

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة

The effectiveness of a cognitive-behavioral indicative program based on the experience of psychological flow in developing self-affirmation among a sample of first -year secondary pupils in Djelfa

سهام نايلي، جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر) ، s.naili@univ-djelfa.dz

تاريخ الإرسال : 2024-09-19	تاريخ القبول : 2025-06-24	تاريخ النشر : 2025-07-30	المؤلف المرسل : سهام نايلي
----------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بثانوية بن الضيف الحفناوي ببلدية الجلفة، قدر عددها بـ 30 تلميذا وتلميذة، قسمت بطريقة عشوائية متجانسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل واحدة منهما 15 فردا، معتمدة على الوسائل التالية في جمع المعلومات: مقياس التدفق النفسي، مقياس تأكيد الذات، واختبار الذكاء لرافن. ومعتمدة على البرنامج في رفع وتحسين مستوى التدفق النفسي، تأكيد الذات للتلاميذ. ومعتمدة على المنهج التجريبي. خلصت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فاعلية للبرنامج من خلال تحقق أهدافه، وهذا ما تبينه نتائج الفرضيات:

- لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، تأكيد الذات للعينة الضابطة.
- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، تأكيد الذات، للعينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.
- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات تلاميذ العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي ومقياس تأكيد الذات.
- الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، تأكيد الذات، البرنامج الإرشادي.

Abstract:

This study aims to test the effectiveness of a cognitive-behavioral indicative program based on the experience of psychological flow in developing self-affirmation among a sample of first -year secondary pupils at Ibn Al-Dhaif Al-Hefnawi secondary School in Djelfa. The sample contains 30 pupils, which are divided into two groups in a spontaneous homogeneous manner, an experimental and a control group. Each of them has 15 individuals, and depends on the following methods to collect information : Psychological Flow Scale, Self-Affirmation Scale, and Raven IQ Test. It is based on the program to raise and improve the level of psychological flow, self-affirmation for pupils. And the experimental method

The results of the study led to the program effectiveness by achieving its objectives, and that is what the the hypotheses show :

- There are no statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements in the measures of psychological flow, self-affirmation for the control sample.
- There are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements in the measures of psychological flow, self-affirmation for the experimental sample due to the counseling program.
- There are statistically significant differences between the mean scores of the students of the control and experimental samples in the post measurement on the psychological flow scale, the self-affirmation scale

Keywords: psychological flow, the self-affirmation, the experimental sample due to the counseling program

مقدمة:

يعتبر العصر الحالي عصر الانفجار المعرفي والعولمة وعصر التسارع، حيث تتزايد المعرفة الإنسانية بصورة مذهلة، ويطرأ عليها تقدم كبير في مفهوم عملية التعلم والتعليم وطرقها ووسائلها، بحيث أدى إلى تغيير دور كل من المعلم والمتعلم، وأصبح المتعلم محور العملية التعليمية التعلمية. لذلك أولت الدول والشعوب أهمية استثنائية لعملية التربية، وركزت على تربية وبناء الطفل بناءً انفعاليًا واجتماعيًا وعلميًا متوازنًا. وبما أن التربية هي المقوم الأساسي للفرد اعتبرت المدرسة أهم مؤسسة تربوية بعد الأسرة؛ تقدم للتلاميذ البرامج التعليمية بصورة منظمة يتم فيها إعداد التلاميذ وتشكيلهم بالصورة المثلى،

حيث يتم فيها الإعداد العلمي والفني للحياة العلمية، وإعداد التلاميذ للتفاعل الصحيح مع المجتمع والتوافق معه وبصورة يكونوا فيها مؤكدين لذواتهم. (الفقي، 1994، صفحة 9).

1.1- إشكالية الدراسة:

من المواضيع الحديثة التي أبدى العلماء اهتماما كبيرا بها هي وصول الفرد إلى الخبرة المثلى أو كما يسميها عالم النفس المجري الأصل الأمريكي الجنسية ميهالي تشكزينتميهالي Mihaly Csikszentmihalyi بحالة التدفق النفسي التي يصل إليها الفرد أثناء انغماسه في أداء مهمة ما، فهو يعتبر تدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية أثناء النشاط الممارس حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية يمكن أن نشعر بها في العمل، أو المدرسة، وتختلف درجاتها ومستوياتها تبعا للنشاط المنجز، كما ترتبط بالاندماج الإيجابي مع المادة الدراسية من خلال التحدي والاستمتاع والقدرة على ضبط المواقف التعليمية.

