

فاعلية أسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة  
م.م. احمد جاسم محسن، أ.د. نبيل عبد الغفور عبد المجيد  
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية أسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية:  
الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (أسلوب القبول-الالتزام) قبل البرنامج وبعده على مقياس التدفق النفسي.  
الفرضية الثانية: لا توجد فاعلية (لأسلوب القبول-الالتزام) الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.  
ولتحقيق هدف البحث تم اختيار المنهج التجريبي وتم تحديد مجتمع البحث المكون من طلاب الجامعة المستنصرية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من كلية التربية منهم (١٠) في المجموعة التجريبية و (١٠) ضابطة ممن حصلوا على درجات منخفضة في التدفق النفسي وذلك بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي (أسلوب القبول -الالتزام ) والذي تكون من (١٢) جلسة إرشادية على المجموعة التجريبية ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياس التدفق النفسي مرة أخرى القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة وظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج (أسلوب القبول-الالتزام ) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.  
الكلمات المفتاحية: أسلوب القبول-الالتزام، التدفق النفسي.

The effectiveness of the acceptance-commitment method in developing the psychological flow of university students

Prof. Dr. Nabil Abdel Ghafour, assistant teacher Ahmed Jassim Mohsen  
Mustansiriya University/ College of Education

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of the acceptance-commitment method in developing the psychological flow of university students by verifying the following zero hypotheses:

The first hypothesis: There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the mean scores of the experimental group (acceptance-commitment style) before and after the program on the psychological flow scale.

The second hypothesis: There is no effectiveness of the self-acceptance-commitment method in developing the psychological flow of university students.

To achieve the goal of the research, the experimental method was chosen, and the research community consisting of students from Al-Mustansiriya University was determined. The study sample consisted of (20) students from the College of Education, of whom (10) were in the experimental group and (10) female officers who obtained low scores in psychological flow, after applying The psychological flow scale was applied to a sample of (200) students. The counseling program (acceptance-commitment method), which consisted of (12) counseling sessions, was applied to the experimental group. Then, the psychological flow scale was applied again to the post-measurement on the experimental and control groups, and the results showed The research is the effectiveness of the program (acceptance-commitment method) in developing the psychological flow of university students.

**Keywords** The effectiveness of the acceptance-commitment method, psychological flow.

الفصل الأول

مشكلة البحث The problem of research

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والخطيرة على حياة الطالب، فهي الأكثر تأثيراً على اتجاهاتهم وشخصياتهم، حيث يكتسب فيها الطلبة الخبرة والاعتماد على الذات والمعرفة في الحياة، وبصفتي أحد طلبة الدراسات العليا الذي أعيش ضمن الأجواء الجامعية وبمقربة من الطلبة شعرت بأنهم يواجهون الكثير من الضغوطات والصراعات النفسية والمشكلات المختلفة منها الاقتصادية والاجتماعية والامنية ونظرتهم السلبية الى مستقبلهم وأساليب التعليم الفقيرة، التي تؤدي إلى عدم استثارة الجوانب الايجابية في شخصياتهم و الطاقات الابداعية لديهم، مما ينتج عن ذلك تدني مستويات التدفق النفسي لديهم. وهذا ما توصلت إليه دراسة ( Csikszentmihalyi 1996 ) بأن الضغوط النفسية التي تفرض على الطلبة ، تؤثر سلباً على عملية التدفق النفسي ، وذلك بسبب رفع مستوى القلق لديهم مما يولد نوع من عدم التوازن بين قدراتهم واستعداداتهم و نوع الدراسة او العمل الذي تطلب منهم ( Csikszentmihalyi 1996,114 ).

وفي ضوء ماتقدم وجد الباحثان ضرورة إجراء دراسة تهدف الى معرفة التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة لان التدفق النفسي يصل بالطلبة الى اعلى درجة لتوظيف طاقاتهم النفسية، وتكون حالة الرضا والسعادة مصاحبة لها (٣٣: ٢٠٠٠، Seligman&csikszentmihalyi). وهذا ما اشارت اليه بعض الدراسات ومنها دراسة (الكعبي، ٢٠١٥) و (زكي، ٢٠١٨) وقد تبلورت مشكلة البحث الحالي بالأجابة عن السؤال الأتي: فاعلية اسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة؟

### أهمية البحث Research Of The Importance

ويُعدّ الطلاب في هذه المرحلة من أهم المراحل التي تهتم فيها المجتمعات الساعية للتقدم ، وذلك لكون مرحلة الجامعة من المراحل التي تتميز بالقابلية للنمو بالنواحي الجسمية والنفسية والعقلية فضلاً عن القدرة على الابتكار، والمشاركة الفعالة في إحداث التغيير في المجتمع الذي يعيشون فيه، لأنّ الطلبة هم عماد الأمة وأساسها الراسخ الذي يقوم عليه بناؤها فان صلحوا صلح المجتمع وإن فسدوا اهترت الامه (جربو، هجرس ، ١٩٩١: ١٦٠). فيعد التدفق النفسي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يهتم بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تُمكن الطلبة والمجتمعات والمؤسسات الأكاديمية من الازدهار (أبو حلاوة، ١٢: ٢٠١٤). أن حالة التدفق لها أهمية كبيرة فهي تقدم عائد داخلي يؤدي الى دفع الفرد في طريق البحث إعادة مماثلة لتجارب أخرى وهذا من شأنه تقديم آلية انتقائية الى العمل النفسي الوظيفي الذي يدعم نمو الفرد، بينما يسيطر الأفراد على التحديات التي تواجههم في عمل أو نشاط ما، نجدهم يطورون مستويات أعلى من المهارة وتقل المشاركة في النشاط عن ذي قبل، ولكي يستمر تجربة التدفق عليهم المشاركة أكثر في تحديات أشد تعقيداً، والمستوى الأمثل من التحدي يقوي المهارات الموجودة مما ينتج عن القدرات وطاقات معددة للعمل، وعلى ذلك توفر حالة التدفق نظاماً لتحديات متدرجة قادرة على موازنة استمتاع الفرد المستمر ودعمه بينما تنمو مهاراته (دولفافي، ٥٤: ٢٠١١).

ويسعى العاملون في الإرشاد النفسي الى تقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة للأفراد من أجل مواجهة المشكلات وحلها والتوافق معها وتحقيق النمو المتكامل، وبخاصة من خلال الخدمات الإرشادية المتمثلة باسلوب القبول-الالتزام. وتبرز أهمية اسلوب القبول و الالتزام بان من اهم اهدافه هي مساعدة الطلبة على تحقيق اهدافهم وذواتهم بما ينسجم مع قيمهم ومن ثم العيش بثبات وتمسك بهذه القيم، وهذا من الامور الاساسية التي تساعد الطلبة في تحقيق التوافق والصحة النفسية، لأنه عندما يعيش الطلبة بما يتماشي وينسجم مع قيمهم، فمن المرجح ان يشعروا بان حياتهم ذات هدف ومعنى، اما عندما لا يفعلون ما ينسجم مع قيمهم واهدافهم فان ذلك سيؤدي الى شعورهم بالإحباط وبعدم الرضا وبالقلق والاكتئاب (Brown&Gillard، ٧: ٢٠١٦) و إشارة دراسة (Kee & Wang، ٢٠٠٨) أهمية اسلوب القبول-الالتزام في تنمية وتحسين التدفق النفسي لدى طلاب جامعة، تكونت عينة الدراسة من (١٨٢) طالباً من طلاب الجامعة وأشارت النتائج إلى فاعلية الاسلوب في تحسين وتنمية التدفق النفسي، فقد اتضح أن الطلاب سجلوا درجات عالية في كل أبعاد التدفق النفسي وخاصة في أبعاد التوازن بين التحدي والمهارة، ودمج الوعي بالفعل، والأهداف الواضحة، والتركيز (Kee & Wang، ٣٩٣؛ ٢٠٠٨).

وتظهر أهمية البحث الحالي من الناحيتين النظرية والتطبيقية في الامور الأتية:

١- محاولة علمية رائدة على حد علم الباحثان على مستوى البيئة العراقية، يمكن أن تحفز الباحثين على القيام بالأبحاث العلمية بمثل هذا البحث، من خلال تسليط الضوء على الجانب النظري للبحث الحالي والتركيز على نظرية هانز والتأكيد على الفنيات التي استخدمها في اسلوبه من خلال النظرية المتبناة في اسلوب القبول-الالتزام، فضلاً عن إعطاء صورة واضحة عن التدفق النفسي والأهتمام بالعينة المستهدفة وهي شريحة طلاب الجامعة.

٢- يمكن الأفادة من مقياس التدفق النفسي وأعماده من قبل المرشدين في الجامعات والمدارس الثانوية لأكتشاف الطلبة ممن لديهم انخفاض بمستوى التدفق النفسي وبناء برنامج إرشادي لتنميته، أو الأفادة من البرنامج الحالي.

