوجات حديثاً، مجلة  
التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٨(٣)، ٦٩-١٣٥.

الحملاوي، منال منصور (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال  
النفسي والرفاه النفسي للمعلمين، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين  
المصرية (رانم)، ٢٩(٢)، ٢١٧-٣٠٧.

الخطيب، جمال (٢٠١٠). تعديل السلوك الإنساني، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.

العطار، محمود مغازي (٢٠١٩). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة  
النفسية لدي طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية  
لِلدراسات النفسية، ٢٩(١٠٢)، ٣٨٨-٤٣٢.

الغندور، العارف بالله محمد & محمد، النابغة فتحي ، على، عبد النادى موسى (٢٠٠٥). فعالية

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. ———

برنامج إرشادي معرفي يعتمد على تعلم التفاؤل في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الخدمة النفسية، كلية الآداب، جامعة عين شمس، (٢)١، ٢٢٠-١٨٣.

القحطاني، ظافر بن محمد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التدفق النفسي وصراع الأدوار والرضا الوظيفي لدي النساء العاملات، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٦٧)، ٢٣٧-٢٧٥.

المصري، فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٣٢١-٣٩٦.

باطه، أمال عبد السميع (٢٠٠٦). علم النفس الكلينيكي وبحوث وقراءات في الصحة النفسية، القاهرة، الانجلو المصرية.

باطه، أمال عبد السميع (٢٠٠٩). دور المعلمة في تنمية التدفق لدى الأطفال بإكسابهم المهارات الأساسية، ورقة عمل مقدمة إلى الندوة العلمية السادسة لقسم رياض الأطفال بتربية طنطا بعنوان البحث عن السعادة لأطفالنا، ١٤ ايريل.

باطه، أمال عبد السميع (٢٠١١). اختبار التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

بركات، فاطمة سعيد (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٥)، ٣١٧-٣٨٠.

بغدادى، مروة مختار (٢٠٢١). الاسهام النسبي لرأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي في التنبؤ بالاندماج الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، (٣)، ١-٤٠.

بلان، كمال يوسف (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الأردن، دار الإعصار العلمي

:(٣٦٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ———

بلبل، يسرا شعبان & حجازي، إحسان شكري (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والتكيف المهني والنجاح المهني لدي معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٣٦)، ٥١٩-٥٦٩.

جاد، الشيماء بدر (٢٠٢٢). العلاقة بين الإحترق المهني ورأس المال النفسي لدي الأطباء في ضوء بعض المتغيرات البيئية: تصور مقترح لبعض نتائج رأس المال النفسي في ظل تحديات أزمة كورونا، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٤)، ٦٢-٦١.

حماد، أيمن عبد العزيز (٢٠١٩ "أ"). التدفق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدي معلمات رياض الاطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، (١)١٢، ٢٣٩-٣٣١.

حماد، أيمن عبد العزيز (٢٠١٩ "ب"). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدي الطلاب المتعثرين بالجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٩)، ٦٩-١١٨.

خريبه، صفاء صديق (٢٠٢١). الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدي طالبات الجامعة بمدينة الرياض، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية، كلية الآداب، جامعة المنوفية، ٢٣(٦٧)، ٧١-١.

خضير، مرفت إبراهيم (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال المصابين بسرطان الدم (اللوكيميا)، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، (٦)١٥٦، ٧٢١-٧٧٩.

خطاب، دعاء محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الذكاء الروحي في تحسين فاعلية الذات لدي طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٣٥)، ٣٧٧-٤٢٣.

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي. ———

سالم، رمضان عاشور (٢٠١٩). القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي وراحة البال لدي عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٥٤)، ٦١-٢٥.

سالم، رمضان عاشور (٢٠٢١). بناء نموذج للعلاقات السببية بين أبعاد كل من رأس المال النفسي ومستوي الطموح والتدفق النفسي وراحة البال لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (١٧)٢٢، ٢٦٠-١٦٥.

سليم، عبد العزيز إبراهيم & أبو حلاوة محمد السعيد (٢٠٢٠). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين السلوك الإداري الإبداعي وكل من رأس المال النفسي الإيجابي وحالة التدفق في بيئة العمل لدي مديري المدارس بمحافظة البحيرة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (٢)١٢١، ٣٥٢-٢٤٦.

سويد، جيهان علي & سعادة، مروة صلاح (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية والأداء المهني لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية في إطار التاهل والإعتماد الاكاديمي، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنوفية، (٣٣)، ١٣٦-١٨٢.

