

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات شعبة الطفولة المتفوقات أكاديمياً^١

د. / ياسمين رمضان كمال عبيد^٢

مدرس الصحة النفسية والتربية الخاصة - كلية التربية بقنا
جامعة جنوب الوادي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي، وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات شعبة الطفولة المتفوقات أكاديمياً بكلية التربية بقنا، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة التجريبية (١٩) طالبة الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس القلق الدراسي، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٢٠،١٦ - ٢٢،٦٦)، بمتوسط عمري قدره (٢١،١٧٥) عاماً، وانحراف معياري (٠،٤٦)، تضمنت أدوات الدراسة: مقياس القلق الدراسي (إعداد الباحثة)، اختبار التدفق النفسي (إعداد: باظة، ٢٠١١)، البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثة)، تم تحليل البيانات باستخدام معاملات الارتباط لبيرسون، وتحليل التباين، اختبار "ت"، توصلت النتائج إلى أن قيمة "ت" للقلق الدراسي بلغت (٧،٠٩٤)، عند مستوى دلالة (٠،٠٠١)، ويعني ذلك وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الدراسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي، وبالتالي فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي، وبلغ حجم الأثر (٠،٧٤)، كما أظهرت النتائج أيضاً أن قيمة "ت" للدرجة الكلية للتدفق النفسي بلغت (٣،٠٠٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٠١)، ويدل ذلك على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ويشير ذلك إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التدفق النفسي، وتوصلت النتائج إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي وتنمية التدفق النفسي في القياس التتبعي بعد شهر من انتهائه.

الكلمات المفتاحية: القلق الدراسي، التدفق النفسي، برنامج إرشادي

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/٢/١ وتقرر صلاحتيه للنشر في ٢٠٢٣/٣/٨

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

مقدمة:

يُعد التفوق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مؤشراً قوياً على التفوق العقلي والموهبة العقلية لديهم، لذا ينبغي مراعاة هذا التفوق والحفاظ عليه وتنميته؛ لكي يتمكن هؤلاء الطلاب من تحقيق أهدافهم في الحياة ومن ثم تمتعهم بالرفاه النفسي والصحة النفسية.

وفي هذا السياق يوضح نموذج ميونخ للموهبة *The Munich Model of Giftedness (MMG)* المتعدد الأبعاد العوامل الوسيطة المؤثرة في التفوق والأداء الأكاديمي، أن مجالات الموهبة تتفاعل فيما بينها مع سمات الشخصية غير المعرفية ومع الظروف البيئية للوصول إلى الأداء المتفوق في أي مجال من مجالات الحياة، ومن بين السمات الشخصية (غير المعرفية): دافع الإنجاز، الأمل في النجاح مقابل الخوف من الفشل، قلق الاختبار، ضبط التوقعات، التعطش للمعرفة، القدرة على التعامل الجيد مع التوتر (التأقلم مع الضغط النفسي)، مفهوم الذات، وأن الظروف البيئية تتمثل في: الأسلوب التعليمي، جودة التعليم، المناخ المدرسي، أحداث الحياة الحرجة، التعلم والتوجيه المتميزان (Heller, Perleth & Lim, 2005, 149).

وتمثل السمات الإيجابية في نموذج ميونخ بعداً نفسياً إيجابياً في شخصية المتفوقات أكاديمياً، يدل على الاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، وهذا ما يسمى بالتدفق النفسي، وقد ترتبط هذه الحالة الإيجابية "حالة التدفق" بحالة التعلم المتلى التي وصفها Csikszentmihalyi بأنها "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق" الأمر الذي يؤدي إلى استغراق المتعلم بكامل شخصيته في مهمة تنوب فيها الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع نسيان للوقت أو للزمن، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع هذه الحالة سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 95).

ولكن أشارت دراسة Vitasari, Wahab, Othman, Herawan & Sinnadurai (2010) أن القلق هو أحد العوامل الرئيسة التي تنبئ بالأداء الأكاديمي، حيث يظهر الطلاب المصابون باضطراب القلق موقفاً سلبياً في دراساتهم مثل عدم الاهتمام بالتعلم وضعف الأداء في الامتحانات والواجبات.

حيث يعاني كل شخص من أعراض القلق، لكنها بشكل عام عرضية وقصيرة العمر، ولا تسبب مشاكل، لكن عندما تكون الأعراض المعرفية والجسدية والسلوكية للقلق مستمرة وشديدة،

فحينئذ يسبب القلق ضائقة في حياة الشخص لدرجة أنه يؤثر سلباً على قدرته على العمل أو الدراسة، والتواصل الاجتماعي وإدارة المهام اليومية (Rector, Bourdeau, Kitchen & Joseph-Massiah, 2016,5-6).

ولكن في ذلك الحين أوضحت دراسة (Alsaady, Gattan, Zawawi, Alghanmi & Zakai (2020) أنه كان لأزمة كوفيد-19 تأثيراً كبيراً على التعليم والأكاديميين، إلى جانب ذلك، وربما يكون قد وُجد خوفاً وقلقاً عاماً، قد تؤثر كل هذه العوامل على أداء الطلاب ورفاهيتهم وقد تزيد من مستويات التوتر خاصة أثناء الاختبارات.

فقد أشار (Zu, Jiang, Xu, Chen, Ni, , Lu, & Zhan (2020) إلى حدوث تفشي عدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة في ووهان، بالصين في ديسمبر 2019، وانتشر في جميع أنحاء الصين وخارجها في 12 فبراير 2020، وأطلقت منظمة الصحة العالمية رسمياً على المرض الناجم عن فيروس كورونا الجديد اسم-COVID-19). وقد أوضحت دراسة (Dhama, Khan, Tiwari, Sircar, 19)

(Bhat, Malik, ... & Rodriguez-Morales (2020) أنه على الرغم من الاشتباه في أن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) نشأ من مضيف حيواني متبوعاً بانتقال من إنسان إلى آخر، لا ينبغي استبعاد إمكانية وجود طرق أخرى، مقارنة بالأمراض التي تسببها فيروسات بشرية معروفة سابقاً، يُظهر هذا الوباء أمراضاً أقل خطورة ولكن انتقالاً أعلى كفاءة، كما يتضح من العدد المتزايد في حالات الإصابة باستمرار، مقارنة بالفيروسات الناشئة الأخرى

حيث أشارت دراسة (Matiz, Fabbro, Paschetto, Cantone, Paolone & Crescentini, (2020) أن جائحة (كوفيد-19) وتدابير الصحة العامة اللاحقة لها تأثير سلبي على الصحة النفسية للسيدات، على وجه الخصوص، فكانت النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بأعراض التوتر، القلق، الاكتئاب، وأن التدريب القائم على اليقظة يمكن أن يخفف بشكل فعال من الآثار السلبية النفسية لتفشي Covid-19، ويساعد بشكل خاص على استعادة الرفاهية للأفراد.

كما توصلت دراسة (Ozamiz-Etxebarria, Santamaría, Munitis, & Gorrotxategi (2020) ، أن تقنيات الاسترخاء تسهم في تقليل مستويات القلق التي قد يواجهها الطلاب عند مواجهة كوفيد-19، وأوصت الدراسة بالاهتمام بالصحة النفسية لطلاب الجامعة.

وأبرزت دراسة (Widha, Rahmat, & Basri (2021) أنه يمكن أن يؤدي استخدام علاج

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي =====

البيضة إلى تطوير الرفاهية النفسية بشكل فعال في التعامل مع كوفيد- ١٩.

وأوضحت دراسة Nurunnabi, Hossain, Chinna, Sundarassen, Khoshaim, و Kamaludin, ... & Shan (2023) أن استراتيجيات المواجهة أو التأقلم ترتبط ارتباطاً مباشراً بمستويات القلق، تم الإبلاغ عن مستوى القلق الأكثر تطرفاً من قبل (٢٠,٩%) من الطلاب، وهو ما يمثل أكثر من خمس حجم العينة الإجمالي، يتم تقييم قدرة الطلاب على طلب الدعم الاجتماعي، وعزلتهم واستجاباتهم للقضايا الإنسانية عند قياس استراتيجيات المواجهة لديهم، بالنسبة لجميع حالات القلق، تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين استراتيجيات المواجهة ومستوى قلق الطلاب، كان لدى المشاركين في الدراسة مستوى مرضٍ من الوعي بشأن فيروس كورونا، واتخذ غالبيتهم التدابير الوقائية.

واستناداً على بعض نظريات الإرشاد النفسي فقد تم انتقاء بعض الفنيات والاستراتيجيات التي أثبتت الدراسات السابقة فعاليتها في خفض اضطراب القلق بصفة عامة والقلق الدراسي لدى الطلاب بصفة خاصة في محاولة لخفض القلق الدراسي التي تعاني منه بعض الطالبات في شعبة الطفولة والمتفوقات أكاديمياً، خلال العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، حيث كانت الدراسة في هذا العام بكلية التربية بقنا جزئياً وجها لوجه، نظراً لأن حضور الطلاب المحاضرات كان غير منظم وبالتالي تمت متابعتهم المحاضرات أون لاين على المنصة التعليمية خاصة في الفصل الدراسي الأول، وأيضاً أرادت الباحثة في الدراسة الحالية التحقق من أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لهؤلاء الطالبات.

مشكلة الدراسة:

نבעت مشكلة الدراسة الحالية من خلال المحاور التالية:

١- ملاحظة الباحثة المباشرة للطالبات أثناء الدراسة داخل مدرجات المحاضرات

لاحظت الباحثة التوتر والقلق الشديد على طلاب وطالبات كلية التربية بقنا، وبخاصة الطالبات المعلمات الفرقة الثالثة شعبة الطفولة، حيث ساد أثناء تلك الفترة وباء كورونا(كوفيد- ١٩)، فقامت باستطلاع رأي هؤلاء الطالبات عن مظاهر القلق الدراسي لديهن من خلال مجموعة من الأسئلة في استبيان مفتوح، تم تلخيص استطلاعات الرأي، ومن ثم الاستفادة في صياغة مشكلة الدراسة .

٢- نسبة انتشار القلق أثناء كوفيد- ١٩

أشارت نتائج دراسة Khesht-Masjedi, Shokrgozar, Abdollahi, Habibi, و Asghari, Ofoghi & Pazhooman (2019) إلى أن الفتيات كن بنسبة (٢١,٨%) أكثر قلقاً

===== (٣٨٦) المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣ =====

من الأولاد (١١،٦%)، كما أنه توجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي والقلق.

وأوضح التحليل البعدي لدراسة (Li, Wang, Wu, Han, & Huang (2021) أن انتشار جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) سبب ضغطاً نفسياً على الناس في جميع أنحاء العالم منذ ديسمبر ٢٠١٩، حيث تم تضمين حوالي ٢٧ دراسة في التحليل، لعدد بلغ (٧٠٦٤١٥) مشاركاً، وتم جمع (١٤) مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، أظهرت النتائج أن نسبة انتشار القلق (٣٦%) بين طلاب الجامعات، أوصت الدراسة بضرورة اتخاذ تدابير للحد من مخاطر الصحة النفسية أثناء الوباء.

٣- الدراسات السابقة التي توصي بأهمية التدخل العلاجي والإرشادي نتيجة الأضرار والآثار السلبية لفيروس كورونا على الصحة النفسية للطلاب وعلى العملية التعليمية في الجامعة.

قام (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič, & Umek (2020) بدراسة واسعة النطاق عن كيفية إدراك الطلاب لتأثيرات الموجة الأولى من أزمة كوفيد-١٩ في أوائل عام (٢٠٢٠) على جوانب مختلفة من حياتهم على المستوى العالمي، لعينة بلغ قوامها (٣٠٣٨٣) طالباً من (٦٢) دولة، كشفت الدراسة أنه وسط الإغلاق العالمي والانتقال إلى التعلم عبر الإنترنت، كان الطلاب أكثر رضا عن الدعم المقدم من أعضاء هيئة التدريس والعلاقات العامة في جامعاتهم، ومع ذلك، فإن مهارات الكمبيوتر الناقصة وتصور عبء العمل الأكبر منعهم من إدراك أدائهم المحسن في بيئة التدريس الجديدة، كان الطلاب مهتمين بشكل أساسي بالأمر المتعلقة بمستقبلهم المهني، وأنهم شعروا بالملل والقلق والإحباط، أدى الوباء إلى تبني سلوكيات صحية معينة (على سبيل المثال، ارتداء الأقنعة وغسل اليدين) وتثبيط بعض الممارسات اليومية (مثل مغادرة المنزل والمصافحة).

وأظهرت دراسة (Khosham, Al-Sukayt, Chinna, Nurunnabi, Sundarasan, Kamaludin, ... & Hossain (2020) إن كوفيد-١٩ هو أسوأ جائحة في هذه الألفية، ويعتبر "العدو الأول للجمهور". لقد غيرت هذه الكارثة الطريقة التي نعيش بها في لحظة، لم يهدد وجودنا وحالتنا الصحية فحسب، بل إن الضرر المرتبط به يمكن أن يؤثر بشكل متساوٍ على الأنظمة الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، كان تركيز هذه الدراسة على مستوى القلق لدى طلاب الجامعات خلال جائحة COVID-19 في المملكة العربية السعودية، وأجري استبيان عبر الإنترنت، وأعيد (٤٠٠) استبيان، تم استخدام مقياس قلق التصنيف الذاتي، أشارت النتائج إلى أن

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

حوالي (٣٥%) من الطلاب عانوا من مستويات متوسطة إلى شديدة من القلق، وكان القلق مرتبطاً بشكل كبير بالعمر والنوع ومستوى التعليم، أوصت الدراسة بأهمية اتخاذ قرارات سريعة وفعالة لمعالجة قلق الطلاب أثناء جائحة كوفيد-١٩ .

وأوضحت نتائج دراسة (Mao, Yang, Bonaiuto, Ma & Harmat, (2020) أن عدداً متزايداً من الدراسات يشير إلى أن تجربة التدفق مرتبطة بالرضا عن الحياة، الرفاهية النفسية الجيدة، ومع ذلك، فالقلق يركز على التدفق وعلاقاته بالتجارب السلبية مثل القلق

كما توصلت نتائج دراسة (Ran, Wang, Ai, Kong, Chen & Kuang (2020) إلى انتشار الاكتئاب والقلق وأعراض الجسدية بنسبة (٤٧,١%) ، (٣١,٩%) ، (٤٥,٩%) على التوالي، بين جميع المشاركين. ومن بين هؤلاء أظهر (٨,٨%) أعراضاً متوسطة إلى شديدة للقلق، أشارت النتائج إلى أن هناك انتشاراً كبيراً للاضطرابات النفسية بين عامة السكان في ذروة وباء COVID-19 في الصين، وهو أمر يرتبط ارتباطاً سلبياً بالمرونة النفسية؛ حيث تمثل المرونة النفسية هدفاً أساسياً للتدخل النفسي في حالات الطوارئ الصحية العامة.

وفي هذا السياق شارك (٩١٤) طالباً جامعياً، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٤٠) عاماً، بمتوسط عمري بلغ (٢٣) عاماً، في استطلاع عبر الإنترنت في دراسة (Rogowska, Kuśnierz, & Bokszczanin (2020) بهدف التعرف على ارتباط القلق بالتقييم الذاتي للصحة العامة والرضا عن الحياة والتوتر واستراتيجيات التأقلم أثناء تفشي جائحة كورونا في بولندا، أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب (٦٥%) يعانون من اضطراب القلق العام ذي المستوى الخفيف إلى المرتفع، وخلصت الدراسة أن طلاب الجامعة يعانون من ضغوط شديدة وقلق شديد أثناء فترة الحجر الصحي وهم بحاجة إلى مساعدة مهنية للتعامل مع جائحة (كوفيد-١٩).

كما هدفت دراسة (Son, Hegde, Smith, Wang & Sasangohar (2020) إلى إجراء تقييم لتأثيرات جائحة (كوفيد-١٩) على الصحة النفسية لطلاب الجامعات، تم استطلاع رأي (١٩٥) طالباً في الولايات المتحدة؛ لفهم آثار الوباء على صحتهم النفسية والرفاه النفسي لهم، توصلت النتائج إلى أن (٧١%) يعانون من التوتر والقلق بسبب تفشي كوفيد-١٩ ، تم تحديد الضغوطات المتعددة التي ساهمت في زيادة مستويات التوتر والقلق بين الطلاب، شملت التأثيرات السلبية الخوف والقلق بشأن صحتهم وأحبائهم (٩١%) ، وصعوبة التركيز (٨٩%)، واضطراب أنماط النوم (٨٦%) ، وانخفاض التفاعلات الاجتماعية (٨٦%)، وزيادة المخاوف الملحة لتطوير تدخلات واستراتيجيات وقائية لتحقيق الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.

واستهدفت دراسة (Fawaz & Samaha (2021) تقييم مدى انتشار أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر بين طلاب الجامعة اللبنانية أثناء (كوفيد-19) ، وذلك بعد اعتماد التعلم الإلكتروني دولياً كاستراتيجية تعليم بديلة خلال وباء كورونا ٢٠١٩؛ لسد الفجوة الأكاديمية التي نشأت عن الواقع الحالي للوباء بسبب الإغلاق على مستوى البلاد، تم استطلاع رأي (٥٢٠) طالباً جامعياً فيما يتعلق برضاهم عن التعلم الإلكتروني وانتشار أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، أوضحت النتائج أن التعلم من خلال المنصات عبر الإنترنت أدى إلى ظهور اضطرابات الاكتئاب والقلق بين طلاب الجامعات، وإلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين رضا الطلاب وبين انتشار الاكتئاب، القلق والتوتر.

وأشارت دراسة Riboldi, Cavaleri, Calabrese, Capogrosso, Piacenti, Bartoli, و Carrà (2022) ... أن طلاب الجامعات معرضون بشكل خاص للمشكلات النفسية ، مع تحديد القلق والاكتئاب على أنهما أكثر الحالات شيوعاً خلال جائحة COVID-19 ، حيث أدى التبعاد الاجتماعي والعزلة الذاتية والصعوبات المرتبطة بالتعليم والتعلم عبر الإنترنت إلى زيادة عبء القلق وأعراض الاكتئاب، وبالتالي فإن الحاجة ملحة للتدخل لصالح هؤلاء الطلاب.

يُلاحظ مما سبق ارتفاع نسبة انتشار القلق لدى طلاب الجامعة بسبب تفاقم الآثار السلبية لفيروس كورونا على حياة الطلاب النفسية والجامعية وبخاصة النواحي التعليمية، وأيضاً ندرة الدراسات التي تناولت التدفق النفسي والقلق الدراسي أثناء جائحة (كوفيد-19) لدى الطلاب عامةً والمنفوقات أكاديمياً بخاصة في المرحلة الجامعية، وكذلك ندرة الدراسات التي تعرضت بالتدخل الإرشادي لتمتية التدفق النفسي وخفض القلق الدراسي لدى طلاب الجامعة على المستوى المصري والعربي.

