

## برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري و تنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية

د. مروة محمود محمد عمار \*

### المستخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الجمود الفكري ، وتنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ، وقد استند البرنامج الانتقائي على بعض النظريات الإرشادية وهي الإرشاد العقلاني الانفعالي والسلوكي والإرشاد المعرفي ، وقد اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتمثلت عينة البحث في ٣٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية ، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة ، مقياس الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة ، والبرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي ( وجميعها من إعداد الباحثة )، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي لصالح المجموعة الضابطة ، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للجمود الفكري لصالح القياس القبلي حيث انخفضت حدة الجمود الفكري تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في القياس البعدي، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتبقي للجمود الفكري مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الإزدهار النفسي ومجموعها الكلي تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإزدهار النفسي لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي للإزدهار النفسي مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى عينة البحث □.

الكلمات المفتاحية: الجمود الفكري ، الإزدهار النفسي ، الإرشاد الانتقائي

A program based on selective counseling to reduce Dogmatism and Develop  
a sense of Psychological Flourishing To Students of the Faculty of Education,  
Alexandria University

Dr.Marwa Mahmoud Mohamed Ammar

### Abstract

The aim of the current research is to identify the effectiveness of the program based on selective counseling To reduce dogmatism and developing a sense of Psychological Flourishing among a sample of students of the Faculty of Education, University of Alexandria., the research sample consisted of 30 fourth-year, The research tools consisted of a measure dogmatism, a measure of Psychological Flourishing ,a program based on selective counseling (all prepared by the researcher),The results of the research indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the students of the experimental and control groups in the post measurement of dogmatism according to the effectiveness of the program based on selective counseling in favor of the control group., there were significant differences between the post- and follow-up measurements of dogmatism, which indicates the continuity of the effectiveness of

the program based on selective counseling to reduce intellectual stagnation, and the results indicated that there are Statistically significant differences between the mean scores of the students of the experimental and control groups in the post-measurement of the dimensions of Psychological Flourishing and their total sum according to the effectiveness of the program based on selective counseling in favor of the experimental group, as well as the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre and post measurements of Psychological Flourishing in favor of the measurement dimensional, and no significant differences There is a statistically significant difference between the post and follow-up measures of Psychological Flourishing, which indicates the continuity of the effectiveness of the program based on selective counseling in developing a sense of Psychological Flourishing among the research sample.

**key Words: Dogmatism, Psychological Flourishing, selective counseling.**

## مقدمة

تعد المرحلة الجامعية وخاصة في السنوات النهائية لها هي مرحلة البحث عن الأهداف والسعى نحو تحقيقها ، كما أنها مرحلة البحث عن فلسفة الحياة وتأكيد الإستقلالية الذاتية والفكرية التي ينتقل بها الطالب الجامعي إلى مرحلة الشباب بعد تخرجه ، ويعد الجمود / التصلب الفكري هو أحد السمات الشخصية التي تمثل خطورة شديدة على الفرد والمجتمع وخاصة طلاب الجامعة ، وتعد هذه الظاهرة من الظواهر التي تؤدي إلى التفرقة بين الأفراد والعدوانية والكراهية وذلك نظرا لتعنت ذوي الجمود الفكري في آرائهم وفقدانهم لأساليب الحوار وافتقارهم للمهارات الاجتماعية والخصائص النفسية التي تمكنهم من التعامل مع المواقف ووجهات النظر المغايرة لقناعاتهم الشخصية .

ويعد Rokeach(1961) من أوائل الدارسين للجمود الفكري حيث وضع نظريته عن أنساق المعتقدات عرف من خلالها الجمود الفكري على أنه نظام كامل من المعتقدات المنظمة قد تكون فردية أو جماعية في شتى المجالات ، وقد أطلق على ذوي الجمود الفكري أصحاب العقول المغلقة وأشار إلى أنهم أقل استعدادا للاستماع لآراء الآخرين ، ويستغرقون وقتا أطول في حل المشكلات نظرا لصعوبة قدرتهم على استخدام البدائل المتعددة للحلول لاقتناعهم ببديل واحد . كما أن الجمود الفكري هو نمط معرفي ترجع أسبابه الرئيسية إلى ما أطلق عليه المعتقدات الأصولية ( عملية التنشئة الاجتماعية وما يتشعب به الفرد من أفكار خلال مراحل النمو ) ، وهذا النمط المعرفي يتسم بعدة خصائص منها نمط التفكير الموحد ( أبيض أو أسود ) ، مستوى متدن من التفكير ، وعلى الجانب الآخر فلا تزال نتائج البحث العلمي متباينة حول دور القيم والأعراف الاجتماعية في تعزيز سمة الجمود الفكري لدى الفرد (Leondaro,etal.,2012,3-4).

وقد تناولت العديد من الدراسات الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة (Maryam ,etal.(2017) ، صبري حسن الطراونة ( ٢٠١٨ ) ، Josef(2018) ، سعد رياض البيومي ( ٢٠١٩ ) ظلل غالب علوان (٢٠٢٠) وفي ضوء نتائج تلك الدراسات نلاحظ أنها قد رصدت تحقق وجود الجمود الفكري لطلاب الجامعة بنسب متباينة ما بين متوسط وشديد كما تباينت نتائجها فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في مستوى الجمود الفكري لديهم .

ويعد الإرشاد الانتقائي من المداخل الحديثة في عملية الإرشاد والعلاج النفسي حيث يهدف إلى معالجة المشكلات المختلفة للفرد معرفيا ، وانفعاليا ، واجتماعيا ، وكذلك تحقيق الصحة النفسية ومساعدة المسترشدين على التصدي لأنواع المشكلات المرتبطة بالشخصية ، ويعد لازاروس هو أول من وضع مصطلح الانتقائية في الإرشاد والعلاج السلوكي حيث أشار إلى أنه لا

ينبغي أن تقتصر عملية الإرشاد على نظرية التعلم فقط وفتيات محددة بل يجب أن ينتقى المرشد فتيات مشتقة من أي نسق إرشادي لخدمة الموقف الإرشادي، حيث أن الانتقائية والبعض يسميها التعددية أو التكاملية هي أن يأخذ المرشد من الطرائق الإرشادية ما يتناسب ونوعيته المطلب الإرشادي، ومن ثم تتنوع الفتيات وتختلف تبعاً لهذا الموقف ما بين طرائق سلوكية، أو معرفية، أو انفعالية وغيرها من المداخل الإرشادية (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥، ١٩).

ويرى إيليس Ellis أن الشخصية تتألف من منظومة من المعتقدات، تحدد هذه المعتقدات الطريقة التي نفسر من خلالها الموقف، وهذه المعتقدات منها ما قد يكون منطقياً أو غير منطقياً حيث تؤدي المعتقدات المنطقية بالفرد إلى التوافق، أما المعتقدات غير المنطقية فتؤدي إلى عدم التوافق، ولعل القاعدة الأساسية في الإرشاد هي أن السلوك الإنفعالي للفرد ينتج عن مجموعة من الأفكار الداخلية التي تتولد في وجدانه حول موضوع معين وهو الذي عادة ما يكون مادة انفعالاته، وهذا يفسر أن الأفراد ذوي الجمود الفكري عادة ما تصيبهم بعض الاضطرابات والانفعالات الشديدة خاصة عندما يواجهون مواقف أو أحداث أو حوارات مع من يخالفونهم في الرأي (White, 2006).

وعند النظر إلى أهداف الإرشاد نجد أنها تركز على محاولة مساعدة الفرد على التخلص من حالة الإنغلاق الفكري حول مجموعة من المعتقدات غير القائمة على أسس علمية وقد أشار كمال يوسف بلان (٢٠١٥، ٢٤٣) إلى أن الإرشاد الانتقائي يهدف إلى:

- ١- مساعدة الفرد على خفض الاضطرابات النفسية والانفعالية إلى أقصى حد ممكن .
- ٢- تدريب الفرد على استخدام العمليات العقلية وأساليب تعليم التفكير المنطقي خلال عملية الإرشاد.

٣- تدريب الفرد على المرونة والانفتاح على التغيير والتفكير العلمي .

٤- مساعدة الفرد على الاستقلالية الذاتية والشعور بالمسئولية وتنمية التوجيه الذاتي وتقبل الذات وتقبل المخاطر

ومن جانب آخر يعد الإزدهار النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة للصحة النفسية وقد تعددت ترجماته إلى اللغة الأجنبية حيث عرف الإزدهار بأنه Flourishing كما عرف أيضاً بأنه Prosperity و ينظر إليه على أنه أحد مؤشرات الصحة النفسية وهو قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والنظرة الإيجابية للحياة، والقدرة على تحقيق الأهداف كما أنه يرتبط بعدة مفاهيم أخرى مثل السعادة، والتسامح، والقبول، والهناء النفسي، وقد تبنى البحث الحالي مصطلح Psychological Flourishing الإزدهار النفسي نظراً لتركيز غالبية الدراسات الأجنبية الحديثة على هذا المصطلح، وارتباطه بميدان علم النفس الإيجابي، في حين أن Prosperity هو مفهوم أكثر عمومية ويرتبط بعدة علوم مثل الفلسفة وعلم الاجتماع، وفي السنوات الأخيرة اتجهت الدراسات إلى التركيز المتزايد على علم النفس الإيجابي لدى المراهقين بصفة خاصة والتنمية الإيجابية للشباب بدلاً من التركيز على الخلل الوظيفي وعلم النفس المرضي، وعلى سبيل المثال فقد هدفت دراسة (Isabella, et al., 2020) إلى تنمية مفهوم الإزدهار كأحد الإستراتيجيات الوقائية ضد تطور الاضطرابات النفسية للشباب وخاصة القلق واضطراب الوجدان، الإكتئاب وأشارت إلى أن الإزدهار مفهوم يرتبط إيجابياً بالصحة العقلية والكفاية الإجتماعية للمراهقين والشباب، ويرتبط سلباً ببعض السلوكيات السلبية كالتمتر، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الرغبة في الحياة، والجمود.

## مشكلة البحث

تسعى حركة الإرشاد النفسي الحديث إلى تحقيق التكامل بين مدارس الإرشاد النفسي، وأن لا يتقيد المرشد بمدرسة بعينها بل ينتقى من مختلف النظريات والفتيات الإرشادية التي تتناسب واحتياجات العميل وطبيعة المتغيرات موضع الدراسة وذلك بهدف تحقيق نتائج تخدم العملية الإرشادية، وتنطلق النظرية الانتقائية في الإرشاد من أن الشخصية غير التوافقية ترجع إلى تعلم غير مناسب، وإدراك لنماذج سلوكية غير سوية، كما تفترض النظرية أن التعامل مع كل مشكلة يتطلب أساليب علاجية تثبت فاعليتها وكفاءتها لتتكامل معا داخل نظام كلي ذات صلة بالمشكلة بغض النظر عن انتماءات هذه الأساليب إلى النظريات المختلفة بمعنى استخدام الطرق الفعالة من كل المدارس بما يستناسب مع حاجات المسترشد ويمكنه من حل مشكلاته ( مشيرة عبد الحميد السيوفى وآخرون، ٢٠١٥: ٢٩٩ )

وقد تعددت الدراسات التي تناولت الإرشاد الانتقائي والتأكد من فاعليته في دراسة أنماط الشخصية ومشكلاتها وتنمية جوانبها الإيجابية ومنها دراسة هالته خير إسماعيل (٢٠١٤)، عبد المحسن عبد الحسين خضير وندى رزاقه فاضل (٢٠١٨)، ماجدة السيد الكشكى (٢٠١٨)، أيمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩)، فاتن محمد الحاج (٢٠١٩)، عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٩)، أسماء أبو سيف حمد (٢٠٢٠)، مى السيد خضاه (٢٠٢٠) وتوصلت تلك الدراسات إلى فعالية الإرشاد الانتقائي في تنمية المناعة النفسية، و الاتزان الإنفعالي لدى ذوى اضطراب الشخصية الحدية، وتنمية التدفق النفسي، وتنمية التفكير الإيجابي وخفض مستوى الخوف من التقييم السلبي، وخفض الضغوط الأكاديمية، وخفض أعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب الجامعة المتعثرين و خفض حدة اضطراب هوس السيلفي وتحسين صورة الجسم، حيث اعتمدت تلك الدراسات على استخدام مداخل نظرية وفتيات متعددة معرفية، سلوكية، وانفعالية في تحقيق أهدافها في ضوء الإرشاد الانتقائي ومن تلك الفتيات المناقشة، التفكير الإيجابي، مواجهة الواقع، التعزيز، النمذجة، لعب الدور، الواجبات المنزلية، التنفيس الانفعالي، الضبط الذاتي، التعاطف والتقارب، العصف الذهني، الاسترخاء، الانتباه الانتقائي، حل المشكلات

ويعد الجمود الفكري هو طريقة منغلقة للتفكير يتسم صاحبها بالتعصب مع أصحاب الاتجاهات المضادة والتعاطف والقبول لأصحاب الاتجاهات المماثلة في الرأي تجعل الفرد غير قادر على إدراك الأشياء والتغيرات الحديثة في المجتمع، ورفضه المستجدات الفكرية أو التعامل مع من يخالفه في الرأي (Schulz,etal.,2020, 31528).

ولذلك عند تقديم خدمات الإرشاد للأفراد ذوى الجمود الفكري من الضروري تضمين فتيات تتناول الفكر والسلوك بالتعديل ومنها الإسترخاء، وإعادة البناء المعرفي والتدريب على أساليب حل المشكلات حيث يميل الأفراد ذوى الجمود إلى استخدام الإستراتيجيات المعرفية في التفكير لوضع إطار جديد للمشكلات لأنهم يصرون على أفكارهم ومعتقداتهم ( طلل غالب علوان، ٢٠٢٠، ٢٩٦ ).

ومن جانب آخر يعد الإزدهار النفسي مؤشرا للعديد من السمات الشخصية للفرد مثل الإبداع، الدافعية، المرونة الفكرية، التكيف، التنظيم الذاتي الفعال ( Andrew,2010,653 )، وقد وضع Diener نظريته في الإزدهار النفسي وأشار إلى أنه أحد أبعاد مفهوم الرفاهية النفسية، وفي ضوء ذلك وضع مقياسا لقياس مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة (Diener,etal.(2010) ويشمل المقياس على عدة جوانب نفسية واجتماعية ووجدانية وتعكس مفرداته الثمانية أبعادا للإزدهار النفسي تمثلت في العلاقات الاجتماعية الإيجابية، تقدير الذات، التفاؤل، الرضا عن الحياة، معنى الحياة، الاستمتاع بالحياة

وقد أشار Keyes(2002,210) إلى أن الإزدهار مفهوم يرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الرفاهية النفسية وأن وجود مستويات عالية من الرفاهية النفسية يؤدي إلى حياة مزدهرة للفرد، تتجعله يتمتع بنمط إيجابي ومرن للتفكير، ومستويات مرتفعة من القبول والإدراك الاجتماعي.