### ثالثاً: اهداف البحث Aim of the Research

يستهدف البحث الحالي الى التعرف على فاعلية اسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحثان الفرضيات الأتية:-

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (اسلوب القبول-الالتزام) قبل البرنامج وبعده على مقياس التدفق النفسي.

الفرضية الثانية: لا توجد فاعلية (للأسلوب القبول-الالتزام) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

### رابعاً: حدود البحث: Limitations of the Research

يتحدد البحث الحالي على طلاب الجامعة المستنصرية، وللعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) للدراسة الصباحية.

### خامساً: تحديد المصطلحات: Definition Terms

قام الباحثان بتحديد مصطلحات البحث وكالاتي:

أولاً: فاعلية (Effect)

١- عرفه الدوري (٢٠٠٣): "هي القدرة أو الكفاءة التي يوصف بها أداء معين طبقاً لمعايير محددة مسبقاً لتحقيق هدف، أو فعل معين" (الدوري، ١٤: ٢٠٠٣)، وقد تبني الباحثان تعريف (الدوري، ٢٠٠٣).

٢- التعريف الإجرائي: مقدار الارتفاع في درجة التدفق النفسي بعد تطبيق اسلوب القبول-الالتزام مقاساً بمعيار بليك للفاعلية.

ثانياً: اسلوب القبول-الالتزام Acceptance and Commitment Therapy

١- وقد عرفه هايز وليدج ( Hayes & Ledge ، ٢٠٠٦ )

بأنه مقارنة علاجية تستخدم عمليات التقبل، وتقنيات اليقظة الواعية وعمليات الالتزام والتغيير السلوكي من أجل الوصول الى المرونة نفسية ( Hayes & Ledge, 2006: 4).

٢-التعريف النظري:

تبنى الباحثان تعريف هايز وليدج ( Hayes & Ledge ، ٢٠٠٦ ) لاسلوب القبول-الالتزام

٣- التعريف الإجرائي

عرف الباحثان اسلوب العلاج بالقبول - الالتزام اجرائياً:

بانه تدريب سلوكي معرفي يتضمن عددا من المواقف الارشادية باستعمال ست فنيات هي ( القبول، الفصل المعرفي، عيش الحاضر، الذات كسياق، القيم، الالتزام )، ويقاس تأثيره من خلال الفرق في رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي تحصل عليها طلبة الجامعة في المجموعة التجريبية الثانية على مقياس التدفق النفسي المتبنى لأغراض البحث الحالي .

ثالثاً:- التدفق النفسي Psychological Flow

١-فقد عرّفه (Csikszentmihalyi,M, 1996)

حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصله وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية (Csikszentmihalyi, 1996,P.46)

واعتمد الباحثان تعريف (Csikszentmihalyi,M, 1996) بوصفه تعريفاً نظرياً للتدفق النفسي.

٢- التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات مقياس التدفق النفسي المتبنى لأغراض هذا البحث.

رابعاً:- طلاب الجامعة University student

الطلبة الذين أُنهوا مرحلة الدراسة الإعدادية بنجاح وانخرطوا في صفوف الجامعة على مختلف أسماها الإنسانية والعلمية ذكوراً وإناً (الزوبعي، ٢٠٠٢: ٦١)

### الفصل الثاني

تتناول هذا الفصل عرضاً لمتغيرات الدراسة الحالية وهو التدفق النفسي واسلوب القبول-الالتزام ، وسيتم تناول المفهوم بتفصيل نظري يدعم اهداف الدراسة .

اولاً :- التدفق النفسي psychological flow

مقدمة:

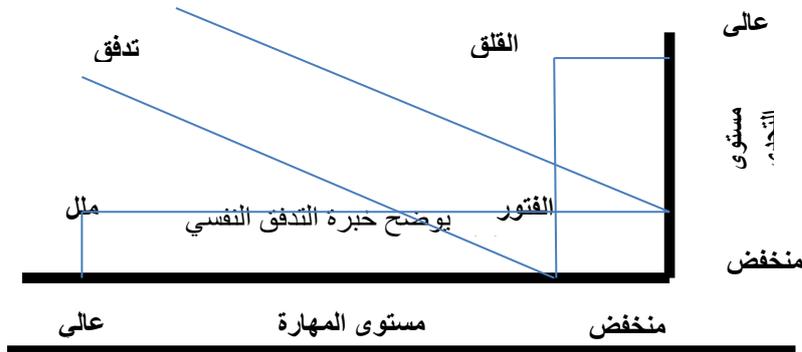
ظهر مفهوم التدفق النفسي لأول مرة عام ( ١٩٧٥ ) على يد العالم النفسي الأمريكي الشهير ميهالي شيكزينتميهالي Csikszentmihalyi في كتابه ما وراء الملل والقلق: تجارب التدفق النفسي في العمل والأداء (٢٠١٧،٥٣ Csikszentmihalyi). ويعود الأصل في ظهوره إلى قيام شيكزينتميهالي بسلسلة من الدراسات تحت مسمى الأنشطة الذاتية والتي تعنى قيام الفرد بأداء النشاط من أجل النشاط ذاته وليس لأجل غرض خارجي، وقد تسأل لماذا يستغرق الناس في أداء العديد من الأنشطة والتي قد تكون صعبة وخطيرة وتستغرق وقتاً طويلاً ولا يتلقون عنها أي مكافآت خارجية ؟ وقد دفعه هذا السؤال إلى إجراء مقابلات مع العديد من متسلقي الجبال والصخور والرياضيين والرسميين والفنانين ولاعبى الشطرنج وغيرهم Sinnott, (2013: 230).

وبالرغم من اختلاف الأنشطة التي ممارستها الأفراد الذين تمت مقابلتهم إلا أنهم جميعاً قد تساوا في استخدام الكلمات والمصطلحات التي تصف وتعبّر عن الحالة النفسية التي مروا بها (Steckel , 2006,8) فقد أقر الجميع بأنهم عاشور تجربة ذاتية ممتعة، وقد دفعه هذا إلى طرح سؤال آخر على من قابلهم وهو بماذا تشعر عندما يكون النشاط سائراً على ما يرام أو كما تحب؟ وان جميع المشاركون قد وصفوا مراراً وتكراراً ما أسموه "FLOW" "التدفق النفسي" والذي يشير إلى حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين عبارة Go with flow \* الذهاب مع التيار" لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكانهم عاشوا حالة جريان وأنسياب مع تيار الماء وقد قضى ميهالي أكثر من عشرين سنة في إجراء بحوث ميدانية عن طريق تقنيات قياس تواتر الخبرة (مدى تكرار حدوث الخبرة المثلى)، وذلك من أجل الحصول على الوصف الدقيق للحالة التي عاشها هؤلاء الناس وقد كشفت التقارير التي تحصل عليها أنها عبارة عن خبرة مرضية جداً، تميزت بقدر كبير من التركيز يرقى إلى مستوى الاستغراق التام في النشاط تحدث لديهم من فترة لأخرى، مع فقدان الوعي بالذات، وبلوغهم ذروة الأداء (optimal experience) إضافة إلى ذلك تشوه إدراك الزمن واختفاء لكل المشاكل الانفعالية لديهم واحساس بالمتعة العالية، رغم كونهم واجهوا تحديات صعبة (Csikszentmihalyi 2008: 22).

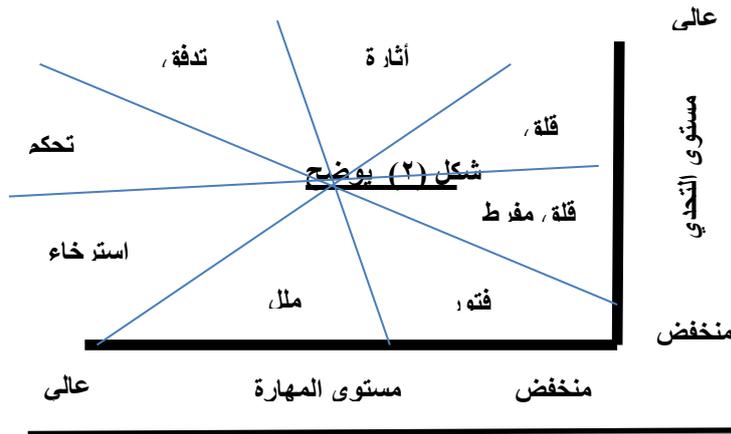
### نظرية التدفق النفسي لكسكزينتميهالي (Csikszentmihalyi, 1997):

ويرى (Csikszentmihalyi) في نظريته أن الأنشطة أو الأعمال تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة، وتشير نظرية نشاط الأحداث إلى النشاط على مدى أوسع، فمثلاً تعد تلك النظرية الهوايات والتفاعلات الاجتماعية والتحرير من أوجه النشاط (مؤمن، ٢٠٠٤: ٤٣٠). والدخول في حالة التدفق تتطلب تركيز الانتباه على العمل أو النشاط الذي يقوم به الفرد، لأن جوهر التدفق هو حالة من التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير في مسارين الأول يتكفل بتقديم الراحة أو الحفظ من الاضطرابات الانفعالية، إما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدون مجهود كبير، كما يمكن الدخول في حالة التدفق عندما تكون الأعمال التي يقوم بها الفرد تتناسب وحجم قدرات الفرد فعندئذٍ يمكن حدوث التدفق (حسين، ٢٠٠٧: ١٤٥).