شند، سميرة محمد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدي عينة من المراهقين، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٧٥)، ٢٠٤-٢٦٦.

عبد الباري، أسماء فتحي (٢٠٢١). رأس المال النفسي لدي الطالبات المعلمات برياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الاسكندرية، (٤)٤٨، ٣٢١-٢١٥.

عبد الكريم وليد فتحي & أبو الوفا، نجلاء إبراهيم (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الأبداع الانفعالي لدي طالبات شعبة الطفولة بكلية التربية أسوان، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس،

:(٣٦٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ———

عبد الله، حنان موسى (٢٠١٩). التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني كمنبئين بالتدفق النفسي لدي أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١١٦)، ٩٣-١٥٤.

عبود، سحر عبد الغني (٢٠١٨). برنامج إنتقائي تكاملي لتنمية السلوك الإيثاري وأثره على تنمية الأمن النفسي لدي أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٣)، ٩١-١.

عبود، سحر عبد الغني (٢٠١٩). برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لخفض بعض المشكلات السلوكية المصاحبة للنشاط الزائد لدي عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٩)، ٦٨-١.

على، أماني عادل (٢٠٢١). رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدي معلمي التربية الخاصة، مجلة علوم نوي الاحتياجات الخاصة، كلية علوم نوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، ٣(٥)، ١٧٣٣-١٧٩٤.

عمار، مروة محمود (٢٠٢٢). برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدي طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٣٢(١)، ٦٦-٢١.

متولي، فكري لطيف (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدي معلمي التربية الخاصة، مجلة علوم نوي الاحتياجات الخاصة، كلية علوم نوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، ٣(٥)، ١٩٥٥-٢٠٣٢.

محمد، سيد عبد العظيم & معوض، محمد عبد التواب (٢٠١٢). العلاج بالمعني النظرية - الفنيات - التطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي.

محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات، القاهرة، دار الرشاد.

محمد، علا عبد الرحمن (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، الاحتراق

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي.

النفسي لدي المعلمات بالروضة (في ضوء بعض المتغيرات)، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، (١٦)، ١٠١-١٨٦.

محمد، مروة سعيد (٢٠٢٢). الطمأنينة النفسية في ضوء نظرية ماسلو طبقاً لمستويات التدفق النفسي ومجموعة من المتغيرات الديموجرافية لدي طلاب الدراسات العليا، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٩٣)، ١٥١٩-١٥٨٧.

محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدي المعلمين بالمرحلة الإعدادية، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٧٥)، ٩٩-١٧٦.

محمود، سوميه شكري & زايد، أمل محمد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدي طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، عدد ديسمبر، (٩٢)٣، ٩٣٣-٩٨٢.

محمود، عبد الله جاد (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة، مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر، (٢)٦٦، ١٩٥-٢٧١.

محمود، هبة سامي (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوي الطموح لدي عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، (١)٤٢، ١٠٤-٢٢٧.

مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدي عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٦)، ٣٣-١١٢.

نصر، ناهد السيد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدي معلمات التعليم الثانوي الأزهرى، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، (٣)٤٢، ١٤٥-٢٠٦.

(٣٦٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣



يونس، ياسمينا محمد (٢٠٢٢). التمكين النفسي والتوجهات الهدافية كمنبئات بالتدفق النفسي لدي معلمات رياض الاطفال، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الاطفال، جامعة الإسكندرية، ٤ (٥١)، ٢٧١-٣٣٨.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2019). Mediating role of flow and study engagement between academic psychological capital and perceived academic stress among university students, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(2), 12-18.
- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Roles of flow and self-handicapping behavior. *PsyCh Journal*, 9(1), 56-66.
- Choi, B. (2018). The Mediating Effect of Learning Flow between Psychological Capital and Creativity among Pre-Service Elementary Teachers, *Global Creative Leader: Education & Learning*, 8(4), 1-16.
- Csikszentmihalyi, M (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*, New York, penguin.
- Cunha, J.C.R & Carvalho.S. (2012). Experienced Emotions through the orff-schulwerk Approach in music education-A case study based on flow theory, *of the European society for the cognitive sciences of music*, 234-281.
- Dugas, E. (2012). Metacognitive Therapy for Major Depressive Disorder: Development and Clinical Potential. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 74-82.
- Farahmand, V., Hassanzadeh, R., Mirzaian, B., Bordbar, M. R. F., & Feizi, J, (2014).The efficacy of group metacognitive therapy on self-esteem and mental health of patients suffering from major depressive disorder, *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 8(2), 4-10.
- He, C., Jia, G., McCabe, B., Chen, Y., & Sun, J., (2019) . Impact of psychological capital on construction worker safety behavior: Communication competence as a mediator. *Journal of safety*