ونظرا لأهمية متغير التدفق النفسي فقد توالى الدراسات والأبحاث في المجال التربوي وذلك لما يمكن أن تنتج عنه من نتائج على المستوى النفسي أو التربوي للتلميذ، ومن هذه الدراسات نجد دراسة فايضة باكير (2012) تهدف إلى تصميم برنامج وفق مبادئ نظرية التدفق النفسي عند تلاميذ أولى ثانوي ومعرفة الفروق بين الجنسين في تدريس النحو والتحصيل الدراسي وفق مبادئ نظرية التدفق، ودراسة إيمان رمضان (2015) والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية الرفاهة الذاتية، ودراسة الصوافي (2020) بعنوان: التدفق النفسي وعلاقته بقلق الاختبار والتي هدفت لفحص علاقة التدفق النفسي بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة الصف التاسع بسلطنة عمان، كما هدفت ناهد (2017) في دراستها إلى الكشف عن العلاقة بين التلکؤ الأكاديمي والتدفق النفسي، وعن إمكانية التنبؤ بالتلکؤ الأكاديمي من درجات الطالبات في التدفق النفسي. وهدفت أيضا دراسة اسماعيل حميدة (2019) هدفت إلى تنمية التدفق النفسي من خلال برنامج قائم على اليقظة الذهنية، وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

وتأتي الدراسة الحالية في سياق الدراسات التي تحتم بدراسة التدفق النفسي في المجال التربوي وما يمكن أن ينتج عنه على مستوى متغير توكيد الذات والذي تظهر أهميته من خلال الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسته وخاصة في المجال التعليمي ونذكر على سبيل المثال دراسة الجوهرى (2017) إلى التعرف على العلاقة بين التوكيدية ومستوى التحصيل الدراسي، والتعرف على الفروق بين مستوى التوكيدية في متغيري الجنس والتحصيل الدراسي، ودراسة الحلو (2012) وعباس (2015) والتي هدفتا إلى قياس توكيد الذات عند تلاميذ الثانوي بغزة وعلاقته بمتغير الجنس، التخصص، مستوى تعليم الوالدين، ومكان السكن، ودراسة كاظم (2018) هدفت إلى معرفة مستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة كلية التربية، مع الكشف عن الفروق في السلوك التوكيدي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

ويتبين من خلال الدراسات التي قامت على بناء برامج بمنحى معرفي سلوكي بجدوى وفاعلية هذا النوع من الإرشاد والنتائج المبهرة التي تحققت على الصعيد النفسي الانفعالي والسلوكي في مجال التعليم ومثل ذلك نذكر دراسات على مستوى الوطن العربي مثل دراسة غريب عبد الفتاح، وعبد الستار ابراهيم بمصر، ودراسة الصميلي (2019) والتي كان هدفها

خفض السلوك الفوضوي لدى طلاب الثانوية، ودراسات عديدة ومختلفة بالجزائر نذكر منها دراسة: خويلد أسماء (2013) والتي هدفت إلى تحسين دافعية الإنجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسيا بالثانوي. وعليه فإن الدراسة الحالية اعتمدت على الارشاد المعرفي السلوكي في بناء البرنامج.

وبالنظر لكل ما سبق يتمثل هدف الدراسة الحالية في التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي في مدينة الجلفة، من خلال طرح التساؤلات التالية:

2.1-تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، توكيد الذات للعينة الضابطة؟

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، توكيد الذات للعينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ العيّنتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي ومقياس توكيد الذات؟

1. 3-فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، توكيد الذات للعينة الضابطة.

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، توكيد الذات للعينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات تلاميذ العيّنتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي ومقياس توكيد الذات.

1. 4-مفاهيم البحث الإجرائية:

- التعريف الإجرائي للتدفق النفسي: هو عبارة عن إحساسات كلية يشعر بها التلاميذ عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها، وهي خبرة تحدث عندما تتجاوز التحديات والمهارات مستوى معيناً على أن تكونا في حالة من التوازن. وهو قوة تتمدد حسب علاقتها بهدف الفرد ودرجة اهتمامه، مهاراته ومدى تركيزه. معبرا عنها بدرجاته على مقياس التدفق النفسي لعماد عبد الأمير نصيف سنة 2015.

- التعريف الإجرائي لتوكيد الذات: هو قدرة التلميذ على التعبير عن مشاعره وأفكاره والدفاع عن حقوقه الشخصية المشروعة في بيئته الاجتماعية، دون التعرض لحقوق الآخرين، معبرا عنها بدرجاته على مقياس التوكيدية جواد محمد سعدي الشيخ خليل سنة 2012.

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: عبارة عن جلسات جماعية تستند إلى الإطار النظري المعرفي السلوكي القائمة على خبرة التدفق النفسي لكل من آرون بيك، سيلجمان، وميهالي، تم فيها استخدام فنيات مختلفة مثل: المحاضرة، الحوار والمناقشة، الدحض، الاسترخاء، التعزيز، لعب الأدوار، والواجبات المنزلية.

2- الطريقة والأدوات:

2.1- منهج البحث: تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج التجريبي وهذا لملائمته لدراسة فاعلية أو أثر متغير على آخر، كما أنه يسمح بالمقارنة بين المجموعات والوصول إلى النتائج بصفة دقيقة. ولإجراء هذه الدراسة تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئة (المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة). (كاظم، جابر، 1996، صفحة 208) وفيما يلي وصف لمتغيرات الدراسة الحالية:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي القائم على خبرة التدفق النفسي.