وأكد (Csikszentmihalyi) على وجود قيود أو عقبات تحول دون استمتاع الفرد بالحياة ومن أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين وأحكامهم، وأشار الى إن الإحساس بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا الفرد بالإضافة الى تجاوز روتين الحياة اليومية، وقد وضح ميهالي ما يقصد بخبرة التدفق النفسي من خلال مخطط توضيحي كما مبين في الشكل الآتي:



ويفيد (Csikszentmihalyi) بأن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج أطار التحديات مع سيطرة الفرد عليها واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية (أبو حلاوة، ١٦: ٢٠١٣-١٧). وقد نشر ميهالي مخطط عام ١٩٩٧ يوضح ذلك من خلاله يكشف العلاقة بين التحديات المدركة للمهمة أو العمل والمهارات المدركة، وشرح هذا المخطط جانب آخر للدخول الى حالة التدفق النفسي، يمكن الدخول الى هذه الحالة عندما تكون المهمة أو العمل الذي يد الفرد من مستويات التحدي (أعلى من نقطة التمرکز) ويتطلب مهارات أعلى من المتوسط (أي يمين نقطة المركز) ومركز هذا المخطط تلتقي في كل القطاعات ويمثل المستويات المتوسطة للفرد من التحدي والمهارة فكلما أبعد أكثر من المركز الذي توجد فيه التجربة، كما كانت الشدة أعظم لتلك الحالة سواء أكان تدفق أم سأم أم الاسترخاء كما مبين في الشكل أدناه (Snyder, C.R. & Lopez, S.J., 2007, p83).



وتمتد جذور التدفق النفسي إلى البحث عن النشاط ذاتي الدافع الذي تنبعث الإثابة منه أي من النشاط نفسه بغض النظر عن الرغبة في إنهاء النشاط أو اكتماله، وبغض النظر أيضاً عن أي إثابة خارجية بعيدة عن أداء هذا النشاط. وينطبق هذا الأمر تماماً على متسلقى الجبال، ولاعبى الشطرنج، ها والرسمين الذين يجيدون الاستمتاع والإثابة الذاتية في أداء النشاط نفسه وليس في أي عائد أو إثابة تأتي بعد الانتهاء من أداء النشاط (Csikszentmihalyi, 2006: 89).

#### ثانياً: أسلوب القبول والالتزام : Commitment- Acceptance style

ويعد أسلوب القبول-الالتزام ( ACT ) Acceptance and Commitment Therapy من أحدث تطورات العلاج المعرفي السلوكي، وأسلوب طوره Steven Hayes كمدخل إمبريقي يستعمل المبادئ الواقعية والإمبريقية في مدخلاته التي تعتمد على البدء بقبول وإثراء العقل جنباً إلى جنب مع الالتزام بهدف تدعيم المرونة النفسية أساساً، وهو يوصى بأنه بدلا من التحكم في أفكارك عليك أن تبدأ بأن تلاحظ وترصد الأحداث، فتكون في علاقة مباشرة مع الذات كسياق ؛ مما يساعد على اتخاذ توجهها يتفق مع توجيهات القيم للفرد، وأن تفعل وتبادر ولا تستغرق في التفكير التجريدي أو بتعبير آخر لا تفكر في أفكارك ( Hayes, 2006: ٨ ).

#### الجذور الفلسفية للسياقية الوظيفية Philosophical roots Functional contextual

بني أسلوب القبول – الالتزام على الفلسفة البراغماتية التي سميت بالسياقية الوظيفية، إذ تعمل السياقية الوظيفية على رؤية الأحداث النفسية على أنها متنامية أو مستمرة لدى الفرد بأكمله تتفاعل داخله مع سياقات وظروف محددة تاريخياً وزمنياً، وطبقاً لوجهة النظر هذه فإن الأفكار والمشاعر في داخل الفرد لا تتسبب بأفعال او احداث جديدة، الا في حالة اعادة تنظيم هذه الافكار والمشاعر مع الاحتفاظ بالسياق الوظيفي المتضمن اطار سلسلة الاحداث النفسية الخاصة بالفرد، لهذا من الممكن الذهاب التي ما

وراء محاولة التغيير في المشاعر أو الافكار، والذي يعني تغيير السلوك الملاحظ او الظاهر بتغيير السياق، الذي عادة ما يربط هذه المجالات النفسية (Hayes, 2016:252).

ويرى هاييز Hayes بأنه وفقاً لوجهة النظر الخاصة بالسياقية الوظيفية فان الافكار والمشاعر ليست هي السبب بحدوث حالات اللاسواء او المشكلات النفسية، ففي السياق الذي يتضمن التجنب التجريبي والاندماج المعرفي، فان الافكار والمشاعر والذكريات الخاصة بنا تعمل غالباً بشكل سلبي أو ضار يؤدي الى تغيير حياتنا، اما في سياق التقبل والوعي التام فان نفس هذه الافكار وبالتحديد هذه المشاعر او الذكريات نفسها تعمل بشكل مختلف تماماً، إذ يصبح لها تأثيراً أقل علينا، بالرغم من انه يمكن لها أن تكون مؤلمة، لكنها لن تكون ضارة أو مؤذية أو مشوهة، وكذلك فهي لا تبعدنا عن قيمنا (Harris, 2009:63).

وترى الفلسفة البراغماتية وهي فلسفة تشجع الناس على ان يبحثوا عن الطرائق التي تساعدهم على تحقيق اهدافهم والوصول الى غاياتهم، بان السلوك ينتج من العديد من التأثيرات الداخلية منها ( الافكار، و المشاعر، والاحاسيس، والتاريخ الشخصي )، والخارجية هي ( المعايير الثقافية، والاجتماعية )، وعليه تقترح السياقية الوظيفية ان بدلا من تحليل السلوك من خلال اصله يتم تحليله من خلال نتائجه، وبالتالي فان الحكم على الخبرة لا يكون من خلال اعتبارها صحيحة أو خاطئة، انما هل هي نافعة ام غير نافعة في جعل الفرد يتصرف طبقاً لقيمه، إذ ان العلاج بالقبول - الالتزام يركز على سؤال الفرد، حول ما هو مهم في نظره، في حين أن مسألة التخلص من الاعراض تصبح عنصر ثانوي (Cuvilier & Remacle, 2014:31).

### نظرية الإطار العلائقي Relational frame theory

نظرية الإطار العلائقي هي برنامج تحليلي سلوكي بدأ في أوائل ثمانينيات القرن الماضي (العشرين) درس اللغة والاستعارات الإنسانية، بنيت على أساس الجذور الفلسفية للسياقية الوظيفية، وتهتم باللغة والاستعارات وتفاعلهما، وقد تم عرضها للمرة الأولى في عام ١٩٨٥ أثناء مؤتمر جمعية تحليل السلوك Association of Behavior Analysis ونشرت أولى الدراسات حولها في عام ١٩٨٩ كجزء من فصل في كتاب، وفي عام ٢٠٠١ صدر أول كتاب حول الموضوع وفي عام ٢٠٠٥ تأسست جمعية علوم السلوك السياقي Association for Contextual Behavior ويعد اسلوب القبول-الالتزام من أهم تطبيقات هذه النظرية، ويقوم الأساس الفلسفي لنظرية الإطار العلائقي على السياقية الوظيفية functional Contextualism، أي أنها تنطلق من الرؤية القائلة إن كل قرار أو تصرف أو تعبير يحصل في سياق وأنه لا يمكن فهم هذا القرار أو التعبير أو التصرف إلا في السياق الخاص نفسه (Hayes, 2016:253).

تعد نظرية الإطار العلائقي لهانز بانها من نظريات اللغة والإدراك إذ تركز على كيفية اشتقاق العلاقات بين الأفراد، وتطوير شبكات العلاقات المعقدة وتحويل الوظائف التي تؤدي إلى " (التأطير العلائقي Relational framing) (Harris, 2009: 26-27)، وان نظرية الإطار العلائقي النظرية الأساس للغة الانسانية والإدراكية والمعرفية، إذ تعد الجوهر الضمني لأسلوب بالقبول والالتزام، وتطورت هذه النظرية الى برنامج بحثي تجريبي شامل متكامل، استخدم لتوجيه التطور الذي يحدث في اسلوب القبول والالتزام في حد ذاته، ووفقاً لنظرية الإطار العلائقي فان جوهر لغة الفرد والمعرفة او الإدراك هي القدرة المكتسبة والمتعلمة بشكل اعتباطي من الاحداث المرتبطة، والمشاركة والمندمجة (Hayes, 2016:253).