كما يمكن ملاحظة أن هناك اختلافاً في مستويات فعالية الأساليب المستخدمة في التدخل لخفض القلق الدراسي مثل اليقظة الذهنية أو الاسترخاء أو التدريب التوكيدي أو أن نظريات التدفق النفسي أشارت إلى فعاليته في خفض القلق بصفة عامة والقلق الدراسي بصفة خاصة.

لذلك فتتضح مشكلة الدراسة في التدخل النفسي الإرشادي من خلال إعداد برنامج إرشادي انتقائي، يساهم في خفض القلق الدراسي لدى الطالبات المنفوقات أكاديمياً، وبمنهج التدفق النفسي ومن ثم يعزز الصحة النفسية لديهن؛ وذلك في محاولة لسد الفجوة في الدراسات التي تناولت الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة أثناء فترة أزمة (كوفيد-19) بمصر والوطن العربي مقارنة بالبلدان الأجنبية.

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

وتمثلت أسئلة الدراسة الحالية في التساولين التاليين:

- ١- ما فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً؟
- ٢- ما فعالية استمرارية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً؟

أهداف الدراسة:

- ١ - التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً.
- ٢- التحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً.

أهمية الدراسة:

اتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال:

- ١- مساهمة الدراسة الحالية للوضع الراهن في العالم بأسره والمعاناة الشديدة للطالبات المتفوقات، وقت تفشي كوفيد-١٩.
- ٢- محاولة إثراء الأدبيات النظرية والدراسات السابقة بتلك الدراسة المعدة أثناء أزمة صحية وتحليل لتلك الدراسات والاستفادة منها.
- ٣- التصدي لمشكلة القلق الدراسي والتي عانت منها فئة الطالبات المتفوقات بالجامعة، مما يوجه الباحثين لدراسة الاضطرابات الشائعة لدى الإناث.
- ٤- مواجهة أزمة كوفيد-١٩ في المجال النفسي والتربوي التعليمي على المستوى الجامعي، من خلال التعرف على إحدى المشكلات النفسية "القلق الدراسي" لدى الطالبات المعلمات أثناء وباء كورونا بالوصف والتدخل؛ مما يشجع الباحثين على القيام بدراسات مماثلة في أزمة كورونا أو في أزمت صحية أخرى (أزمة الإدمان لدى بعض الطلاب على سبيل المثال)
- ٥- اهتمام الدراسة الحالية بالتصدي لمشكلة القلق الدراسي، والتي تعاني منها فئة المتفوقين أكاديمياً في مرحلة الشباب لدى طالبات الجامعة.

===== (٣٩٠) المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣ =====

٦- لفت الانتباه إلى أهم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة وأهم الفروق بين الذكور والإناث في تلك الاضطرابات ونسبة انتشارها، خاصة أثناء كوفيد- ١٩.

٧- قدمت الدراسة الحالية برنامجاً إرشادياً؛ ساهم في خفض القلق الدراسي، وأثر في تنمية التدفق النفسي لدى فئة الإناث المتفوقات أكاديمياً في المرحلة الجامعية، بالفرفة الثالثة بشعبة الطفولة، ولكن يمكن الاستفادة منه بتطبيقه على طالبات الدراسات العليا "طفولة"، أو تعميم تطبيقه على طلاب شعب أخرى خاصة أثناء الأزمات، مما يسهم ذلك في تعزيز الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

٨- تشجيع الباحثين على القيام بدراسات علاجية أو إرشادية أخرى باستخدام فنيات مختلفة للتدخل، لخفض أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً لدى الأطفال والشباب أثناء هذه الأزمة وما يتبعها من سلبية مرتبطة بها.

المصطلحات والمفاهيم الإجرائية للدراسة:

القلق الدراسي Study Anxiety:

تعرف الباحثة القلق الدراسي بأنه "حالة من الخوف والتوتر تعاني منها الطالبة داخل المؤسسة التعليمية (الجامعة) أثناء الدراسة خلال تفاعلها مع أعضاء هيئة التدريس والعاملين والأقران والمقررات الدراسية والامتحانات.

التدفق النفسي Psychological Flow:

يُعرف التدفق النفسي بأنه "الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالي من الأداء، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، نسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء"، وبذلك فهو يضم الأبعاد التالية: الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بيجابية، مستوى النشاط والعمل المرتفع على الشعور بالمسؤولية، وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابلية التحقيق، الاندماج الكامل في العمل أو النشاط، تركيز الانتباه ومواجهة التحديات، الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل، الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات (باطه، ٢٠١١، ٣).

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي =====

البرنامج الإرشادي الانتقائي:

تعرفه الباحثة بأنه "مجموعة من الإجراءات والفنيات والأنشطة التي تستند على نظريات الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي والعقلاني الانفعالي بهدف تنمية التدفق النفسي وخفض القلق الدراسي لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً في إطار زمني محدد ومكان معين.

الإطار النظري:

أولاً/ القلق الدراسي

يشير (Vitasari, et al. (2010 أن طلاب الجامعة يعانون من بعض مستويات القلق الدراسي والتمثلة في : بيئة تعلم وخبرات ومواقف جديدة ، فالقلق الدراسي ظاهرة حقيقية، حيث يمكن أن تكون لبيئة الحرم الجامعي القدرة على زيادة حالة القلق من الدراسة بين الطلاب، مما يؤثر على الأداء الأكاديمي لديهم.

تم تبني مفهوم القلق الدراسي في الدراسة الحالية من مصطلح اضطراب القلق العام، وقد حاولت الباحثة تطبيقه في المجال التعليمي والتربوي، حيث يعني ذلك احتمالية شعور الطلاب بالقلق أثناء الدراسة.

ويُعرف اضطراب القلق العام (Generalized Anxiety Disorder) بأنه "وجود توتر مفرط وقلق بشأن مجموعة متنوعة من الموضوعات أو الأحداث أو الأنشطة ، ويحدث التوتر لمدة ستة أشهر على الأقل ومن الواضح أنه مفرط(Black & Grant, 2014, 124).

إن التوتر المفرط يعني القلق حتى في حالة عدم وجود تهديد أو قلق بطريقة لا تتناسب مع المخاطر الفعلية، وقضاء قدر كبير من الوقت في القلق بشأن شيء ما، يحدث التوتر والقلق بشكل طبيعي مع أعراض جسدية أو معرفية أخرى مثل الإرهاق بسهولة، وتوتر العضلات ، وصعوبة التركيز ، والأرق ، والتهيج ، والنوم المضطرب. لا يعتبر الأشخاص المصابون باضطراب القلق العام دائماً مخاوفهم على أنها غير عقلانية، ولكنهم يبلغون عن ضائقة بسبب القلق المستمر، ويجدون صعوبة في التحكم في قلقهم، ترتبط أعراض اضطراب القلق العام (GAD) بضعف في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من مجالات الأداء المهمة (Black & Grant, 2014, 125).

وللقلق مجموعة من الأعراض الفسيولوجية: تشمل خفقان القلب أو سرعة دقات القلب، تنفس ضحل، رجفة أو اهتزاز، عرق، الصداع، دوام، الشعور "بالضعف في الركبتين"، توتر العضلات وضيق التنفس والغثيان، التشنجات اللاإرادية، ألم موضعي متكرر، احمرار الجلد، شد عضلي،

مشاكل النوم، غثيان، التقيؤ؛ الأعراض المعرفية: مشكلات التركيز، مشكلات في الذاكرة، مشكلات الانتباه، فرط الحساسية، صعوبة حل المشكلات، التوتر، الاختلالات المعرفية كالنشوهات، مشكلات أسلوب العزو؛ والأعراض السلوكية: التملل الحركي تملل تجنب المهمة، الكلام السريع تصرف غريب التهيج انسحاب الكمالية عدم المشاركة عدم اتمام المهام البحث عن مهام سهلة، حيث ينخرط الناس في سلوكيات معينة ويمتنعون من الآخرين كوسيلة لحماية أنفسهم من القلق، ولكن أنظمة الاستجابة المعرفية والجسدية والسلوكية للقلق غالباً ما تتغير معاً Rector (et al. 2016, 4).

هذا ويشعر الجميع بالقلق من وقت لآخر، قلة من الناس يمرون أسبوعاً دون بعض التوتر القلق أو الشعور بأن شيئاً ما لن يسير على ما يرام. قد نشعر بالقلق عندما نواجه حدثاً مهماً، مثل امتحان أو مقابلة عمل، أو عندما ندرك بعض التهديد أو الخطر، مثل الاستيقاظ على أصوات غريبة في الليل، ومع ذلك فإن هذا القلق اليومي يكون عرضياً بشكل عام وخفيفاً وقصيراً، في حين أن القلق الذي يشعر به الشخص المصاب باضطراب القلق يحدث بشكل متكرر ويكون أكثر حدة ويستمر لفترة أطول - تصل إلى ساعات أو حتى أيام، فقدر معين من القلق أمر طبيعي وضروري؛ يمكن أن يقودك إلى التصرف بناءً على مخاوفك وحمايتك من الأذى في بعض المواقف يمكن أن يكون القلق ضرورياً لبقائك على قيد الحياة (Rector et al. 2016, 4-5).

مصادر القلق الدراسي:

توصلت نتائج دراسة (Vitasari, et al. (2010 إلى خمسة مصادر للقلق الدراسي هي:

- 1- قلق الامتحان Exam Anxiety: أشار الطلاب إلى أن عدم التحضير للاختبار، يسبب قلق الامتحان، وأن الدراسة الكافية لا تؤدي إلى إثارة القلق أثناء الامتحان.
- 2- القلق من العرض التقديمي Presentation anxiety: يعد نبض القلب بسرعة كبيرة أحد أعراض القلق، وقد أفاد الطلاب أيضاً أنهم يعانون من هذه الأعراض أثناء تقديم عرض تقديمي في الفصل.
- 3- قلق الرياضيات Mathematic anxiety: تعد الرياضيات من المواد الدراسية الصعبة من وجهة نظر الطلاب وأنهم يشعرون بالقلق عندما لا يفهمونها.
- 4- قلق اللغة Language anxiety: يشعر الطلاب بالقلق من اللغة لأنهم لا يتقنون في أنفسهم عند تعلمها.
- 5- القلق الاجتماعي Social anxiety: يشعر الطلاب بالقلق عندما يكون عدد كبير من الزملاء

===== فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي =====

في الفصل.

وترى الباحثة أن القلق هو العامل الرئيس المحدد لحالة الفرد النفسية الإيجابية (التدفق)، فالتدفق النفسي أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، حيث إنه يعبر عن البهجة والسعادة النفسية، والعمل على تحديد أهداف بعينها والسعي لتحقيقها من خلال النشاط والعمل المستمر الذي يقوم به الفرد من أجل الحفاظ على حالة السرور واستمراريتها، وفيما يلي عرض موجز لتعريف التدفق النفسي وأهميته وشروطه.

ثانياً/ التدفق النفسي:

تعريف التدفق النفسي:

تعددت تعريفات التدفق النفسي وشملت في مضمونها التدفق كحالة أو خبرة وفيما يلي بعض التعريفات:

التدفق النفسي هو "حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأية أنشطة أو مهام أخرى، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل المجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة" (Csikszentmihalyi, 1990, 6) وعرف (Clarke, & Haworth (1994) التدفق النفسي بأنه : تجربة ذاتية تتوافق مع الأداء في موقف تكون فيه مهارات الفرد مطابقة لمستويات التحدي، ويصاحب الأداء درجة مرتفعة من السعادة والنشوة.

ويعرف التدفق النفسي بأنه حالة من حالات الذكاء العاطفي في أحد تجلياته، وربما يمثل التدفق الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجول فقط بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد (الأعسر وكفافي، ٢٠٠٠، ٢٨١)

التدفق حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل جهد والتزاماً أو تعهداً شخصياً بإنجازها بمستوى مرتفع الجودة والتميز، وتحدث حالة التدفق عندما يتسق مستوى مهارة الفرد تماماً مع مستوى التحدي الذي تفرضه المهمة خاصة النهام ذات الأهداف الواضحة والتي يتحصل له بموجب التفاعل معها تغذية راجعة فورية (أبو حلاوه، ٢٠١٣، ٢٣).

===== (٣٩٤) المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣ =====

أهمية التدفق النفسي:

يُعد مفهوم التدفق مفيد ليس فقط في مساعدة الأفراد على تحسين نوعية حياتهم، ولكن أيضاً في توضيح كيفية توجيه العمل العام، وربما يكون أقوى تأثيراً يمكن أن تحدثه نظرية التدفق في القطاع العام، هو توفير مخطط لكيفية إصلاح المؤسسات من أجل جعلها أكثر ملاءمة للتجربة المثلى، في القرون القليلة الماضية ، كانت العقلانية الاقتصادية ناجحة للغاية لدرجة أنه تم اعتبار "المحصلة النهائية" لأي جهد بشري تقاس بالدولار والسنت، ولكن النهج الاقتصادي الخالص للحياة هو نهج غير منطقي للغاية؛ يتمثل المحصلة النهائية الحقيقية في جودة التجربة وتعقيدها، ينبغي الحكم على المجتمع بأنه جيد ليس لأنه متقدم تقنياً، أو يسبح في الثروات المادية؛ إنه لأمر جيد لو أنه يوفر للناس فرصة للاستمتاع بأكبر عدد ممكن من جوانب حياتهم، مع السماح لهم بتطوير إمكاناتهم في السعي لتحقيق تحديات أكبر من أي وقت مضى، وبالمثل لا تعتمد قيمة المؤسسة التعليمية على مكانتها أو قدرتها على تدريب الطلاب على مواجهة ضروريات الحياة ، بل تعتمد على درجة التمتع بالتعلم الذي يمكن أن تنقله مدى الحياة (Csikszentmihalyi, 2014 , 230).

شروط التدفق النفسي:

يكون الشخص "في حالة تدفق" إذا توفرت الشروط التالية:

- التركيز الشديد والمركّز على ما يفعله المرء في الوقت الحاضر.
 - دمج العمل والوعي.
 - فقدان الوعي الذاتي الانعكاسي (أي فقدان الوعي لنفسه كعنصر فاعل اجتماعي).
 - الشعور بأنه يمكن للمرء أن يتحكم في أفعاله؛ وهذا يعني أنه يمكن للمرء من حيث المبدأ التعامل مع الموقف لأنه يعرف كيفية الاستجابة لكل ما يحدث بعد ذلك.
 - تشويه التجربة الزمنية (عادة ، الشعور بأن الوقت قد مضى أسرع من المعتاد).
 - تجربة النشاط على أنها مجزية في جوهرها، لدرجة أن الهدف النهائي غالباً ما يكون مبرراً عادلاً لهذه العملية، (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90).
- (Csikszentmihalyi, 2014, 240)

نموذج التدفق النفسي Model of Psychological Flow

يشير نموذج Csikszentmihaly للتدفق أنه عندما تبدأ التحديات في تجاوز المهارات، يصبح المرء يقظاً أولاً ثم قلقاً، وإذا بدأت المهارات في تجاوز التحديات ، يرتاح المرء أولاً ثم يشعر بالملل، وأن الشعور بالقلق أو الملل يضغط على الشخص لضبط مستوى مهاراته و/ أو التحدي لديه من أجل الهروب من حالة الكره والعودة إلى التدفق، حيث توفر الرياضة والألعاب

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

وأنشطة التدفق الأخرى هيكل الهدف وردود الفعل التي تزيد من احتمالية التدفق، ويمكن لأي فرد أن يجد تدفقاً في أي نشاط تقريباً، وبالمثل في ظل ظروف معينة واعتماداً على تاريخ الفرد مع النشاط ، فإن أي مسعى تقريباً (زيارة متحف، أو جولة من الجولف ، أو لعبة الشطرنج) يمكن أن يسبب القلق أو يثير القلق، إنها التحديات الذاتية والمهارات الذاتية، ليست موضوعية ، تؤثر على جودة تجربة الشخص، وبالتالي ، يؤدي الانتباه دوراً رئيساً في الدخول والبقاء في التدفق. إن دخول التدفق هو إلى حد كبير وظيفة لكيفية تركيز الانتباه في الماضي وكيفية تركيزه في الوقت الحاضر، ويمكن تلخيص ذلك النموذج كما يلي: يحدث التدفق النفسي عندما تكون التحديات مناسبة للقدرات والمهارات التي يمتلكها الشخص، بينما يحدث القلق عندما تكون التحديات أكبر من القدرات أو المهارات التي يمتلكها الشخص، كما يحدث الملل أو السأم عندما تكون التحديات أقل بكثير من القدرات والمهارات (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90-97).

(Csikszentmihalyi, 2014, 146-147)

ثالثاً/ البرنامج الإرشادي النفسي

اعتمد البرنامج الإرشادي الانتقائي في الدراسة الحالية على العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavior Therapy (CBT، حيث يُعد هذا النوع من العلاج نهجاً موجزاً يركز على المشكلة للعلاج يعتمد على الجوانب المعرفية والسلوكية لاضطرابات القلق، وعادة ما يتكون من (١٢-١٥) جلسة أسبوعياً مدة كل منها ساعة واحدة، في الجلسات الأولى، يعمل الشخص المصاب باضطراب القلق مع المعالج لفهم مشكلات الفرد، يتم تقييم أعراض القلق لدى الشخص ضمن إطار معرفي سلوكي ، ويتم تحديد أهداف ومهام العلاج، ومع تقدم العلاج، تكون المهام المعرفية والسلوكية مخصصة لمساعدة الشخص المصاب باضطراب القلق على تعلم مهارات تقليل أعراض القلق، مع تحسن الأعراض، يركز المعالج أيضاً على المشكلات الأساسية التي قد تشكل خطر "الانتكاس" ، وهو مصطلح يستخدم لوصف عودة الأعراض، ويمكن أن تتضمن واجبات منزلية بين الجلسات، يخشى الموقف وحده، تسجيل الأفكار والمشاعر في المواقف المختلفة التي تثير القلق، أو قراءة المواد ذات الصلة، بعد العلاج ، غالباً ما يقوم المعالجون بجدولة أقل تكراراً خلال جلسات "التعزيز".

ويتضمن العلاج السلوكي العلاج بالتعرض وهو أحد المكونات القياسية للعلاج، والذي يتضمن تعريض الشخص تدريجياً، إما بشكل مباشر أو من خلال خيال الشخص، إلى موقفه المخيف الذي يثير القلق، على سبيل المثال ، سيطلب من الشخص الذي يخشى الكلاب قضاء بعض الوقت مع الكلاب، وسيطلب من الشخص الذي أصيب بنوبات هلع في المركز التجاري

الذهاب إلى مراكز التسوق ، وسيطلب من الشخص الذي يخشى إحراج نفسه أو نفسها في المواقف الاجتماعية القيام بذلك، حضور التجمعات والتحدث مع الآخرين.