و لعل الاهتمام بمحاولة وضع برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لخفض حدة الجمود الفكري وتنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية في البحث الحالي يرجع إلى المبررات التالية:

- ١- تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحياتية التي يمر بها الفرد ويعانى فيها الشباب من عدم القدرة على توجيه التفكير بالشكل الصحيح .
- ٢- الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة هو نمط متحيز لمعالجة المعلومات ويعد عائقاً نحو الابتكار والدافعية للتعلم والطموح المهني وهذا ما أكدته دراسة (Karyan(2018).
- ٣- الجمود الفكري يؤدي بالطلاب الجامعي إلى سوء التوافق وفقدان الشعور بالهوية والانتماء والاستهواء.
- ٤- الجمود الفكري هو أحد الأسباب التي تعيق الطالب الجامعي عن التغلب على مشكلات وضغوط الحياة في تلك المرحلة .
- ٥- ولعل من مبررات استخدام الإرشاد الانتقائي في البحث الحالي هو أن من الأهداف الأساسية للبحث مساعدة الفرد على التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية، غير المنطقية، وتحقيق المرونة والانفتاح الفكري ( وهو مفهوم عكس الجمود الفكري )، وتقبل التغيير، وإعادة الفرد للتفكير العلمي والتحكم في انفعالاته وسلوكه عقلانياً ويكون ذلك من خلال تعدد الفنيات التي تحقق تلك الأهداف وفي ضوء ذلك تتمثل أسئلة البحث الحالي فيما يلي :

- ١- ما فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الجمود الفكري لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٢- ما فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٣- ما مدى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الجمود الفكري وتنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟

### أهداف البحث

- ١- الكشف عن مدى توافر سمة الجمود الفكري لدى عينة من طلاب الجامعة .
- ٢- التعرف على فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في خفض حدة الجمود الفكري لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الجمود الفكري والإزدهار النفسي وتأثير كلا منهما على الآخر.
- ٤- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الشعور بالإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

### أهمية البحث

#### ١- الأهمية النظرية:

- يتناول البحث الحالي أحد الموضوعات شديدة الخطورة والتأثير السلبي على طلاب الجامعة وهو الجمود الفكري باختلاف أنماطه .

- يهتم البحث الحالي بتقديم إطارا نظريا مستندا على نتائج البحوث والدراسات التي تناولت تأثير الجمود الفكري على السمات الشخصية للفرد خاصة طلاب الجامعة.
- التأكيد على أهمية المدخل الانتقائي و فنياته المتعددة فى تنمية الواقعية والمنطقية فى التفكير والتخلص من الأفكار والانفعالات السلبية وتأثير ذلك على الجانب الإيجابي فى الشخصية (الإزدهار النفسي)
- يقدم البحث الحالي مدخلا نظريا لأحد المفاهيم الإيجابية فى الصحة النفسية والاتجاهات المختلفة لدراسته وهو الإزدهار النفسي .

#### ب- الأهمية التطبيقية :

- أهمية الفئة التي يتناولها البحث الحالي وهم طلاب الجامعة فى السنة النهائية من ذوى الجمود الفكري ، وهم فى مرحلة انتقالية بين الحياة الدراسية والعملية ولذلك قد يسهم البرنامج فى تعديل شخصيتهم الجامدة وتمسكهم بأرائهم التي قد تكون خاطئة مما ينعكس سلبا على الجانب النفسي لديهم .
- التأكيد على أهمية استخدام عدة فنيات انتقائية ومنها الحديث الذاتى الإيجابي ، المجادلة الإدراكية ، والدحض والتفنيد فى تعديل الأفكار اللاعقلانية وتأثير ذلك على كلا من الجمود الفكري والازدهار النفسي للطلاب الجامعى .
- الخروج ببعض التوصيات والمقترحات التي قد تساعد العاملين فى ميدان الإرشاد النفسي على وضع البرامج التي تتناول المشكلات المختلفة لدى طلاب الجامعة وذلك فى ضوء نتائج البحث الحالي

#### مصطلحات البحث :

تعرف إجرائيا بأنها

#### برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي

#### The Progame Based on Selective Counseling

مجموعة من الأنشطة و التدريبات المخططة والمنظمة من حيث الأهداف والمحتوى والزمن والفنيات والتي تم إعدادها فى ضوء الأسس العلمية المستمدة من نظرية الإرشاد الانتقائي للازاروس Lazurs بهدف خفض حدة الجمود الفكري وتنمية الإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ، وذلك مستندا إلى أسس الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد المعرفي ، من خلال استخدام بعض الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية والمعرفية وهي ( إعادة البناء المعرفي ، الإسترخاء ، الحوار الذاتى الإيجابي ، التعزيز ، الحوار والمناقشة ، التخيل الذاتى الموجه ، المجادلة الإدراكية ، الدحض والتفنيد ، الفكاهة والمرح ، المحاضرة ، الواجبات المنزلية ) ، مما يساعد على تعديل بعض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وإعادة توجيه البنية المعرفية السلبية المسببة للجمود الفكري واستبدالها بقناعات وأفكار أكثر مرونة مما ينعكس إيجابا على بعض جوانب الصحة النفسية للطلاب ومنها الشعور بالازدهار النفسي.

#### الجمود الفكري Dogmatism

مجموعة من المعتقدات والأفكار السلبية الثابتة نسبيا والتي تشكل النظام المعرفي لدى الطالب الجامعى ، وتؤثر سلبا على سلوكه واستجابته فى المواقف المختلفة واتخاذها للقرارات ، وتعامله مع الآخرين وشعوره الدائم بالقلق والاضطراب ."

## الإزدهار النفسي Psychological Flourishing

هو مركب من المشاعر الإيجابية لدى الطالب الجامعي وشعوره بأن لديه القدرة على تحقيق ذاته ، وتقبلها والتوافق مع متطلبات الحياة، والصمود في الشدائد والمواقف الضاغطة ، وقد تبنت الباحثة بعض أبعاد الإزدهار النفسي التي أشارت إليها فادية علوان وآخرون (٢٠١٨) وذلك لمناسبتها لعينة البحث وتمثلت في ( تقبل الذات ، وضوح الهدف ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الإستقلالية ) وتعرف تلك الأبعاد إجرائيا كما يلي:

**تقبل الذات /** يشير إلى رضا الطالب الجامعي عن نفسه والشعور بالسعادة والتفاؤل والمعنى الإيجابي للحياة وتقييمه لسلوكه ، وتحديد الجوانب الإيجابية والسلبية في شخصيته .

**وضوح الهدف /** ويشير إلى قدرة الطالب الجامعي على تحديد أهدافه الحاضرة والمستقبلية بصورة صحيحة والسعى نحو تحقيقها ومواجهة الصعاب في سبيل ذلك .

**العلاقات الإيجابية مع الآخرين /** ويشير إلى قدرة الطالب الجامعي على الاتصال مع الآخرين في مختلف المواقف بصورة فعالة

**الإستقلالية /** ويشير إلى قدرة الطالب الجامعي على اتخاذ القرار ، وتنظيم الأنشطة والمهام التي يقوم بها ووضع الخطط المستقبلية ، وتحمل مسئولياته تجاه ذاته وتجاه الآخرين .

### منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتمثلت متغيراته فيما يلي: المتغير المستقل : برنامج قائم على الارشاد الإنتقائي ، المتغيرات التابعة: الجمود الفكري ، الإزدهار النفسي .

### محددات البحث

**المحددات البشرية:** تمثلت في ٣٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية ممن حصلن على إرباعي أعلى على مقياس الجمود الفكري ، وإرباعي أدنى على مقياس الإزدهار النفسي معا ، حيث تراوحت درجاتهن قبل تطبيق البرنامج على مقياس الجمود الفكري ما بين ( ١٠٩ : ١٣٨ ) ، وعلى مقياس الإزدهار النفسي ما بين ( ٥٦ : ٨٦ ) وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية ( ١٥ ) طالبة ، ومجموعة ضابطة ( ١٥ طالبة).

**المحددات الزمانية:** طبق البرنامج الحالي خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ( ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ ) ، بواقع ( ٢٣ ) جلسة ، بمعدل ٣ - ٤ جلسات أسبوعيا ، مدة الجلسة الواحدة حوالي ٩٠ دقيقة ، طبقت بصورة جماعية على أفراد العينة ابتداء من ١٧/١٠/٢٠٢١ وحتى ٣٠/١١/٢٠٢١ ، ثم تم إجراء التطبيق التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج .

**الحدود المكانية:** تم تطبيق البرنامج من خلال اللقاءات التي عقدت مع الطلاب داخل القاعات الدراسية مع مراعاة تطبيق الشروط الاحترازية والتباعد .

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### الجمود الفكري Dogmatism

#### مفهوم الجمود الفكري

هو نمط فكري لدى فئة من الأفراد يعبر عن الإنغلاق التام للفكر والذهن تجاه العديد من القضايا والأمور الحياتية للفرد وله العديد من المرادفات مثل ( التصلب ، التسلطية ، التعصب ) ، ويناقضه في المفهوم الانفتاح الفكري وهو يعبر عن رفض قيود المجتمع وعاداته (Leondaro,etal.,,2012,3).

هو أوهام معرفية تنعكس في عدم قدرة الفرد على تغيير أفكاره أو الاقتناع بوجهات نظر الآخرين وتؤثر على مشاعره (Josef,2018,233) .

هو ظاهرة إنسانية تتمثل في جمود العقل وتتسم بالتمطية ، والميل للاحتفاظ بمجموعة من الإدراكات والمعتقدات التي قد يكون ليس لها أساس منطقي (إيناس بنت أحمد السليمي ، ٢٠١٨ ، ٢٥٤).

قناعة غير مبررة وأسلوب مغلق في التعامل مع الواقع والأحداث ( سعد رياض البيومي ، ٢٠١٩ ، ١٥٤)

هو نسق معرفي مغلق نسبيا حول مجموعة مركزية من المعتقدات مما يعوق صاحبه عن إحداث أى تغيير فيها ، وهذا النظام يبدأ من التفتح الذهني وينتهي بإغلاقه (إيلاف حميد موسى و عبد الكريم عبيد الكبيسي، ٢٠٢٠ ، ٢٢٣).

### خصائص ذوى الجمود الفكري

أشارت دراسة Flannelly,etal.,(2016) إلى أن الأفراد ذوى الجمود الفكري قد يعانون من الرهاب الاجتماعى ، وبعض الاضطرابات الجسدية ، الضيق ، القلق ، مستوى عال من الأنا وتمجيد الذات ، عدم تقبل الأدلة العقلية التجريبية التي تتحدى معتقدات الفرد ، ولا يرتبط الجمود الفكري بالجانب الدينى فقط بل قد يشمل مختلف الجوانب الحياتية الأخرى .

كما أن الأفراد ذوى الفكر المتصلب تتسم علاقتهم بالآخرين بعدم المرونة وعدم السماح للآخر بتقديم رأيه مما يؤدي إلى الفشل فى تقبل الأفكار الجديدة ، كما أنهم يمتلكون منظومة محددة من الفكر لا تقبل النقاش ، وحالة الجمود الفكري تجعل صاحبها يدرك موضوعا معينا إدراكا إيجابيا (محب) ، أو سلبيا (مرفوض) دون أن يكون هناك مبررا منطقيا أو تجريبيا لذلك ، كما أنهم غير قادرين على فهم الأفكار المعاكسة ويتسم سلوكهم بالعنف خاصة عندما يواجهون أحداثا قابلة للتحدى ، وتفكيرهم غير مرن ، ليس لديهم تفكيراً إبداعيا ولديهم نوعا من عدم التوافق مع البيئة الاجتماعية ( Maryam,etal.,2017,328 ) .

كما أشارت دراسة Leondaro,etal.,(2021) والتي أجريت على ٣٨٨ من طلاب الجامعة وذلك لدراسة الخصائص العامة للشخصية الدوجماتية أشارت النتائج أن الدوجماتيون ( ذوى الجمود الفكري ) يفتقدون لقيم التسامح ، ويتسمون بالغموض ، والشك الدائم فى مختلف الأمور ، والشعور المستمر بالقلق ، والانغلاق الفكري ، وتفضيل النظم العقلية المغلقة ، ومستوى عال من الإدراك

وقد أستخلصت الباحثة من خلال الاطلاع على بعض الدراسات والبحوث السابقة خاصة التي تناولت عيناتها طلاب الجامعة الخصائص التالية لذوى الجمود الفكري وهي كثرة التبريرات ، اضطراب وتشتت فى التفكير ،عدم القدرة على تخطى العقبات بصورة آمنة ، النظرة السلبية للتحديث ،رفض البدائل العملية والمنطقية كحلول للمشكلات ، الإحساس بفعالية متدنية للذات .

### الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحياتية المميزة عن كل المراحل السابقة أو التالية التي يمر بها الفرد فهي مرحلة الإستقلال عن الأسرة ، ومرحلة تكوين الشخصية ويحدث فيها اكتمال للنضج الجسمى والعقلي والفكري والانفعالى للطالب ، ونتيجة للتغيرات الحياتية المتسارعة سواء فى الجانب التكنولوجى أو الاجتماعى وغيرها ، وكذلك ما يمر به الطالب فى تلك المرحلة من أزمات وضغوط نجد أن الجمود/ التعصب / التصلب / الانغلاق الفكري يلعب دورا هاما فى تشكيل وتعديل أفكار الشباب سلبا أو إيجابا ، كما أن الطالب الجامعى فى تلك المرحلة من حياته يعانى من تحدى تحديد الهوية والتي تعرف بأنها درجة وعى الطالب بذاته ومكانته فى المجتمع ، وقد يلجأ الطالب لإثبات هويته من خلال الانتماء لأفراد أو جماعات ذات تكوين فكري محدد لإثبات ذاته ، كما أشارت دراسة كل من Maryam,etal.(2017) ، إيناس بنت أحمد السليمي (٢٠١٨) ، Victor,etal.,(2018) إلى أن الجمود الفكري مكتسب وأن للبيئة الأسرية دورا

هاما في تطوره لدى الأبناء خاصة في مرحلة المراهقة، حيث أن الجمود الفكري ينشأ في العائلات ذات التفكير الصارم أو التي يكون فيها الأبناء تحت سيطرة الآباء بدرجة شديدة، كذلك ينتشر الجمود الفكري في الأسر ذات المستوى التعليمي المنخفض، وقد ركزت غالبية الدراسات على تناول الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة ودراسة تأثيره على العديد من المتغيرات الأخرى ومن تلك الدراسات دراسة صبري حسن الطراونة (٢٠١٨) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الإستهواء والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (١٣٦٥) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن درجة الجمود الفكري كانت متوسطة عند طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج كذلك أن العلاقة بين الإستهواء والجمود الفكري كانت طردية ومخفضة، وعدم وجود فروق وفقا للنوع في درجة الجمود لدى طلاب الجامعة، ودراسة عبد السجاد عبد عبد السادة و زينب جميل شنان (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الجمود الفكري لدى عينة تكونت من ١٥٠ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الجمود الفكري، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الجمود الفكري أكبر من المتوسط لدى الطلاب، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الجمود الفكري بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وكذلك دراسة سعد رياض البيومي (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الجمود الفكري والالتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة وتكونت العينة من ١٩٠ طالبا وطالبة وأشارت النتائج أن الجمود الفكري ينتشر بين طلاب الجامعة بدرجة متوسطة مما يؤثر سلبا على الاتزان الانفعالي لديهم، كما أن مستوى الجمود الفكري لدى الإناث كان أعلى من الذكور، ودراسة إيلاف حميد موسى وعبد الكريم عبيد الكبيسي (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الجمود الفكري والتعصب لدى عينة تكونت من ٤٠٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع والتخصص (علمي، إنساني) وأشارت النتائج إلى أن سمة الجمود الفكري كانت موجودة لدى طلاب الجامعة بدرجة متوسطة، وعند دراسة الفروق في الجمود الفكري وفقا لمتغير النوع كانت لصالح الذكور، ووفقا لمتغير التخصص كانت لصالح طلاب الجامعة الدارسين للعلوم الإنسانية. بينما تناولت دراسة طلل غالب علوان (٢٠٢٠) التعرف على العلاقة بين الشخصية الاضطهادية والدوجماتية لدى ٢٥٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشخصية الاضطهادية والدوجماتية، وكذلك عدم وجود فروق دالة وفقا لمتغيري النوع والتخصص في مستوى الدوجماتية بين طلاب الجامعة.