وترى نظرية الإطار العلائقي أننا حتى نستطيع فهم اللغة والمعرفة علينا أولاً الانتباه للعلاقة بين اللغة ووظيفتها والأحداث اللفظية في ضوء السياق العام الذي يتم فيه الحدث، ومن خلالها يمكن توضيح الطريقة التي يمكن للأفراد أن يستجيبوا بها للإشارات السياقية أيضاً، فالمدخ البشري لديه قدره على الفهم بسهولة، ويستطيع إدراك العلاقة بين مفهوم وآخر داخل الموقف الذي مر به ويطلق عليها الاستجابة العلائقية المشتقة، كل ذلك يجعل الفرد يربط ويستجيب للعلاقات بين المثيرات حتى إذا لم توجد علاقات واضحة بين المثيرات والاستجابات السلبية، لأن المعنى النفسي لكل من الرمز اللفظي والسلوك يمكن تعديله حسب وظيفة المثير (Hayes & Fletcher, 2005:318).

وتؤكد نظرية الإطار العلائقي أن الافراد يمكن أن يتعلموا دون أن يكون لديهم خبرة مباشرة تتعارض مع التحليل السلوكي التطبيقي، إذ تؤدي المثيرات السابقة للسلوك والمثيرات التي تتبعه وفقاً لسكنر (Skinner, 1975) إلى التعلم من خلال الخبرة المباشرة بما فيها تعلم اللغة، إذ أن الأطفال قادرين على اشتقاق العلاقات دون أن يكون لديهم خبرة مباشرة مثلاً، يربط لفظ كلمة كلب بصورة كلب، فعندما يرى الطفل كلباً في الحياة الواقعية، فإنه يصدر صوت الكلب لأنه استمد العلاقة على الرغم من أنها ليست نفس الصورة، وهذا يعني أن الكلب باللغة قد تحولت وظيفته وهو الآن جزء من الشبكة المعرفية المعقدة، وفي نظرية الإطار العلائقي، يتم تطبيق السياقية الوظيفية كوسيلة لتمديد السلوكيات الراديكالية، والسلوكيات الراديكالية هي التي تدرس العمليات المعرفية بوصفها سلوكيات داخلية، لمراعاة الإدراك واللغة المعقدة وهذا يعرف باسم التأطير العلائقي Relational framing، تعد القدرة على استخدام الإطارات العلائقية أمراً مهماً للغاية لأنها تتيح لك التحدث والتخطيط والتخيل والمقارنة والابتكار وحل المشكلات داخل اسلوب القبول-الالتزام (Hayes, Boyd & Sewell, 2011:93).

### العمليات الإرشادية الأساسية لاسلوب القبول-الالتزام:

يذكر (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) أن العلاج بالقبول والالتزام يستهدف التصدي لجوهر المشكلات التي يواجهها الفرد بغرض تحقيق هدف عام يتمثل في زيادة المرونة النفسية، وهو ما يعني القدرة على الاتصال بال اللحظة الحالية بشكل كامل كوجود انساني واع، وتغيير السلوك أو الاستمرار فيه بما يخدم النهايات القيمية (Hayes, Luoma, 2006, 7, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)، وتؤسس المرونة النفسية من خلال ست مجالات أو عمليات أساسية للعلاج بالقبول والالتزام، ويتم تصور كل مجال من هذه المجالات على أنها مهارة نفسية إيجابية، وليس مجرد وسيلة لتجنب المرض النفسي، وتشمل هذه العمليات:

#### ١ - القبول Acceptance:

يتم تعلمه كديلاً للتجنب التجريبي، ويتم فيه افساح المجال للمشاعر، والانفعالات، والاحاسيس غير السارة، ويتضمن القبول التقبل النشط والواعي للأحداث الخاصة (الخبرات الذاتية) بحياة الفرد وذات الصلة بماضيه، دون محاولات غير ضرورية لتغيير

وتيرتها أو شكلها، خاصة عندما يؤدي ذلك إلى ضرر نفسي، والقبول في أسلوب القبول والالتزام ليس غاية في حد ذاته وإنما وسيلة لزيادة الأفعال القائمة على قيم الفرد . كما يعني القبول أن يحدد الفرد الأشياء الخارجة عن سيطرته والتي لا يستطيع تغييرها، ويتقبلها كما هي ؛ لأن محاولات تغيير ما هو خارج عن السيطرة سييسبب في إحباط الفرد من فشله، وتتكون انفعالات سلبية تؤثر على حياته بشكل عام، والقبول بشكل عام يعني تجربة الأفكار والمشاعر والذكريات والانفعالات السارة وغير السارة بدلاً من محاولة التحكم فيها أو تجنبها (Hayes et al., 2006; 25).

## ٢- الفصل المعرفي Cognitive Defusion:

تحاول فنية الفصل المعرفي تغيير الوظائف غير المرغوب فيها للأفكار والأحداث الخاصة الأخرى، بدلاً من تغيير شكلها، أو عدد مرات حدوثها أو الحساسية الموقفية لها، وبأسلوب آخر يحاول القبول والالتزام تغيير الطريقة التي يتفاعل أو يرتبط بها الفرد مع أفكاره عن طريق إنشاء سياقات تتناقض فيها الوظائف غير المفيدة لتلك الأفكار وينتج عن الفصل المعرفي تقليل المصادقية لفكرة ما، أو التعلق بها . فيبدأ الفرد في التراجع قليلاً وملاحظة الأفكار على أنها تمثيل لعمليات التفكير، ورويتها لما هي عليه وليس كحقائق واقعية (Hayes, 2016: 53).

## ٣- التواصل مع اللحظة الراهنة: Being Present

هو تعزيز الاتصال في الوقت الحاضر دون اطلاق الاحكام، وان تكون السلوكيات أكثر مرونة، والأفعال متفقة مع اقوال الفرد وقيمه (Hayes & Levin, ٢٠١٢: ٩٨٢)، ويعمل العلاج بالقبول - الالتزام ACT على توجيه الافراد إلى اللحظة الحالية من خلال ممارسة التأمل، مما يشجع وعيهم بنجربتهم (هنا والآن)، ويوجد بداخلنا عالم خاص غني ومعقد وعلى الرغم من أنه قد يكون من المفيد الانغماس في هذا العالم، إلا أن أسلوب القبول و الالتزام ACT يشجع على الوعي بالتجارب الخاصة الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات، والاعتراف بكيفية تأثير هذه التجارب الخاصة على الفرد في هذه اللحظة (Gordon & Borushok, 2017: 12).

## ٤ - الذات كسياق: Self as Context:

كنتيجة لاستخدام بعض اشكال التعبير مثل ( أنا - أنت )، ( الآن - آنذاك )، ( هنا - هناك )، تؤدي اللغة الانسانية إلى الإحساس بالذات كمرکز او اطار تصوري، وتوفر جانباً روحية متسامية للألفاظ الانسانية الطبيعية، وهذه الفكرة واحدة من البذور التي نشأت من خلال العلاج بالقبول والالتزام، ونظرية الحالة الذهنية الاتصالية وتعد فنية الذات كسياق مهمة جزئياً لأنه من وجهة النظر هذه، يمكن للمرء أن يكون مدركاً لتدفق الخبرات التي يمر بها دون التعلق بها أو توظيفها، وبالتالي يتم تعزيز الفصل والقبول، ويتم تعزيز الذات والسياق في العلاج بالقبول والالتزام من خلال ممارسة اليقظة العقلية، والاستعارات والعمليات التجريبية وهناك ثلاثة أنواع من الذات وفقاً للعلاج بالقبول والالتزام الذاتية التصورية، والذات كعملية، والذات الملاحظة، أو الذات كسياق . " الذات التصورية " هي الذات التي تتكون من التقييمات الذاتية للشخص وتصنيفاته، وتنطوي " الذات كعملية على وعي مستمر بالتجارب الحالية دون اصدار احكام مع ملاحظة كل تجربة كما هي، " مراقبة الذات " أو " الذات كسياقات " هي الذات التي تعطي مساحة كافية للمناسبات الخاصة (Hayes & Levin, ٢٠١٢: ٩٨٤).

## ٥- القيم Values:

وهي أنواع مختارة لأفعال هادفة، لا يمكن الحصول عليها كشيء مادي، ولكن يمكن تفعيلها لحظة بلحظة أي يبني الفرد اختياراته على قيمه هو وليس قيم الآخرين، وذلك حتى يلتزم بتحقيقها (Hayes & Levin, ٢٠١٢: ٩٨٣).