الأساس المنطقي وراء العلاج بالتعرض هو أنه من خلال ممارسة التعرض لمخاوفهم، تتاح للأفراد الفرصة لمعرفة أن مخاوفهم مفرطة وغير عقلانية، وأن القلق يتناقض مع المزيد والمزيد من الممارسة، وتسمى هذه العملية التعود (Rector et al., 2016, 5).

وقد تمت الاستفادة من ذلك في بعض جلسات البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية، من خلال تقديم الباحثة لشرح موضوع أو نشاط معين مناسب لسن أطفال الروضة برياض الأطفال ثم عرض صور ثم عرض فيديو لمعلمات يشرحن هذا الموضوع، ثم حث الطالبات المعلمات (العينة التجريبية) على الشرح، وأخيراً تم القيام بزيارة لروضة أطفال؛ للتفاعل الحقيقي مع الأطفال وقيامهم بالشرح وإثبات كفاءتهن المهنية كمعلمات رياض أطفال، وبالتالي خفض القلق الدراسي لديهن في موقف حقيقي.

كما أوضحت دراسة Takahashi, Sugiyama, Kikai, Kawashima, Guan, Oguchi, & Kumano (2019) أنه قد يكون برنامج العلاج الجماعي لليقظة الذهنية لمدة (٨) أسابيع فعالاً للأشخاص الذين يعانون القلق في اليابان. قد يكون اليقظة والتعاطف مع الذات وسطاء مهمين لتأثيرات العلاج الجماعي لليقظة.

وأظهرت دراسة Baloran (2020) بعض الاستراتيجيات والأساليب التي اتبعتها الطلاب لمواجهة القلق أثناء كوفيد-١٩ ومنها:

- اتباع تدابير الحماية الشخصية الصارمة (على سبيل المثال ، القناع ، وغسل اليدين ، وما إلى ذلك).
- اقرأ عن كوفيد-١٩ ، والوقاية منه وآلية انتقاله.
- تجنب الخروج في الأماكن العامة لتقليل التعرض لكوفيد-١٩ .
- قم بأنشطة الاسترخاء، على سبيل المثال ، المشاركة في التأمل ، والرياضة ، والتمارين الرياضية ، والموسيقى ، وما إلى ذلك.
- الصلاة والعبادة.
- الدردشة مع العائلة والأصدقاء لتخفيف التوتر والحصول على الدعم.
- استخدم وسائل التواصل الاجتماعي والشبكات الاجتماعية مثل Facebook و Twitter و Tiktok و Youtube وما إلى ذلك.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

- لعب ألعاب أون لاين وألعاب الكمبيوتر .
- تحدث وحفز نفسي لمواجهة تفشي كوفيد -١٩ بموقف إيجابي .
- حصل على المساعدة من أطباء الأسرة أو غيرهم من الأطباء لتقليل توتري والحصول على الطمأنينة
- حاول أن تكون مشغولاً في المنزل في أنشطة من شأنها أن تبعد ذهني عن كوفيد-١٩ .
- تجنب الأخبار الإعلامية حول كوفيد-١٩ والوفيات ذات الصلة.
- تنفيس المشاعر عن طريق البكاء والصراخ.

تعقيب على الإطار النظري:

في إطار الاهتمام بالصحة النفسية لطلاب الجامعة أثناء الأزمة الصحية وانتشار كوفيد-١٩، ومن منطلق أن الطالبات كن أكثر قلقاً، كما تم توضيحه من نتائج الدراسات السابقة، اهتمت الباحثة بتناول مشكلة القلق الدراسي باعتباره قلقاً في النواحي الدراسية لدى فئة من الإناث المتفوقات أكاديمياً، حيث أظهر نموذج ميونخ أن من بين السمات الشخصية للمتفوقين، قلق الاختبار، والقدرة على التعامل الجيد مع التوتر، وأن ذلك القلق يؤثر على تفوقهم وأدائهم الأكاديمي(Heller et al., 2005, 149)، وهذا القلق من الامتحان هو نوع من القلق العام ويؤثر سلبياً على دراساتهم وقد يؤدي بهم إلى ضعف الأداء في الامتحانات، وعدم الاهتمام بالتعلم، وضعف القدرة على الدراسة، والتواصل الاجتماعي وإدارة المهام اليومية.

وقد لخصت الطالبات المتفوقات عوامل ومظاهر القلق الدراسي لديهن كما يلي: الخوف من الفشل - التسوية - الخوف من التفاعل الاجتماعي مع الاساتذة والاقربان - الكمالية - التعلم عن بعد أو المنصة التعليمية أدى إلى عدم التفاعل المباشر بين الطالبات والمحاضر وتشويش في فهم المادة العلمية- التوتر من استخدام الموبايل أو وسائل التواصل الاجتماعي لمتابعة كل ما هو جديد في الدراسة - نظم الامتحانات أثناء فترة كورونا - قلة عدد المحاضرات وجها لوجه - فعالية المحاضرات والسكاشن المرفوعة على المنصة التعليمية من وجهة نظر الطالبات - القلق من الامتحانات، العدوي من الآخرين- القلق المهني المستقبلي؛ نظرا لعدم إتاحة الفرصة للقيام بالتدريب الميداني في رياض الأطفال واستبداله بالتدريس المصغر .

ومع ذلك فإن هؤلاء الطالبات لديهن القدرة على التكيف مع التوتر، ولكن بالإرشاد النفسي المناسب، لذلك كان الاهتمام بالتدفق النفسي لهن، والتعرف على علاقة القلق الدراسي بأبعاد التدفق النفسي لديهن، ومساعدتهن في خفض القلق الناتج من الدراسة ومجالاتها المختلفة الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، من خلال تقديم التدخل الإرشادي القائم على أساليب وفنيات الإرشاد

الدراسات السابقة:

سيتم في هذا الجزء تقديم بعض الدراسات السابقة المرتبطة في أربعة محاور: التدفق النفسي، القلق الدراسي، العلاقة بين القلق الدراسي والتدفق النفسي، برامج إرشادية في خفض القلق وتنمية التدفق النفسي، ويتبع جزء الدراسات السابقة تعقيباً موجزاً كما يلي:

المحور الأول/ دراسات تناولت القلق الدراسي

هدفت دراسة (Vitasari, Wahab, Othman & Awang (2010) إلى التعرف على مصادر قلق الدراسة لدى طلاب الجامعة، شملت عينة الدراسة (٧٧٠) طالباً في جامعة ماليزيا باهانج، أداة الدراسة استطلاع رأي الطلاب عن الخبرات والمشاعر والأفكار المتعلقة بالقلق أثناء عملية الدراسة، أوضحت النتائج خمسة مصادر محتملة لقلق الدراسة: القلق من الامتحان، قلق العرض في الفصل، القلق الرياضي، القلق اللغوي والقلق الاجتماعي، يعاني طلاب الجامعة من بعض مستويات القلق من الدراسة.

استكشفت دراسة (Pisarik, Rowell & Thompson (2017) التعرف على ظاهرة القلق الوظيفي لدى طلاب الجامعة، بلغت عينة الدراسة (٧) طلاب في مراحل مختلفة من برامج شهاداتهم الجامعية، تم إجراء مقابلات معهم، أظهرت النتائج عن سبعة مصادر للقلق الوظيفي: الأعراض العامة للقلق، والمخاوف الوجودية، والضغط، ونقص التوجيه الوظيفي، والتشوهات المعرفية، والمقارنات الاجتماعية، وعدم اليقين الاقتصادي/ المهني.

واستهدفت دراسة (Hyseni Duraku & Hoxha (2018) تقييم ارتباط القلق من الاختبار والأداء الأكاديمي بمهارات الدراسة، آلية التكيف ومفهوم الذات وتقدير الذات والضيق النفسي لدى طلاب الجامعات والمدارس الثانوية. تم تطبيق إجراءات الدراسة على (٢٨٤) طالباً من كوسوفو، كان معظمهم في الكلية (٦٠,٣٪)، أوضحت النتائج أنه أدى التواجد في الكلية والدعم الاجتماعي كعوامل وقائية لقلق الاختبار، كانت مهارات الدراسة الأفضل، ومفهوم الذات، والاضطراب النفسي مؤشراً على ارتفاع مستوى القلق من الاختبار، ارتبطت المستويات الأعلى من تقدير الذات بزيادة نجاح الطلاب.

وتضمنت دراسة (Lun, Chan, Ip, Ma, Tsai, Wong, & Yan (2018) تحديد مدى انتشار الاكتئاب والقلق والعوامل المصاحبة لمثل هذه الأعراض بين طلاب الجامعات في هونغ

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

كونغ ، تم استخدام استبانة لعدد بلغ (١٢٠٠) طالباً جامعياً من ثماني جامعات، الأدوات شملت: استبيان أعراض الاكتئاب ، ومقياس اضطراب القلق العام المكون من سبعة عناصر لفحص أعراض القلق، أظهرت النتائج: من بين الردود الصحيحة (ن = ١١١٩) التي تم تحليلها ، أشار ٧٦٧ (٦٨,٥%) من المستجيبين إلى أعراض اكتئاب خفيفة إلى شديدة ، والتي ارتبطت بأعراض القلق الخفيفة إلى الشديدة. العديد من المتغيرات المتعلقة بنمط الحياة والمتغيرات النفسية والاجتماعية ، بما في ذلك التمارين المنتظمة ، والثقة بالنفس ، والرضا عن الأداء الأكاديمي ، والنفاؤل تجاه المستقبل ترتبط عكسياً بأعراض اكتئاب خفيفة إلى شديدة، كما أشار (٥٤,٤%) من المستجيبين إلى أعراض قلق خفيفة إلى شديدة، والتي ارتبطت بمستوى الصعوبة الأكاديمية، ارتبط الرضا عن الصداقة وجودة النوم والثقة بالنفس بشكل عكسي مع أعراض القلق الخفيفة والشديدة.

كما هدفت دراسة (Moreira de Sousa, Moreira, & Telles Correia (2018) إلى تقييم مدى انتشار القلق وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الطب البرتغاليين مقارنة بطلاب الكليات الأخرى، والتأثير المحتمل لتلك الأعراض على الأداء الأكاديمي، تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٧٥٠) طالباً (٥١٢ طالباً في كلية الطب و ٢٣٨ طالباً من كليات الآخرين)، أكمل جميع الطلاب مقياس القلق والاكتئاب، تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام اختبار مان ويتي أو معامل ارتباط سبيرمان، توصلت النتائج إلى أن نسبة انتشار ٢١,٥% (العدد = ١٦١) لأعراض القلق و ٣,٧% (العدد = ٢٨) لأعراض الاكتئاب. كونك طالب طب كان مرتبطاً بشكل أكبر بأعراض القلق (ع = ٠,٠٣٤) مقارنة مع الطلاب الآخرين. ارتبطت أعراض الاكتئاب بشكل طفيف بالأداء الأكاديمي الضعيف، هناك نسبة ٥٩,٦% (ن = ٩٦) من الطلاب الذين يعانون من أعراض القلق و ٤٦,٤% (ن = ١٣) من الطلاب الذين يعانون من أعراض الاكتئاب.

وأجرت دراسة (Grøtan, Sund & Bjerkeset (2019) بهدف التعرف على ارتباطات الاضطرابات النفسية مع الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتقدم في الدراسة، وكانت أسئلة تتعلق بالصحة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والعوامل النفسية والاجتماعية بين الطلاب في النرويج، تم قياس أعراض الاضطراب النفسي باستخدام قائمة مراجعة أعراض هوبكنز، تم قياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية باستخدام نسخة نرويجية من مقياس الكفاءة الذاتية العام المصمم خصيصاً للإعداد الأكاديمي، تم تضمين المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية ونمط الحياة والمتغيرات المتعلقة بالدراسة في التحليلات، شملت عينة الدراسة (٧٤٩) طالباً بدوام كامل تقل أعمارهم عن ٣٥ عاماً، تم إجراء تحليلات الانحدار، توصلت النتائج إلى أن (١٧%) من عينة الدراسة أبلغوا عن أعراض شديدة من الضيق النفسي، كان الطلاب الذين أبلغوا عن ضغوط نفسية حادة أكثر عرضة

للإبلاغ عن انخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعن تأخر التقدم في الدراسة مقارنة بالطلاب الذين أبلغوا عن أعراض قليلة أو معتدلة من الاضطراب النفسي.

بينما استهدفت دراسة (Abuhmaidan & Al-Majali (2020) التعرف على تأثير جائحة كورونا على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة العين وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، المستوى الدراسي، العمر، الكلية، الحالة الاجتماعية)، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٨) طالباً وطالبة من طلاب جامعة العين الكليات الإنسانية والعلمية، مقياس الصحة النفسية المعدل: تم استخدام قائمة فحص الأعراض، فقد اشتمل على (٧٤) فقرة مقسمة إلى سبعة أبعاد: الأعراض الجسدية، واضطراب الوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والعداوة، وقلق الخوف، بعد تعديلها لأعراض الدراسة. أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية للعينة ككل كان مرتفعاً، وأن مستوى الصحة النفسية للإناث منخفضاً مقارنة بالذكور.

كما بحثت دراسة (Alemany-Arrebola, Rojas-Ruiz, Granda-Vera, & Mingorance-Estrada (2020) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المتصورة في فترة العزل والانغلاق ومستوى قلق السمة وقلق الحالة (أثناء كوفيد-١٩)، شارك في هذه الدراسة (٤٢٧) طالباً من جامعة غرناطة إسبانيا، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المتصورة والقلق (السمة والحالة)، وأوضحت النتائج إلى وجود علاقة تناسبية عكسية بين القلق والكفاءة الذاتية. أظهر الذكور درجات أعلى في إدراك الفعالية الذاتية، بينما كانت لدى الإناث درجات أعلى في القلق (السمة والحالة).

واستهدفت دراسة (Almoayad, Almuwais, Alqabbani & Benajiba (2020) التحقيق في خبرات التعلم ومستويات القلق لدى الطلاب الملتحقين بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالمملكة العربية السعودية، خلال التحول المفاجئ إلى التعلم الافتراضي استجابةً لكوفيد - ١٩، أجريت دراسة وصفية مقطعية لدى طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (٢٥٤)، تم جمع البيانات باستخدام استبيان عبر الإنترنت، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستقصاء العلاقات بين تصورات الطلاب للمسؤولية والاستقلالية في تعلمهم أثناء التدريس عن بُعد في حالات الطوارئ، وتأثير خبرات التعلم عن بعد على تحقيق هدف التعلم، ومستويات قلق الطلاب، أظهرت النتائج أن (٦٦,٥%) من المشاركين سجلوا درجات معتدلة في إدراكهم للاستقلالية والمسؤولية في خبراتهم التعليمية، بالإضافة إلى ذلك، حقق (٥٤,٣%) من الطلاب أهدافهم التعليمية. علاوة على ذلك، أفاد (٢٠,٩%) من الطلاب أنهم لم يعانون من القلق، بينما (٢٤,٤%)

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

عانوا من قلق شديد، كان هناك ارتباط سلبي معنوي بين مستويات قلق الطلاب أثناء خبرات التعلم عن بعد وتصوراتهم عن المسؤولية والاستقلالية في التعلم، في الختام أثرت مستويات قلق الطلاب أثناء التحول المفاجئ إلى خبرات التعلم عن بعد بشكل معتدل على تصورات الطلاب للاستقلالية والمسؤولية في تعلمهم، وكذلك تحقيق أهداف التعلم. هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لاستكشاف أنواع المساعدة التي يجب تقديمها للطلاب لتحسين عملية التعلم أثناء جائحة كوفيد-19 والظروف المماثلة التي يتم فيها فرض خبرات التعلم عن بعد.

وقام (Alsaady et al. (2020) بدراسة بهدف التعرف على تأثير أزمة (كوفيد-19) على قلق الطلاب من الامتحان وعلاقته بالعوامل الأخرى، تم إجراء توزيع استبيان القلق من الامتحان إلكترونياً على طلاب البكالوريوس في الجامعات السعودية، وقد استجاب (272) طالباً، أظهرت النتائج أن كلا من الطلاب والطالبات يعانون من مستويات عالية من القلق، ولم يتم العثور على ارتباط معنوي بين أي بيانات ديموغرافية ومستوى القلق باستثناء النوع، حيث كان مستوى القلق لدى الطالبات أعلى من الطلاب الذكور، وخلصت الدراسة أن (كوفيد-19) قد وُجد مستوى عالٍ من القلق من الامتحان، خاصة لدى الطالبات، لذلك يمكن النظر في المبادرات التيسيرية لتحسين أداء الطلاب خلال هذه الأزمة.

واستكشفت دراسة (Gao, Ping & Liu (2020) الفروق بين الجنسين في الاكتئاب، والقلق، والتوتر لدى طلاب الجامعات خلال السنوات الأكاديمية الأربعة، واستكشاف العوامل المحتملة المرتبطة بالقلق بين طلاب السنة الأولى. تكونت عينة الدراسة من (1892) طالباً جامعياً (898 إناثاً - 994 ذكوراً) من (15) جامعة في الصين، تمت متابعة الطلاب لمدة أربع سنوات وأكملوا دراسة استقصائية تحتوي على استبيان مقياس ضغط القلق والاكتئاب، والمعلومات الاجتماعية والديموغرافية للطلاب، وخلفيتهم التعليمية. توصلت النتائج إلى (1) عانى طلاب الجامعات من الإناث والذكور من قلق خفيف في السنوات الثلاث الأولى، سجلت الطالبات درجات أعلى في القلق من الذكور في العامين الأول والثاني، ولم يكن هناك فرق كبير بين الجنسين في متوسطات مستويات الاكتئاب والتوتر لدى الطلاب. (2) عانت نسبة أكبر بكثير من الطالبات من القلق فوق الحد الطبيعي، في حين عانت نسبة أعلى من الطلاب الذكور درجات مختلفة من الاكتئاب، لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مشاكل الإجهاد. (3) كان للقلق علاقة إيجابية معنوية مع الانطواء.

وأجرت دراسة (Nurunnabi et al.(2020) استبياناً عبر الإنترنت لعدد (509) طالباً،

حول حياة الطلاب أثناء تفشي كوفيد-19 وإجراءات التحكم في القلق، وما يهتم به الطلاب أثناء الوباء، تم اختبار الارتباطات بين استراتيجيات المواجهة المستخدمة، ومستويات القلق باستخدام إجراءات تحليل التباين، توصلت النتائج أن طلاب الجامعة أفادوا بأن استراتيجيات المواجهة وأساليب البقاء كانت مطلوبة بسبب المستويات العالية من القلق والضغط النفسي أثناء جائحة كورونا. أفاد معظم المستجيبين بالإغلاق الفوري لمؤسساتهم الأكاديمية بسبب كوفيد-19، كما تم الإبلاغ عن مخاوف نفسية، مثل قلة النوم، والدعم العاطفي، والدعم العقلي، والمساندة الاجتماعية، كشفت الدراسة أن طلاب الجامعات يستخدمون عدداً من استراتيجيات المواجهة فيما يتعلق بـ COVID-19، ولكنها تشير أيضاً إلى الحاجة لتعزيز مثل هذه الاستراتيجيات لديهم.