## الإزدهار النفسي Psychological Flourishing

### مفهوم الإزدهار النفسي

الإزدهار هو حالة تتكامل فيها المشاعر الإيجابية مع الأداء الوظيفي الجيد للفرد في المواقف الاجتماعية، والقدرة على تحديد الهدف، ويقابل مفهوم الإزدهار مفهوم الوهن النفسي الدال على غياب الأعراض والسمات الإيجابية للأداء والسلوك، والشعور بالإرهاق وعدم الرضا عن الحياة، ويعد الإزدهار النفسي مؤشرا على توافق الفرد مع البيئة، وشعوره بالاستقلالية، ومشاركة المجتمع، ويعد تحقيق حالة الإزدهار النفسي مؤشرا على الوصول إلى أعلى مستويات الصحة النفسية (فادية علوان وآخرون، ٢٠١٨، ٤٧٦)

هو التقييمات الذاتية التي يضعها الأفراد حول نوعية حياتهم الشخصية وخبراتهم وعلاقاتهم الاجتماعية ومشاعرهم وانفعالاتهم تجاه المواقف المختلفة، وهو مفهوم يرتبط بالسعادة والرضا الإزدهار وهو أعلى مستويات الصحة النفسية، ويشمل ثلاثة أبعاد هي الرفاهية الاجتماعية، الرفاهية الشخصية، الرفاهية الوجدانية (Mesuarado, et al., 2018).

كما عرف عبد الله سليمان العصيمي وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠، ٤) الإزدهار النفسي إجرائيا بأنه شعور الطالب الجامعي بالطمأنينة النفسية المتمثلة في القبول الذاتي، والإلتقان

البيئي ، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والعمل على تحقيق النمو الشخصي والشعور بالاستقلالية.

الإزدهار النفسي هو شعور الفرد وتمتعته بحياة هادفة واحترام الذات والتفاؤل وعلاقات إيجابية مع الآخرين ( داليا محمد محمد ، ٢٠٢٠ ، ٤١١).

الإزدهار النفسي هو مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل ( مها فتح الله نوير ، ٢٠٢١ ، ٢٥٦ )

### أبعاد ومكونات الإزدهار النفسي في ضوء الدراسات والبحوث

تعددت الاتجاهات البحثية في دراسة الإزدهار النفسي حيث أشارت دراسة Reff& Keyes(1995,720) إلى أن الإزدهار النفسي هو أحد أبعاد الرفاهة النفسية ويمكن دراسته في ضوء ستة مكونات أساسية هي التقييمات الإيجابية للذات ، قبول الذات ، النمو الشخصي ، الاعتقاد بأن حياة الفرد هادفة وذات معنى ( الغرض من الحياة ) ، العلاقات الإنسانية الإيجابية ، الشعور بالاستقلالية ، كما تناولته دراسة Silva& Caelano(2003) في ضوء عدة مكونات هي الاستقلالية ، التوافق ، النمو الشخصي ، العلاقات الإيجابية ، وضوح الهدف في الحياة ، قبول الذات كما تناولته دراسة Ana& Antonio(2011) في ضوء أربعة مكونات هي المعنى في الحياة ، العلاقات الإيجابية ، قبول الذات ، المشاركة .

وقدم Diener(2011,55) نموذجا لدراسة الإزدهار تكون من ثمانية عناصر للإزدهار بنوعيه النفسي والاجتماعي ، تناول الإزدهار النفسي الأبعاد التالية ( الكفاءة والنمو ، التقبيلات الإيجابية والرضا عن الحياة ، المشاركة الإيجابية ، انخفاض مستويات الاضطرابات وخاصة المشاعر السلبية ) ، بينما تناول الإزدهار الاجتماعي الأبعاد التالية ( الدعم الاجتماعي ، الثقة ، السلامة والأمن ، التسامح).

ثم طور Seligman(2011) نموذجا جديدا لدراسة الإزدهار النفسي يشمل على خمسة أبعاد أساسية وهي المشاعر الإيجابية مثل الشعور بالفرح والرضا ، والمشاركة ، وهي حالة ذهنية تتميز بالشعور بالرغبة في الاندماج في المواقف المختلفة ، والعلاقات الإيجابية ، والهدف من الحياة ، والإنجاز من أجل تحقيق الأهداف ، كما تناولت دراسة منال محمود مصطفى ( ٢٠١٧ ، ٣١٤ ) الإزدهار بأنه بعد هام للرفاهة النفسية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية لطلبة الجامعة والتي تتمثل في شعوره بأن ما يقوم به من أعمال ذات قيمة ومعنى ، وجود علاقات إيجابية له مع الآخرين ، وقدرته على تقييم انفعالاته ومشاعره بسهولة ، وأشارت دراسة عضاء إبراهيم العبيدي ( ٢٠١٩ ، ٣٨ ) إلى أن الإزدهار النفسي يتضمن بعدين أساسيين هما البعد الشخصي والذي يتعلق بشعور الفرد بالرضا عن الوضع العام في المجتمع ، والبعد الموضوعي والذي يتعلق بأشباع حاجات المجتمع والفرد في المجالات التالية ( الثروة المادية ، الحالة الاجتماعية ، الصحة الجسمية والعقلية ) ، كما تناولته دراسة Isabella,etal.,(2020) من خلال نموذجا يتكون من أربعة أبعاد هي الاستقلالية ، احترام الذات ، التفاؤل ، والعلاقات الإيجابية وأشارت إلى أن الإزدهار النفسي يعد أحد أبعاد الرفاهة النفسية ، كما أشارت دراسة زينب شعبان رزق ( ٢٠٢٠ ) إلى أن الإزدهار النفسي هو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد هي البعد الوجداني ويتضمن ( انخفاض المشاعر السلبية وارتفاع المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة ) ، والبعد الشخصي ويتضمن ( تقبل الذات ، والنمو الشخصي ، والتمكين البيئي ، والاستقلالية ، والعلاقات الإيجابية ) ، والبعد الاجتماعي ويتضمن ( تقبل المجتمع ، والشعور بالنمو المجتمعي ، والترابط مع المجتمع ، والاندماج الاجتماعي ) ، والبعد الروحي ويتضمن مظاهر التدين والتسامي الروحي ، بينما تناولت دراسة داليا محمد محمد ( ٢٠٢٠ ) الإزدهار النفسي في ضوء أبعاد العلاقات الاجتماعية ، وضوح الهدف ، الإنجاز ، قبول الذات ، كما تناولت دراسة مها فتح الله نوير ( ٢٠٢١ ) الإزدهار النفسي في ضوء الوجدان الموجب ، الاندماج الإيجابي ، العلاقات الإيجابية ، وجود معنى للحياة .

## خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الإزدهار النفسي

أشار Diener (2010,58) إلى أن ذوى الإزدهار النفسي لديهم قدرة على الاستمتاع بالحياة، والشعور بالإتقان والكفاءة، والسعى نحو النجاح فى الحياة، وحب الآخرين، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق مفهوم جودة الحياة، ومن خلال تحليل عدد من الدراسات السابقة خاصة التى تناولت طلاب الجامعة ومنها دراسة (Ricy,etal., (2019)، (Mengxuan,etal.,(2020) والأطر النظرية تمكنت الباحثة من استخلاص بعض السمات العامة للأفراد ذوى الإزدهار النفسي المرتفع ومنها: صورة إيجابية عن الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الرضا عن الحياة، المشاركة المجتمعية الفعالة، التفاؤل والكفاءة، احترام الذات، الشعور بالأمل والمرونة، القدرة على تقرير المصير واتخاذ القرار، القدرة على مقاومة الضغوط، والتمكن البيئى أى القدرة على التحكم فى الظروف البيئية والسيطرة عليها وتنظيمها.

ويعتبر الإزدهار النفسي مؤشرا للرفاهية العقلية للفرد، ويشير إلى الإتجاه الإيجابي للفرد نحو ذاته ونظرته التطلعية للحياة، كما يرتبط هذا المفهوم أيضا بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية للفرد وقد تم دراسته بصورة موسعة لدى عينات من المراهقين والشباب من خلال علاقته بالعديد من المتغيرات الإيجابية والسلبية حيث أشارت دراسة Garcia (2015) إلى أن الشعور بالإزدهار النفسي يمنح الطالب الجامعى معنى إيجابي للحياة ويخفف من أعراض العديد من الاضطرابات كالاكتئاب، والإدمان، والرغبة فى الانتحار، كما هدفت دراسة (Arnaud, etal.,(2016) إلى دراسة العلاقة بين الإزدهار النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة وأشارت النتائج إلى أن هناك ارتباط إيجابي للإزدهار النفسي بسمات الانبساط والقبول للشخصية، وهناك ارتباط سلبى بين الإزدهار النفسي وسمات العصابية، كما توصلت نتائج دراسة منال محمود مصطفى (٢٠١٧) إلى نموذج بنائى يفسر العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتى والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

وأشارت دراسة عضاء إبراهيم العبيدى (٢٠١٩) إلى أن الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة لا يعتمد على النوع أو التخصص الدراسي فى حين هناك فروقا دالة فى مستوى الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة وفق متغير المرحلة الدراسية لصالح طلاب الفرقة الرابعة، كما أشارت دراسة Meng,etal.,(2020) إلى أن الإزدهار النفسي لطلاب الجامعة يرتبط بالمرونة الفكرية وضبط النفس وتنظيم العواطف، والأداء الأكاديمي المرتفع، وكذلك هدفت دراسة زينب شعبان رزق (٢٠٢٠) إلى الكشف عن بنية الإزدهار النفسي لدى الطالب المعلم ومدى استقرار هذه البنية باختلاف المستوى الاقتصادى المدرك والنوع، وكذلك دور كل كلاً منهما فى تبين مستوى الإزدهار النفسي لدى الطالب الجامعى، كما أشارت دراسة رياض سليمان طه (٢٠٢١) إلى العلاقة السببية بين الإزدهار النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشقفة بالذات لدى الطالب الجامعى وتم دراسة مفهوم الإزدهار فى ضوء ثلاثة أبعاد هى الهناء الاجتماعى، الهناء الشخصى، الهناء الوجدانى، كما توصلت نتائج دراسة محمد مسعد مطاوع (٢٠٢١) إلى العلاقة الارتباطية الإيجابية بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية، والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، والإزدهار النفسي لدى المراهقين الموهوبين والفائقين دراسيا، وعلى الجانب الآخر نجد أن الأفراد منخفضي الشعور بالإزدهار النفسي يشعرون بعدم الرضا عن الذات، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، ورفض الرغبة فى المشاركة المجتمعية وتقبل التغيرات، وهم أكثر عرضة للتعرض للضغوط الاجتماعية، وليس لديهم القدرة على إدارة شؤون حياتهم (Wood & Joseph,2010,125)

## الإرشاد الانتقائي selective Counseling

### الإرشاد الانتقائي

هو طريقة توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة ويتضمن عدة فنيات تنتمى كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة ويتم اختيار هذه الفنيات بما يتناسب مع احتياجات العميل ( كمال يوسف بلان ، ٢٠١٥ ، ٢٩٢).

كما أنه جهد منظم للإفادة من مبادئ المدارس المختلفة التى يمكن أن توجد بين النظريات المختلفة وهو منهج استقرائي أكثر من استدلالى ( عبد الله يوسف أبو زعيزع، ٢٠١٨، ٤٤).

### أسس وافتراضات الإرشاد الإنتقائي

أشار كمال يوسف بلان ( ٢٠١٥ : ١٩٠ )، و مشيرة عبد الحميد السيوفى وآخرون ( ٢٠١٥ : ٢٩٤ - ٢٩٥ ) إلى أن الإرشاد الانتقائي يستند إلى الأسس التالية :

- ١- التأكيد على المحددات الشعورية واللاشعورية .
  - ٢- سلوك المسترشد وأفكاره الذاتية تحدد مشاعره وتدفعه نحو تغيير سلوكه .
  - ٣- تكنيكات الإرشاد الانتقائي مستمدة من مختلف النظريات الإرشادية .
  - ٤- التأكيد فى الانتقائية على فعل ما يؤدي إلى تنمية الاهتمام بالصحة النفسية والوصول بالشخصية إلى مستوى الكمال
  - ٥- سلوك الإنسان يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية .
- ويعد الارشاد الإنتقائي من الأساليب الإرشادية الحديثة و التي تهتم بها النظريات الإرشادية وتعمل على استخدامها في البرامج ، وفي هذا المجال أشار لازوراس إلى أن الأسلوب الإنتقائي فى الإرشاد يركز على جوانب محددة هى السلوك ( Behavior ) (B)، الوجدان ( Affect ) (A)، والإحساس (Sensation) (S)، التخيل Imagery (I)، المعرفة (Cognition) (C)، العلاقات الشخصية (Interpersonal Relationships) (I)، الأدوية (Drugs) (D)، وتعرف تلك الجوانب كما يلي :

- ١- السلوك : ويشمل سلوك الفرد الظاهر متمثلاً فى انفعالاته واستجاباته وعاداته .
- ٢- الوجدان : ويشمل انفعالات الفرد ومشاعره وحالته المزاجية من قلق وغضب
- ٣- الإحساس : ويشمل الأحاسيس العضوية والنفسية مثل التعرق والدوخة والخجل والتوتر
- ٤- التخيل : ويشمل تخیلات الفرد وتوقعاته والاتجاهات السلبية عن الذات التى تسبب اضطرابه ومن تلك التخیلات تخیلات الموت ، الاضطهاد ، القلق الدائم
- ٥- المعرفة : وتشمل الآراء والمعتقدات التى يؤمن بها الفرد ومن ذلك المعتقدات الخاطئة ، أو الاعتقاد بالدونية ، والعجز والفضل
- ٦- العلاقات الشخصية : وتشمل أنماط العلاقة بين أفراد الأسرة والمزلاء والآخرين ويعتقد لازاروس أن هذا البعد يترك أثراً واضحاً على الأبعاد الأخرى .
- ٧- العقاقير : وتشمل العقاقير التى يتناولها المسترشد والمشكلات الصحية التى يعانى منها وجمعت هذه الجوانب السبعة فى الحروف BASIC-ID

## طرق الإرشاد الانتقائي

هناك أسلوبين في الإرشاد الإنتقائي هما:

- ١- الاختيار بين الطرق : وهنا يتعامل المرشد مع طرق الإرشاد على حياد ، ولا يتحيز لطريقة معينة دون غيرها ، فالمرشد أمامه طرق متعددة ومختلفة الأساليب ولكنها متفقتة في الأهداف ولكل منها مزايا وعيوب ، ولكل منها استخدامات وعليه أن يختار من بينها بمرونة ما يناسبه ويناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد .
- ٢- الجمع بين الطرق : حيث يمكن للمرشد أن يجمع بين عدد من الطرق فيختار من كل طريقة أفضلها ( أحمد أبو أسعد ورياض الأزايدى ، ٢٠١٥ ، ٢٥٥ ) و فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١ : ٣٤٤ )

وقد اعتمد البحث الحالي على استخدام الإرشاد الإنتقائي القائم على الجمع بين الطرق وذلك من خلال انتقاء عدة فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية بما يتناسب مع طبيعة المتغيرات ( الجمود الفكرى ، الإزدهار النفسى ) ، وعينة البحث ( طلاب الجامعة ) وذلك من أكثر من نظرية إرشادية وذلك لتحقيق أهداف البرنامج. وتمثلت الأسس النظرية التي استند عليها البرنامج الإرشاد الانتقائي في البحث الحالي:

### ١- الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي Rational- EmotiveBehavioral Therapy

الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو محاولة إدخال المنطق والعقل في الإرشاد والعلاج النفسي ، وهو علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة الفرد على تصحيح أفكاره ومعتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي ( حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ٣٦٦ ) .

### أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

- ١- إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك وبالتالي يمكن من خلال تعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران.
- ٢- تعليم المسترشدين أن يحددوا وقيموا أفكارهم وتخييلاتهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
- ٣- تعليم المسترشدين تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية.
- ٤- تدريب المسترشدين على استراتيجيات وتقنيات معرفية لتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية.
- ٥- تحسين المهارات الاجتماعية للمسترشدين من خلال تعليمهم حل المشكلات.
- ٦- تدريب المسترشدين على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير.
- ٧- الإقلال من المعاناة الذاتية للفرد ، ومساعدته على التخلص من الاضطرابات العصائبية ومواجهة مشكلات الحياة حيث أشار بعض المعالجين أن التغيرات الوجدانية السلوكية سوف تتبع التغير المعرفي .
- ٨- محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى المريض .
- ٩- إزالة أو تقليل النتائج الانفعالية غير العقلانية لدى المريض وبصفة خاصة تقليل القلق ، لوم الذات ، تقليل العدوان أو الغضب .