## ٦- الالتزام Commitment:

يعني القيام بفعل سلوكي مرتكز على القيم، موجه نحو كل ما له قيمة وأهمية، حتى وإن كان صعباً أو غير مريح، ويتضمن الفعل الملتزم القائم على التلقائية والمبادرة الذاتية: التخطيط لاتحديد المهام، توصيف الأنشطة، التي تقربك من قيمك وأهدافك الشخصية، ثم التنفيذ الفعلي بدلاً من الإبتعاد عن الأفكار والمشاعر المزعة السلبية، الفعل الملتزم في وصفه العام، والإقدام على ماتريد بدلاً من الهروب مما لاتريد. وتقترن العمليات المحورية الست المجسدة للعلاج القائم على التقبل والالتزام معاً في صيغة تدخل تستهدف تنمية المرونة النفسية، كتجسيد للقدرة على الاندماج في اللحظة الحاضرة والوعي بها، والرغبة في الإبتعاد عن الخبرة ووقائع الحياة دون تجنب أو فصل الذات عن الأفكار والمشاعر السلبية، والتوجه الإرادي الملتزم نحو الفعل المتسق مع قيمك الشخصية، ويكمن في بنية تنمية المرونة النفسية كذلك وبنفس الدرجة تحسين الجوانب الايجابية في شخصية الفرد وتنمية البناء والرفاه في الحياة (Hayes, 2011: 58).

## الفصل الثالث

### منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل منهجية البحث المتبعة وإجراءاته من مجتمع البحث وعيناته والتصميم التجريبي المتبع لاختبار فرضيات البحث، وعرضاً لأدوات البحث وكيفية بنائها وتطبيقها والوسائل الإحصائية التي اعتمدها الباحثان في معالجة البيانات التي حصلت عليها لتحقيق أهداف البحث، وقد اعتمدت الباحثان المنهج التجريبي ذات الضبط الجزئي في هذا البحث كونه من المناهج الدقيقة، وفيما يأتي عرضاً لهذه الإجراءات:

### أولاً: التصميم التجريبي Experimental Design

لغرض اختبار فرضيات البحث الحالي اعتمدت الباحثان تصميم الضبط الجزئي للمجموعات المتكافئة الذي يضم مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة و ذات الاختبار القبلي البعدي، إذ أن هذا التصميم يمنح الباحثان نوعاً من الثقة بأن الفرق بين المجموعتين ناتج من البرنامج وليس من متغيرات أخرى لذا فإن هذا التصميم يتصف بقدرة عالية على ضبط العوامل المؤثرة في الصدق (عودة والخيلي، ٢٠٠٠، ١٣٥). وكما هو موضح في الشكل (٣)

الشكل (٣)

الاختبار	البرنامج الإرشادي	الاختبار	المجموعات
البعدي	اسلوب القبول-الالتزام	القبلي	المجموعة التجريبية
			المجموعة الضابطة

#### ثانياً: مجتمع البحث

يتضمن مجتمع البحث الحالي طلاب الدراسات الأولية الصباحية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، ويتكون المجتمع الأصلي من (٣٥٩٣٦) طالباً، موزعين بحسب الكليات والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

#### حجم مجتمع البحث طلاب الجامعة المستنصرية موزعين بحسب الكليات

ت	الكليات	المجموع
١-	الصيدلة	1347
٢-	الطب	1325
٣-	العلوم	1025
٤-	طب أسنان	243
٥-	علوم سياسية	248
٦-	القانون	245
٧-	الهندسة	2595
٨-	الإدارة والاقتصاد	1837
٩-	التربية الأساسية	9528
١٠-	التربية الرياضية	692
١١-	التربية	2462
١٢-	الآداب	1725
١٣-	العلوم السياحية	446
	المجموع	*38936

#### ثالثاً: عينة البحث

يقصد بالعينة مجموع المفردات التي تسحب من المجتمع الأصلي على وفق قواعد خاصة، لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً وحقيقياً (ملحم، ٢٠١٥، ٢٩٦). وتؤكد نانلي (Nanly, 1987) على أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب أن لا تقل عن نسبة (١-٥) (علاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عمليات التحليل الإحصائية (Nanly, 1987, 282). عينة التطبيق (عينة البحث الأساسية) اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وبلغ عدد الأفراد العينة الحالية (٤٠٠) طالباً. عددهما الباحثان عينة لتطبيق جميع إجراءات بحثهم ومنها عينة البناء والتطبيق، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

#### عينة التحليل الإحصائي لمقياس التدفق النفسي

الكلية	التخصص	العدد
العلوم	علمي	80
		30
الصيدلة	أدبي	80
		202
المجموع		400

#### عينة التجربة:

طبق الباحثان مقياس التدفق النفسي المعد لأغراض هذا البحث على عينة التطبيق النهائية البالغ عددها (١٠٠) طالباً من طلاب الجامعة، تم بعد ذلك اختيار بطريقة عشوائية (٢٠) طالباً ممن حصلن على أقل درجة من هذه الاستمارات، ومن ثم قسم الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٠) طلاب. لتكافؤ بين المجموعتين: أجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة هي (العمر، والتحصيل الدراسي في الفصل الدراسي الأول، والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي للأسرة).

#### أداة البحث

من أجل تحقيق أداة البحث اقتضى يتوفر فيه الصدق والثبات والتميز، وتعد أداة طريقة موضوعية ومقننة لمقياس المتغير لدى عينة البحث، وإن اختيار الأداة له أهمية كبيرة في معرفة الخاصية المراد قياسها (Anastasi, 1976, 15). وفيما يتعلق بخطوات أداة البحث فسيتم عرضاً تباعاً وكالاتي:-

#### مقياس التدفق النفسي

بعد الاطلاع على المقاييس والأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث، وجد الباحثان مقياس التدفق النفسي لـ (Jackson & Eklund, ٢٠٠٢) المستند إلى نظرية كسيكز ينتميهالي الذي طبق على طلبة الجامعة، لذا تبني الباحثان هذا المقياس

الذي ينسجم مع دراسته على طلاب الجامعة، وقد تكون مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية من (36) مفردة مقسمة بالتساوي على (9) أبعاد تقع جميعها في الاتجاه الإيجابي بحيث يختار المفحوص من بين المفردات واحدة من الخمس بدائل (دائماً = 0 كثيرأ = 4، أحياناً = 3 نادرأ = 2 أبداً = 1). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (36-180).

#### جاءات التحليل الإحصائي (Analysis Sample)

ويعد أسلوب الفرق بين المجموعتين المتطرفتين (two extreme groups)، والاتساق الداخلي علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) إجراءً مناسباً في عملية تحليل الفقرات، وبذلك لجأ الباحثان إلى كلتا الطريقتين في تحليل فقرات المقياس. وقام الباحثان بالإجراءات الآتية:

أ. المجموعتين المتطرفتين القوة التمييزية للفقرات: يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرتها على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا من الأفراد، إذ إن معامل التمييز العالي الموجب للفقرة يعني أن لها القدرة على أن تميز بين الفئتين المتطرفتين، وهذا يعني أن الفقرة تسهم إسهاماً فاعلاً في قدرة المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين المستجيبين (عودة والخليلي، 2000: 293) وبما أن الاستمارات الخاضعة للتحليل (400) استمارة، أصبح عدد الافراد في كل مجموعة (108) طالباً، تراوحت درجات افراد المجموعة العليا بين (128-180) إما درجات أفراد المجموعة الدنيا بين (36-91)، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من المجموعتين العليا والدنيا باستعمال الاختبار التائي (t.test)) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وتبين أن الفقرات كلها كانت مميزة وعن طريق الجدول يتبين أن فقرات المقياس والبالغة (36) فقرة دالة إحصائياً أي ان جميع الفقرات مميزة لأن قيمها أعلى من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214)، وبينت الاجراءات الاحصائية ان جميع القيم التائية الحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية.

#### ب-الاتساق الداخلي للفقرات:

1- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ولتحقيق ذلك فقد حسبت قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وبعد تفريغ البيانات، اتضح أن الفقرات دالة إحصائياً وصادقة لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398).

2- علاقة درجة الفقرة بدرجة الكلية للمجال:

استعمل الباحثان معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين قيمة درجة كل فقرة والدرجة المجال الذي تنتمي إليه، فقد بينت نتائج التحليل الإحصائي الفقرات دالة معنوياً إذ كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الحرجة الجدولية البالغة، (0,098) عند درجة حرية (398) وبمستوى دلالة (0,098).

3- مصفوفة الارتباطات الداخلية:

لغرض التثبت من صدق أبعاد مقياس التدفق النفسي، اعتمد الباحثان على الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس بعدد محكاً داخلياً، يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق المجال الواحد، واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال، والمجالات الأخرى، والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصال النتائج، ومقارنة معاملات الارتباط، المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط تبين أن المجالات جميعها دالة عند مستوى (0,098).

#### الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسية

1- الصدق الظاهري:

لغرض التعرف على صلاحية الفقرات، تم عرض المقياس بصيغته الأولية على (16) خبيراً في الإرشاد النفسي والتوجيه لمعرفة صدق فقراته، وقد تبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (1).

2. صدق البناء: يعني صدق البناء بالسمات السيكلوجية التي تتعكس أو تظهر في علامات اختبار ما أو مقياس ما (الكناني وجابر، 2011: 173)، ويُعد المقياس صادقاً بنائياً عندما تكون فقراته مميزة عن طريق التحليل الإحصائي للفقرات، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال إيجاد القوة التمييزية للفقرة من خلال استعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين وإيجاد الاتساق الداخلي من خلال إيجاد علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال ودرجة المجال في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل وهذا ما يوفر أحد مؤشرات صدق البناء.

#### الثبات Reliability

يقصد بالثبات انه: مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين أو أكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة، فهو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الأفراد، (معمريه، 2009: 174). ويقاس الثبات بطرائقه مختلفة، ولغرض إيجاد الثبات بقصد معرفة استقرار استجابات أفراد العينة استعمل الباحثان نوعين من الثبات للمقياس هما: الاختبار إعادة الاختبار (Test and Retest Test) وطريقة الفاكرونباخ (Cranach Alpha method).

#### المقياس بصيغته النهائية:

يتكون مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية من (36) فقرة موزعة بين تسعة مجالات، وبذلك تكون أعلى درجة كلية محتملة للمقياس (180)، وأدنى درجة (36)، وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس (108).

#### الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الاحصائية الملائمة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS).

## الفصل الرابع البرنامج الإرشادي

### أولاً: البرنامج الإرشادي:

يعد البرنامج الإرشادي جزءاً مهماً في العملية الإرشادية، التي تحتوي على عدة مراحل في تقديم الخدمات الإرشادية وهي: بناء العلاقة الإرشادية، التشخيص، التخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه، والتقييم، فالبرنامج الإرشادي سلسلة من الخطوات المنظمة والمتتابعة بحيث تؤثر كل خطوة بالتي تسبقها وتؤثر بالتي تليها (الحمادي وآخرون، ٢٠٠٩، ٩).

### ثانياً: بناء البرنامج الإرشادي:-

لغرض تنفيذ برنامج تنمية التدفق النفسي لدى الطلاب الجامعة لا بد من أعداد جلسات جماعية يديرها متخصص في البرامج الإرشادية أو متخصص في المجالات التربوية، فضلاً عن إمكانية إدارة جلسات البرنامج الإرشادي من قبل الباحثين في المؤسسات التعليمية (القرعة غولي و العكيلي، ٢٠١٢: ١٨٥)، حيث قام الباحثان بأعداد وتنفيذ البرنامج الإرشادي ووفق خطوات المتبعة في بناء البرنامج.

### ثالثاً: خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي:-

#### وتتكون خطوات نموذج Borders&Drury تتلخص بالخطوات الآتية:-

١. تحديد الاحتياجات Needs Assessment: تم تحديد حاجات الطلاب عن طريق أجاباتهم على مقياس التدفق النفسي، فقد سحب (١٠٠) استمارة من استمارات طلاب كلية التربية وقد تبني الباحثان محك وسط بدائل الاجابة (١,٢,٣,٤,٥) والبالغ (٣) وعليه كل فقرة تبلغ متوسطها أقل من (٣) تعد هذه مشكلة وعليه تدخل في جلسات البرنامج، وتبين بعد المعالجة الاحصائية أن جميع فقرات المقياس تدخل في جلسات البرنامج.

#### ٢- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي:

تم صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد حددت الأهداف الخاصة للجلسات الإرشادية والتي جرى تحديدها في البرنامج على وفق حاجات الطلاب .

٣- تحديد الأولويات: حدد الباحثان عناوين للجلسات بواسطة الأعداد على جميع فقرات المقياس عن طريق تحويل الفقرات إلى عنوان جلسات إرشادية، تم عرض عناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين، وذلك من أجل الحكم على مدى ملائمة عناوين الجلسات للفقرات مع تعديل بعض عناوين الجلسات، وتوصل إلى الصيغة النهائية كما موضح في الجدول (٣).

#### الجدول (٣)

فقرات مقياس التدفق النفسي التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي

عنوان الجلسة	الفقرات	ت
(وضوح الأهداف)	أعرف بوضوح ما أريد ان افعله .	١
	يتملكني احساس قوي نحو تنفيذ ما خططت له.	
	اعرف جيداً الاهداف التي أسعى الي تحقيقها.	
(مواجهة التحديات)	أحدد أهدافي على نحو واضح .	
	عندما اكون في موقف تحدي فإن مهاراتي تمكنني من مواجهته	٢
(الموازنة بين القدرات)	أشعر أنني كفوء لأنجز عملاً ما بدقة	
	أدرك ان قدراتي تتناسب مع موقف التحدي الذي أنا فيه	٣
(اندماج الوعي بالفعل)	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية، وما أواجه من تحديات	
	أتصرف على نحو صحيح، من دون التفكير بالمحاولة للقيام بذلك	٤
	يتملكني إحساس كأن الأشياء تحدث تلقائياً	
التركيز في المهمة	أنجز العمل تلقائياً، دونما تفكير.	
	أنجز الاعمال وعفويًا، دونما حاجة الى التفكير	
	أركز انتباهي كلياً بما أقوم به	٥
(الإستغراق في النشاط وفقدان الأهتمام بالذات)	أتمتع بالثبات الذهني على ما يحدث من دون بذل اي مجهود	
	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف	
	أصرف ذهني كلياً عما يحدث حولي والتركيز على مهمني	
	أنا لست قلقاً بما يفكر به الآخرون عني	٦
	أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي	
	أفقد الإحساس بالذات حينما أستغرق تماماً في تأدية المهام	
(تغذية راجعة فورية)	أنا غير مهتم بما يقوله الآخرون عني	
	أدرك حقاً، ان ادائي جيد فيما أقوم به	٧
	أعي جيداً كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية	
	عندي فكرة جيدة حول جودة ما أقوم بعمله عند ادائي لعمل ما	
	الطريقة التي أنجز بها العمل توضح جودة ادائي	
	أحس بأن الوقت يمضي بكثمل (أسرع) أثناء النشاط	٨
	أفقد الإحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل	

(تنظيم الوقت)	أشعر ان الزمن يتوقف عندما انجز عمل ما يبدو ان الوقت الذي انهي به العمل يختلف عن الاخرين	
زيادة الأحساس بالضبط السيطرة)	اسيطر على العمل الذي اقوم به أشعر بانني استطيع التحكم بالعمل الذي اقوم به لدي شعور بالسيطرة التامة أضبط تصرفاتي على نحو تام	٩
	أستمع حقا بخبراتي أحببت شعوري عند العمل وأريد ان أعيشه مرة أخرى أشعر بعظمة ما انجزته أنجازي لعمل ما كان مجزي للغاية	١٠

#### ٤. أيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف Develop Activities& Programs To Meet Goals Objective

اختيرت الأنشطة والوسائل التي تتناسب مع البرنامج واهدافه وقد قام الباحثان بتطبيق عدد من الفنيات والانشطة والفعاليات الإرشادية ذات العلاقة لتحقيق الاهداف والتي تنسجم مع النظرية المتبناة والأساليب المستعملة والتي اعتمدها (هانز) في اسلوب القبول-الالتزام إذ حدد اثنتي عشرة جلسة، وواقع جلستين أسبوعياً، ولأن معظم المسترشدين يستجيبون لهذا الأسلوب من العلاج خلال عدد من الجلسات يتراوح بين أربع جلسات وأثنتي عشرة جلسة وواقع جلستين أسبوعياً كما أن الزمن المستغرق في عقد الجلسات (٤٥) دقيقة في أعلى تقدير.

#### ٥. تقويم البرنامج Program evaluate

أ. التقويم التمهيدي Introductory Evaluation:

ويتلخص بالإجراءات التي قام بها الباحثان قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي، والمتمثلة بالصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي، وتكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة وكذلك تحديد .

ب. التقويم البنائي Constructive Evaluation:

ويتمثل بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة عن طريق توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة، وكذلك يتضمن هذا الإجراء الاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة الإرشادية للتوصل إلى الآراء التي من شأنها أن تغني الجلسات الإرشادية وتطورها ليكون تطبيقها بصورة أفضل.