وقامت دراسة Odriozola-González, Planchuelo-Gómez, Iurtia, & de Luis- (2020) بتحليل التأثير النفسي لكوفيد-19 في مجتمع الجامعة خلال الأسابيع الأولى من الحجر، تم استخدام مقياس ضغط القلق للاكتئاب (DASS-21) لتقييم أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، تم تحليل التأثير العاطفي للوضع باستخدام مقياس تأثير الأحداث،، أجري استطلاع عبر الإنترنت بواسطة (2020) عضواً من جامعة بلد الوليد في إسبانيا. تم الإبلاغ عن درجات متوسطة إلى شديدة للغاية من القلق والاكتئاب والتوتر بنسبة 21,34٪ و 34,19٪ و 28,14٪ على التوالي، أظهر طلاب الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية والقانون درجات أعلى تتعلق بالقلق والاكتئاب والتوتر، وتأثير الحدث فيما يتعلق بطلاب الهندسة والعمارة.

وهدف دراسة Smith, Jacob, Yakkundi, McDermott, Armstrong, Barnett & Tully (2020) إلى تقييم تأثير العزلة الذاتية لكوفيد-19/التباعد الاجتماعي على الصحة النفسية والارتباطات المحتملة بين عينة من سكان المملكة المتحدة. تم قياس الصحة النفسية باستخدام قائمة Beck للقلق والاكتئاب، واستخدم مقياس الرفاهية النفسية، تضمنت البيانات التي تم جمعها من المتنبئين النوع، والعمر، والحالة الاجتماعية، والعمل، والدخل السنوي، والمنطقة، والتدخين الحالي، واستهلاك الكحول الحالي، والأمراض الجسدية المتعددة، وأي أعراض جسدية تحدث أثناء العزلة الذاتية/التباعد الاجتماعي، وعدد أيام العزلة الذاتية/الإبعاد الاجتماعي. تمت دراسة الارتباط بين المتنبئين المحتملين وسوء الصحة العقلية باستخدام الانحدار اللوجستي متعدد المتغيرات، توصلت النتائج إلى: تم تضمين 932 مشاركاً، العوامل المرتبطة بضعف الصحة النفسية هي النوع (ذكر، أنثى)، العمر (18-24 سنة)، الدخل السنوي، التدخين الحالي، والأمراض الجسدية المتعددة، الاستنتاجات: في هذه العينة من البالغين في المملكة المتحدة الذين يعانون من العزلة الذاتية/الإبعاد الاجتماعي، ارتبطت الفئات العمرية الأصغر، وذوي الدخل

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

السنوي المنخفض، والمدخنين الحاليين ، وذوي الأمراض الجسدية المتعددة ، بمستويات أعلى من ضعف الصحة النفسية.

واستهدفت دراسة Sundarasen, Chinna, Kamaludin, Nurunnabi, Baloch, (2020) Khoshaim, ... & Sukayt التعرف على تأثير (كوفيد-19) على مستوى القلق لدى طلاب الجامعات في ماليزيا خلال ذروة الأزمة والخصائص ذات الصلة التي تؤثر على قلقهم، تم إجراء مسح عبر الإنترنت، باستخدام استبيان Zung للتقييم الذاتي للقلق أثناء تفشي جائحة كوفيد-19، من بين 983 مستجيباً ، عانى (٢٠,٤% و ٦,٦% و ٢,٨%) من القلق من الحد الأدنى إلى المتوسط ، والمتوسط إلى الشديد، والأكثر تطرفاً. النوع الأنثوي، العمر أقل من (١٨) عاماً، العمر من (١٩ إلى ٢٥)، مستوى التعليم قبل الجامعي، دراسات الإدارة، والبقاء وحيداً ارتبطت بشكل كبير بمستويات أعلى من القلق. شملت الضغوطات في الغالب التعلم عن بعد عبر الإنترنت، وعدم اليقين المتعلق بأدائهم الأكاديمي، وآفاق المستقبل الوظيفي.

واستكشفت دراسة Qi, Zhou, Guo, Zhang, Min, Li, & Chen (2020) العلاقة بين مستويات الدعم الاجتماعي والصحة النفسية لدى المراهقين الصينيين أثناء تفشي كوفيد-19، شارك في الدراسة (٧٢٠٢) مراهقاً تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٨) عاماً، تم تقييم الارتباطات بين أعراض الاكتئاب (استبيان صحة المريض -9) ، وأعراض القلق (النسخة الصينية من مقياس اضطراب القلق العام المكون من ٧ عناصر)، والدعم الاجتماعي (مقياس معدل الدعم الاجتماعي، توصلت النتائج إلى ارتباط التعرض لكوفيد-19 بانتشار أعلى لأعراض الاكتئاب وأعراض القلق، أبلغ (٢٤,٦%) فقط من المراهقين عن مستويات عالية من الدعم الاجتماعي، وأفاد معظم المراهقين (٧٠%) عن مستويات متوسطة من الدعم، ارتبط الدعم الاجتماعي المتوسط والمنخفض بانتشار أعلى للاكتئاب وأعراض القلق في الصين أثناء تفشي كوفيد-19.

وهدف دراسة Hou, Tong, Liang, Li, Liu, Ben-Ezra, ... & Lee (2021) التعرف على الارتباطات بين الصحة النفسية والمرونة النفسية أثناء (كوفيد-19) ، شملت عينة الدراسة (٤٠٢١) مستجيباً، أبلغ المستجيبون عن أعراض القلق الحالية (مقياس اضطراب القلق العام المكون من ٧ عناصر [7-GAD]) ، والمكونات المعرفية (القدرة المتصورة على التكيف مع التغيير، والميل إلى الارتداد بعد الشدائد) والمكونات السلوكية (انتظام الروتين اليومي الأساسي والثانوي) من المرونة، والقلق بشأن عدوى (كوفيد-19) ، والتخطيط الاجتماعي، كشفت النتائج

===== (٤٠٤) المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣ =====

أن المكونات المعرفية والسلوكية للمرونة لم تكن مرتبطة بالقلق المحتمل (GAD-7-10) بين أولئك الذين أبلغوا عن عدم القلق، من بين المستجيبين الذين كانوا قلقين، ارتبطت جميع المكونات المرنة عكسياً بقلق محتمل. على وجه التحديد، كان الميل إلى الارتداد والروتين الأساسي المعتاد أكثر ارتباطاً بانخفاض احتمالات القلق المحتمل بين أولئك الذين أبلغوا عن مستويات أقل من القلق.

المحور الثاني: دراسات تناولت التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

قدم (2003) Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff تصوراً لمشاركة الطلاب بناءً على ذروة التركيز والاهتمام والمتعة (أي التدفق)، لعينة (٥٢٦) طالباً من طلاب المدارس الثانوية في جميع أنحاء الولايات المتحدة، تم التحقيق في كيفية قضاء المراهقين وقتهم في المدرسة الثانوية والظروف التي أبلغوا فيها عن مشاركتهم، شهد المشاركون انخراطاً متزايداً عندما كان التحدي الملحوظ للمهمة ومهاراتهم الخاصة مرتفعاً ومتوازناً، وكانت التعليمات مناسبة وكانت بيئة التعلم تحت سيطرتهم، كان المشاركون أيضاً أكثر انخراطاً في العمل الفردي والجماعي مقابل الاستماع إلى المحاضرات أو مشاهدة مقاطع الفيديو أو إجراء الاختبارات، اقترحت الدراسة زيادة المشاركة، مثل التركيز على أنشطة التعلم التي تدعم استقلالية الطلاب وتوفر مستوى مناسباً من التحدي لمهارات الطلاب.

استهدفت دراسة غريب وإيناس (٢٠١٥) التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٠) طالبة بكلية التربية بجامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية، تم تطبيق أدوات الدراسة التالية: مقياس التدفق النفسي، ومقياس تحمل الغموض، ومقياس المخاطرة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً، بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي متمثلة في بعد (الخبرة الذاتية الإيجابية، الثقة بالنفس، الإحساس بالتحكم في اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات، وضوح الأهداف، التركيز في المهمة، التوازن بين التحديات والقدرات) ودرجاتهن على بعض أبعاد مقياس تحمل الغموض، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التدفق والدرجة الكلية له ودرجاتهن على مقياس المخاطرة.

وسلطت دراسة (2022) Bassi, Carissoli, Beretta, Negri, Fianco & Delle Fave الضوء على العواقب السلبية لوباء (كوفيد-١٩) على الرفاه النفسي للمراهقين في جميع أنحاء

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

العالم، فحصت هذه الدراسة حدوث تجربة التدفق والأنشطة ذات الصلة، والعلاقة بين التدفق والرفاهية النفسية لدى المراهقين الإيطاليين عام (٢٠٢١)، أكمل (١٥٠) طالباً (٤٠,٧٪ فتيات) والذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٩) عاماً أدوات تقييم التدفق والأنشطة ذات الصلة قبل الجائحة وأثناءها، والتأثيرات الإيجابية والسلبية، كشفت النتائج أن (٢٤,٧٪) من المشاركين أفادوا بالتدفق، وأكثر من نصف أولئك الذين أبلغوا عن التدفق قبل الجائحة لم يتعرضوا له لاحقاً، و فقط (٦,٥٪) من أولئك الذين لم يبلغوا عن التدفق قبل الجائحة عانوا من ذلك حالياً، أفاد المشاركون الذين أصيبوا بالتدفق قبل الجائحة وإثائها بتأثير إيجابي أعلى من المراهقين الذين لم يعانون من التدفق أو فقدها لم يتم الكشف عن اختلافات المجموعة للتأثير السلبي للتعلم، أوقات الفراغ المنظمة، والعلاقات الشخصية كانت المجالات الأكثر ارتباطاً بالتدفق قبل وخلال الجائحة، ولكن بعد ظهور الوباء ، انخفض في مجموعة متنوعة من أنشطة التدفق وتحديد محدود لمجالات التدفق الجديدة لوحظ ارتباط التدفق برفاهية نفسية أعلى حتى في أوقات الجائحة تشير إلى الفائدة المحتملة للتدخل، تعزز النتائج استرجاع التدفق في ظل الظروف المعاكسة.

المحور الثالث/ دراسات تناولت العلاقة بين القلق الدراسي والتدفق النفسي

هدفت دراسة (Kirchner, Bloom & Skutnick-Henley (2008) إلى التعرف على العلاقة بين قلق الأداء ونزعة التدفق، شارك في الدراسة (٩٠) موسيقياً جامعياً (٥٢ إناث و ٣٨ ذكوراً) تم تحديدهم من إحدى الجامعات البحثية الكبرى للمشاركة، كانت أدوات الدراسة: مقياس قلق الأداء الموسيقي والتدفق، أظهرت النتائج أن قابلية التدفق مرتبطة بشكل سلبي كبير بقلق الأداء، دعمت البيانات أيضاً توقعاً بأن القدرة على العزف/ الغناء دون نقد ذاتي غير ايجابي ستكون مرتبطة سلباً بقلق الأداء.

واستهدفت دراسة (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa & Barkham (2010) التعرف على الحالة النفسية للطلاب من جميع الكليات عبر درجة البكالوريوس من التسجيل المسبق إلى الفصل الدراسي الثاني من العام الثالث في إحدى جامعات المملكة المتحدة. تم جمع البيانات في سبع مناسبات ، حيث شارك في المشروع ٦٦٪ من الطلاب الذين بدأوا دراستهم بين عامي ٢٠٠٠ و ٢٠٠٢. تم تقييم الرفاه النفسي، أشارت النتائج إلى أن الرفاهية تنصب على قدر أكبر من الضغط بمجرد أن يبدأ الطلاب دراستهم الجامعية مقارنة بمستويات ما قبل الجامعة، ترتفع مستويات الإجهاد بشكل عام خلال الفصل الدراسي الأول، مع انخفاض ملحوظ في مستويات الإجهاد من الفصل الأول إلى الفصل الثاني في كل من العام الأول والثالث، ولم تتخفض

مستويات الكرب في أي وقت إلى مستويات ما قبل التسجيل، بالنظر إلى هذه النتائج التي تُظهر أن الجامعة كانت فترة ضائقة شديدة، فهناك حاجة لضمان حصول الطلاب على الدعم اللازم طوال فترة دراستهم؛ لتمكينهم من إكمال دورة شهادتهم بنجاح، مما يمكنهم في النهاية إلى الانتقال للقوى العاملة.

هدفت دراسة (Mao, et al. (2020) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق والقلق من خلال أدوار تقدير الذات وكفاءة الذات الأكاديمية. شملت عينة الدراسة (٥٩٠) طالباً جامعياً صينياً، الذين طُلب منهم إكمال استبيان تقرير ذاتي عن التدفق والقلق وتقدير الذات والكفاءة الأكاديمية، تم تحليل البيانات باستخدام نمذجة المعادلة الهيكلية، تم إجراء كل من التحليل العاملي وتحليل المسار. توصلت النتائج أن تجربة التدفق تتنبأ بشكل سلبي بالقلق، وأن كل من تقدير الذات والفعالية الأكاديمية الذاتية توسطت بشكل كامل العلاقة بين التدفق والقلق، وعلى وجه التحديد، أوضح تقدير الذات وساطة حاسمة وكاملة في هذه العلاقة، بينما توسطت الثقة الذاتية الأكاديمية في المسار بين تقدير الذات والقلق.

هدفت دراسة (Cohen & Bodner (2021) التعرف على العلاقة بين القلق من الأداء الموسيقي والتدفق، لدى عينة مكونة من (٢٠٢) موسيقي أوركسترالي محترف، أظهرت نتائج الدراسة دليلاً على تدفق أعلى بشكل ملحوظ في العازفين الرئيسيين من المدراء المشاركين ولعابي توتي، كما كان لدى المدراء المساعدين الأداء الموسيقي أعلى من العازفين الرئيسيين، وشهد عازفو الإيقاع تدفقاً أعلى والأداء الموسيقي أقل من مشغلات الأوتار، وكان هناك تأثير معتدل للأداة على الارتباط السلبي بين الأداء الموسيقي والتدفق.

المحور الرابع/ دراسات تناولت برامج الإرشاد النفسي في خفض القلق وتنمية التدفق النفسي:

وهدفت دراسة (de Hullu, Sportel, Nauta & de Jong (2017) إلى فعالية التدخل المبكر باستخدام العلاج المعرفي السلوكي وتعديل التحيز المعرفي في خفض قلق الاختبار والقلق الاجتماعي لدى المراهقين الصغار، تم تعيين المراهقين المعرضين لخطر الإصابة باضطراب القلق اجتماعياً بشكل معتدل (240) بمتوسط عمري (١٣,٦) عاماً، إلى تدريب تعديل التحيز المعرفي متعدد الأوجه المستند إلى الإنترنت لمدة (١٠) أسابيع، كما تم تدريب المجموعة التجريبية على العلاج المعرفي السلوكي في المدرسة لمدة (١٠) أسابيع، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أية تدريبات، توصلت النتائج إلى انخفاض القلق الاجتماعي وقلق الاختبار من القياس القبلي إلى المتابعة لمدة عامين، كما كانت هناك تغييرات إيجابية في احترام الذات، والسلوكيات الاجتماعية.

فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

وسعت دراسة (Situmorang, Mulawarman & Wibowo (2018) إلى التحقق من فعالية الإرشاد الجماعي القائم على العلاج المعرفي السلوكي باستخدام أسلوب العلاج بالموسيقى السلبي والنشط في تقليل القلق الأكاديمي لدى طلاب في أندونيسيا، حيث إن العلاج بالموسيقى السلبي هو العلاج بالموسيقى الذي يتم من خلال دعوة المستشار للاستماع إلى آلة معينة بعناية، بينما العلاج بالموسيقى النشط هو عملية إعطاء العلاج بالموسيقى عن طريق دعوة المستشار للعرف على آلة موسيقية أو الغناء أو تأليف أغنية، استخدمت هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي مع القياسات المتكررة (الاختبار القبلي، والاختبار البعدي، والمتابعة)، تم إجراء استشارات جماعية لمدة (٥) جلسات، وتمت المتابعة بعد أسبوعين من العلاج، أظهرت النتائج أنه خلال القياس القبلي مقابل القياس البعدي للعلاج السلوكي المعرفي كان العلاج السلبي أكثر فعالية في تقليل القلق الأكاديمي مقارنة بالعلاج بالموسيقى النشط، لكن في الاختبار القبلي مقابل المتابعة، كان العلاج النشط أكثر فاعلية في تقليل القلق الأكاديمي مقارنة بالعلاج بالموسيقى السلبي، علاوة على ذلك ، كان العلاج بالموسيقى النشط في القياس البعدي مقابل المتابعة أكثر فاعلية لتقليل القلق الأكاديمي مقارنة بالعلاج بالموسيقى السلبي مع زيادة القلق الأكاديمي بعد أسبوعين من العلاج.

وأجرت دراسة-Navarro-Haro, Modrego-Alarcón, Hoffman, Lopez- (2019) Montoyo, Navarro-Gil, Montero-Marin, ... & Garcia-Campayo (2019) لتتدخل القائم على اليقظة مع وبدون تدريب الواقع الافتراضي السلوكي الجدلي، التدريب على مهارات اليقظة لعلاج اضطراب القلق العام استخدام العلاج القائم على اليقظة الذهنية لعلاج اضطراب القلق من خلال التدريب على مهارات الواقع الافتراضي (العلاج السلوكي الجدلي) كمساعد. نحن نعتقد أن وهم "الوجود" في الواقع الافتراضي قد يساعد المرضى على ممارسة اليقظة، وأن الواقع الافتراضي قد يجعل اليقظة أكثر إثارة للاهتمام، كما هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير كلا التدخلين في المشكلات الأخرى المرتبطة بالقلق مثل الاكتئاب وعدم التنظيم الانفعالي والوعي الداخلي ومستويات اليقظة، استندت الدراسة على التدخلات: مجموعة التدخل القائم على اليقظة، تدريب إضافي على مهارات اليقظة للواقع الافتراضي، توصلت النتائج إلى فعالية اليقظة والواقع الافتراضي في خفض القلق.