١٠- تحقيق المرونة والانفتاح الفكرى وتقبل التغيير  
( حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ٣٧١ ) و ( أحمد عبد اللطيف أبو أسعد و رياض عبد اللطيف الأزايدى ، ٢٠١٥ ، ١٧٢ ) .

## ٢- الإرشاد المعرفى Cognitive Counseling

يعد آرون بيك Beck هو مؤسس الإتجاه المعرفى فى الإرشاد النفسى ، ويقوم الإرشاد المعرفى على حقيقة مؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وهى التى توجه سلوكه وتحدد انفعالاته وتشكل فى جملتها الفلسفة الأساسية للفرد فى الحياة وأن المشكلات والصعوبات النفسية تحدث عندما تكون هذه الاعتقادات ذات طبيعة سلبية ، ومن هنا يسعى الإرشاد المعرفى إلى مساعدة الفرد على أن يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه ( عبد الله أبوزعزع وجميل الصمادى ، ٢٠٠٩ ، ١٣٤ )

### الافتراضات الأساسية للإرشاد المعرفى :

- ١- الاضطرابات الانفعالية هى نتاج نماذج وأساليب تفكير خاطئة ومختلفة وظيفيا ، أى أن الأفكار والاعتقادات لدى الفرد هى المسؤؤل الأول عن حدوث انفعالاته وسلوكه
  - ٢- المعارف السلبية الخاطئة وأنماط التشوية المعرفى متعلمة يتعلمها الفرد من الخبرات السابقة وأحداث الماضى
  - ٣- الأبيئة المعرفية للفرد ( الأفكار والصور العقلية والتخيلات والتوقعات والمعانى ) ذات علاقة وثيقة بالانفعالات والسلوكيات المختلفة وظيفيا
  - ٤- التحريفات المعرفية تعكس وجهات نظر غير واقعية وسلبية للتعامل عن الذات والعالم والمستقبل .
  - ٥- تعديل الأبنية المعرفية للتعامل بشكل أسلوبياً هاماً لإحداث تغيير فى انفعالاته وسلوكه
  - ٦- التحريفات المعرفية هى الأساس والمسؤلة عن انتظام وتصنيف وتقييم الخبرات الجديدة للفرد وذاكرات الأحداث الماضية والحكم عليها( أحمد أبو أسعد و رياض الأزايدى ، ٢٠١٥ ، ١٩٦:١٩٤ ) .
- ويرى بيك أن الهدف من الإرشاد المعرفى هو تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد بحيث تصحح صورة الواقع فى نظره ويصبح التفكير منطقيا ، وتتمثل أهداف الإرشاد المعرفى فى:
- ١- تشجيع المسترشد على التعرف على الأفكار المختلفة وظيفياً
  - ٢- تشجيع المسترشد على مقاومة ودحض الأفكار والاعتقادات الخاطئة وتكوين اعتقادات وأفكار أكثر فاعلية ومنطقية .
  - ٣- تشجيع المسترشد على التفكير المنطقى واستبدال الينبغيات ( أحد السمات الأساسية للجمود الفكرى ) لدى الفرد بالتفضيلات وتكوين فلسفة سوية للحياة
  - ٤- مساعدة الفرد على استكشاف الاعتقادات الكامنة لديه التى تؤدى إلى التفكير السلبي وغير السوى .
  - ٥- مساعدة الفرد على إدراك أفكاره الأتوماتيكية ومخططاته واستنتاج الأخطاء لديه ، ثم تطوير طرق جديدة للتفكير واختبارها والحكم عليها ، ثم استخدامها عمليا بهدف تقليل التوترات وتعلم مهارات مناسبة للعملية المعرفية .
  - ٦- تصحيح التفكير لدى المسترشد بحيث تصحح صورة الواقع فى نظره ويصبح التفكير منطقيا.
  - ٧- تدريب المسترشد على الفنيات المعرفية لمقاومة الأفكار والمعتقدات الخاطئة

٨- تحديد المواقف والأحداث التي تسبب القلق للمستترشد ( كمال يوسف بلان ، ٢٠١٥ ، ٣٦٢).

### المدخل الإرشادية ودورها في خفض حدة الجمود الفكري

يؤكد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد المعرفي على أن الأفكار غير العقلانية والتمسك بها هي المسبب الأساسي لأية اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية لدى الإنسان ، وقد أوصى إليس بضرورة وأهمية تحديد هذه الأفكار حتى يتمكن المرشد النفسي من التعامل معها ومساعدة المسترشد على تغييرها ، مما يؤدي إلى تنمية شخصيته ويدعم سلوكه نحو الأفضل وقد أشار إليس Ellis إلى أن استخدام فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي ومنها المواجهة ، التخيل ، إعادة البناء المعرفي ، التحصين التدريجي للمواقف المثيرة للقلق ، والإسترخاء العضلي تعمل على مساعدة المسترشد على اكتشاف أفكاره غير الواقعية وتعديلها وخفض الآثار السلبية الناتجة عن أفكاره ومعتقداته غير المنطقية ، وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت تحديداً على طلاب الجامعة ومنها دراسة سوزان بنت صدقة بسيوني (٢٠٠٦) والتي هدفت إلى إعداد برنامج علاجي عقلاني انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال استخدام فنيات المحاضرة ، النمذجة ، الاستبصار ، تغيير القواعد ، إعادة البناء المعرفي ، ودراسة معتز محمد (٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية التي تلي الصدمة العاطفية لدى عينة من طلاب كلية التربية من خلال استخدام فنيات التعليم والتوجيه ، والحوار الذاتي ، ولعب الدور ، ودراسة لولوة صالح الرشيد (٢٠١٥) والتي استخدمت فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي ومنها الإسترخاء ، إيقاف التفكير ، الغمر ، التعزيز لتخفيف حدة القلق لدى عينة من طالبات كلية التربية ، ودراسة داليا نبيل حافظ (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة ذوى الاضطرابات السيكوسوماتية ، ودراسة خالد بن عبد الرزاق الحمدان (٢٠١٩) والتي استخدمت فنيات إعادة تشكيل النسق المعرفي ، المناقشات الجماعية ، التعزيز ، الاسترخاء ، الواجبات المنزلية لخفض مستوى القلق الناتج عن بعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة.

### فنيات البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في البحث الحالي :

#### ١- الفنيات المعرفية :

**المحاضرة Lecture :** تقوم هذه الفنية على نقل المعلومة بطريقة مباشرة من المرشد إلى المسترشد من خلال عرض الموضوع الذي يريد التحدث عنه وشرح عناصره وتفصيله حتى يتمكن المسترشدون من الفهم الجيد للموضوع وبالتالي يثير ذلك تساؤلاتهم مما يثير الحوار والمناقشة حول نفس الموضوع .

**الحوار والمناقشة Dialogue:** أحد أهم الفنيات المستخدمة في عملية الإرشاد الجماعي وتعتمد على استخدام المعرفة بهدف تعديل الاتجاهات وخفض القلق والتعبير عن المشكلات لدى أفراد العينة ، وبالتالي نمو الشعور بالانتماء وتنمية العلاقات المتبادلة بين أفراد العينة والمرشد(حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ٢٩٥)

**إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring** وتركز هذه الطرق على تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته ، والاتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية لديه ، ويعتبر أسلوب إعادة البناء المعرفي من الأساليب المعرفية الشائعة الاستخدام لمساعدة الأفراد على زيادة تفهمهم وزيادة دافعتهم للتعامل مع المواقف الضاغطة، ويقوم أسلوب إعادة البناء المعرفي على افتراض مفاده أن تنظيم أفكار الفرد نحو نفسه يؤدي إلى إعادة تنظيم السلوك

الشخصي لديه وبالتالي فالمبدأ الأساسي لإعادة البناء المعرفي ينطلق من أن جميع الاستجابات الانفعالية غير التكيفية تتأثر بالمعتقدات والاتجاهات والتوقعات التي يحملها المسترشد في نظامه المعرفي،

**الحوار السقراطي ( الأسئلة السقراطية) Socratic Dialogue**: ويعدّ من أكثر تقنيات العلاج المعرفي، استخداماً في طرح الأسئلة لتبصرة المسترشد بأفكاره ومدى قناعته بها ويسمى أيضاً الاكتشاف الموجه (Guided Discovery) وليس هناك شكل أو تنسيق محدد أو بروتوكول الاكتشاف الموجه خاص بهذا الأسلوب ولكنه يهدف إلى مساعدة المسترشد على التروي والتفكير وطرح الأسئلة على نفسه في مقابل الاندفاع التلقائي وتمكينه من تقويم اعتقاداته.

**الدحض والتفنيد Disputing Irrational beliefs**: هو أحد الأساليب المعرفية التي طورها بيك Beck وفي هذا الأسلوب الإدراكي يسعى المرشد إلى مناقشة الفرد حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات التي يعاني منها. والمرشد لا يجعل الفرد سلبياً في هذه العملية، بل إن المرشد يعلم الفرد كيف يقوم بذلك من خلال اكتشاف طرق التفكير والمسلمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره. ومن الأسئلة التي يوجهها المرشد للفرد ليجيب عليها "أين الدليل على ما تقوله أو ما تشعر به؟"، وأسلوب الدحض يعمل على إقناع المسترشدين أن يتخلصوا من الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأخرى أكثر واقعية.

**الحوار الذاتي الإيجابي Positive Self Speech**: أحد الفنيات الهامة في برامج الإرشاد حيث تساعد المسترشدين على تكوين تعبيرات ذاتية إيجابية بدلاً من تعبيرات وأحاديث سلبية وغير توافقية والتي تسهم في حدوث العديد من المشكلات، ويؤكد ميكينبوم على أن الحوار الداخلي يزيد من ثقة الفرد في نفسه والتحكم في انفعالاته وأشاليب تفكيره بصورة أفضل

## ٢- الفنيات الانفعالية :

**المجادلة الإدراكية Cognitive Disputation**: أحد الفنيات المعرفية التي تتسم بكونها لفظية بطبيعتها وتتضمن الحوار والنقاش والاحتجاج والشرح والتفسير من قبل المرشد حتى يساعد المسترشد على تغيير أفكاره غير العقلانية واعتقاداته غير المنطقية، وتعتمد على طرح التساؤلات المعرفية حول مدى منطقية وعقلانية تفكير المسترشد واعتقاداته حيث يطلب منه مجادلة أفكاره بالأدلة والبراهين ( ماهر محمود عمر ، ٢٠٠٣ ، ١٧٤).

**التخيل الذاتي الموجه Self Guided Imagery Relaxation**: ويطلق عليها الإسترخاء التخيلي الذاتي الموجه حيث تتعلق بالتدريب العقلي على إزالة المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر إيجابية وغرسها في أعماق الخلايا العقلية (ماهر محمود عمر ، ٢٠٠٣ ، ١٣٥).

## ٣- الفنيات السلوكية

**التعزيز Reinforcement**: هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى تواجبه إيجابية أو إلى إزالة سلبية الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة .

**الفكاهة والمرح Use of humor**: يعتبر هذا الأسلوب العلاجي من أكثر الأساليب العلاجية استخداماً أثناء الجلسات الإرشادية والهدف من ذلك هو محاولة إخراج المسترشدين من الجدبية المبالغ فيها والتي قد تضخم وتفاقم المشكلة وتأثيرها على المسترشد، كما أن المرح يساعد المسترشدين على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة للمشكلات التي يعانون منها وبهذا يكونوا أكثر قدرة على التفكير المنطقي الواعي ( أحمد عبد اللطيف أبوأسعد ورياض عبد اللطيف الأزايدة ، ٢٠١٥ ، ٢٨٨).

**الإسترخاء Relaxation**: هو الوصول إلى الراحة الجسدية والنفسية والعقلية من خلال التدريب على ممارسة بعض الأنشطة البدنية والذهنية من خلال التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات مما ينعكس أيجاباً على نمط تفكير الفرد وسلوكه (على عسكر، ٢٠١٠، ١٩٠).

**الواجبات المنزلية Home Works**: من الفنيات السلوكية الهامة في كل من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد المعرفي وتهدف إلى تقييم ما اكتسبه من وعى وإدراك جديد حول مجموعة من الأفكار ومحاولة تعديلها في بعض مواقف الحياة اليومية بين الجلسات وهي من الفنيات الثابتة في معظم العلاجات السلوكية والمعرفية (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٤٨٥)، وتهدف الواجبات إلى تكليف المسترشد بمهام يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها في شتى المواقف الحياتية.

### فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الإنتقائي لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) للجمود الفكري تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الإنتقائي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الإزدهار النفسي ومجموعها الكلي تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الإنتقائي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) لأبعاد الإزدهار النفسي ومجموعها الكلي تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الإنتقائي.

### عينتا البحث

- أ- **عينتا التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث**: تكونت من ٣١٩ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرقة الرابعة، من التخصصات الأدبية وبلغ عددهم (٢٣٥)، ومن التخصصات العلمية وبلغ عددهم (٨٤)، من الذكور (٥٣)، ومن الإناث (٢٦٦)، وقد تراوح العمر الزمني لأفراد العينة ما بين (٢٠-٢٣) بمتوسط حسابي وانحراف معياري (٢١.٤٣-٢٠.٣).
- ب- **عينتا البحث الأساسية**: تكونت العينة الأساسية من ٣٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية من ذوى التخصصات العلمية (١٢) والأدبية (١٨) ممكن حصلن على إرباعي أعلى على مقياس الجمود افكري وأدنى على مقياس الازدهار النفسي معا، حيث تراوحت درجاتهن قبل تطبيق البرنامج على مقياس الجمود الفكري ما بين (١٠٩ : ١٢٨)، وعلى مقياس الازدهار النفسي ما بين (٥٦ : ٧٦) وتم تقسيمهن إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (١٥) طالبة، ومجموعة ضابطة (١٥ طالبة)، وقد اقتصرتا العينة الأساسية على الطالبات فقط نظراً لعدم استمرارية الطلاب الذكور في حضور جلسات البرنامج ومتابعته.

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة كما يلي:

١- **التكافؤ في الجمود الفكري:** للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي للجمود الفكري استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني، والنتائج يوضحها جدول (١):

جدول (١) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي للجمود الفكري (ن=٣٠)

المتغيرات	المجموعه	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	قيمة "U"	مستوي الدلالة
الجمود الفكري	التجريبية	15	109.93	2.37	18.27	274	1.766	71	غير دالة
	الضابطة	15	108.33	2.26	12.73	191			

يلاحظ من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي للجمود الفكري.

٢- **التكافؤ في الإزدهار النفسي:** للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي لأبعاد الإزدهار النفسي ومجموعها الكلي استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني، والنتائج يوضحها جدول (٢):

جدول (٢) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي لأبعاد الإزدهار النفسي ومجموعها الكلي (ن=٣٠)

المتغيرات	المجموعه	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	قيمة "U"	مستوي الدلالة
تقبل الذات.	التجريبية	15	19.07	2.81	14.23	213.50	0.812	93.5	غير دالة
	الضابطة	15	19.80	3.03	16.77	251.50			
وضوح الهدف.	التجريبية	15	19.20	4.16	16.23	243.50	0.482	101.5	غير دالة
	الضابطة	15	18.60	4.00	14.77	221.50			
العلاقات الايجابية مع الآخرين.	التجريبية	15	17.67	3.20	14.97	224.50	0.342	104.5	غير دالة
	الضابطة	15	18.20	4.14	16.03	240.50			
الاستقلالية.	التجريبية	15	19.00	4.02	14.20	213	0.817	93	غير دالة
	الضابطة	15	19.80	4.72	16.80	252			
المجموع الكلي لأبعاد الإزدهار النفسي	التجريبية	15	74.93	12.54	14.67	220	0.520	100	غير دالة
	الضابطة	15	76.40	14.62	16.33	245			

يلاحظ من جدول (٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي لأبعاد الإزدهار النفسي (تقبل الذات- وضوح الهدف- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الاستقلالية) ومجموعها الكلي.