ج. التقويم النهائي Final Evaluation:

ويتمثل بتطبيق مقياس التدفق النفسي في نهاية البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة التغييرات التي تطرأ على درجات أفراد المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة ومعرفة فاعلية الأسلوب المستعمل في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

#### رابعاً: صدق وصلاحية البرنامج

عمد الباحثان للتأكد من صدق وصلاحية البرنامج، إذ تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (١٠) خبير للتأكد من صدق البرنامج ومعرفة مدى مناسبة البرنامج، وقد حصل البرنامج على اتفاق عال على معظم فقراته إذ اعتمدت نسبة مئوية (١٠٠) فاكتر، وقد أخذ الباحثان بمعظم المقترحات والملاحظات للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب التي أجمع عليها .

خامساً: تنفيذ البرنامج

تم من خلال توزيع الباحثان لأفراد العينة على المجموعتين بالطريقة العشوائية وكافأها، ثم طبق الأسلوب القبول-الالتزام المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة بدون تطبيق، واستغرق التطبيق (٦) أسابيع، فكان عدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة إرشادية وبمعدل جلستين في الأسبوع لكل أسلوب، ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة، وبعد انتهاء التطبيق البرنامج أجرى الباحثان الاختبار البعدي لمقياس التدفق النفسي للمجموعتين، و أجراء التحليل الاحصائي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تنمية التدفق النفسي.

#### الجلسة/الثانية العنوان/وضوح الأهداف المدة (٤٥) دقيقة

الحاجات بالمرتبطة	المرتبطة	مدى حاجة أفراد المجموعة الإرشادية لوضوح الأهداف
هدف الجلسة	- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية ما المقصود بتحديد الأهداف ووضوحها. -ان يفهم أفراد المجموعة الإرشادية أهمية وضوح اهدافهم في حياتهم. - ان يمكن المسترشدين من تحديد اهدافهم بوضوح. -ان يتعرف افراد المجموعة الإرشادية بالطرق التي تؤدي بهم الى تحديد اهدافهم بوضوح. - ان يمارس كل فرد من المجموعة ما تعلمه خلال الجلسة في حياته اليومية	
الفنيات المستخدمة	القبول- الفصل المعرفي -التواصل مع اللحظة الراهنة-الذات كسياق-القيم -الالتزام	
	- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء على حضورهم الجلسة في الوقت	

<p>المحدد.</p> <p>- تقديم وطرح موضوع الجلسة (وضوح الأهداف) للأفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>- يوضح المرشد معنى (وضوح الأهداف) وبيان أهميتها وكيفية الاستفادة ومناقشتها مع أفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>- يفسح المرشد بعض الوقت للأفراد المجموعة الإرشادية لممارسة فنية القبول و الاتصال بالحظة الراهنة والذات كسياق.</p> <p>- يحدد المرشد الأهداف غير الواضحة وبيان عدم دقتها.</p> <p>- يقوم المرشد باستخدام التعزيز الاجتماعي للأفراد المجموعة الإرشادية الذين قاموا بأداء مواقف معينة</p>	<p><b>الانشطة والفعاليات</b></p>
<p>- يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتشخيص السلبيات والايجابيات من خلال توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية</p> <p>س/ما معنى وضوح الأهداف؟.</p>	<p><b>التقويم البنائي</b></p>
<p>يطلب المرشد من أفراد المجموعة كتابة موقف يشعرون به بقدرتهم على تحديد اهدافهم بوضوح باستخدام فنية التواصل مع الحظة الراهنة في تنمية التدفق النفسي.</p>	<p><b>التدريب البيئي</b></p>

**الجلسة / الثالثة العنوان / تنظيم الوقت المدة (٤٥) دقيقة**

<p><b>مدى حاجة أفراد المجموعة الإرشادية لتنمية قدرتهم على تنظيم الوقت.</b></p> <p>أن تجعل المرشد قادراً على ان:</p> <p>- يعرف معنى تنظيم الوقت.</p> <p>- يفهم أهمية تنظيم الوقت.</p> <p>- تنمية قدرة المرشدين على تنظيم الوقت وأستثماره على النحو الصحيح.</p> <p>- ان يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالطرق التي تمكنهم من تنظيم اوقاتهم على نحو يمكنهم من الدخول في حالة التدفق النفسي.</p> <p>- أن يمارس ما تعلمه خلال الجلسة في حياة اليومية</p>	<p><b>الحاجات المرتبطة بالموضوع</b></p>
<p>القبول- الفصل المعرفي -التواصل مع اللحظة الراهنة-الذات كسياق-القيم-الالتزام</p> <p>الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على الحضور في الوقت المحدد.</p> <p>تقديم وطرح موضوع الجلسة للأفراد المجموعة الإرشادية (تنظيم الوقت)</p> <p>يوضح المرشد معنى (تنظيم الوقت) وبيان أهميتها على شخصية الفرد ومناقشتها مع أفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>يوجه المرشد بعض الاسئلة للأفراد المجموعة الإرشادية للمناقشة والتعرف على افكارهم بخصوص كيفية تنظيم الوقت.</p> <p>يفسح المرشد بعض الوقت للأفراد المجموعة الإرشادية لاستخدام فينة (الفصل المعرفي)</p> <p>يقوم المرشد باستخدام التعزيز الاجتماعي للأفراد المجموعة الإرشادية الذين قاموا بأداء موقف معينة.</p> <p>تقديم الشكر لأفراد المجموعة الإرشادية في نهاية الجلسة</p>	<p><b>هدف الجلسة</b></p>
<p>يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتشخيص السلبيات والايجابيات من خلال توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية</p> <p>س /كيف تستطيع تنظيم اوقاتكم على نحو ايجابي.</p> <p>يطلب المرشد من كل طالب كتابة موقف يبين فيه أهمية تنظيم الوقت.</p>	<p><b>التقويم البنائي</b></p>
<p>يطلب المرشد من كل طالب كتابة موقف يبين فيه أهمية تنظيم الوقت.</p>	<p><b>التدريب البيئي</b></p>

**الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**

**• الاستنتاجات • التوصيات • المقترحات**

لمعرفة فاعلية أسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة تم اختبار الفرضيات وعلى النحو الآتي: الفرضية الاولى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (القبول-الالتزام) قبل البرنامج وبعده على مقياس التدفق النفسي، ولأختبار صحة هذه الفرضية، أستخدم الباحثان أختبار (ولكوكسن)، وظهرت القيمة المحسوبة (صفر) دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). لذا تُرفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة وذلك لوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده لصالح الأختبار البعدي والجدول (١٣) يوضح ذلك.

## جدول (13)

قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق في المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح الاختبار البعدي	8	صفر	صفر	صفر	13.37327	66.8000	10	القبلي	التجريبية الثانية
			5.50	55	17.57176	159.1000		البعدي	

الفرضية الثانية: لا توجد فاعلية (لأسلوب القبول-الالتزام) الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة. قام الباحثان بحساب النسبة المعدلة للكسب (لبليك) في قياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية الثانية وللأختبارين القبلي والبعدي وجدول (٤) يوضح ذلك.

## الجدول (٤)

النسبة المعدلة للكسب (لبليك) في قياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية (اسلوب القبول-الالتزام) بين الاختبارين القبلي والبعدي

المقياس	المجموعة	التطبيق	المتوسط الحسابي	الدرجة النهائية	النسبة المعدلة للكسب لبليك
التدفق النفسي	التجريبية الثانية	القبلي	66.80	180	1.32
		البعدي	159.10		

نسبة الكسب المعدلة لبليك (فاعلة)  $\leq 1,20$ .

ويتبين من الجدول أعلاه أن نسبة الكسب المعدلة (لبليك) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة في المجموعة التجريبية التي أستمعت البرنامج الإرشادي (لأسلوب القبول-الالتزام) بلغت (١,٣٢) وهي أعلى من نسبة الكسب المعدلة التي حددها (لبليك) وهي (١,٢٠) مما يشير فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق (أسلوب القبول-الالتزام) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وأن تأثير البرنامج فعالاً أي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لأن هناك فاعلية للبرنامج في تنمية التدفق النفسي.