واستكشفت دراسة (Takahashi, et al.(2019) آليات العمل بهدف فحص التغييرات في الاكتئاب والقلق من خلال العلاج الجماعي لليقظة الذهنية في اليابان، مع التركيز على اليقظة،

والتجول العقلي، والتعاطف مع الذات، كوسطاء محتملين، شملت الدراسة (١٦) شخصاً عانوا من الاكتئاب أو القلق في علاج جماعي لليقظة الذهنية لمدة (٨) أسابيع، مجموعة تجريبية فقط، تم إجراء القياسات باستخدام استبيانات حول الاكتئاب والقلق من السمات، واليقظة، والتجول العقل، والتعاطف مع الذات، في القياس القبلي والبعدي والمتابعة (لمدة شهرين)، توصلت النتائج إلى خفض الاكتئاب والقلق بشكل ملحوظ، مع أحجام تأثير متوسطة إلى مرتفعة، من قبل التدخل والمتابعة بعده، زاد اليقظة والتعاطف مع الذات بشكل ملحوظ من التدخل المسبق إلى المتابعة، ارتبطت التحسينات في بعض جوانب اليقظة والتعاطف مع الذات بشكل كبير مع انخفاض الاكتئاب والقلق.

وهدفت دراسة هنداوي (٢٠٢٠) إلى التعرف على أثر الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٨-٢٠)، عاماً، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، اشتملت أدوات الدراسة على: مقياس الطمأنينة الانفعالية، الضغط النفسي المدرك، مقياس القلق الأكاديمي، والبرنامج التدريبي القائم على الطمأنينة الانفعالية، توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض كل من الضغط النفسي والقلق الأكاديمي لدى الطالبات.

وشملت عينة دراسة (2020) Chancey طلاب الجامعات المسجلين في دورة تمهيدية في الفيزياء في الجنوب الغربي الأمريكي. بهدف التعرف على العلاقة بين اليقظة، والتنظيم الانفعالي، وتنظيم الانتباه، وقلق الاختبار، وكذلك فحص فعالية استخدام تدخل اليقظة عبر الإنترنت لخفض قلق الاختبار لدى طلاب الجامعات، أشارت النتائج إلى أن التنظيم الانفعالي كان لديه القليل من القدرة التنبؤية بينما كان تنظيم الانتباه مؤشراً قوياً على القلق من الاختبار، بالإضافة إلى ذلك، أدى تدخل اليقظة لمدة ثمانية أسابيع إلى خفض قلق الاختبار مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

واستهدفت دراسة (2020) Kazemi, Peyman, Kazemie Rezaei & Salehi التحقق من فعالية العلاج الجدلي السلوكي في خفض القلق والغضب لدى الطلاب، استخدم المنهج شبه التجريبي بتصميم اختبار قبلي وبعدي مع مجموعة ضابطة، تم اختيار (٣٦) مشاركاً من طالبات المرحلة الثانوية في مقاطعة لاندي، وتم اختيارهم عشوائياً في مجموعتين تجريبية (١٨) وضابطة (١٨)، تم استخدام استبيان بيك القلق (١٩٩٠) ومقياس نوافكو للغضب لجمع المعلومات على مرحلتين، الاختبار القبلي والاختبار البعدي، تم إجراء جلسة العلاج التدريبي السلوكي الانفعالي

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

القائم على الانفعالات لتسع جلسات لمدة (٩٠) دقيقة في الأسبوع للمجموعة التجريبية، لكن المجموعة الضابطة لم تتلق هذا التدريب، تم تحليل البيانات، أشارت نتائج الدراسة إلى أن العلاج بتنظيم الانفعالات القائم على العلاج الجدلي السلوكي كان فعالاً في تقليل القلق والغضب بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وأجريت دراسة Lindqvist, Carlsson, & Sjöden (2000) على عينة عشوائية من عموم السكان السويديين (١٢٠٠)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٨٠) عاماً، بهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة والأساليب المستخدمة للتعامل مع المواقف العصبية، كان معدل الاستجابة الإجمالي ٦٥ ٪ (ن = ٥١٩) ، وتم استخدام مقياس المواجهة، وتوصلت النتائج إلى أن أساليب المواجهة الثلاثة الأكثر استخداماً كانت المواجهة والتفؤل والاعتماد على الذات.

وقارنت دراسة Nooshkia, Rasooli, & Abadi (2020) فعالية العلاج السلوكي الجدلي والعلاج بالقبول والالتزام على التنظيم الانفعالي المعرفي وخفض القلق الفكري لدى مرضى اضطراب القلق العام، لهذا الغرض، خلال دراسة شبه تجريبية مع مجموعة التصميم والمراقبة قبل الاختبار وبعده ، تم اختيار (٤٥) مريضاً يعانون من اضطراب القلق العام في طهران، تم اختيارهم عشوائياً في ثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونة من ١٥ شخصاً (١٥ في مجموعة الالتزام والقبول، ١٥ في مجموعة العلاج السلوكي الجدلي، ١٥ في المجموعة الضابطة)، تم تقديم العلاج السلوكي الجدلي وبرامج التدريب على القبول والالتزام للمجموعات التجريبية خلال (١٤) جلسة، تم تقييم المجموعات من أجل التنظيم الانفعالي المعرفي والاجترار في بداية الدراسة ونهايتها وبعد شهرين من الدراسة، أظهرت النتائج أن متوسط متغير اجترار ما بعد الاختبار في مجموعة العلاج السلوكي الجدلي كان أقل من متوسط مجموعتي الالتزام والقبول، كان متغير الاجترار في كلا المجموعتين العلاجيتين أقل من المجموعة الضابطة، متوسط مكونات التكيف الانفعالي في مجموعة المعالجة السلوكية الجدلية أقل من متوسط مجموعة الالتزام والقبول، تدعم هذه الدراسة الحاجة إلى التحكم في التنظيم الانفعالي واجترار التفكير لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق العام.

وأجرى Ozamiz-Etxebarria et al.(2020) دراسة تدخلية على المشاركين الجامعيين المتطوعين من أجل المساعدة في خفض مستويات القلق لديهم بسبب الأزمة التي أحدثتها نقشي كوفيد-١٩ ، على وجه التحديد، تم تنفيذ برنامج عن بعد لتعليم تقنيات الاسترخاء جنباً إلى جنب مع ممارسة التقنيات بطريقة مستقلة، تم إجراء قياس القلق قبل وبعد البرنامج باستخدام مقياس

اضطراب القلق العام - ٧ ، أظهرت النتائج أن تقنيات الاسترخاء التدريجي، واسترخاء البطن، والتصورات فعالة في خفض مستويات القلق لدى طلاب الجامعات كبديل للعلاج الدوائي.

هدفت دراسة & Salman, Asif, Mustafa, Khan, Shehzadi, Hussain, ... (2020) إلى تقييم الأثر النفسي لفيروس كوفيد -١٩ على طلاب الجامعات واستراتيجياتهم في التكيف، الطرق أجريت هذه الدراسة المستندة إلى الويب بين طلاب أربع مؤسسات تعليم عالي باكستانية، تم استخدام نماذج Google لنشر الاستبيان عبر الإنترنت لتقييم القلق (GAD-7)، والاكتئاب (PHQ-9)، ومصادر الضيق (١٤ عنصراً) واستراتيجيات المواجهة، شارك (١١٣٤) طالباً (العمر ٢١,٧ ± ٣,٥ سنة)، وأوضحت النتائج أن معدل الطلاب الذين يعانون من قلق (معتدل - شديد) واكتئاب (٣٤٪، ٤٥٪) على التوالي. كان لدى المشاركين الذين تبلغ أعمارهم (٣١) عاماً درجة اكتئاب أقل بكثير من أولئك الذين نقل أعمارهم عن (٣٠) عاماً، كان لدى الذكور درجات أقل من القلق والاكتئاب بشكل ملحوظ من الإناث، بالإضافة إلى ذلك، فإن أولئك الذين لديهم أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المعارف المصابين بالمرض لديهم درجات قلق أعلى بشكل ملحوظ، كانت المصادر الرئيسية للضيق هي التغيرات في الحياة اليومية بسبب الجائحة المستمرة. فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة، وجد أن غالبية المستجيبين قد تبنوا التأقلم الديني/الروحي، يليه القبول، وإلهاء الذات، والتعامل النشط.

واستكشفت دراسة (2021) Capon, O'Shea, Evans & McIver التجارب الحية للبالغين المصابين بالقلق والاكتئاب الذين شاركوا في برنامج اليوجا العلاجي المساعد جنباً إلى جنب مع العلاج المعرفي السلوكي الجماعي، تم تصميم نوعي لمجموعة واحدة مع فترات زمنية ما بعد التدخل والمتابعة شارك في الدراسة (٣٦) بالغاً يعانون من القلق والاكتئاب في برنامج اليوجا العلاجي كعامل مساعد لمجموعة العلاج المعرفي السلوكي، أجريت المقابلات النوعية مع (٢٧) مشاركاً فور انتهاء البرنامج الذي استمر ثمانية أسابيع ومرة أخرى بعد ثلاثة أشهر، وأوضحت النتائج فعالية برنامج اليوجا المساعد مقبولاً للغاية للبالغين الذين يعانون من القلق والاكتئاب، مما يعزز المشاركة والنتائج المتصورة، تم تحديد اليوجا على أنها توفر مزيجاً فريداً من العناصر التي تكمل عمليات العلاج المعرفي السلوكي، مثل التنشيط السلوكي والخلاف في الفكر، تمثل ممارسات اليوجا أدوات الإدارة الذاتية للصحة النفسية التي يمكن الوصول إليها والمتاحة كاستراتيجيات للوقاية من الانتكاس.

كما هدفت دراسة Diab Abd El-Wahab, Roushdy Hashem & Ibrahim

===== فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

(Shattla 2022) إلى تقييم تأثير العلاج الجدلي السلوكي - التدخل القائم على الآثار النفسية لكوفيد- ١٩ لدى طلاب التمريض، اشترك في الدراسة (٢٦٠) طالباً (مجموعة تجريبية)، امتدت جلسة تدخل العلاج السلوكي الجدلي لمدة أربعة أسابيع، تمت مقارنة هذه المجموعة بعدد (٢٦٠) (المجموعة الضابطة) بدون جلسات تدخل العلاج الجدلي السلوكي، استخدمت الدراسة استبيان المقابلات المنظم، مقياس القلق للتقييم الذاتي لـ Zung، مقياس الاكتئاب الذاتي التصنيف، مقياس تأثير مقياس الأحداث، تم استخدام مجموعتين من تصميم البحث التجريبي (مجموعة الدراسة والضابطة)، أوضحت النتائج أنه لم تكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للقلق والاكتئاب وضغط ما بعد الصدمة.

وأجرت دراسة (Riboldi, et al. (2022) مراجعة منهجية للأدبيات الموجودة حول تدخلات الصحة النفسية الرقمية التي تستهدف القلق وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات خلال حالة الطوارئ كوفيد-١٩، أوضحت النتائج أنه فيما يتعلق بأعراض القلق، أظهر العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي وتقنيات ممارسة العقل والجسم كاستراتيجيات صحيحة، بينما أظهر علم النفس الإيجابي الرقمي والتدخلات القائمة على اليقظة نتائج مختلطة، من ناحية أخرى، أظهر العلاج السلوكي الجدلي الرقمي وتدخلات علم النفس الإيجابي الفعالية في الحد من أعراض القلق والاكتئاب بشكل عام.

هدفت دراسة إبراهيم، أبو السعود (٢٠٢٢) إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين كل من التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية، كفر الشيخ، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٤،١٩-٣٨،٢٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٩،٧٦)، استخدم المنهج شبه التجريبي، واشتملت الأدوات على المقياس التالية: اليقظة العقلية، التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، والاندماج الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي؛ مما يوضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال

وكشفت دراسة (Nurunnabi et al. (2023) عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطلاب أثناء فترة جائحة كوفيد-١٩، حيث يتم استخدام استراتيجيات المواجهة في الصين أثناء

تفشي (كوفيد- ١٩) بشكل مختلف من قبل مجموعتين مختلفتين من الطلاب، قررت مجموعة واحدة من الطلاب البقاء في السكن وعدم التحرك في أي مكان أثناء الوباء. لم تكن استراتيجية التأقلم هذه مبنية على اهتمام الطلاب بأنفسهم فقط، بدلاً من ذلك، فكرت هذه المجموعة في الآخرين مثل والديهم وأفراد الأسرة الآخرين. افترضت المجموعة الثانية من الطلاب أنهم بأمان وقرروا العودة إلى منازلهم، هذه استراتيجية تأقلم أخرى تمت ملاحظتها بين الطلاب الذين يدرسون في الصين في الوقت الحالي، أوضحت النتائج أن من بين ٥٥٩ مستجيباً، كانت (٤٠%) من النساء و (٣٠,٥%) في الفئة العمرية (١٨-٢٢)، كان (٥٨,٥%) من المشاركين من طلاب الإدارة الاقتصادية وأكثر من نصفهم من الطلاب الجامعيين. بينما (٢٦,٨%) من أفراد العينة أقاموا في السكن الجامعي، (١٧,٩%) يسكنون في شقة مستأجرة بدون أفراد أسرة، كما أوضحت النتائج أن أكثر استراتيجيات المواجهة التي تم استخدامها: طلب الدعم الاجتماعي والتجنب.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أمكن للباحثة الاستفادة من جزء الدراسات السابقة الذي تم عرضه والاستفادة من الأنواع المختلفة للتدخلات العلاجية والإرشادية من خلال ما يلي:

الأهداف: تم تحديد أهداف الدراسة الحالية في ضوء أهداف الدراسات السابقة المرتبطة بالتدخل الإرشادي لخفض القلق الدراسي وتنمية التدفق النفسي لدى الطالبات، كما استفادت الباحثة أيضاً من الدراسات السابقة التي أوضحت مدى الارتباط بين القلق الدراسي والتدفق النفسي، والذي على أساسه يتم التركيز على أن البرنامج الحالي يخفف القلق الدراسي وينعكس أثره على تنمية التدفق النفسي .

المنهج: في ضوء الأهداف المحددة في الدراسات التدخلية، أمكن الاستفادة من تحديد منهج الدراسة "شبه التجريبي" ليتناسب وأهداف الدراسة الحالية.

العينة: تم اختيار عينة الدراسة الحالية بناءً على نتائج الدراسات السابقة التي أوضحت أن القلق كان أكثر انتشاراً لدى الإناث من طلاب الجامعة, (Alemany-Arrebola et al. (2020).
Gao, Ping & Liu (2020), Salman et al. (2020)

وكما أشارت دراسة (Vitasari et al.(2010) إلى أن القلق قد يكون سبباً رئيساً لانخفاض الأداء الأكاديمي بين الطلاب، وأنه يجب أن يؤخذ على محمل الجد، وأنهم يحتاجون إلى شكل من أشكال التدخل لخفض القلق والمساعدة في تحسين الأداء الأكاديمي، كان ذلك أحد مبررات وسبب

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

اختيار الطالبات المتفوقات، وذلك حتى لا يؤثر القلق على المستوى الأكاديمي لهن وينخفض فيما بعد خاصة أثناء أزمة كوفيد-١٩.

الأدوات : تم الاستفادة من الأدوات التي استخدمتها الدراسة السابقة في الدراسة الحالية، وإعداد أدوات الدراسة الحالية، وبناء مقياس القلق الدراسي، والبرنامج الإرشادي، وبخاصة في انتقاء الأساليب والفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المناسبة.

الأساليب الإحصائية: أمكن الإلمام بالأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة وتوظيف ما يناسب منها في الدراسة الحالية، كاستخدام معاملات الارتباط، واختبار "ت"، وكذلك حساب حجم الأثر للبرنامج الإرشادي.

النتائج: من خلال ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج أمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية، وبخاصة الدراسات التدخلية الإرشادية أو العلاجية.

فروض الدراسة:

١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الدراسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الدراسي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج).

٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، ذو التصميم التجريبي المكون من مجموعة تجريبية واحدة؛ لملائمته لأهداف الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة طالبات شعبة الطفولة الفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا؛ وبلغ العدد الكلي

===== (٤١٤) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣ =====

لمجتمع الدراسة (٣٤٩) طالبة.

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات: وهي عينة ممثلة لمجتمع الدراسة الأصلي، بلغ قوامها (٨٥) طالبة بالفرقة الثالثة؛ للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياسين المستخدمين في الدراسة الحالية وصلاحيتهما.

عينة الدراسة الأساسية:

العينة التجريبية: تم انتقاء عينة الدراسة الأساسية التجريبية؛ لغرض تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي على عينة مكونة من (١٩) طالبة بالفرقة الثالثة (المجموعة التجريبية) الحاصلات على درجات مرتفعة على مقياس القلق الدراسي بتقدير عام (جيد جداً - ممتاز)، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٢٠،١٦ - ٢٢،٦٦) بمتوسط عمري قدره (٢١،١٧٥) عاماً، وانحراف معياري (٠،٤٦) ويبين جدول (١) الوصف الإحصائي للعينة التجريبية.

ومن مبررات اختيار الطالبات المعلمات الفرقة الثالثة دون الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة: أن مستوى التوتر والقلق لديهن أكثر منه لدى الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة، خاصةً وأنهن لم يمررن بخبرة التدريب الميداني في ميدان الواقع برياض الأطفال الملحقة بالمدارس الحكومية (احتياطات احترازية أثناء الوباء)، بينما طالبات الفرقة الرابعة قد اجتزن تلك الخبرة العام السابق عندما كن في الفرقة الثالثة قبل تفشي أزمة كوفيد-١٩ وتفاعلهن مع الأطفال أثناء التدريب الميداني، فلديهن قدرًا أعلى من الثقة المهنية في أنفسهن مستقبلاً، كما أن لديهن خبرات أعلى في مجال دراستهن النظرية والعملية وقدرًا جيدًا من التوافق النفسي أعلى من طالبات الفرقة الثالثة.

انتقاء المجموعة التجريبية على مقياس القلق الدراسي:

تم تحديد المجموعة التجريبية من خلال حساب كل من المتوسط والانحراف المعياري للدرجات على مقياس القلق الدراسي التي قامت عينة الدراسة الأساسية (١٣٠) بالاستجابة عليه ومن ثم تم تحديد درجة القطع كما يلي: تحديد درجة القطع = (م + ع) = (٤٧،٦٥ + ٨،٤٠٦) = (٥٦،٠٥٦)، وبناءً على ذلك حددت أفراد المجموعة التجريبية "من تحصل على درجة (٥٧) فأعلى على مقياس القلق الدراسي، وبلغ عددهن (١٩) طالبة، وبذلك فقد مثلت العينة التجريبية (١٤،٦%) من إجمالي العينة الأساسية (١٣٠).