ومن خلال ماسبق يتضح التكافؤ بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي للجمود الفكري والإزدهار النفسي؛ وعليه يُمكن إرجاع دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس

البعدي للجمود الفكري والإزدهار النفسي بين المجموعتين إن وجدت لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي

## أدوات البحث

### مقياس الجمود الفكري لدى طلاب الجامعة إعداد الباحثة

**الهدف من المقياس:** يهدف إلى التعرف على ما لدى الطالب الجامعي من معتقدات وأفكار سلبية ثابتة نسبياً والتي تشكل النظام المعرفي لديه، وتؤثر سلباً على سلوكه واستجابته في المواقف المختلفة واتخاذ القرارات، وتعامله مع الآخرين وشعوره الدائم بالقلق والاضطراب وهو ما يعرف "بالجمود الفكري"

**وصف المقياس:** لبناء هذا المقياس تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث تناولت موضوع الجمود الفكري ونظراً لقلّة المقاييس التي أعدت لقياس هذا المتغير ( في حدود اطلاع الباحثة ) فقد استعانت الباحثة ببعض الدراسات مثل دراسة صبري حسن الطراونة (٢٠١٨)، أحمد عبد الله الطراونة و عبد الله لافي الظفيري (٢٠١٩)، حيث تم الاستفادة منها في تحديد وصياغة عبارات لمقياس كما لاحظت الباحثة أن الجمود الفكري تم قياسه كبعد أحادي، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٢) مفردة .

### صدق مقياس الجمود الفكري

**الصدق العاملي:** لحساب الصدق العاملي لمقياس الجمود الفكري استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method . ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الجمود الفكري

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الجمود الفكري (ن=٣١٩).

المفردة	التشعب على العامل العام	المفردة	التشعب على العامل العام	المفردة	التشعب على العامل العام	المفردة	التشعب على العامل العام
١	0.737	٩	0.778	١٧	0.648	٢٥	0.665
٢	0.726	١٠	0.785	١٨	0.632	٢٦	0.647
٣	0.744	١١	0.746	١٩	0.644	٢٧	0.768
٤	0.626	١٢	0.744	٢٠	0.656	٢٨	0.759
٥	0.603	١٣	0.781	٢١	0.648	٢٩	0.762
٦	0.588	١٤	0.763	٢٢	0.651	٣٠	0.669
٧	0.602	١٥	0.757	٢٣	0.657	٣١	0.663
٨	0.581	١٦	0.770	٢٤	0.632	٣٢	0.666
الجنز الكامن 15.392							
نسبة التباين 48.792							

يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات مقياس الجمود الفكري البالغ عددها (٣٢) مفردة تشعبت على عامل عام واحد بلغت قيمة جذره الكامن (١٥.٣٩٢) وفسر نسبة (٤٨.٣٩٢) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على ما لدى الطالب الجامعي من معتقدات وأفكار سلبية ثابتة نسبياً والتي تشكل النظام المعرفي لديه، وتؤثر سلباً على سلوكه واستجابته في المواقف المختلفة واتخاذ القرارات، وتعامله مع الآخرين والجانب النفسي لديه وشعوره الدائم بالقلق والاضطراب؛ وعليه يمكن تسميه هذا العامل بـ "الجمود الفكري"، والتشعب المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس الجمود الفكري أظهرت تشعبات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العوامل العامل العام ولذلك فهي تشعبات دالة إحصائياً .

**ثبات مقياس الجمود الفكري :** تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات ٠.٨١٦ ، وهي قيمة معامل ثبات مقبولة مما يشير إلى إمكانية استخدام المقياس والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

**الاتساق الداخلي لمقياس الجمود الفكري:** قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الجمود الفكري عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج يوضحها جدول (٤)

**جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الجمود الفكري والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣١٩)**

م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	.652	٩	.709	١٧	.799	٢٥	.790
٢	.629	١٠	.618	١٨	.761	٢٦	.622
٣	.619	١١	.711	١٩	.735	٢٧	.616
٤	.689	١٢	.775	٢٠	.783	٢٨	.709
٥	.625	١٣	.697	٢١	.679	٢٩	.741
٦	.624	١٤	.651	٢٢	.687	٣٠	.722
٧	.635	١٥	.834	٢٣	.708	٣١	.643
٨	.691	١٦	.782	٢٤	.786	٣٢	.630

ومن خلال حساب الاتساق الداخلي لمقياس الجمود الفكري يتضح أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

تقدير درجات المقياس: من خلال حساب الصدق والثبات لمقياس الجمود الفكري اتضح أن المقياس في صورته النهائية تكون من ٣٢ مفردة ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين البدائل دائما (٥ درجات)، غالبا (٤ درجات) ، أحيانا (٣ درجات) ، نادرا (درجتان) ، أبدا (درجة واحدة) ، حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس (١٦٠) ، والصغرى (٣٢).

### مقياس الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة إعداد الباحثة

**الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى التعرف على ما لدى الطالب الجامعي من مشاعر إيجابية وذلك من خلال شعوره بقدرته على تحقيق ذاته ، وتقبلها والتوافق مع متطلبات الحياة والصمود في الشدائد والمواقف الضاغطة ، وهو ما يعرف بالإزدهار النفسي

**وصف المقياس:** لبناء هذا المقياس تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث تناولت موضوع الإزدهار النفسي ومنها دراسة (Arnaud et al., Ana & António (2011) ، (2016) ، محمد مسعد أبوريحاح (٢٠٢١) ، وقد اعتمدت أغلب الدراسات على الاستعانة بمقياس Diener (2010) عن الإزدهار النفسي وهو مقياس تقرير ذاتي مختصر يقيس الإزدهار النفسي في ضوء مجالات مهمة مثل العلاقات الإيجابية وتقدير الذات والهدف والتفاؤل وقد استعانت الباحثة بمقياس Diener في تحديد أبعاد وصياغة عبارات مقياس الإزدهار النفسي في البحث الحالي ، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٦) مفردة وزعت على أربعة أبعاد هي تقبل الذات (١٠ مفردات) ، وضوح الهدف (٩) مفردات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين (٨) مفردات ، الإستقلالية (٩) مفردات .

### صدق مقياس الإزدهار النفسي

**الصدق العاملي:** بحساب الصدق العاملي لمقياس الإزدهار النفسي استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية

Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method ويوضح نتائج التحليل العاُملي جدول (٥)

جدول (٥) نتائج التحليل العاُملي الاستكشافي لقياس الازدهار النفسي (ن=٣١٩)

م	المُردات	التشيعات على العاُملي		
		الأول	الثاني	الثالث
١	١	0.587		
٢	٢	0.716		
٣	٣	0.784		
٤	٤	0.669		
٥	٥	0.772		
٦	٦	0.717		
٧	٧	0.789		
٨	٨	0.251		
٩	٩	0.683		
١٠	١٠	0.742		
١١	١	0.614		
١٢	٢	0.701		
١٣	٣	0.618		
١٤	٤	0.612		
١٥	٥	0.615		
١٦	٦	0.705		
١٧	٧	0.613		
١٨	٨	0.555		
١٩	٩	0.611		
٢٠	١	0.610		
٢١	٢	0.614		
٢٢	٣	0.618		
٢٣	٤	0.615		
٢٤	٥	0.754		
٢٥	٦	0.62		
٢٦	٧	0.712		
٢٧	٨	0.617		
٢٨	١	0.615		
٢٩	٢	0.665		
٣٠	٣	0.621		
٣١	٤	0.709		
٣٢	٥	0.611		
٣٣	٦	0.634		
٣٤	٧	0.706		
٣٥	٨	0.613		
٣٦	٩	0.739		
	الجذر الكامن	4.73	3.56	3.90
	نسبة التباين	16.04	12.06	11.36
	نسبة التباين الكلي	52.69		

يتضح من جدول (٥)

– العاُملي الأول: تشيع عليه عدد (٩) مُردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤.٧٣) وفسر نسبة (١٦.٠٤) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على رضا الطالب الجامعي عن نفسه والشعور بالسعادة والتفاؤل والمعنى الإيجابي للحياة

وتقييمه لسلوكه ، وتحديد الجوانب الإيجابية والسلبية في شخصيته وعليه يمكن تسمية هذا العامل (تقبل الذات).

– **العامل الثاني:** تشبع عليه عدد (٩) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣.٥٦) وفسر نسبة (١٢.٠٦) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على قدرة الطالب الجامعي على تحديد أهدافه الحاضرة والمستقبلية بصورة صحيحة والسعى نحو تحقيقها ومواجهة الصعاب في سبيل ذلك وعليه يُمكن تسمية هذا العامل بـ "وضوح الهدف"

– **العامل الثالث:** تشبع عليه عدد (٨) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣.٣٥) وفسر نسبة (١١.٣٦) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على قدرة الطالب الجامعي على الإتصال مع الآخرين بصورة فعالة وعليه يُمكن تسمية هذا العامل بـ "العلاقات الإيجابية مع الآخرين".

– **العامل الرابع:** تشبع عليه عدد (٩) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣.٩٠) وفسر نسبة (١٣.٢٤) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على قدرة الطالب الجامعي على اتخاذ القرار، وتنظيم الأنشطة والمهام التي يقوم بها ووضع الخطط المستقبلية، وتحمل مسؤولياته تجاه ذاته وتجاه الآخرين . وعليه يمكن تسمية هذا العامل بـ "الإستقلالية".

– بلغت نسبة التباين الكلي للمقياس (٥٢.٦٩%) والتشبع المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس الازدهار النفسي أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العوامل الأربعة فيما عدا المفردة رقم ٨ في البعد الأول حيث بلغت قيم التشبع لها ٠.٢٥١، ومن خلال حساب الصدق العام لمقياس الازدهار النفسي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

**ثبات مقياس الازدهار النفسي:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل ٠.٨٥٢ ، ولبعد تقبل الذات ٨١٩ ، وضوح الهدف ٨١٦ ، ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ٠.٨١٢ ، الإستقلالية ٠.٨١٢ وجميعها معاملات ثبات مقبولة وأقل من معامل الثبات الكلي للمقياس مما يشير إلى ثبات مقياس الازدهار النفسي .

**الاتساق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي ،** تم حساب الاتساق الداخلي كما يلي:

– معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ، و معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. ويوضحها جدول (٦).

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات مقياس الازدهار النفسي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣١٩)

م	معامل الارتباط		م	معامل الارتباط		م	معامل الارتباط		م	معامل الارتباط	
	بالبعد	بالدرجة الكلية		بالبعد	بالدرجة الكلية		بالبعد	بالدرجة الكلية		بالبعد	بالدرجة الكلية
	البعد الرابع الاستقلالية			البعد الثالث العلاقات الايجابية مع الآخرين			البعد الثاني وضوح الهدف			البعد الأول تقبل الذات	
١	.763	.718	١	.684	.635	١	.888	.879	١	.705	.698
٢	.720	.682	٢	.660	.693	٢	.805	.880	٢	.731	.606
٣	.719	.651	٣	.616	.742	٣	.712	.659	٣	.640	.671
٤	.690	.667	٤	.603	.705	٤	.625	.768	٤	.613	.701
٥	.684	.647	٥	.797	.703	٥	.772	.726	٥	.602	.641
٦	.601	.644	٦	.769	.739	٦	.650	.782	٦	.720	.636
٧	.784	.640	٧	.621	.758	٧	.798	.730	٧	.675	.519
٨	.670	.602	٨	.737	.686	٨	.729	.674	٨	.788	.670
٩	.662	.715	٩				.708	.632	٩	.623	.696

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الازدهار النفسي تقبل الذات، وضوح الهدف، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الإستقلالية والدرجة الكلية للمقياس وبلغت قيمتها على التوالي ٠.٧٤٩، ٠.٧٥٢، ٠.٧٤١، ٠.٧٦٨، ومن خلال حساب الاتساق الداخلى لمقياس الازدهار النفسي يتضح أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلى؛ مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

**تقدير درجات المقياس:** تكون المقياس في صورته النهائية من ٣٥ مضردة وزعت على أربعة أبعاد هي تقبل الذات ٩ مضردات أرقام (١:٩)، وضوح الهدف ٩ مضردات أرقام (١٠:١٨)، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ٨ مضردات أرقام (١٩:٢٦)، الإستقلالية ٩ مضردات (٢٧:٣٥)، ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين البدائل دائماً (مدرجات)، غالباً (٤ درجات)، أحياناً (٣ درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة) حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس ١٧٥ والصغرى ٣٥.

## البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثة)

### أهداف البرنامج

**الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج الحالي إلى التعرف على فعالية استخدام الإرشاد الإنتقائي من خلال عدة فنيات للحد من الجمود الفكرى لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لديهم (حيث هناك قلة في حدود اطلاع الباحثة فيما يتعلق بالبرامج المعدة لخفض الجمود الفكرى لطلاب الجامعة، في حين تناولته العديد من الدراسات من ناحية ارتباطه بسمات الشخصية وتأثيره على الجانب السلوكى والانفعالى للفرد)

### الأهداف الإجرائية، يهدف البرنامج الحالي إلى مساعدة الطالب على:

- ١- أن يتعرف على مفهوم الجمود الفكرى والفرق بين التعصب والرأى المرن، وأنواع / مستويات الجمود الفكرى
- ٢- أن يقارن بين ذوى الجمود الفكرى و ذوى المرونة الفكرية من حيث الخصائص.
- ٣- أن يتعرف على نموذج (ABC).
- ٤- أن يستنتج العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك من خلال شرح نموذج (ABC)
- ٥- أن يستنتج العلاقة بين الجمود الفكرى و نظام (نظام ABC).

- ٦- أن يتدرب على ممارسة أنواع الإسترخاء ( العضلي ، التخيلي ) ، والتعرف على فوائده وأهميته فى خفض التوتر والقلق الناتج عن الجمود الفكرى .
- ٧- أن يتدرب على استخدام التخيل الذاتى الموجه فى تعديل أفكاره المتعصبة.
- ٨- أن يتدرب على مهارة ( دحض وتفنيد ) الأفكار السلبية المسببة للجمود الفكرى .
- ٩- أن يتدرب على مراقبة أفكاره السلبية ، وإلقاء الأسئلة السقراطية على نفسه بطريقة موضوعية
- ١٠- أن يتعرف على أهمية تقبل الرأى الآخر ونبذ التعصب .
- ١١- أن يتعرف على تأثير المعتقدات الخاطئة على التفكير والسلوك.
- ١٢- أن يتعرف على العلاقة بين الحديث الذاتى الإيجابى والبناء المعرفى.
- ١٣- أن يتدرب على مهارة المجادلة الإدراكية لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالجمود الفكرى
- ١٤- أن يتدرب على مهارة النقد البناء.
- ١٥- أن يتدرب على مهارة الاستماع الجيد للآخرين .
- ١٦- أن يتعرف على أساليب الرفض والإعتراض البناء وكيفية ممارستها.
- ١٧- أن يتعرف أفراد العينة على التأثير الإيجابى للمرونة الفكرية على شخصية الفرد
- ١٨- أن يستنتج العلاقة بين الجمود الفكرى و( تحقيق الذات ، تقبل الذات ، العلاقات مع الآخرين)
- ١٩- أن يتعرف على أهمية التسامح مع الذات والآخر .
- ٢٠- أن يتعرف على العلاقة بين التسامح والجمود الفكرى .