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

بعد استعراض النتائج التي توصل إليها الباحثان، يتضح فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابط على النحو الآتي:

فيما يتعلق بفاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب القبول - الالتزام فقد اتضح فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال الفروق في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع إلى دور الفنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي والتي كانت تتماشى مع حاجات أفراد المجموعة ومواجهتهم للمشكلات التي يعانون منها، ويرى الباحثان التغيير يجب أن يكون في الطلاب وليس في الأحداث والمواقف التي يمرن بها، وتأكيد على ضرورة توجيهه ومساعدة الطلاب على تقبل المواقف والتجارب والتركيز على الوقت الحاضر والانغماس في المهمة أو الواجبات التي يقوم بها طلاب بدلاً من الانغماس بأفكار الماضي أو التفكير في ما يمكن أن يحدث في المستقبل، من خلال الاستعانة بالفنيات الإرشادية لتحقيق عدد من الأهداف تشمل تغيير وظائف الخبرات الخاصة عن طريق تغيير السياق الاجتماعي واللفظي، ومساعدة الطلبة على استيضاح قيمة الشخصية وأهميتها في توجيه الخبرات وانعكاس ذلك على سلوكياته الراهنة واللاحقة، مع التعامل بصورة شعورية مع السياق، ومعالجة الأحداث، ثم الاهتمام بالجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي للطلبة، ومساعدة الطلاب على تحقيق أهدافهم وذواتهم بما ينسجم مع قيمهم ومن ثم العيش بثبات وتمسك بهذه القيم، وهذا من الأمور الأساسية التي تساعد الطلاب في تحقيق واكتساب الجوانب الإيجابية ولأسيما التدفق النفسي، لأنه عندما يعيش الطلبة بما يتماشى وينسجم مع قيمهم وقدراتهم، فمن المرجح أن يشعروا بان حياتهم ذات هدف ومعنى، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول الالتزام لهايز، يركز على تقبل الطلاب للأحداث والتجارب والأفكار والمشاعر كما هي دون محاولة تغييرها أو تفسيرها من خلال استخدام العمليات اللغوية التي تؤدي دوراً أساسياً في تشكل السلوكيات لدى الأفراد إذ تعتبر اللغة جوهر نظرية العلاج بالقبول - الالتزام، لذا فإن هابز ركز على تغيير الطريقة التي تتفاعل بها الطلاب مع المواقف والأحداث المهمة التي تمكن الطلاب من الدخول إلى حالة التدفق النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kee & Wang, ٢٠٠٨)، ودراسة (Larnaar, Wiatrowski, & LcWis- Driver 2014) و(Kuhkamp, ٢٠١٥)، والتي أشارت إلى أن أسلوب القبول - الالتزام فعال في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب جامعة.

#### الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج ما يأتي:-  
 ١-وجود مؤشرات نحو التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.  
 ٢-فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب القبول - الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب جامعة.

#### التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:  
 ١ - استفادة المرشدين والمرشدين التربويين من مقياس التدفق النفسي الذي قام الباحثان بترجمته.  
 ٢-نرجو ان تعمل المؤسسات الأكاديمية في الجامعات ومديريات التربية على إدخال المرشدين والمرشدين التربويين بدورات للاطلاع على اسلوب القبول-الالتزام وكيفية تطبيقه على طلبة في مختلف المراحل.  
 ٣-يمكن للمرشدين الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقها ضمن دورات خاصة تعد للطلبة الذين يظهر لديهم انخفاض في التدفق النفسي، لما له من إثر في تنمية هذا المتغير وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.  
 ٤-ضروره تفعيل دور الخدمات الإرشادية في الجامعات، بتقديم الخدمات الإرشادية المبنية على اسس علمية وفق حاجات الطلاب ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية والدراسية.

#### المقترحات:

- استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثان ما يأتي:-  
 ١- إجراء دراسة تجريبية تتناول التعرف على فاعلية اسلوب القبول - الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا .  
 ٢- اجراء دراسة تجريبية باستعمال اساليب ارشادية اخرى لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة مثل (أسلوب العقلاني الانفعالي، تعلم التفكير)

#### المصادر العربية والاجنبية

- ❖ ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد .( ٢٠١٣): حالة التدفق ،المفهوم ، والأبعاد، والقياس ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية .  
 ❖ بطرس، حافظ بطرس (٢٠١٠): تعديل وبناء سلوك الاطفال، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن  
 ❖ بطرس، حافظ بطرس (٢٠٠٨): المشكلات النفسية وعلاجها، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.  
 ❖ حسين، محمد عبد الهادي، ٢٠٠٧: الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي، دار الكتاب الجامعي، العين.  
 ❖ جريو، داخل، حسن هجرس، مهدي صالح، (١٩٩١) عضو هيئة التدريس الجامعي إنتقائه وسبل إعداده )، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (١٥) السنة الخامسة عشرة، بغداد، مطبعة الخضراء.  
 ❖ الفرة غولي، حسن احمد سهيل، العكيلي، جبار وادي باهض (٢٠١٠): سيكولوجية الوعي الذاتي والافتقار الاجتماعي السلسلة الارشادية (١) ، بغداد، باب المعظم، مطبعة اليمامة.  
 ❖ الدوري، وصال محمد جابر. (٢٠٠٣). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، أطروحة (دكتوراه) غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، العراق  
 ❖ دولفافي، انتونيلا ، (٢٠١١): علم النفس الايجابي للجميع "مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، ترجمة مرعى سلامه يونس ، القاهرة ، مجلة الانجلو المصرية .  
 ❖ عبد الرحمن ، سعد (2008): القياس النفسي النظرية والتطبيق ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.  
 ❖ عودة، أحمد سلمان (١٩٨٦): القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل للنشر، الأردن.  
 ❖ المعموري، عصام عبد العزيز محمد ( ٢٠١١ ) : أثر استخدام طريقة الأحداث المتناقضة في تحصيل طلاب الصف الرابع العلمي في مادة الفيزياء وتفكيرهم الإبداعي، بحث منشور، مجلة الفتح، العدد (٤٦)، محافظة ديالى، العراق.  
 ❖ ملح، سام محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، الاردن ، دار المسرة.  
 ❖ مؤمن، مجدي أحمد ، (2004) ، مقدمة في علم النفس الإيجابي ، القاهرة: دار المعرفة الجامعية  
 ❖ Anastasi,A (1988): **Psychology Testing,4<sup>th</sup>-ed**,New york,Mc-Millian publishing.  
 ❖ Brown, F. J. & Gillard, D. (2016). Acceptance and commitment therapy for Dummies Awiley Brand. Great Britain:by TJ International. Padstow. Cornwall .  
 ❖ Ebel,R.L (1972): **Essentials of Educational Measurement**, Englewood Texat and University.  
 ❖ Cuvillier , R. O. (2014). La therapie d acception et engagement. Theses du doctorat en medicine. Universite Francois .Rabelais.  
 ❖ Csikszentmihalyi, M. (1996).*Creativity: flow and the psychology of discovery and Invention*, New York: Harper Perennial.  
 ❖ -----(2006).*flow: the psychology of optimal Experience*. Harper Collins publishers.  
 ❖ ----- (2008): Good Business, leadership, flow, and Making of Meaning. Mar30  
 ❖ -----.(2012):*flow psychology*,p117  
 ❖ ----- Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). Running flow. Human Kinetics: USA.

- ❖ Hayes, S ., Strosahl , K & Wilson, K. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change , New York: Guilford Press
- ❖ ----- C. S. (2004). Acceptance and commitment therapy: Relational Frame theory and third wave of Behavioral and cognitive therapies. Behavior theory. Vol.35. P. 639-665.
- ❖ -----, S & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and Commitment Therapy. Canada: New Harbinger Publications .
- ❖ -----, S & Fletcher, L. (2005). Relational Frame Theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness ,Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy, 23(4), 315-336.
- ❖ -----& Black L. J. (2006). Using Acceptance and commitment Training in the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism. Child and Family Behavior Therapy Vol.28 Issue. 1. P.1-18.
- ❖ -----Boyd, C. P, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. Mindfulness. Vol 2 Issue. 2.P.86-94
- ❖ ----- & Levin, E. M. (2012). Acceptance and commitment therapy as Unified Model of Behavior change: the counseling psychologist. Vol 40 Issue.7 .P.976-1002
- ❖ -----(2016). The Act in Context. the canonical Parers of Steven. New York:First. Published by Routledge.
- ❖ Hall, J. K., & Smotrova, T. (2013). Teacher self-talk: Interactional for managing instruction and eliciting empathy. Journal of Pragmatics, 47(1), 75-92
- ❖ Kee, Y., & Wang, J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. Psychology of Sport and Exercise, 9, 393-411
- ❖ Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness (pp. 266–287). Cambridge University Press.
- ❖ Mehrens, W& Lehman,A(1973): **Measurement and Evaluation in Education and psychology**, hot Rinehart& Winston, New York.
- ❖ Nunnaly j . C .(1978): psychometric Theory Grew –Hill , New york.
- ❖ Stanley, C.J&Hopkins,K.D.(1972).*Educational and Psychological measurement and Evaluation*. New York
- ❖ Seligman, MF. P., & Ciskszelinihaly, M. (2000): **Positive psychology**: Am Introduction, American Psychologist."
- ❖ Sinnott. J. D (2013). Positive psychology: Advances in understanding adult motivation, New York, Springer Science & Business.
- ❖ Stackel D., Hill, S. R., & Hickson M. (2006). Introduction to communication theory. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- ❖ Snyder ,C. R .,&Shane ,J.(2007):positive psychology ,sage publications ,Inc., I S B N, 076192633X