وصف العينة التجريبية:

فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية والمدى للعينة التجريبية على مقياس القلق الدراسي واختبار التدفق النفسي (ن = ١٩)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
القلق الدراسي	60.16	2.774	57	67
التدفق النفسي	157.00	24.249	116	209

يوضح جدول (١) أن المجموعة التجريبية بلغ عددها (١٩) طالبة، متوسط القلق الدراسي لديهن (٦٠،١٦)، وانحراف معياري (٢،٧٧٤)، كما كانت درجة الحد الأدنى للقلق الدراسي (٥٧) وأعلى درجة (٦٧)، وأن متوسط التدفق النفسي الكلي لديهن (١٥٧) وانحراف معياري (٢٤،٢٤٩).

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

- ١- مقياس القلق الدراسي (إعداد: الباحثة)
- ٢- اختبار التدفق النفسي (إعداد: باظه، ٢٠١١)
- ٣- البرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة)

١- مقياس القلق الدراسي (إعداد: الباحثة)

مر بناء مقياس القلق الدراسي بعدد من الخطوات وهي كما يلي:

- الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة لمظاهر ومصادر اضطراب القلق العام بصفة عامة والقلق الدراسي بصفة خاصة.

- اطلاع الباحثة على بعض مقاييس اضطراب القلق العام في البيئة المصرية مثل اختبار حالة وسمه القلق (ترجمة وإعداد/ البحيري، ٢٠١٥) ومقياس اضطراب القلق العام (GAD-7) (Jordan, Shedden-Mora, & Löwe, 2017) ومقياس القلق الدراسي في دراسة et al.

Vitasari, (2010) والاستفادة منها في بناء مقياس القلق الدراسي في الدراسة الحالية

- تم استطلاع رأي طالبات الفرقة الثالثة شعبة الطفولة عن مظاهر التوتر التي تسبب لهن قلقاً في مجال دراستهن أثناء وباء كورونا (كوفيد-١٩).

- تم تجميع آرائهم وصياغتها في عبارات دقيقة.

- تم تكوين المقياس في مجموعة من العبارات بلغت (٣٠) عبارة.

- طبق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٤٠) طالبة من طالبات

الفرقة الثالثة، شعبة الطفولة بكلية التربية بقنا.

- أُجري الاتساق الداخلي لعبارات المقياس؛ للتأكد من البنية الداخلية للمقياس، وذلك من خلال حساب قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢): معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس القلق الدراسي (ن = ٤٠)

الدرجة الكلية	العبارة	الدرجة الكلية	العبارة	الدرجة الكلية	العبارة
.422**	21	.336*	11	.235	1
.554**	22	.182	12	.186	2
.372*	23	.005	13	.522**	3
.127	24	.498**	14	.495**	4
.403**	25	.278	15	.195	5
.466**	26	.212	16	.658**	6
.000	27	-.063-	17	.340*	7
.497**	28	.225	18	.437**	8
.515**	29	.288	19	.424**	9
.278	30	.342*	20	.332*	10

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) السابق أن بعض العبارات مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً معنوياً دالاً عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥)، وتلك العبارات تم الإبقاء عليها فقط في المقياس؛ لتكون بنيته قوية، وبلغ عدد تلك العبارات (١٧)، أما بقية العبارات (١٣) فكانت غير دالة إحصائياً؛ لذا تم حذفها من المقياس وهي العبارات (١، ٢، ٥، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٤، ٢٧، ٣٠).

- صدق مقياس القلق الدراسي:

الصدق المرتبط بالمدك:

للتأكد من صدق مقياس القلق الدراسي المُعد في الدراسة الحالية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لحساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لهذا المقياس بالدرجة الكلية لاختبار "القلق سمة" (ترجمة وإعداد: البحيري، ٢٠١٥)، بعد تطبيقه على عينة من طالبات الفرقة الثالثة بلغ

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .
عددهن (٤٠) طالبة، كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣): معامل ارتباط القلق الدراسي والقلق "سمة" (ن = ٤٠)

الدرجة الكلية	القلق الدراسي	القلق "سمة"
القلق الدراسي	1	
القلق "سمة"	.743**	1

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) السابق أن معامل الارتباط بين القلق الدراسي والقلق "سمة" (الدرجة الكلية) بلغ (٠,743)، وهذه القيمة دالة معنوياً عند مستوى دلالة (0.01)، ويشير ذلك إلى صحة وصدق وسلامة عبارات مقياس "القلق الدراسي" الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية، وبالتالي الثقة في تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

- ثبات مقياس القلق الدراسي:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونيك وبلغت قيمته (٠,٧٩٢)، وكذلك بلغت قيمة الثبات لسبيرمان براون باستخدام التجزئة النصفية (٠,٧٨١)، ويدل هذا على ارتفاع قيمة الثبات واستقرار عبارات المقياس.

وصف المقياس في الصورة النهائية:

يُعرف القلق الدراسي بأنه "حالة من الخوف والتوتر تعاني منها الطالبة داخل المؤسسة التعليمية (الجامعة) أثناء الدراسة خلال تفاعلها مع أعضاء هيئة التدريس والعاملين والأقران والمقررات الدراسية" والامتحانات، ويحدد إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه "الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس القلق الدراسي المُعد في الدراسة الحالية".

وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على المستوى المرتفع من القلق الدراسي والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على انخفاض مستوى القلق الدراسي، ويتكون المقياس من (١٧) عبارة، هي العبارات رقم (٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٤، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩) في المقياس الأصلي، وأمام كل عبارة (٥) بدائل للاستجابة (تنطبق عليّ دائماً- تنطبق عليّ غالباً- تنطبق عليّ أحياناً- تنطبق عليّ نادراً،- لا تنطبق عليّ أبداً) وفقاً لطريقة LIKART تختار الطالبة احداها بما يتناسب معها، وتُقدر العبارة الموجبة بالدرجة (٤-٣-٢-١-٠) على التوالي، والعكس إذا كانت العبارة سالبة (٠-١-٢-٣-٤).

٢- اختبار التدفق النفسي (إعداد: باظه، ٢٠١١)

يتكون الاختبار من (٥٦) بنداً موزعة على (٨) أبعاد وهي:

- ١- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية.
 - ٢- مستوى النشاط والعمل المرتفع على الشعور بالمسئولية.
 - ٣- وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابلية التحقيق.
 - ٤- الاندماج الكامل في العمل أو النشاط.
 - ٥- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.
 - ٦- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.
 - ٧- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل.
 - ٨- الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.
- وتقع الإجابة في خمسة مستويات (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- إطلاقاً)، وتتراوح الدرجة ما بين (٤-٣-٢-١-صفر) (باظه، ٢٠١١، ٣).

تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للاختبار في الدراسة الحالية من خلال ما يلي:
الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس التدفق النفسي

للتعرف على البنية الداخلية لاختبار التدفق النفسي، تم حساب معاملات ارتباط كل بعد من الأبعاد بنفسه وبالأبعاد الأخرى، وكذلك بالدرجة الكلية للاختبار، كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤): قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاختبار التدفق النفسي (ن = ٨٥)

أبعاد الاختبار	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	الدرجة الكلية
الأول	1								
الثاني	.501**	1							
الثالث	.529**	.623**	1						
الرابع	.573**	.549**	.509**	1					
الخامس	.562**	.428**	.406**	.634**	1				
السادس	.488**	.511**	.457**	.640**	.700**	1			
السابع	.361**	.437**	.171	.398**	.459**	.454**	1		
الثامن	.548**	.528**	.437**	.652**	.569**	.614**	.353**	1	
الدرجة الكلية	.746**	.750**	.673**	.827**	.808**	.819**	.611**	.777**	1

** دالة عند مستوى ٠,٠١

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

يُظهر الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.171-0.827)، وكانت جميع قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- ثبات اختبار التدفق النفسي:

للتأكد من ثبات اختبار التدفق النفسي، تم استخدام طريقتين أساسيتين، وهما حساب معامل ألفا كرونباك للأبعاد الثمانية وكذلك الدرجة الكلية، كما يوضحها جدول (٥)، أيضاً تم حساب قيمة ثبات الاختبار ككل باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت (٠,٨٤٨).

جدول (٥): الإحصاء الوصفي لأبعاد اختبار التدفق النفسي وثباته (ن = ٨٥)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى	الفأكرونباك
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت	7	21.49	2.987	13	28	.561
مستوى النشاط والعمل المرتفع	7	22.26	3.263	13	28	.676
وضوح الهدف من ممارسة العمل	7	22.93	3.158	15	28	.665
الاندماج الكامل في العمل	7	20.26	3.606	7	27	.658
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	7	19.39	4.106	6	27	.729
الشعور بالمتعة أثناء الأداء	7	20.68	3.672	11	28	.724
نسيان الذات أثناء العمل	7	20.56	3.493	12	28	.614
الأداء بتلقائية	7	21.72	3.187	14	27	.669
الاختبار الكلي	56	169.29	20.718	112	217	.922

بين جدول (٥) السابق أن قيمة الثبات باستخدام ألفا كرونباك لأبعاد اختبار التدفق النفسي تراوحت ما بين (٠,٥٦١-٠,٧٢٩)، وهي معاملات ثبات جيدة، كما أن الثبات الكلي للمقياس بلغت قيمته (٠,٩٢٢) وهو معامل ثبات مرتفع. يُلاحظ ارتفاع قيمة الثبات بالطريقتين المستخدمتين، مما يدل ذلك على استقرار المقياس والثقة في تطبيقه.

٣- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)

- أهداف البرنامج:

هدف البرنامج الإرشادي بصفة عامة إلى خفض القلق الدراسي لدى

- الفئة المستهدفة للبرنامج:

يقدم هذا البرنامج الإرشادي لطالبات المتفوقات أكاديمياً، الفرقة الثالثة شعبة الطفولة بكلية التربية بقنا مرتفعي القلق الدراسي.

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج علي مجموعة من الأسس الرئيسية وهي :

- **الأسس العامة:** مساعدة الطالبات المنفوقات في التغلب على القلق الدراسي، مما يسهم في حل مشكلة دراسية لهن متعددة الجوانب، تشمل نواحي أكاديمية ونواحي معرفية، انفعالية، اجتماعية، كما تسهم في تحقق التوافق النفسي والاجتماعي لديهن.

- **الأسس الفلسفية :** استمد البرنامج أصوله الفلسفية من أهداف ومبادئ العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج باليقظة العقلية، مع مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي وكذلك الحفاظ علي سرية بيانات الطالبات.

- **الأسس النفسية والاجتماعية والتربوية:** وتتمثل في مراعاة الخصائص العامة للنمو ومتطلبات النمو في مرحلة المراهقة والرشد، وكذلك الخصائص المميزة للأفراد ذوي اضطراب القلق الدراسي، أيضاً الفروق الفردية بين أفراد العينة.

مصادر بناء البرنامج :

تم الاطلاع علي العديد من الأطر النظرية التي تناولت برامج تدخلية، وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية وعلاجية تستند على العلاج المعرفي السلوكي، العلاج الجدلي السلوكي، وأساليب المواجهة، واليقظة العقلية، في خفض أعراض القلق الدراسي أثناء كوفيد-١٩؛ أيضاً برامج إرشادية وتدخلات لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وذلك للاستفادة من تلك الدراسات التدخلية في تصميم البرنامج الإرشادي المعد في الدراسة الحالية، ومن أمثلة تلك الدراسات

Situmorang et al. (2018), Chancey (2020), Kazemi, et al. (2020),

هنداوي (٢٠٢٠)، Ozamiz-Etxebarria et al.(2020).

بعض الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تضمن البرنامج الإرشادي عدد من الفنيات الإرشادية كالحوار والمناقشة، إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، توكيد الذات، لعب الدور، النمذجة، الواجبات المنزلية، التعزيز الايجابي.

الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج: تم استخدام بعض الأدوات كأفلام جاف وأفلام ملونة

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي =====

مختلفة، بطاقات مصورة، ورق أبيض، سماعات، سيورة وبرية، وسائل تعليمية، ماسكات، عرائس قفازية، بالونات، جهاز اللاب توب، جهاز العرض Data Show.

تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال ما يلي:

- التقويم المبدئي وتمثل ذلك في استطلاع رأي الطالبات أنفسهن في البرنامج؛ حيث تم عرض الهدف العام للبرنامج والأهداف الإجرائية، وأهمية الجلسات ومحتواها عليهن؛ بغرض مساعدتهن في خفض القلق الدراسي وتنمية التدفق النفسي.

- التقويم البنائي وتضمن ذلك التقويم أثناء جلسات البرنامج، بما يضمن نمو البرنامج وتقديمه في تحقيق أهدافه، وتمثل في الواجب المنزلي المكلف به الطالبات في نهاية كل جلسة.

- التقويم النهائي: وتمثل في تقويم البرنامج المعد في الدراسة الحالية بعد الانتهاء من تطبيقه؛ للتعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي في خفض أعراض اضطراب القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المتفوقات بالفرقة الثالثة، شعبة الطفولة عينة الدراسة الحالية.

- التقويم التتبعي: وتمثل في تطبيق مقياس القلق الدراسي والتدفق النفسي للمستخدمين في الدراسة الحالية على عينة الدراسة بعد فترة زمنية محددة (شهر) من انتهاء البرنامج؛ للتعرف علي مدى استمرارية فعالية البرنامج.

تطبيق البرنامج : شمل البرنامج الإرشادي (٣٠) جلسة، حيث استغرق تطبيقه (١٢) أسبوعاً، بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت الفترة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

مكان تطبيق البرنامج: تم تطبيق جلسات البرنامج بإحدى مدرجات الكلية (مبنى ١) وذلك في مواعيد لا تتعارض مع المقررات النظرية أو العملية للطالبات (العينة التجريبية) بالكلية.

مخطط جلسات البرنامج: يوضح جدول (٦) صورة مختصرة لموضوعات الجلسات الإرشادية، وهدفها، والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات.

جدول (٦): مخطط جلسات البرنامج الإرشادي للطلّابات المتفوقات (المجموعة التجريبية)

م	عدد الجلسات	موعد الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الغنيات والممارسات
١-	١	٢٠٢١/٣/٢٨	تعارف	إشاعة جو من الألفة بين الباحثة والطلّابات المشاركات في البرنامج، تعرف أفراد المجموعة التجريبية على بعضهن البعض، تطبيق مقياس القلق الدراسي والتدفق النفسي.	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي
٢-	١	٢٠٢١/٣/٣٠	القلق الدراسي	التعريف بمفهوم اضطراب القلق العام وخصائصه ومفهوم القلق الدراسي.	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.
٣-	١	٢٠٢١/٤/١	التدفق النفسي	التعريف بمفهوم التدفق النفسي وأبعاده.	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.
٤-	٢	٢٠٢١/٤/٤ ٢٠٢١/٤/٦	أسباب القلق الدراسي	تذكر الطّالبات أسباب القلق الدراسي لديهن.	الحوار والمناقشة، الاستفسار الذاتي، الواجب المنزلي.
٥-	١	٢٠٢١/٤/٨	مظاهر القلق الدراسي	تذكر الطّالبات بعض أعراض القلق الدراسي لديهن.	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.
٦-	١	٢٠٢١/٤/١١	أضرار القلق الدراسي	تذكر الطّالبات الأضرار الناجمة عن القلق الدراسي على النواحي الأكاديمية والنفسية والاجتماعية لهن	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي
٧-	١	٢٠٢١/٤/١٣	اليقظة العقلية	عرض تقديمي قصير في PowerPoint يصف ما هي اليقظة وأهمية التدريب عليها.	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.
٨-	١	٢٠٢١/٤/١٥	تأمل المراقبة المفتوحة	تعليم المشاركين أساسيات تأمل اليقظة بدءاً من التأمل المركّز للانتباه، حيث تم تشجيع المشاركين على بدء ممارستهم من خلال الجلوس في مكان هادئ وأعينهم مفتوحة أو مغلقة ومشاهدة أنفاسهم وهي تدخل وتخرج. الهدف من هذا التمرين تحديداً هو المساعدة في تطوير مهارات تنظيم الانتباه من خلال جعل المشاركين يتدربون على تركيز انتباههم على حافز واحد (التنفس).	التأمل، الواجب المنزلي.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

٩-	١	٢٠٢١/٤/١٨	تأمل المراقبة المفتوحة	استمر المشاركون في تطوير ممارستهم الخاصة للتأمل الذهني ، ولكن كان التركيز في هذه الجلسة تأمل المراقبة المفتوحة، الهدف من هذا النشاط هو المساعدة في تطوير مهارات التنظيم الانفعالي.
١٠-	١	٢٠٢١/٤/٢٠	المشي اليقظ	تم تعليم المشاركين كيفية جلب الوعي اليقظ عند المشي بهدف التواجد في كل خطوة عندما يتم التركيز على الخطوة نفسها ، دون أي عوامل تشتيت للانتباه.
١١-	١	٢٠٢١/٤/٢٢	الجلوس اليقظ	تم تعليم المشاركين كيفية جلب الوعي اليقظ عندما يجلسون بهدف الجلوس فقط من أجل الجلوس، تم تعليم المشاركين أنه يمكنهم استخدام الجلوس اليقظ للمساعدة في تخفيف قلق الاختبار. على سبيل المثال، يمكن للمشارك الانخراط في الجلوس اليقظ قبل وأثناء الاختبارات للمساعدة في البقاء على أسس في الحاضر.
١٢-	١	٢٠٢١/٤/٢٤	الثقة الرحمة اليقظة الواعية	تم تعليم المشاركين كيفية استخدام اليقظة لتعزيز تعاطف أكبر مع أنفسهم، تم تعليم المشاركين أنه يمكنهم استخدام التعاطف اليقظ للمساعدة في تخفيف قلق الاختبار. على سبيل المثال ، يمكن للمشارك مكافحة الأفكار المقلقة قبل وأثناء وبعد إجراء الاختبار.
١٣-	١	٢٠٢١/٤/٢٦	الاسترخاء اليقظ	تم تعليم المشاركين كيفية استخدام اليقظة لإرخاء الجسم والعقل.
١٤-	١	٢٠٢١/٤/٢٨	حركة واعية	تم تعليم المشاركين كيفية جلب الوعي اليقظ عند تحريك أجسامهم. الحركة شيء يتعين علينا القيام به كل يوم ، ولكن قد يكون من الصعب العثور على الوقت الذي تصبح فيه أماننا مشغولة بالالتزامات والتوتر. قدم المشاركون مقطع فيديو قصيراً سجله المؤلف يوضح لهم كيفية ممارسة سلسلة من أربع حركات واعية يمكن القيام بها في المنزل أو بعيداً. تم تعليم المشاركين أنه يمكنهم استخدام حركات اليقظة للمساعدة في تخفيف قلق الاختبار. على سبيل المثال ، يمكن للمشارك ممارسة الحركات الأربع الواعية قبل مغادرة المنزل في يوم الامتحان أو في مقعده أثناء التحضير للامتحان.