#### **أهمية البرنامج :** تتمثل أهمية البرنامج الإرشادى الانتقائى بالبحث الحالى فيما يلى:

- ١- يعد من البرامج المحدودة فى حدود إطلاع الباحثة التى تناولت تعديل وخفض حدة الجمود الفكرى لدى طلاب الجامعة .
- ٢- يمكن أن يساعد هذا البرنامج الطلاب فى التغلب على سمة لجمود الفكرى التى تعد عائقا لتطورهم وإنجازهم فى شتى المجالات .
- ٣- يتناول البرنامج الشخصية الجامدة المتصلبة فكريا من مختلف جوانبها الفكرية ، الانفعالية ، السلوكية
- ٤- يتطرق البرنامج إلى دراسة وتنمية خاصية إيجابية فى الشخصية وذلك فى ضوء التوجهات الحديثة لعلم النفس الإيجابى وهى ( الازدهار النفسى ) .
- ٥- يسهم البرنامج فى إيجاد الفعالية والتأثير لبعض الجوانب السلبية فى الشخصية ( الجمود الفكرى ) على الجوانب الإيجابية فى الشخصية ( الازدهار النفسى ) .

**الأسس التى يقوم عليها البرنامج:** يستند البرنامج الحالى على عدد من الأسس التى يمكن تناولها فيما يلى

**الأسس الفلسفية :** يستمد البرنامج الحالى أصوله الفلسفية والنظرية من مبادئ الإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى لإليس، والإرشاد المعرفى لبيك ومنها أن الفكر والانفعال مترابطان وينكس كلا منهما على السلوك ، الأفكار السلبية التى تقوم على أساس غير عقلانى يمكن دحضها وتعديلها إلى موجبة ، وهذه الأفكار اللاعقلانية لها دور كبير فى ظهور سمة

الجمود الفكرى ولعل من أحد الأهداف الأساسية للإرشاد تحقيق المرونة والانفتاح الفكرى وتقبل التغيير ( حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ٣٦٧ ).

**الأسس النفسية والانفعالية:** حيث يراعى البرنامج الحالى فى أثناء إعداده وتطبيقه الخصائص النفسية والانفعالية للطالب والتي من أهمها تقبل الطالب للباحثة ولعملية الإرشاد ، وهو ما يدفعه إلى مواصلة متابعة جلسات البرنامج الإرشادى ، كذلك حرصت الباحثة على إتاحة الفرصة للطلاب للمناقشة وإبداء آرائهم بدون أية قيود مما يدفعه للشعور بالألفة .

**الأسس التربوية:** اعتمد بناء البرنامج على مبدأ أن الجمود الفكرى يمكن خفض حدته لدى الطلاب عن طريق تعدد الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية والمعرفية ، وتعدد الأنشطة والوسائل المستخدمة وتنوع أساليب التقويم ومناسبة المحتوى العلمى للطلاب ومراعته للفروق الفردية فيما بينهم ، وكذلك مراعاة الترابط والتسلسل المنطقى بين الجلسات .

**الأسس الأخلاقية:** تم مراعاة السرية فى البيانات التى تحصل عليها الباحثة من الطلاب ، والإجابة على جميع استفساراتهم بكل موضوعية ودون تحيز ، وعدم إجبار الطلاب على حضور جلسات البرنامج .

**فنيات البرنامج:** وتعرفها الباحثة إجرائيا كما يلي:

**الحوار والمناقشة:** تتبنى الباحثة تعريف حامد عبد السلام زهران ( ٢٠٠٥ ، ٢٩٥ ) بأنها أحد أهم الفنيات المستخدمة فى عملية الإرشاد الجماعى وتعتمد على استخدام المعرفة بهدف تعديل الاتجاهات وخفض القلق والتعبير عن المشكلات لدى أفراد العينة ، وبالتالي نمو الشعور بالانتماء وتنمية العلاقات المتبادلة بين أفراد العينة والمرشد .

**المحاضرة:** ويتم من خلالها تقديم بعض المعرفة النظرية للطلاب حول عملية الإرشاد بالبرنامج ، وأسس النظرية ، والمفاهيم الأساسية التى يتبناها البرنامج ( الجمود ، الازدهار وأبعاده المختلفة).

**إعادة البناء المعرفي:** تدريب الطالب على تعديل أفكاره ونمط تفكيره وأسلوب تناوله للموضوعات المختلفة وطرق استجابته وذلك من خلال عرض بعض الأفكار والمواقف التى تنعكس من خلالها سمة الجمود الفكرى لديه ويطلب منه وقف استجاباته التقليدية واستخدام مهارات معرفية جديدة متعلمة كالمرونة .

**الحوار الذاتى الإيجابي:** يقصد به تدريب الطالب على أن يكون حواراه مع ذاته إيجابيا ويشجع نفسه على تقبل آراء الآخرين ووجهات نظرهم بمرونة ، وأن يتجنب التفسيرات المبالغ فيها للأمور .

**التعزيز:** وهو يعنى إثابة الطالب عند استجابته سلوكيا أو انفعاليا أو طرحه لإفكار إيجابية خلال جلسات البرنامج ، وتنفيذه للمهام والأنشطة المطلوبة ، ويتم التعزيز بطريقة معنوية ( أحسنت ) ، أو مادية ( التصفيق أو بعض الهدايا الرمزية).

**الإسترخاء:** هو الوصول إلى حالة من الراحة الجسدية والنفسية والعقلية من خلال التدريب على ممارسة بعض الأنشطة البدنية والذهنية والتوقف الكامل عن كل الانقباضات والتقلصات وإعطاء الفرصة للخيال والاستجمام مما ينعكس إيجابا على نمط تفكير الفرد وسلوكه .

**الدحض والتقنيدي:** أحد الأساليب المعرفية التى يتم خلالها توجيه عدد من الأسئلة من قبل الباحثة للطالب حول الفكرة اللاعقلانية ويجيب عليها بحرية مشروطة ومنظمة بهدف تحليلها ومساعدته على اكتشاف طرق تفكيره والمسلمات والمعتقدات التى يؤمن بها وينعكس فى ضوءها مشاعره وسلوكياته تجاه المواقف .

**التخيل الذاتى الموجه:** ويطلق عليها الاسترخاء التخيلي الذاتى الموجه حيث يتعلق بالتدريب العقلي على إزالة المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر إيجابية مما يساهم فى تقليل القلق والتعصب .

**الواجبات المنزلية:** أحد الفنيات التي تعتمد على تكليف الطالب بواجبات وأنشطة تتناول ما تم التدريب عليه في الجلسة وتشمل واجبات البرنامج الحالي بعض الأسئلة العقلية المنطقية حول موضوع الجلسة، وتحليل بعض الأفكار اللاعقلانية، وتطبيق الفنيات التي تم التدريب عليها.

**الفكاهة والمرح:** أحد الفنيات التي ركز عليها ليس في نظريته وتهدف إلى تخفيف حدة التوتر والقلق التي قد يشعر بها الطالب أثناء تطبيق الجلسات خاصة أثناء مناقشته أو مجادلته في بعض الأفكار اللاعقلانية، وهو أحد الوسائل التي تذيب الجمود سواء في الفكر أو الحوار بين الطلاب والباحثة.

**المجادلة الإدراكية:** تتبنى الباحثة تعريف ماهر محمود عمر (٢٠٠٣، ١٧٤) بأنها أحد الفنيات المعرفية التي تتسم بكونها لفظية بطبيعتها وتتضمن الحوار والنقاش والاحتجاج والشرح والتفسير من قبل المرشد حتى يساعد المسترشد على تغيير أفكاره غير العقلانية واعتقاداته غير المنطقية، وتعتمد على طرح التساؤلات المعرفية حول مدى منطقية وعقلانية تفكير المسترشد واعتقاداته حيث يطلب منه مجادلة أفكاره بالأدلة والبراهين

**الوسائل والأدوات المستخدمة:** استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل لتنفيذ جلسات البرنامج مثل ( كمبيوتر، جهاز عرض data Show، أقلام، ورق مقوى، بعض الفيديوهات عن الإسترخاء، هدايا عينية للطلاب).

**تحكيم البرنامج:** تم عرض البرنامج على خمسة من السادة الأساتذة أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وقد أسفر التحكيم عن تعديل بعض الأهداف الإجرائية للبرنامج ومحتوى بعض الجلسات.

### تقييم البرنامج

**التقييم المرحلي/ المستمر:** أثناء تطبيق جلسات البرنامج حيث يتم طرح مجموعة من الأسئلة التقييمية للتعرف على مدى استفادة الطلاب من محتوى الجلسة ومناقشتهم فيها، كما تم تقييم محتوى الجلسة من خلال بعض الواجبات المنزلية التي كان يطبقها الطالب ويتم مناقشتها في الجلسة التالية.

**التقييم النهائي (الختامي):** في الجلسة الختامية تم عرض مجموعة من التساؤلات على الطلاب بهدف إجراء تقييم عام للبرنامج من وجهة نظر الطلاب من حيث ( أهدافه، فنياته، المدة الزمنية للجلسات، الأنشطة التي تم تنفيذها، التدريبات والواجبات المنزلية )، كما تم إجراء التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة مقياس الجمود الفكري، مقياس لازدهار النفسي.

### جدول (٧) مخطط عام لجلسات البرنامج الإرشادي الإنتقائي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
(١)	التعارف والعلاقة الإرشادية	التعارف بين الباحثة والطلاب تعريف الطلاب بالهدف العام من البرنامج، وطبيعة الجلسات باعتبارها خبرة أولية لهم.	الحوار - المناقشة
(٢)	الإرشاد الانتقائي	أن يتعرف الطالب على الأسس النظرية القائم عليها البرنامج (الإرشاد العقلاني الانفعالي والإرشاد المعرفي)	الحوار - المناقشة - الواجبات المنزلية
(٣) (٤)	الجمود الفكري	أن يتعرف الطالب على مفهوم الجمود الفكري، الفرق بين الجمود الفكري والمرونة الفكرية، أنواع / مستويات الجمود الفكري. أن يقارن الطالب بين ذوي الجمود الفكري والمرونة	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي
(٥)	الجمود الفكري ونظام ABC	أن يتعرف الطالب على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك من خلال شرح نموذج (ABC) وعلاقته بالجمود الفكري.	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي
(٦) (٧)	التدريب على الاسترخاء (الاسترخاء العضلي والتخيلي)	أن يتدرب الطالب على أنواع الاسترخاء أن يتعرف الطالب على أهمية وفوائد الاسترخاء (العضلي والتخيلي) في خفض القلق الناتج عن الجمود الفكري.	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الغيات
(٨)	التخيل الذاتي الموجه لتعديل نمط التفكير	أن يتدرب الطالب على استخدام فنية التخيل الذاتي الموجه في تعديل الأفكار السلبية	التعزيز - التخيل الذاتي الموجه - الواجب المنزلي
(٩) (١٠) (١١)	دحض وتقنيده الأفكار السلبية	أن يكتسب الطالب مهارة ( دحض وتقنيده ) الأفكار السلبية المسببة للجمود الفكري أن يتمكن الطالب من مهارة إلقاء الأسئلة السقراطية على نفسه بطريقة موضوعية أن يتعرف الطالب على المعتقدات السلبية ( العقل المغلق ) التي تؤدي إلى الجمود الفكري	الدحض والتقنيده الأسئلة - السقراطية - الاسترخاء - الواجب المنزلي
(١٢)	إعادة البناء المعرفي لتقبل النقد من الآخرين	أن يتدرب الطالب على فنية إعادة البناء المعرفي. أن يستنتج الطالب أهمية تقبل الرأي الآخر ونقد الجمود والتعصب.	إعادة البناء المعرفي - الاسترخاء - الدحض والتقنيده - الواجب المنزلي
(١٣)	تأثير المعتقدات الخاطئة على التفكير	أن يتعرف الطالب على تأثير المعتقدات الخاطئة على التفكير . أن يستنتج الطالب العلاقة بين نمط التفكير والجمود الفكري .	إعادة البناء المعرفي - الاسترخاء - الواجب المنزلي
(١٤) ، (١٥)	الحديث الذاتي الإيجابي (٢٨)	أن يتدرب الطالب على تطبيق وممارسة فنية الحديث الذاتي الإيجابي أن يستنتج الطالب العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والبناء المعرفي والجمود الفكري.	حديث الذات الإيجابي - لعب الدور - الواجب المنزلي .
(١٦)	المجادلة الإدراكية	أن يتدرب الطالب على مهارة المجادلة الإدراكية لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالجمود الفكري	المجادلة الإدراكية - لعب الدور - الواجب المنزلي
(١٧)	التدريب على مهارة النقد البناء	أن يتدرب الطالب على مهارة النقد البناء .	الحوار والمناقشة - التعزيز - الاسترخاء - الواجب المنزلي .
(١٨)	التدريب على مهارة الاستماع الجيد	أن يتدرب الطالب على مهارة الاستماع الجيد للآخرين. أن يتعرف الطالب على العلاقة بين الاستماع الجيد والمرونة الفكرية	المحاضرة - الحوار والمناقشة - التعزيز - الاسترخاء - الواجب المنزلي
(١٩)	الخصيصية الإيجابية والمرونة الفكرية	أن يتعرف الطالب على التأثير الإيجابي للمرونة الفكرية على شخصية الفرد	الحوار والمناقشة - التعزيز - الاسترخاء - الواجب المنزلي
(٢٠)	التسامح مع الذات والآخر	أن يتعرف الطالب على مفهوم التسامح مع الذات والآخر أن يستنتج الطالب العلاقة بين التسامح والجمود الفكري	الحوار والمناقشة - التعزيز - الاسترخاء - الواجب المنزلي
(٢١)	الازدهار النفسي	أن يتعرف لطالب على مفهوم الازدهار النفسي ، خصائص الأفراد ذوي الشعور بالازدهار النفسي ، العلاقة الازدهار النفسي والجمود الفكري	المحاضرة - الحوار والمناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي
(٢٢)	التدريب على أساليب الاعتراض والرفض	أن يتعرف لطالب على المفهوم الصحيح للاعتراض والرفض وكيفية ممارسته	الحوار والمناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي .
(٢٣)	الختامية	عرض ملخص عام عن البرنامج ، الإجابة على أية تساؤلات واستفسارات من الطلاب ، تقييم البرنامج من وجهة نظر الطلاب التطبيق البعدي للمقاييس ( الجمود الفكري ، الازدهار النفسي ) .	الحوار والمناقشة - التعزيز .

## نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

للتأكد من صحة فروض البحث اعتمدت الباحثة على الأساليب الإحصائية الأتية اختبار فريدمان لـ K عينة غير مستقلة Test for K Related Samples Friedman ، اختبار "بينفروني" Bonferroni لمعرفة اتجاه الفروق، اختبار مان ويتني Mann-Whitney- U Test ، حجم الأثر (معامل التوافق لكوندال) ، حجم التأثير مربع إيتا ( $\eta^2$ ) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في الحد من الجمود الفكري لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وتتراوح قيمة حجم التأثير من (صفر-1)، حيث يري كوهين (1988) أن:

في حالة "مربع إيتا"  $\eta^2 \leq 0.1$  يكون حجم التأثير ضعيف.

وفي حالة مربع إيتا  $\eta^2 \leq 0.3$  يكون التأثير متوسط.