*research, 71, 231-241.*

- Hwang, P. C., & Han, M. C. (2019) . Does psychological capital make employees more fit to smile? The moderating role of customer-caused stressors in view of JD-R theory, *International Journal of Hospitality Management, 77, 396-404.*
- Jeong, S. E., & Han, J. H. (2019) .The influence of personality characteristics, self-leadership and positive psychological capital on learning flow of nursing students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 25(4), 393-404.*
- Kawalya, C., Munene, J. C., Ntayi, J., Kagaari, J., Mafabi, S., & Kasekende, F. (2019). Psychological capital and happiness at the workplace: The mediating role of flow experience. *Cogent Business & Management, 6(1), 1-13.*
- Lee,S.N.(2016).An Influence of Accounting Information Education Characteristics on the Psychological Capital and Flow in Digital Convergence Society, *Journal of Digital Convergence, 14(4), 139-147.*
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006) . Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 27(3), 387-393.*
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004) . Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons, 47, 45-50.*
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008) . The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate employee performance relationship, *Journal of organizational behavior: The international journal of industrial, occupational and organizational psychology and behavior, 29(2), 219-238.*
- Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., & Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap, *Journal of leadership & organizational studies, 20(1), 118-133.*
- McLeod, J. (2013). An introduction to counseling . McGraw-hill

- education (UK).
- Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., Hirst, G., & Kennedy, S. (2018). The effects of diversity climate on the work attitudes of refugee employees: The mediating role of psychological capital and moderating role of ethnic identity. *Journal of Vocational Behavior, 105*, 147-158.
- Pompuang, L., Buresuwan, P., Sarnswang, S., & Lupanachokdee, W. (2019) . A causal model of psychological capital and job resources, with work engagement as a mediator, Affecting flow at work of teachers under the secondary educational service area 3 office , *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research, 8(1)*, 119-130.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & e Cunha, M. P. (2012) . Authentic leadership promoting employees' psychological capital and creativity, *Journal of business research, 65(3)*, 429-437.
- Sinnott, J. D (2013) . *Positive Psychology: Advances in understanding adult motivation*, New York, Springer Science & Business.
- Ulrich, M, Keller. J, Hoenig. K, waller C, Gron. G (2014) . Neural correlates of experimentally induced flow experiences, *NeuroImage, 86*, 194-202.
- Ye, X., Ren, S., Li, X., & Wang, Z. (2020) . The mediating role of psychological capital between perceived management commitment and safety behavior, *Journal of safety research, 72*, 29-40.
- Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B., ... & Wang, W. (2018). Serial multiple mediation of organizational commitment and job burnout in the relationship between psychological capital and anxiety in Chinese female nurses : A cross-sectional questionnaire survey. *International journal of nursing studies, 83*, 75-82.
- Zubair, A., & Kamal, A. (2015). Work related flow, psychological capital, and creativity among employees of software houses. *Psychological Studies, 60(3)*, 321-331.

## The Effectiveness of Eclectic Counseling Program for Increasing Psychological Capital and its Impact on Developing the Psychological Flow for the Students Teaching in Kindergarten Division

**Dr Mahmoud Moghazy El-Attar**

Associate Professor of Mental Health

Faculty of Education at Kafrelsheikh University

### Abstract

The present study aimed at increasing psychological capital and its impact on developing the psychological flow for students teaching in Kindergarten Division via Eclectic Counseling program. Further, the study sought to demonstrate how such a program's effectiveness has maintained continuity and constancy in relation to the experimental group after the follow-up period. The study's sample comprised 12 female students with an age range of 21-22 years, an average of 21.50, and a standard deviation of 24.0. The sample has been divided into two groups, viz. an experimental group of 6 students and a control group of 6 students. The tools utilized in the current study consisted of a scale of psychological capital, prepared by the researcher, the scale of psychological flow by (El-Attar, 2019), and Eclectic Counseling program, prepared by the researcher. The study findings have shown the effectiveness of the Eclectic Counseling program on increasing the psychological capital invested in developing the psychological flow for students teaching in Kindergarten Division. As well as the stability of the effectiveness of the Eclectic counseling program in increasing some dimensions of psychological capital and some dimensions of psychological flow, while the results showed continued improvement in one of the dimensions of psychological capital, and some dimensions of psychological flow among female students teachers in the Kindergarten Division after the follow-up period.

**Keywords:** Eclectic Counseling, psychological capital, psychological flow, students teaching in Kindergarten Division