الحوار والمناقشة، الاسترخاء، توكيد الذات، النمذجة، التعزيز، الواجب المنزلي.	قدمت الباحثة نماذج من معلمات رياض الأطفال وطالبات ملتقيات بالدراسات العليا بالكلية يقومون بشرح موضوع معين وكأنهم في قاعة الصف يتفاعلون مع اطفال الروضة بهدف تعرض المشاركات لمخاوفهم ، بحيث تتاح لهن الفرصة لمعرفة أن مخاوفهم مفرطة وغير عقلانية ، وأن القلق يتناقص مع المزيد والمزيد من الممارسة العملية.	العلاج ، بالتعرض	٢٠٢١/٥/٢ ، ٢٠٢١ /٥/٤	٢	-١٥
الحوار والمناقشة، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.	تحديد الأفكار المشوهة واللاعقلانية المسببة للقلق الدراسي، ومحاولة تصحيحها.	أفكار غير ، صحيحة	٢٠٢١/٥/٩ ، ٢٠٢١/٥/١١	٢	-١٦
النمذجة والتعزيز	التدريب على أساليب المواجهة وبث الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات.	السلام بداخلنا	٢٠٢١/٥/١٣	١	-١٧
الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي	التوقف عن التفكير هو أسلوب يمكن أن يساعدك على التخلي عن الأفكار التي تجعلك تشعر بالقلق وتغييرها إلى الأفكار التي تساعدك على الشعور بالسلام.	توقف التفكير	٢٠٢١/٥/١٦	١	-١٨
الحوار والمناقشة، التعزيز، الواجب المنزلي.	تحمل الضائقة هو مرونة مكتسبة تساعدك على تنظيم القلق الذي تشعر به عند حدوث تجارب الحياة الصعبة	تحمل الضيق	٢٠٢١/٥/١٨ ، ٢٠٢١/٥/٢٠	٢	-١٩
الحوار والمناقشة، ، الواجب المنزلي.	جهاز عبارات التأقلم الإدراكي مسبقاً. هذه تأكيدات عقلية قصيرة تؤدي العديد من الوظائف المهمة في تنظيم القلق.	التأقلم المعرفي	٢٠٢١/٥/٢٣ ، ٢٠٢١/٥/٢٥	٢	-٢٠
الحوار والمناقشة، ، الواجب المنزلي.	اتباع تدابير الحماية الشخصية الصارمة، ومواجهة القلق الدراسي، التقرب إلى الله عز وجل	أساليب المواجهة	٢٠٢١/٥/٢٧	٢	-٢١
الحوار والمناقشة والواجبات المنزلية	السماح لمشاعر الخوف والعصبية بالوجود. لا تحاول منعهم أو خنقهم. كل انفعال يشبه موجة من حيث إنها تبدأ صغيرة ، وتنمو إلى قمة ، ثم تنخفض، إذا لاحظت حدوث ذلك ، دون تضخيم الشعور ، أو تحليله ، أو بالحكم على نفسك ، ستحصل على صورة واضحة عن الطبيعة المؤقتة للانفعالات.	اليقظة من المشاعر	٢٠٢١/٥/٣٠	١	-٢٢

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي

الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.	تعلم خمس طرق لتحسين مهاراتك في تحمل الكرب: الاسترخاء والتهدئة الذاتية ، الإلهاء الإيجابي ، والتكيف مع الأفكار .	تحمل الكرب	٢٠٢١/٦/١	١	-٢٣
الحوار والمناقشة التعزيز .	إنهاء جلسات البرنامج من خلال مراجعة ما تم تقديمه والتأكيد على الإرشادات والتدريبات. التطبيق البعدي لمقياس القلق الدراسي والتدفق النفسي، الاتفاق على موعد لتطبيق القياس التبعي بعد (٤) أسابيع من اليوم ٢٠٢١/٧/٣ .	الخاتمة والتقييم	٢٠٢١/٦/٣	١	-٢٤

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- معاملات ارتباط بيرسون .

- اختبار "ت" T-Test .

إجراءات تطبيق الدراسة:

- قامت الباحثة باعداد أدوات الدراسة والتحقق من الكفاءة السيكمترية لها خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١) خلال شهري نوفمبر وديسمبر ٢٠٢٠ .

- بدأت الباحثة تطبيق الدراسة الأساسية وانتقاء العينة التجريبية وتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي بداية من الفصل الدراسي الثاني وامتد حتى نهايته، حيث كانت الدراسة أغلبها وجهاً لوجه؛ ولذلك تم عقد جلسات البرنامج الإرشادي وجهاً لوجه مع الطالبات كما يلي:

- تم تطبيق مقياسي القلق الدراسي (الصورة النهائية) والتدفق النفسي على طالبات شعبة الطفولة بالفرقة الثالثة (٣٠٠) طالبة، وأمكن حصر التقديرات التي حصلت عليها كل واحد منهن، وذلك بالنسبة لنتيجة العام الدراسي السابق (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) وكذلك نتيجة الفصل الدراسي الأول للتأكيد، وتم اختيار (١٣٠) طالبة تراوحت تقديراتهم ما بين (جيد- ممتاز) .

- تحققت الباحثة من مدى العلاقة بين القلق الدراسي والتدفق النفسي لدى (١٣٠) طالبة الحاصلات على تقدير (جيد- جيد جداً - ممتاز)، فبلغت قيمة معامل الارتباط بين القلق الدراسي والتدفق النفسي (الدرجة الكلية) (-.211)، مما يعني هذا أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين المتغيرين، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) .

- استناداً على درجة القطع المحددة (٥٧)، تم تحديد عدد بلغ (١٩) طالبة، الحاصلات على درجة (أكبر من أو تساوي ٥٧) على مقياس القلق الدراسي، ذات تقدير جيداً و ممتاز (مقياس التفوق الأكاديمي)، والحاصلات على درجات منخفضة في التدفق النفسي، أُجري التصميم التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) لعينة الدراسة الأساسية، البالغ عددها (١٩) طالبة، حيث رأت الباحثة أن ذلك أفضل من تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة؛ لاستفادة كل الطالبات بالبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي وتنمية التدفق النفسي لديهن وتمتعهن بالصحة النفسية، والحفاظ على مستوى تفوقهن.

- قامت الباحثة باختبار شرط الاعتدالية قبل اختيار اختبار "ت" أو "ويلكوكسن"، فوجدت أنه في حالة اختبار التدفق النفسي بلغت قيمة اختبار Kolmogorov-Smirnov (108). والدلالة الإحصائية (200)، وقيمة اختبار Shapiro-Wilk تساوي (983). وأن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت (971)، وكذلك بالنسبة لمقياس قلق الاختبار على نفس العينة التجريبية (١٩) طالبة فقد كانت قيمة اختبار Kolmogorov-Smirnov (207). والدلالة الإحصائية (032)، Shapiro-Wilk تساوي (903). وقيمة الدلالة بلغت (054)، وعني ذلك تحقق الاعتدالية، وذلك ما دعى الباحثة إلى استخدام اختبار "ت"

- تم التحقق من فروض الدراسة باستخدام اختبار "ت" والتوصل إلى نتائج الدراسة وتفسيرها، ووضع التوصيات والبحوث المقترحة بنهاية الفصل الدراسي الثاني.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الدراسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينة الواحدة، كما يوضحه جدول (٧).

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

على مقياس القلق الدراسي (ن = ١٩)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
القلق الدراسي (الدرجة الكلية)	قبلي	60.16	2.774	18	7.094	.000	0.74	معتدل
	بعدي	54.42	4.659					

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

يتضح من جدول (٧) السابق أن قيمة "ت" المحسوبة لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الدراسي (الدرجة الكلية) (7.094) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويعني ذلك أنه توجد فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (60.16) أكبر منه في القياس البعدي (54.42)، كما يلاحظ أن حجم التأثير من خلال معادلة كوهين بلغت (0.74) وهو حجم تأثير معتدل، وهذا يدل على أن تأثير البرنامج الإرشادي كان فعالاً بدرجة جيدة ومقبولة في خفض القلق الدراسي لدى عينة الدراسة التجريبية.

وتشير تلك النتائج إلى قبول هذا الفرض الأول بأنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات المتفوقات أكاديمياً (المجموعة التجريبية) على مقياس القلق الدراسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي.

ويمكن تفسير ذلك في إطار ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة:

حيث توصلت دراسة Lindqvist, et al. (2000) أن استراتيجيات المواجهة والتفاوض والاعتماد على الذات لها دور فعال في التعامل مع المواقف السلبية والقلق، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية في خفض القلق الدراسي، نتيجة تبني بعض أساليب المواجهة ومنها التفاؤل والاعتماد على الذات والثقة بالذات.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh (2010) التي توصلت إلى أن تقديرات حجم التأثير للعلاج القائم على اليقظة كان فعالاً بشكل معتدل لتحسين القلق.

كما تتفق تلك النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة de Hullu, Sportel, Nauta & de Jong (2017) من فعالية التدخل المبكر باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار والقلق الاجتماعي لدى المراهقين.

كما يمكن تفسير تلك النتائج أيضاً في ضوء ما قامت الطالبات من مجموعة الأنشطة التدريسية للأطفال خلال جلسات البرنامج الإرشادي بغرض التدريب على الثقة في النفس وتوكيد الذات وتضمنت تلك الأنشطة مجموعة من الأنشطة والمهارات الموسيقية، وكان هذا الأسلوب فعالاً في التركيز على النشاط الحالي والانتباه والانغماس في حالة من المتعة والبهجة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة Situmorang et a (2018) من فعالية أسلوب العلاج بالموسيقى المستند

على العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق الأكاديمي.

كما تضمنت جلسات البرنامج الإرشادي التدريب على أساليب ميكانيزمات المواجهة التي يمكن للطلبات استخدامها أثناء وباء (كوفيد-١٩)، ومن أهم تلك الاستراتيجيات التقرب إلى الله عز وجل بالعبادة والصلاة والدعاء، اتباع تدابير الحماية الشخصية الصارمة، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشبكات الاجتماعية، تجنب الأخبار الإعلامية حول كوفيد-١٩ والوفيات ذات الصلة ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Baloran (2020

أيضاً استخدمت الباحثة مع الطالبات المتفوقات (العينة التجريبية) أسلوب الطمأنينة الإنفعالية، فالسلام ينبع من داخلنا، ومن اطمئنان بعضنا على بعض وليس العزلة عن بعض ، حيث إن للطمأنينة الانفعالية أثر فعال في خفض الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة هنداوي (٢٠٢٠)، (Nurunnabi et al. (2023

كما تم تحليل خوف الطالبات من المستقبل المهني وتدريبهن على بعض الموضوعات المناسبة لسن أطفال الروضة مثل (الحروف الهجائية- الأعداد- الطيور- الحيوانات) وغيرها، في محاولة للتدريب على الواقع الافتراضي وكأنا في روضة ونعمل ونتفاعل مع الأطفال، زادت تلك الجلسات من التدريب على اليقظة الذهنية وممارسة الاسترخاء والتنظيم الانفعالي وكذلك تنظيم انتباه الطالبة عندما تقوم بالشرح أو التفاعل مع زميلاتها وهم يؤدون ويقدمون نشاط معين للأطفال (موقف داخل حجرة الصف بالروضة) وفي ذلك الموقف منهم من تكون النموذج ومنهن من يلعب الأدوار في عملية تفاعلية، زادت من ثقة الطالبات في أنفسهن كمعلمات وساهمت في خفض القلق لديهن. وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Chancey (2020 من أن تدخل اليقظة أدى إلى خفض قلق الاختبار، ومع نتائج دراسة (Kazemi, et al. (2020 والتي أبرزت أن العلاج بتنظيم الانفعالات القائم على العلاج الجدلي السلوكي كان فعالاً في تقليل القلق والغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كذلك فإن الجلسات المتضمنة الاسترخاء كان لها دور مهم في خفض الشعور بالتوتر والقلق لدى الطالبات (المجموعة التجريبية) وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Ozamiz-Etxebarria et al.(2020 التي أظهرت نتائجها أن تقنيات الاسترخاء التدريجي، واسترخاء البطن كانت مفيدة في خفض مستويات القلق لدى المجموعة التجريبية بسبب الأزمة التي أحدثتها تفشي كوفيد-١٩ .

كما استخدمت الباحثة فنية إعادة البناء المعرفي والمناقشة والحوار والواجبات المنزلية؛ لمساعدة الطالبات في التخلص من الأفكار السلبية واللاعقلانية التي تشوش تفكيرهم وتسبب لهن

===== فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي . =====

قلقاً في مجال دراستهن، ومن هذه الأفكار: "أخاف من الموت قبل أن أحقق نجاحي الدراسي"، "يزعجني تواجدي في الكلية؛ لمتابعة دراستي"، أفكر أن يصبني مكروه عندما أذهب إلى الجامعة، أخاف من الفشل دراسي"، وكان لتلك الفنيات دورها الإيجابي في إعادة التوازن النفسي والاحساس بالابتهاج والمرح عند التحلي عن تلك الأفكار السلبية.

وترى الباحثة أن للفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج دورها الفعال في خفض القلق الدراسي لدى الطالبات، فعلى سبيل المثال عند استخدام فنية التدريب توكيد الذات، فقد شجعت الباحثة الطالبات على المشاركة في الأنشطة التي تقيمها الكلية أو الجامعة والاندماج مع الأقران، سواء ندوات ثقافية أو أنشطة اتحاد الطلاب وغيرها، تمت متابعة الطالبات عن قرب عن مدى الاستفادة الحقيقية من المقررات الدراسية التي يقومون بدراستها، ومن خلال جلسات البرنامج الإرشادي ركزت الباحثة على الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات وتعديل الأفكار السلبية وتحولها إلى أفكار إيجابية تتطرق منها المعلمات إلى آفاق جديدة لتطوير الذات.

حثت الباحثة الطالبات خلال جلسات البرنامج الأسبوعية على الالتزام ومتابعة الدراسة في الكلية بدون خوف أو قلق أن يصيبهن مكروه، الخوف من الفشل الدراسي كان الشغل الشاغل للطالبات ولكن مع مرور الوقت في جلسات البرنامج وجلسة بعد الأخرى، أصبحت كل طالبة تثق في قدراتها بصورة أفضل وتطلعت إلى تحقيق أهداف منشودة.

فقد أتاحت جلسات البرنامج الإرشادي فرصة جيدة للطالبات للحصول على بعض الخبرات العملية في تخصص الطفولة، حيث أتاحت الباحثة لهن امكانية التعارف على معلمات رياض الأطفال اللاتي تعملن بالفعل في المدارس نوي خبرة، تم الاستعانة بهن (نماذج حية)، عرض خبراتهن على أفراد المجموعة التجريبية خلال عروض تقديمية لبعض الأنشطة في رياض الأطفال، وكيفية التعامل مع الطفل، والوسائل التعليمية وبرنامج الروضة التكاملية، وكيفية التفاعل الجيد والمرن مع اطفال الروضة، ومن خلال قيامهن بالتدريس المصغر في بعض جلسات البرنامج، ساعد ذلك كله على خفض القلق الدراسي الناتج عن قلقهن المهني مستقبلا وعدم كفاءتهن فيما بعد كمعلمات رياض الأطفال، أدى ذلك إلى اطمئنان الطالبات ، بعد حصولهن على خبرات عملية في تخصصهن، كما أمكنهن التغلب على بعض الصعوبات التي تواجههن في الدراسة سواء كانت مرتبطة بالنواحي الأكاديمية أو الاجتماعية وكيفية التغلب عليها، خلال المناقشات الجماعية والتفتيس الانفعالي.

كما يمكن تفسير نتائج هذا الفرض وفقاً لنموذج ميونخ للموهبة والتفوق وفي ضوء خصائص الشخصية وسمات الطالبات المتفوقات وقابليتهم للتكيف مع الظروف الصعبة، طالما توفرت لديهن ظروف إرشادية مناسبة كمثل تلك الأنشطة والتدريبات والفنيات الإرشادية خلال جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، أدى ذلك كله إلى بناء الثقة بالنفس، والتخلي عن الأفكار السلبية واللاعقلانية، وإلى الاندماج الاجتماعي مع الزملاء في الكلية، والنظرة التفاؤلية للمستقبل، وإلى متابعة دراستهن بجدية وتنافس، كل هذا أدى إلى الراحة النفسية لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً (العينة التجريبية)؛ وبالتالي انخفض القلق الدراسي لديهن كما أظهرته نتائج هذا الفرض من فعالية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الدراسي وتلك الفعالية ذات دلالة معنوية وذات حجم أثر معتدل أو أعلى من المتوسط.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد - الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينة الواحدة؛ للتحقق من هذا الفرض وتوضح النتائج كما مبين في جدول (٨).

فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) (ن = ١٩)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
الأول	البعدي	21.37	4.085	18	2.364	.030	.24	ضعيف
	القبلي	21.05	4.089					
الثاني	البعدي	22.58	3.641	18	2.051	.055	.19	ضعيف
	القبلي	22.26	3.754					
الثالث	البعدي	23.16	3.934	18	2.118	.048	.19	ضعيف
	القبلي	22.53	4.261					
الرابع	البعدي	20.42	2.341	18	3.172	.005	.36	ضعيف
	القبلي	19.00	3.333					
الخامس	البعدي	19.68	3.351	18	2.278	.035	.22	ضعيف
	القبلي	18.37	4.400					
السادس	البعدي	18.58	4.234	18	1.665	.113	.13	ضعيف
	القبلي	16.95	6.041					
السابع	البعدي	18.53	4.312	18	1.837	.083	.16	ضعيف
	القبلي	18.05	4.478					
الثامن	البعدي	19.16	4.463	18	1.439	.167	.10	ضعيف
	القبلي	18.79	4.467					
الدرجة الكلية	البعدي	163.47	21.353	18	3.005	.008	.33	ضعيف
	القبلي	157.00	24.249					

يُلاحظ من جدول (٨) السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي بلغت (3.005) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ويدل هذا على أنه توجد فروقاً دالة إحصائياً في متوسطات درجات الطالبات في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي لصالح القياس البعدي، والذي كان المتوسط في القياس البعدي (163.47) أكبر منه في القياس القبلي (157.00)، ويمكن ملاحظة أنه توجد فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد المقياس، وقد بلغت قيمة (ت) في البعد الأول (٢,٣٦٤) والبعد الثالث (٢,١١٨)، والبعد الرابع (٣,١٧٢) والخامس (٢,٢٧٨) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، كما كانت قيمة (ت) للبعد الثالث (2.118) دالة إحصائياً عند مستوى

(01). وكانت الفروق لصالح القياس البعدي ويدل ذلك على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي، ولكن عند حساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) كان ضعيفاً.

وتشير تلك النتائج إلى قبول الفرض الثاني بأنه توجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات المتفوقات أكاديمياً (المجموعة التجريبية) على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة إبراهيم، وأبو السعود (٢٠٢٢) من فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بكلية التربية.