حالة مربع إيتا  $\eta^2 \leq 0.5$  يكون التأثير مرتفع. (Corder, Foreman, 2009, p.59)

**اختبار صحة الفرض الأول: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري تبعا لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي لصالح المجموعة الضابطة "**

ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري. كما قامت الباحثة بحساب حجم تأثير مربع إيتا ( $\eta^2$ ) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في الحد من الجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية بالمقارنة بطلاب المجموعة الضابطة، والنتائج يوضحها جدول (٨):

جدول (٨) نتائج اختبار مان ويتني وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري (ن=٣٠)

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة U	مستوي الدلالة	حجم التأثير ( $\eta^2$ )
الجمود الفكري	التجريبية	15	78.93	5.57	8	120	4.695	0	0.01	0.857
	الضابطة	15	107.87	4.60	23	345				مرتفع

يلاحظ من جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجمود الفكري لصالح طلاب المجموعة الضابطة ، كما أن حجم تأثير ( $\eta^2$ ) البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في الحد من الجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية بالمقارنة بطلاب المجموعة الضابطة بلغ (٠.٨٥٧) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في الجمود الفكري والتي ترجع إلى البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي هي (٨٥.٧%) مما يشير إلى قبول الفرض الأول .

**اختبار صحة الفرض الثاني: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي) للجمود الفكري تبعا لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي "**

ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار فريدمان لـ K عينة غير مستقلة Test for K Related Samples Friedman ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للجمود الفكري. كذلك

استخدمت الباحثة اختبار "بينفروني" Bonferroni لمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للجمود الفكري. كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا ( $\eta^2$ ) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في الحد من الجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية، والنتائج يوضحها جدول (٩):

جدول (٩) نتائج اختبار "فريدمان" وقيمة حجم الأثر لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للجمود الفكري (ن=١٥)

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	قيمة "ك" كالا	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم الأثر	
						Kendall's W	الدلالة
الجمود الفكري	القبلي	3.00	27.360	2	0.01	.912	مرتفع
	البعدي	1.40					
	التتبعي	1.60					

يلاحظ من جدول (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للجمود الفكري، كما أن حجم تأثير ( $\eta^2$ ) البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في الحد من الجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية بلغ (٠.٩١٢) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في الجمود الفكري والتي ترجع إلى البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي هي (٩١.٢٪).

ويوضح جدول (١٠) قيم اختبار "بينفروني" Bonferroni لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للجمود الفكري.

جدول (١٠) قيم اختبار "بينفروني" Bonferroni لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للجمود الفكري (ن=١٥)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم اختبار Bonferroni	
				القبلي	البعدي
الجمود الفكري	القبلي	109.93	2.37	—	—
	البعدي	78.93	5.57	31*	—
	التتبعي	79.60	5.78	30.33*	.67

يلاحظ من جدول (١٠) أن قيم اختبار "بينفروني" دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطى درجات القياس القبلي والبعدي للجمود الفكري لصالح القياس القبلي مما يشير إلى انخفاض مستوى الجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي تبعاً لفاعلية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي للجمود الفكري مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري

### مناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني وتفسيرهما:

من خلال نتائج كلا من الفرضين الأول والثاني تبين فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في الحد من الجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للجمود الفكري لطلاب المجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي المنخفض في الجمود وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للجمود الفكري لدى طلاب المجموعة التجريبية ونظراً لقلّة البحوث والدراسات في حدود اطلاع الباحثة التي هدفت إلى إعداد برامج للحد من الجمود الفكري لطلاب الجامعة فقد اتفقت نتائج الفرضين الأول والثاني للبحث الحالي مع نتائج دراسة وليد على القططلى (٢٠١٢) والتي أشارت إلى فعالية برنامج إرشادي في خفض الجمود الفكري لطلاب المرحلة الثانوية، وكذلك دراسة مجدة السيد الكشكى (٢٠١٨) والتي أشارت إلى

فعالية الإرشاد الانتقائي في تنمية التفكير الإيجابي المنطقي لطلاب الجامعة، ودراسة Victore,etal.(2018) والتي أشارت إلى فعالية الأسلوب التجريبي في خفض حدة الدوجماتية ودراسة كل من عبد الفتاح الخواجه(٢٠١٩) و فاطمة الزهراء محمد المصري(٢٠٢١) والتي أشارت إلى فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض حدة التفكير السلبي لدى طلاب الجامعة، ويمكن تفسير نتائج الفرضين الأول والثاني في ضوء مايلي:

١- ترجع الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والاضابطة في خفض حدة الجمود الفكري لصالح المجموعة التجريبيّة إلى تعرضها لجلسات وأنشطة البرنامج الانتقائي وما شمل عليه من فنيات متنوعة هدفت إلى تعديل بعض الأفكار اللاعقلانية وأنماط التفكير المتصلب لديهم وتدريبهم على بعض أساليب التفكير الإيجابي المرن ، والتفكير العقلاني المنطقي في المواقف والأحداث قبل إبداء رأى معين .

٢- اعتمد البرنامج بالبحث الحالي على تنوع الفنيات منها المعرفية مثل ( المحاضرة ، إعادة البناء المعرفي ، الحوار السقراطي ، الدحض والتفنيد) والتي من شأنها فنيات تقدم معلومات تجعل الطلاب على درجة من الوعي بأفكارهم ومعتقداتهم غير العقلانية وتدريبهم على مهارات عقلية تساعدهم على إحلال تلك المعتقدات بأخرى أكثر منطقية ومرونة وذلك من خلال إعادة البناء المعرفي ، كما تم استخدام عدد من الفنيات الانفعالية ومنها( التخيل الذاتي الموجه ، المجادلة الإدراكية) وهي من الفنيات التي ساعدت الطلاب على مواجهة المواقف التي تثير الجمود وهو ما لاحظته الباحثة من خلال الواجبات المنزلية التي أداها الطلاب والمناقشات الجماعية ، كما يعد استخدام الفنيات السلوكية بالبرنامج الحالي ومنها ( الإسترخاء ، التعزيز) من الأساليب التي ساعدت الطلاب على التدريب على مهارات الاستماع الجيد للآخرين ، ومهارة النقد البناء ، وتقبل النقد والاختلاف وتعزيز ذلك من خلال الواجبات المنزلية التي شملت أعمال كتابية قام بها الطلاب .

٣- كما يعد احتواء البرنامج على بعض المفاهيم النظرية حول الجمود الفكري ، وعلاقته بنظام التفكير لدى الفرد، والعلاقة بين الجمود والمرونة والرؤية المتعددة مما أتاح الفرصة للطلاب للتوعية بمعتقداتهم اللاعقلانية التي تؤدي إلى الجمود الذي يميز العقل المنغلق.

٤- وقد اعتمد البرنامج الحالي على أسلوب الإرشاد الجمعي الذي من شأنه أتاح الفرصة للطلاب للتفاعل الإيجابي فيما بينهم ، والإطلاع على أفكار بعضهم البعض ومناقشتها والاستماع للرأى المخالف من خلال ما شملت عليه الجلسات من أنشطة وأمثلة لمعتقدات غير عقلانية تم مناقشتها بطرق موضوعية.

٥- أتاح البرنامج فرصة للطلاب للتعبير الانفعالي الحر من خلال تفرغ مشاعرهم وأفكارهم وانفعالاتهم السلبية مما أدى إلى التخفيف من حدتها واستبدالها بمشاعر وانفعالات إيجابية وقد دعم ذلك أنشطة الإسترخاء التي تضمنتها الجلسات .

### اختبار صحة الفرض الثالث: ينص على أنه "توجد فروق دالّة إحصائيا بين

متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والاضابطة في القياس البعدي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي تبعا لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي لصالح المجموعة التجريبيّة"

ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيّة والاضابطة في القياس البعدي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي. كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η<sup>2</sup>) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الازدهار النفسي

لدى طلاب المجموعة التجريبية بالمقارنة بطلاب المجموعة الضابطة، والنتائج يوضحها جدول (١١):

جدول (١١) نتائج اختبار مان ويتني وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي (ن=٣٠)

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المتوسط		قيمة Z	قيمة U	مستوى دلالة	حجم التأثير (η <sup>2</sup> )	
				الرتب	الرتب				الدلالة	القيمة
تقبل الذات.	التجريبية	15	34.80	3.80	23	4.698	0	0.01	0.858	مرتفع
	الضابطة	15	19.27	2.94	8					
وضوح الهدف.	التجريبية	15	36.87	3.52	23	4.730	0	0.01	0.864	مرتفع
	الضابطة	15	19.33	3.44	8					
العلاقات الايجابية مع الآخرين.	التجريبية	15	32.80	2.46	23	4.702	0	0.01	0.858	مرتفع
	الضابطة	15	18.07	3.41	8					
الاستقلالية.	التجريبية	15	34.67	3.09	23	4.699	0	0.01	0.858	مرتفع
	الضابطة	15	19.60	4.72	8					
المجموع الكلي لأبعاد الازدهار النفسي	التجريبية	15	139.13	6.42	23	4.673	0	0.01	0.853	مرتفع
	الضابطة	15	76.27	12.54	8					

يلاحظ من جدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الازدهار النفسي (تقبل الذات- وضوح الهدف- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الاستقلالية) ومجموعها الكلي لصالح طلاب المجموعة التجريبية، كما يلاحظ أن حجم تأثير (η<sup>2</sup>) البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية أبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي لدى طلاب المجموعة التجريبية بالمقارنة بطلاب المجموعة الضابطة بلغ على الترتيب (٠.٨٥٨-٠.٨٥٨-٠.٨٥٣) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في أبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي والتي ترجع إلى البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي هي على الترتيب (٨٥.٨%-٨٥.٣%-٨٦.٤%).

**اختبار صحة الفرض الرابع ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي تبعا لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي"**

ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار فريدمان لـ K عينة غير مستقلة Test for K Related Samples Friedman، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي. كذلك استخدمت الباحثة اختبار "بينفرونى" Bonferroni لمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي. كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η<sup>2</sup>) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الازدهار النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية، والنتائج يوضحها جدول (١٢):

جدول (١٢) نتائج اختبار "فريدمان" وقيمة حجم الأثر لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي (ن=١٥)

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	قيمة "ك"٢	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم الأثر	
						Kendall's W	الدلالة
تقبل الذات.	القبلي	1.00	23.586	2	0.01	.786	مرتفع
	البعدي	2.40					
	التتبعي	2.60					
وضوح الهدف.	القبلي	1.00	28.204	2	0.01	.940	مرتفع
	البعدي	2.63					
	التتبعي	2.37					
العلاقات الايجابية مع الآخرين.	القبلي	1.00	27.098	2	0.01	.903	مرتفع
	البعدي	2.37					
	التتبعي	2.63					
الاستقلالية.	القبلي	1.00	28.204	2	0.01	.940	مرتفع
	البعدي	2.63					
	التتبعي	2.37					
المجموع الكلي لأبعاد الازدهار النفسي	القبلي	1.00	23.310	2	0.01	.777	مرتفع
	البعدي	2.47					
	التتبعي	2.53					

يلاحظ من جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الازدهار النفسي (تقبل الذات- وضوح الهدف- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الاستقلالية) ومجموعها الكلي، كما يلاحظ أن حجم تأثير (η<sup>2</sup>) البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية أبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي لدى طلاب المجموعة التجريبية بلغ على الترتيب (٠.٧٨٦-٠.٩٤٠-٠.٩٠٣-٠.٩٤٠-٠.٧٧٧) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في أبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي والتي ترجع إلى البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي هي على الترتيب (٧٨.٦%-٩٤%-٩٠.٣%-٩٤%-٧٧.٧%).

ويوضح جدول (١٣) قيم اختبار "بينفروني" Bonferroni لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي.

جدول (١٣) قيم اختبار "بينفروني" Bonferroni لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي لأبعاد الازدهار النفسي ومجموعها الكلي (ن=١٥)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم اختبار Bonferroni		
				القبلي	البعدي	التتبعي
تقبل الذات.	القبلي	19.07	2.81	—	—	—
	البعدي	34.80	3.80	15.73*	—	—
	التتبعي	36.40	4.67	17.33*	1.60	—
وضوح الهدف.	القبلي	19.20	4.16	—	—	—
	البعدي	36.87	3.52	17.67*	—	—
	التتبعي	35.53	2.75	16.33*	1.33	—
العلاقات الايجابية مع الآخرين.	القبلي	17.67	3.20	—	—	—
	البعدي	32.80	2.46	15.13*	—	—
	التتبعي	34.27	3.37	16.60*	1.47	—

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم اختبار Bonferroni		
				القبلي	البعدي	التتبعي
الإستقلالية:	القبلي	19.00	4.02	—	—	—
	البعدي	34.67	3.09	15.67*	—	—
	التتبعي	33.87	3.34	14.87*	.80	—
المجموع الكلي لأبعاد الإزدهار النفسي	القبلي	74.93	12.54	—	—	—
	البعدي	139.13	6.42	64.20*	—	—
	التتبعي	140.07	5.54	65.13*	.93	—

يلاحظ من جدول (١٣) أن قيم اختبار "بينفروني" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطى درجات القياس القبلي والبعدي (تقبل الذات، وضوح الهدف، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية)، لصالح القياس البعدي وذلك تبعاً لفعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي، كما يلاحظ عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد الإزدهار النفسي ومجموعها الكلي مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد الانتقائي.

### مناقشة نتائج الفرضين الثالث والرابع وتفسيرهما

أشارت نتائج الفرضين الثالث والرابع للبحث الحالي بوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد الإزدهار النفسي والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية وذلك تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد الإزدهار النفسي والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد الإزدهار النفسي والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية، ونظراً لندرة الدراسات في حدود اطلاع الباحثة التي تناولت إعداد برامج لتنمية الإزدهار النفسي وأن غالبية الدراسات قامت بدراسته من حيث علاقته بالمفاهيم الأخرى مثل دراسة (Farhud,etal.,(2014) والتي تناولت العوامل المسببة للشعور بالازدهار والسعادة والإيجابية وتمثلت في عوامل ذاتية داخلية (وراثية، بيولوجية، معرفية، شخصية، أخلاقية)، وعوامل بيئية خارجية (سلوكية، اجتماعية، ثقافية، جغرافية، اقتصادية) وأشارت النتائج إلى أن تطور سمة الإزدهار النفسي للفرد لها علاقة إيجابية بالعوامل الذاتية مثل سمات الشخصية ونمط تفكيره، دراسة فادية علوان وآخرون (٢٠١٨) والتي تناولت البنية العملية لمفهوم الصحة النفسية من الوهن إلى الإزدهار، دراسة زينب شعبان رزق (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى بنية الإزدهار النفسي لدى الطالب المعلم، رياض سليمان طه (٢٠٢١) والتي درست العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والازدهار النفسي للطالب الجامعي، ويمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالي في تنمية الشعور بالازدهار النفسي للطالب الجامعي في ضوء ما يلي:

- ١- شملت جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي بالبحث الحالي على تدريب الطلاب على بعض الأنشطة والعادات الإيجابية التي من شأنها تنمي الشعور بالإزدهار النفسي لديه مثل التدريب على الحوار الإيجابي، النقد البناء، التفكير الإيجابي، تنمية قيمة التسامح مما ينعكس بصورة إيجابية على علاقة الطالب مع أقرانه والآخرين بصفة عامة وشعوره بحالة من الرضا النفسي والذاتي.
- ٢- اعتمد البرنامج الحالي على خفض حدة الجمود الفكري للطالب الجامعي وقد أشارت دراسة (Maryam,etal.,(2017) والتي أجريت على عينة من ١٨٠ فرداً في المرحلة العمرية من ٢٥ إلى ٥٠ عاماً لدراسة العلاقة بين الجمود الفكري والرفاهية الذاتية

والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية كأحد أبعاد الازدهار وأشارت النتائج إلى العلاقة العكسية بين الجمود الفكري وتلك المتغيرات التي تعد أبعادا للازدهار النفسي

٣- ومن جانب آخر فإن الازدهار النفسي هو حالة من الشعور بالرفاهية الذاتية ويتسم صاحبها بمستوى عال من التقييم المعرفي والإيجابية والرضا عن الحياة والتفاؤل وروح الدعابة والتسامح وهو ما سعى إلى تنميته البرنامج الحالي من خلال ما شمل عليه من فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية وأنشطة متنوعة، عملت على تنمية قدرة الطالب على تعديل أفكاره بسهولة و مواجهة المواقف الضاغطة بإيجابية وشعوره بالاستقلالية والقدرة على تحقيق أهدافه .

٤- كما أن تنمية الشعور بالازدهار النفسي نتيجة لخفض حدة الجمود الفكري في ضوء فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي يمكن تفسيرها في ضوء أن الجمود الفكري بناء معرفي تناولته البحوث بأنه سمة شخصية وله العديد من التأثيرات السلبية على مختلف الجوانب الإيجابية في الشخصية مثل اليقظة العقلية ( Josef 2018 ) ، والسعادة والرفاهية والتي تعد أحد المكونات الرئيسة للازدهار النفسي (White 2006) ، كما تناوله علم النفس الإيجابي بالدراسة للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات مثل التحصيل والاستعداد الأكاديمي والدافع المهني Karyna (2018) ، ومن ثم فإن انصاف الفرد بالمرونة والرؤية الفكرية المتعددة يجعله يشعر بحالة من الرضا والارتياح النفسي وقدرته على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وتقبل جميع وجهات النظر المناقضة لذاته بصورة موضوعية .

### التوصيات والمقترحات

بناء على النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي يمكن الخروج بالتوصيات

التالية:

١. القياس المستمر للجمود الفكري لدى طلاب الجامعة ، واستخدام الاستراتيجيات الملائمة للحد منه.
٢. مساعدة الطلاب على معرفة أنماط تفكيرهم الإيجابي والسليبي عن طريق التوعية المستمرة لهم من خلال عقد الندوات والتدريب على استخدام استراتيجيات المرونة الفكرية والرؤية المتعددة .
٣. استخدام الأساليب التي تنمي الجوانب الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي عن طريق تصميم استبيانات دورية لسؤالهم عن احتياجاتهم والتعرف على مشكلاتهم والسعي نحو إيجاد حلول ملائمة لها
٤. هناك ضرورة لأن تتضمن المناهج الدراسية بالجامعة على مقررات تنمي التفكير المرن والحر والناقد لدى طلاب الجامعة وهو ما اتجهت إليه غالبية الجامعات في الوقت الحالي .

### البحوث المستقبلية

- ١- نمذجة العلاقات السببية بين الجمود الفكري والاضطرابات السيكوسوماتية والمعتقدات السلبية لدى المراهقين
- ٢- الجمود الفكري وعلاقته بالسعادة والدافعية للتعلم لدى طلاب الجامعة .
- ٣- برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين مستوى الرضا عن الحياة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة منخفضي التحصيل الدراسي .
- ٤- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والمرونة الفكرية لدى طلاب الجامعة المكفوفين .

## المراجع

## المراجع العربية

- ١- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد و رياض عبد اللطيف الأزايذة (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي . دبي : مركز دبيونو لتعليم التفكير
- ٢- أسماء أبو سيف مهدي حمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الاتزان الانفعالي لدى أصحاب الشخصية الحدية من المراهقين . مجلة دراسات الطفولة . كلية الدراسات العليا للطفولة . جامعة عين شمس . مج ٢٣ . ع ٨٨ . ١٩ : ٢٩
- ٣- إيلاف حميد موسى وعبد الكريم عبيد الكبيسي (٢٠٢٠). الجمود الفكري وعلاقته بالتعصب لدى طلبة جامعة الأنبار . مجلة الآداب . كلية الآداب . جامعة بغداد . مج(٤) . ٢١٩ : ٢٤٦ .
- ٤- أيمن عبد العزيز سلامة حماد (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة . مجلة الإرشاد النفسي . مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس . ع ٥٩ . ٦٩ : ١١٨
- ٥- إيناس بنت أحمد على السليمي (٢٠١٨). الجمود الفكري وإنعكاسه على جودة حياة الأبناء . مجلة الفنون والأدب وعلم الإنسانيات والاجتماع . كلية الإمارات للعلوم التربوية . ع ٢٢ . ٢٨٤ : ٢٥٠ .
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط٤. القاهرة : عالم الكتب.
- ٧- خالد بن عبد الرزاق الحمدان (٢٠١٩). كفاءة برنامج إرشادي جمعي يعتمد على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في الحد من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء . مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية . ع ١٧٤ . ٢٦ : ٦٣ .
- ٨- داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال . مجلة دراسات في الطفولة والتربية . كلية رياض الأطفال جامعة أسيوط . ع ١٣ . ٣٩٤ : ٥٤
- ٩- داليا نبيل حافظ (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أعراض القلق وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية . مجلة الإرشاد النفسي . مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس . ع ٥٨ . ١٢٣ - ١٨٦
- ١٠- رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة . المجلة المصرية للدراسات النفسية . ع ١١٠ . مج ٣١ . ٢٣١ : ٢٩٢ .
- ١١- زينب شعبان رزق (٢٠٢٠) بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع . المجلة المصرية للدراسات النفسية . . ع ١٠٧ . مج ٣٠ : ٢٩٦ : ٣٥١
- ١٢- سعد رياض البيومي (٢٠١٩). الجمود الفكري والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . مجلة العلوم التربوية والنفسية . ع ٣٢ . مج ٣٠ . ١٥٢ : ١٦٧ .
- ١٣- سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز بسيوني (٢٠٠٦). فاعلية برنامج علاجي عقلائي إنفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الطالبات الجامعيات . مجلة كلية الآداب . جامعة المنصورة . ع ٣٩ . ١ - ٧٤

- ١٤- صبري حسن الطراونة (٢٠١٨). العلاقة بين الاستهواء والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*. جامعة محمد خضير بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع ٢٩. ١١١-١٤١
- ١٥- طلل غالب علوان (٢٠٢٠). الشخصية الاضطهادية وعلاقتها بالدوجماتية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الفتح*. ع ٨٤. ٢٨٨: ٣١٢.
- ١٦- عبد الساجد عبد عبد السادة و زينب جميل عبد الجليل شنان (٢٠١٨). الجمود الفكري لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*. كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة البصرة. ١٤. مج ٣٤. ٤٨: ٧٤.
- ١٧- عبد الله سليمان مسعود العصيمي و جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة*. كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس. ع ٨٧. مج ١٠٢٣: ٢٠.
- ١٨- عبد الله لافي عبد الله الظفيري (٢٠١٩). الجمود الفكري وعلاقته بالهوية النفسية لدى طلبة جامعة الكويت. *ماجستير*. غير منشور. كلية الدراسات العليا. جامعة مؤتة: الأردن.
- ١٩- عبدالله أبو زعيز عوجميل الصمادي (٢٠٠٩). *أساسيات الإرشاد النفسي والتربوية بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار يافا للطباعة
- ٢٠- عبد الله يوسف أبو زعيزع (٢٠١٨). *نظريات الإرشاد النفسي*. عمان: دار يافا للطباعة.
- ٢١- عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٩). فاعلية الإرشاد الجمعي الإنتقائي في خفض مستوى الخوف من التقييم السلبي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى. *دراسات*. جامعة عمار الثلجي. ع ٧١. ٧٥: ٨٩
- ٢٢- عبد المحسن عبد الحسين خضير، ندى زراقة فاضل (٢٠١٨). تأثير الإرشاد الإنتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوى ضحايا الإرهاب. *مجلة أبحاث البصيرة للعلوم الإنسانية*. مج ٤٣. ع ١٨. ٣: ٤١
- ٢٣- عضاء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٩). الازدهار النفسسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*. ع ٨. مج ٣٧. ٢: ٥٥
- ٢٤- فادية علوان و هدى عبد الفتاح ومنى أحمد إبراهيم و فاطمة نوفل (٢٠١٨). البنية العاملة لفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار. *دراسات نفسية*. ع ٣. مج ٢٨: ٤٦٥: ٤٩٧
- ٢٥- فاتن محمد الحاج (٢٠١٩). أثر التدريب على برنامج للعلاج الإنتقائي في خفض حدة أعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى الطالبات الوافدات المعرضات لصدمة من النوع الأول من المرحلة المتوسطة بمدينة بريدة. *مجلة كلية التربية*. جامعة أسيوط. مج ٣٥. ع ٣١١. ٧: ٣٥١
- ٢٦- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان: دار الإعصار العلمي.
- ٢٧- لولوة بنت صالح رشيد الرشيد (٢٠١٥). برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. *مجلة كلية التربية*. جامعة بنها. ع ١٠١. مج ٣٧٧. ٢٦: ٤٤
- ٢٨- ماهر محمود عمر (٢٠٠٣). *العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني رؤية تحليلية لمدروسة ألبرت إليس الإرشادية*. الإسكندرية: مركز دلتا للطباعة.

- ٢٩- ماجدة السيد على الكشكى (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات . *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* . مج ٢٦ . ع ٦ . ٢٦٣ : ٢٩٤ .
- ٣٠- مشيرة عبد الحميد اليوسفى ، أسماء محمود أحمد سباق، عبد الجابر عبد اللاه عبد الظاهر ، مصطفى أبو المجد سليمان مفضل (٢٠١٥). الإرشاد الانتقائي : التعريف - النظرية -المبادئ - الفعالية . *مجلة العلوم التربوية* . كلية التربية بقنا . جامعة جنوب الوادى . ع ٢٥ . ج ٢٤ : ٢٨٧ : ٣١٠
- ٣١- مى السيد عبد الشايفى خفاجه (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لخفض حدة اضطراب هوس السيلفي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب التعليم الفنى . *مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية* . كلية التربية . جامعة عين شمس . مج ٤٤ . ع ٤ : ٢٨١ : ٣٥٢ .
- ٣٢- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥) . *مقدمة فى الإرشاد النفسى* . القاهرة : الأجلو المصرية .
- ٣٣- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسى* . القاهرة : دار زهران الشرق .
- ٣٤- محمد مسعد عبد الواحد مطاوع (٢٠٢١) . نموذج بنائى للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية ( الميول والكفاءة ) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية ) والازدهار النفسى لدى الطلاب الموهوبين والفائقين دراسيا . *مجلة البحث العلمى فى التربية* . كلية البنات للآداب والعلوم والتربية . جامعة عين شمس . ع ٢٢ . ج ١ . ٢٦٩ : ٢٢١
- ٣٥- معتز محمد (٢٠١٠). برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل بعض الافكار اللاعقلانية التي تلي الصدمة العاطفية لدى عينة من طلاب كلية التربية . *مجلة كلية التربية* . جامعة عين شمس . ع ٣٤ . ج ١ . ٤٢٩ - ٤٦٨ .
- ٣٦- منال محمود محمد مصطفى (٢٠١٧) . النموذج البنائى للعلاقات السببية بين الازدهار النفسى والتراحم الذاتى والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة فى الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة . *دراسات نفسية* . ع ٣٤ . مج ٢٧ . ٢٠٧ : ٣٦٦
- ٣٧- مها فتح الله بدير نوير (٢٠٢١) . فاعلية توظيف إستراتيجية البنتاجرام " Pentagram " فى تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسى للطالبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الإعدادية . *مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية* . *مجلة التربية النوعية* . جامعة المنيا . ع ٣٤ . ٢٣٧ - ٣١٥
- ٣٨- وليد على عبد القادر القططى (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الدوجماتية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . *دكتوراة* . غير منشورة . معهد الدراسات التربوية: جامعة القاهرة.

### المراجع الأجنبية

- 39- Ana Junça & António Caetano (2011). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal . **Social Indicators Research**. DOI: 10.1007/s11205-011-9938-y
- 40- Andrew J. Oswald (2010) Emotional Prosperity and the Stiglitz Commission . **British Journal of Industrial Relations**.V 48.PP 651- 669

- 41- Arnaud Villieux a , Laurent Sovet, Sung Cheol Jung c& Laure Guilbert d (2016) . Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits . **Personality and Individual Differences**. V88 . PP1-5
- 42- Corder, G; Foreman, D. (2009). **Nonparametric statistics for non-statisticians A Step-by-Step Approach**. USA. New Jersey: john Wiley & Sons. Sons, Hoboken
- 43- Diener Ed , Derrick wirtz , William Tov , , Chu Kim Prieto & Dong-won (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings . **Social Indicators Research** ,V 97,N( 2), PP 143-156 <http://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- 44- Diener Robert Biswas(2011). **Positive Psychology as Social Change** .Springer.USA
- 45- Farhud DD, Malmir M& Khanahmadi M. (2014). Happiness and Health: the Biological Factors. **Iran J Public Health**, V(43),No( 11): PP1468–1477
- 46- Felicia A. Huppert & Timothy T. C. So (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being . **Soc Indic Res** .V110:PP837–861
- 47- Flannelly, K. J., Koenig, H. G., Ellison, C. G., Galek, K., & Krause, N. (2006). Belief in life after Death and Mental Health: Findings from a National survey. **The Journal of Nervous and Mental Disease**,V (194) ,No(7), PP524–529.
- 48- Garcia Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. **The European Journal of Counselling Psychology**, V3,N(2),PP 89–98.<https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>.
- 49- Huppert, F., & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. **Social Indicators Research**, V110,N(3), PP 837–861.
- 50- Isabella Romano , Mark A. Ferro , Karen A. Patte , Ed Diener & Scott T. Leatherdale 1(2020). Measurement Invariance of the Flourishing Scale among a Large Sample of Canadian Adolescents .**International Journal of Environmental Research and Public Health** , V17,PP 1:15
- 51- Josef Mattes(2018). Mindfulness and the Psychology of Ethical Dogmatism. **Journal of Buddhist Ethics**. V( 25).PP233-269

- 52- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. **Journal of Health and Social Research**, V 43, pp207–222
- 53- Leonardo Carlucci<sup>1</sup>, Bashar Albaghli, Aristide Saggino , Michela Balsamo<sup>1</sup> (2021). Does a Fundamentalist Mindset Predict a State or Trait Anxiety? The Covariate Role of Dogmatism. **Journal of Religion and Health**. V(11). PP1:18  
<https://www.researchgate.net/publication/340581414>
- 54- Maryam Malmir , Mohammad Khanahmdi & Dariush Farhud (2017). Dogmatism and Happiness . **Iran J Public Health**. V 46, No (3): PP326–332.
- 55- Mengxuan Zhang, Hong Mian Yang, Kwok Kit Tongi & Anise M.S.(2020). The prospective effect of purpose in life on Gambling Disorder and Psychological Flourishing among university students **Journal of Behavioral Addictions**. V9,N(3), PP756–765
- 56- Mesurado Belén , Ricardo F. Crespo , Omar Rodríguez , Patricia Debeljuh<sup>4</sup> & Sandra Idrovo Carlier.(2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale . **Current Psychology**  
<https://doi.org/10.1007/s12144-018-9957-9.1-10>
- 57- Michael Crowson, Teresa K. DeBacker, Kendrick A, Davis. H., Michael Crowson, & Teresa K (2007). Dogmatism manifests in lowered information search under uncertainty. **Journal of Individual Differences** . V( 29) .No(1):PP17–24
- 58- Ricky T. Munoz, Heather Hanks, & Chan M. Hellman (2019) . Hope and Resilience as Distinct Contributors to Psychological Flourishing Among Childhood Trauma Survivors. **American Psychological Association** .PP 1-9  
[.http://dx.doi.org/10.1037/trm0000224](http://dx.doi.org/10.1037/trm0000224)
- 59- Seligman, M. E. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. New York: Free Press.
- 60- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. **Social Indicators Research**, V110,N(2), PP 469–478.
- 61- White R. (2006). Problems for Dogmatism. **Philosophical Studies**, V131:PP 525–557
- 62- Windy Dryden(2005). Rational Emotive Behavior Therapy .**Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy**.PP 321:324.
- 63- Wood, Joseph,I. (2010): The Absence of Positive Psychological Eudemonic Well Being As a Risk Factor for Depression: A Ten Year Cohort Study. **Journal of Affective Disorders**, V7,N (3), PP122– 213.