وتتفق تلك النتائج مع ما يشير إليه نموذج Csikszentmihalyi للتدفق النفسي أنه عندما تبدأ التحديات في تجاوز المهارات، يصبح المرء يقظاً أولاً ثم قلقاً، وإذا بدأت المهارات في تجاوز التحديات، يرتاح المرء أولاً ثم يشعر بالملل، فالشعور بالقلق يجعل الشخص يضبط مستوى مهارته و/ أو التحدي لديه من أجل الهروب من حالة الكره والعودة إلى التدفق، وكما هو موضح في نموذج التدفق النفسي: يحدث التدفق النفسي عندما تكون التحديات مناسبة للقدرات والمهارات التي يمتلكها الشخص، بينما يحدث القلق عندما تكون التحديات أكبر من القدرات أو المهارات التي يمتلكها الشخص (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90-97). (Csikszentmihalyi, 2014, 146-147).

كما يمكن تفسير هذا الفرض بناءً على فنيات البرنامج الإرشادي، وما قامت به الباحثة من جلسات إرشادية متعددة بهدف خفض القلق الدراسي لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً باستخدام تقنيات وفنيات متعددة، وأنشطة مختلفة، منها الأنشطة الرياضية والموسيقية والتعليمية وغيرها، ساهم ذلك كله وأثر في تنمية حالة التدفق لدى الطالبات.

أيضاً قامت الطالبات بزيارة إلى روضة من رياض الأطفال مع أخذ التدابير الاحترازية وقيامهن بالتفاعل الايجابي مع بعضهم ومع الأطفال والمعلمات داخل الروضة، ساعدهم ذلك في مواجهة التحديات الذاتية وتنمية المهارات الذاتية والشعور بالبهجة والسرور، مما أثر على تحسين جودة التجربة الشخصية بأنهن طالبات معلمات ذات مهارات وكفاءة جيدة، أدى إلى التفاؤل في المستقبل المهني، ونتيجة انغماس الطالبات في تلك الأنشطة المتنوعة زاد من حالة وتجربة التدفق النفسي لديهن.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

ورغم ذلك فإن حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية كان ضعيفاً ويمكن أن يرجع ذلك إلى قلة الأنشطة الموجهة مباشرة إلى تنمية التدفق النفسي، فقد كان التركيز الأكبر على خفض القلق الدراسي لدى الطالبات، كما قد يكون المناخ العام السائد في البلاد من جو الحزن وأخبار الوفيات التي كانت تعلن عنها وزارة الصحة وقتها لها أثر على حالة التدفق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أنه من المحتمل أن يكون عدم تحقق شروط التدفق بصورة كاملة لدى الطالبات (العينة التجريبية) أدى إلى ضعف تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التدفق النفسي (Csikszentmihalyi, 2014,) (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90), (240).

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الدراسي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج)".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق للعينات المرتبطة وتوضح نتائج هذا الفرض في جدول (٩) التالي:

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الدراسي (الدرجة الكلية) (ن=١٩)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق الدراسي	البعدي	54.42	4.659	18	3.555	.002
	التتبعي	52.00	6.289			

يتضح من جدول (٩) السابق أن قيمة "ت" لمتوسطات درجات الطالبات المتفوقات (المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الدراسي بلغت (3.555) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس البعدي (54.42)، مما يعني انخفاض القلق واستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق الدراسي لدى الطالبات، وبالتالي يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل بأنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على

مقياس القلق الدراسي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) لصالح القياس البعدي.

ويمكن تفسير ذلك من وجهة نظر الباحثة أنه نتيجة انخراط الطالبات في أنشطة الدراسة بالكلية والتأقلم مع الظروف الحياتية الأكاديمية والدراسية داخل الكلية والجامعة، مما أدى هذا كله إلى مواجهة الأزمات والتغلب على القلق الدراسي لديهن بشكل إيجابي.

كذلك فإن حرص الطالبات على اتباع أساليب المواجهة الفعّالة التي تم التدريب عليها والانتباه والتركيز عليها والتخلي عن الأفكار السلبية، زاد من احتمالية استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج).

تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق للعينات المرتبطة؛ وذلك للتحقق من هذا الفرض، كما يبينه جدول (١٣).

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي .

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتتبعي على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) (ن=١٩)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأول	تتبعي	21.42	4.114	18	1.000	.331
	بعدي	21.37	4.085			
الثاني	تتبعي	22.84	2.930	18	.960	.350
	بعدي	22.58	3.641			
الثالث	تتبعي	23.53	3.169	18	1.161	.261
	بعدي	23.16	3.934			
الرابع	تتبعي	20.53	2.342	18	1.455	.163
	بعدي	20.42	2.341			
الخامس	تتبعي	19.84	3.270	18	1.372	.187
	بعدي	19.68	3.351			
السادس	تتبعي	18.63	4.284	18	1.000	.331
	بعدي	18.58	4.234			
السابع	تتبعي	19.37	4.374	18	2.819	.011
	بعدي	18.53	4.312			
الثامن	تتبعي	19.21	4.379	18	.438	.667
	بعدي	19.16	4.463			
الدرجة الكلية	تتبعي	165.37	20.616	18	2.530	.021
	بعدي	163.47	21.353			

يتضح من جدول (١٠) السابق أن قيمة "ت" لمتوسطات درجات الطالبات المتفوقات (المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التدفق النفسي (الدرجة الكلية) (2.530) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي (165.37)، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج التدريبي الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات، وبالتالي يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل بأنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات المتفوقات أكاديمياً (المجموعة التجريبية) على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي".

ويمكن تفسير ذلك في إطار سمات الشخصية للطلّابات المتفوقات بقدرتهن على التكيف مع الظروف الصعبة، ومع التدريب والانشغال بالأنشطة المفيدة والترويحية وأنشطة التدفق، كما أشار إليها نموذج ميونخ (Heller et al., 2005, 149) ، من أن العوامل المؤثرة في الموهبة والوصول إلى الأداء المنفوق، السمات الشخصية، القدرة على التعامل الجيد مع التوتر، وفي هذا الوقت انخفض القلق الدراسي لدى هؤلاء الطّالبات واستطعن بالفعل التعامل الجيد مع قلقهم، كما أثرت الظروف البيئية من خلال المناخ الدراسي والتعاطف والطمأنينة الانفعالية لدى الطّالبات، والتعلم والتوجيه والإرشاد المستمر من الباحثة ومن أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالكلية خلال المحاضرات والسكاخن العملية إلى استمرارية التدفق النفسي لدى الطّالبات المتفوقات (العينة التجريبية).

توصيات الدراسة:

- بناء على ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:
- عقد ندوات بالكلية تنمي الجوانب النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وتكسبهم القدرة على مواجهة الأزمات.
 - عقد ورش عمل تنمية المرونة النفسية والصمود النفسي لدى الطّالبات.
 - تشجيع الطلاب والطالبات على المشاركة في أنشطة الكلية المختلفة؛ لتنمية روح المشاركة وبث الثقة بالنفس.
 - تدريب طلاب الجامعة بصفة عامة على أساليب المواجهة الفعالة أثناء الأزمات الصحية وكيفية التعامل الجيد معها.

مقترحات الدراسة:

- استناداً على الأطار النظري والدراسات السابقة ولما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج تقترح الباحثة إجراء بحوث ودراسات مستقبلية مشابهة للدراسة الحالية تستخدم فيها فنيات مختلفة على سبيل المثال:
- ١- فعالية برنامج إرشادي انتقائي قائم على التدفق النفسي في خفض القلق الدراسي لدى طلاب الجامعة.
 - ٢- فعالية العلاج الجدلي السلوكي والعلاج المعرفي في خفض القلق والاكتئاب لدى طلاب

===== فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي
الجامعة.

٣- فعالية الطمأنينة الانفعالية والتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية في خفض الاضطرابات النفسية
لدى طلاب الجامعة.

٤- التدفق النفسي والكمالية لدى طلاب الجامعة المتفوقين وغير المتفوقين.

المراجع

الأعسر، صفاء وكفافي، علاء الدين (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر
والتوزيع.

البحيري، عبدالرقيب أحمد. (٢٠١٥). اختبار حالة وسمة القلق للكبار، القاهرة، مكتبة الأنجلو
المصرية.

أبو حلاوه، محمد السعيد. (٢٠١٣). حالة التدفق. المفهوم. الأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم
النفسية العربية، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، ع ٢٩.

إبراهيم، هاجر طه وأبو السعود، محمد إبراهيم. (٢٠٢٢) فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة
العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال،
المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١٨ (٣٣)، ٣٦٩-٤٢٨.

بأظه، آمال عبدالسميع. (٢٠١١). اختبار التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

غريب، إيناس محمود. (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات
جامعة القصيم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٦٥، ٣٤، (٣)، ٢٩٣-٣٥٥.

هنداوي، إحسان نصر عطائه. (٢٠٢٠). أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض كل من
الضغط النفسي المدرك (الإنعصاب) والقلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة،
المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٧ (٣٠)، ١-٣٤.

Abuhmaidan, Y., & Al-Majali, S. (2020). The impact of the coronavirus pandemic on mental health among al ain university students in light of some demographic variables. *Psychiatria Danubina*, 32(3-4), 482-490.

Alsaady, I., Gattan, H., Zawawi, A., Alghanmi, M., & Zakai, H. (2020). Impact of COVID-19 crisis on exam anxiety levels among bachelor level university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 11(5), 33-33.

Aleman-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., & Mingorance-

===== (٤٣٨) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣ =====

- Estrada, Á. C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in psychology, 11*, 1-7.
- Almoayad, F., Almuwais, A., Alqabbani, S. F., & Benajiba, N. (2020). Health professional students' perceptions and experiences of remote learning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 19*(8), 313-329.
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability, 12*(20), 8438.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of loss and trauma, 25*(8), 635-642.
- Bassi, M., Carissoli, C., Beretta, S., Negri, L., Fianco, A., & Delle Fave, A. (2022). Flow experience and emotional well-being among Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Psychology, 156*(6), 395-413.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in higher education, 35*(6), 633-645.
- Black, D. W., & Grant, J. E. (2014). *DSM-5 guidebook: the essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5.Ed). American Psychiatric Association Pub.
- Capon, H., O'Shea, M., Evans, S., & McIver, S. (2021). Yoga complements cognitive behaviour therapy as an adjunct treatment for anxiety and depression: Qualitative findings from a mixed-methods study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 94*(4), 1015-1035.
- Chancey, J. (2020). Using an Online-based Mindfulness Intervention to Reduce Test Anxiety in University Students. Dissertation. <https://hdl.handle.net/11244/325158>

فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي

Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.

Cohen, S., & Bodner, E. (2021). Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables. *Musicae Scientiae*, 25(1), 25-44.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper Perennial.

Csikszentmihalyi (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, Springer Science, Business Media Dordrecht.

de Hullu, E., Sportel, B. E., Nauta, M. H., & de Jong, P. J. (2017). Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety: Two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 81-89.

Dhama, K., Khan, S., Tiwari, R., Sircar, S., Bhat, S., Malik, Y. S., ... & Rodriguez-Morales, A. J. (2020). Coronavirus disease 2019–COVID-19. *Clinical microbiology reviews*, 33(4), 20-28.

Diab Abd El-Wahab, S., Roushdy Hashem, S., & Ibrahim Shattla, S. (2022). The Effect of Dialectical Behavior Therapy-Based Intervention on the Psychological Impacts of Covid-19 among Internship Nursing Students. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2), 1286-1307.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.

Hou, W. K., Tong, H., Liang, L., Li, T. W., Liu, H., Ben-Ezra, M., ... & Lee, T. M. C. (2021). Probable anxiety and components of psychological resilience amid COVID-19: A population-based study. *Journal of affective disorders*, 282, 594-601.

Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - إبريل ٢٠٢٣

mechanism effects on test anxiety and academic performance. *Health psychology open*, 5(2), 1-9.

Fawaz, M., & Samaha, A. (2021, January). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. In *Nursing forum* (Vol. 56, No. 1, pp. 52-57).

Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300.

Gasteiger, N., Vedhara, K., Massey, A., Jia, R., Ayling, K., Chalder, T., ... & Broadbent, E. (2021). Depression, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic: results from a New Zealand cohort study on mental well-being. *BMJ open*, 11(5), 1-16.

Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students—The SHoT study, Norway. *Frontiers in psychology*, 10, 45.

Heller, K. A., Perleth, C. & Lim, T., K. (2005). The Munich Model of Giftedness Designed to Identify and Promote Gifted Students. In R.J. Sternberg & J.E. Davidson (Eds.), *Conceptions of Giftedness* (2nd ed., pp. 147- 170). NY: Cambridge University Press.

Jordan, P., Shedden-Mora, M. C., & Löwe, B. (2017). Psychometric analysis of the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7) in primary care using modern item response theory. *PloS one*, 12(8), 1-14.

Kazemi, A., Peyman, A., Kazemie Rezaei, S. V., & Salehi, A. Z. A. M. (2020). Emotion regulation training based on dialectical behavior therapy effectiveness on reducing students' anxiety and anger. *Armaghane danesh*, 25(4), 451-465.

Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of family medicine and*

===== فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي
primary care, 8(3), 799.

Khoshaim, H. B., Al-Sukayt, A., Chinna, K., Nurunnabi, M., Sundarassen, S., Kamaludin, K., ... & Hossain, S. F. A. (2020). Anxiety level of university students during COVID-19 in Saudi Arabia. *Frontiers in psychiatry*, 11, 1-7.

Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008). The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 59-65.

Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 12.

Lindqvist, R., Carlsson, M., & Sjöden, P. O. (2000). Coping strategies and styles assessed by the Jalowiec Coping Scale in a random sample of the Swedish population. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 14(3), 147-154.

Lun, K. W., Chan, C. K., Ip, P. K., Ma, S. Y., Tsai, W. W., Wong, C. S., ... & Yan, D. (2018). Depression and anxiety among university students in Hong Kong. *Hong Kong Med J*, 24(5), 466-472.

Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*, 12(7), 2987.

Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6450.

Moreira de Sousa, J., Moreira, C. A., & Telles Correia, D. (2018). Anxiety, depression and academic performance: a study amongst portuguese medical students versus non-medical students. *Acta medica portuguesa*, 31(9), 454-462.

Navarro-Haro, M. V., Modrego-Alarcón, M., Hoffman, H. G., Lopez-Montoyo, A., Navarro-Gil, M., Montero-Marin, J., ... & Garcia-

===== (٤٤٢) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - ابريل ٢٠٢٣ =====

- Campayo, J. (2019). Evaluation of a mindfulness-based intervention with and without virtual reality dialectical behavior therapy mindfulness skills training for the treatment of generalized anxiety disorder in primary care: A pilot study. *Frontiers in psychology, 10*, 1-14.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In J. Nakamura, & M. Csikszentmihalyi. *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 89-105).
- Nooshkia, M., Rasooli, M., & Abadi, M. (2020). Comparison of the effectiveness of dialectical behavior therapy and acceptance and commitment therapy on cognitive emotion regulation and reduction of rumination in patients with generalized anxiety disorder. *Islamic Life Journal, 4*(1), 26-34.
- Nurunnabi, M., Hossain, S. F. A. H., Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., ... & Shan, X. (2023). Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. *27*. 1-16.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry research, 290*.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Santamaría, M. D., Munitis, A. E., & Gorrotxategi, M. P. (2020). Reduction of COVID-19 anxiety levels through relaxation techniques: a study carried out in northern Spain on a sample of young university students. *Frontiers in Psychology, 11*, 2038.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly, 65*(4), 339-352.
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health, 67*(4), 514-518.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020).
- =====المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - ابريل ٢٠٢٣ (٤٤٣)=====

===== فعالية برنامج إشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي =====

Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262.

Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., & Joseph-Massiah, L. (2016). *Anxiety disorders: An information guide*. Centre for Addiction and Mental Health.

Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C. A., Piacenti, S., Bartoli, F., ... & Carrà, G. (2022). Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials. *Revista de psiquiatria y salud mental*.1-12.

Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 797-811.

Salman, M., Asif, N., Mustafa, Z. U., Khan, T. M., Shehzadi, N., Hussain, K., ... & Khan, M. T. (2020). Psychological impact of COVID-19 on Pakistani university students and how they are coping. *Medrxiv*. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>

Sherhoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Shneider, B., & Sherhoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School psychology quarterly*, 18(2), 158-176.

Situmorang, D. , Mulawarman, M. & Wibowo , M. (2018). Comparison of the effectiveness of CBT group counseling with passive vs active music therapy to reduce millennials academic anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 51-62.

Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., ... & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents.

- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ... & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6206.
- Takahashi, T., Sugiyama, F., Kikai, T., Kawashima, I., Guan, S., Oguchi, M., ... & Kumano, H. (2019). Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: The role of mindfulness and self-compassion as possible mediators. *BioPsychoSocial medicine*, 13(1), 1-10.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., & Awang, M. G. (2010). A research for identifying study anxiety sources among university students. *International Education Studies*, 3(2), 189-196.
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering*. 4, (383-386).
- Zu, Z. Y., Jiang, M. D., Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a perspective from China. *Radiology*, 296(2), 15-25.

The Effectiveness of a selective Counseling Program in Reducing Study Anxiety and its Effect on developing Psychological Flow among Academically Talented Female Students in Childhood department

Yasmin Ramadan Kamal Ebeed

**Lecturer of Mental health and special education- Faculty of Education,
South Valley University, Qena**

Abstract:

The current study aimed to identify the effectiveness of the selective counseling program in reducing study anxiety and its impact on development of the psychological flow among the academically talented female students of the Childhood department at the College of Education in Qena, The semi-experimental approach was used, and the sample of experimental study consisted of (19) female students with the highest scores on the study anxiety scale, their ages ranged between (20.16 - 22.66), (M=21.175, SD=0.46) years. The study tools included: the study anxiety scale (prepared by the researcher), the psychological flow test (prepared by: Baza, 2011), the selective counseling program (prepared by the researcher), the data were analyzed using Pearson's correlation coefficients, analysis of variance and "T Test". The results showed that the "T" value for study anxiety was (7,094), at a significance level (0.01), this means that there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post Test on study anxiety scale in favor of the pre- Test, and thus the effectiveness of the selective counseling program in reducing study anxiety, as the effect size was (0.74), the results also showed that the value of "T" for the total score of psychological flow was (3,005), which is statistically significant at the level of (0.01), this indicates that there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post Test with regard to the total degree of psychological flow Test in favor of the post- Test. which indicates the effectiveness of the selective counseling program in developing psychological flow, the results showed that the counseling program continued to be effective in reducing study anxiety and developing psychological flow in follow-up Test one month after its completion.

Key Words: study anxiety - psychological flow – counseling program