- المتغير التابع: توكيد الذات.

- المتغيرات الدخيلة: الذكاء والمستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي للأسرة

2.2- وصف عينة الدراسة:

طبقت مقاييس الدراسة بثانوية بن الضيف الحفناوي على 291 تلميذا وتلميذة، وتم التأكد من نتائج الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة من طرف الباحثة، بعدها تم حساب الدرجات الكلية للتلاميذ وترتيب النتائج لحصر مجموعة التلاميذ منخفضي الدرجات في متغيرات الدراسة الأساسية. لاختيار العينة والتي قدرت بـ 30 تلميذا وتلميذة. مع مراعاة تجانس خصائصها الشخصية (السن، المستوى الاجتماعي والثقافي، والاقتصادي) ودرجة الذكاء.

والجدول رقم (01) يبين نتائج اختبار كاف تربيع للتجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات: الجنس،

السن، مستوى الأب، مستوى الأم، المستوى الاقتصادي.

العينات	ضابطة		تجريبية		قيمة كاف تربيع	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	البدائل	ت	%	ت				
الجنس	ذكر	6	46.2	7	0.125	0.724	1	غير دالة
	أنثى	11	52.4	10				
المستوى التعليمي للأب	جامعي	7	46.7	8	4.178	0.382	4	غير دالة
	ثانوي	4	44.4	5				
	متوسط	3	50	3				

				100	1	0	0	ابتدائي	
				0	3	0	0	أمي	
غير دالة	4	0.953	0.686	33.3	1	66.7	2	جامعي	المستوى التعليمي للأُم
				53.3	8	46.7	7	ثانوي	
				57.1	4	42.9	3	متوسط	
				50	1	50	1	ابتدائي	
				42.9	3	57.1	4	أمي	
غير دالة	2	0.513	1.333	33.3	1	66.7	2	مرتفع	المستوى الاقتصادي
				50	15	50	15	متوسط	
				100	1	0	0	منخفض	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج Spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه لا توجد فروق دالة بين العينة الضابطة والتجريبية في متغير الجنس وهذا ما يدل على تجانس العينتين في هذا المتغير، وفي متغير المستوى التعليمي للأب ومتغير المستوى التعليمي للأُم، ومتغير المستوى الاقتصادي. ومنه فإن شرط التجانس قد تحقق لكل من متغيرات الجنس، السن، مستوى الأب، مستوى الأُم، المستوى الاقتصادي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبار Levene للتجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات: السن، درجة الذكاء، والتدفق وتوكيد الذات

العينات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة اختبار Levene	القيمة المعنوية Sig	df1	df2	الدلالة الاحصائية
	1م	1ع	2م	2ع					
السن	16.11	1.05	16.05	0.82	0.746	0.394	1	32	غير دالة
درجة الذكاء	81.58	12.95	82.82	12.65	0.018	0.895	1	32	غير دالة

التدفق النفسي	110.41	07.39	107.11	7.32	0.281	0.600	1	32	غير دالة
اتوكيد الذات	145.17	12.94	138.70	11.11	1.330	0.257	1	32	غير دالة

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج Spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن شرط التجانس قد تحقق لكل من متغيرات السن، درجة الذكاء، والتدفق وتوكيد الذات بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

2. 3- وصف أدوات البحث:

- مقياس التدفق النفسي: أعد هذا المقياس عماد عبد الأمير نصيف سنة 2015 ببغداد.

توزعت فقراته المقدره ب 31 فقرة على 9 مجالات (أبعاد) تم التأكد من صدقه من طرف الباحثة بحساب:

1. صدق الاتساق الداخلي لكل بعد على حدي، (التوازن بين التحدي والمهارات، الاندماج في المهمة، وضوح الأهداف، تغذية راجعة واضحة وفورية، التركيز على المهمة، الشعور بالتحكم، فقدان الشعور بالذات، تحول الوقت، الاستمتاع الذاتي بالتجربة). تبين لنا بأن أداة الدراسة تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد، وصلاحية جيدة للتطبيق الميداني، وذلك بسبب قوة الارتباط الداخلي بين جميع فقراتها والبعد الموضوع لها.
- مثال:

جدول رقم (03) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد التاسع

فقدان الشعور بوعي الذات	
رقم الفقرة	معامل الارتباط
6	0.485**
7	0.450**
21	0.517**
31	0.581**
** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)	
* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج Spss

من خلال الجدول أعلاه يمكننا القول بأن جميع معاملات الارتباط كانت موجبة، أي أن هناك علاقة طردية بين جميع فقرات بعد فقدان الشعور بعوي الذات في عينة الدراسة، مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، حيث تراوحت بين (0.581) في حدها الأعلى أمام الفقرة رقم (31) وبين (0.450) في حدها الأدنى أمام الفقرة رقم (7)، وأن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

الصدق التمييزي:

جدول رقم (04) يبين قيمة اختبار ت لدلالة الفروق بين القيم الدنيا والعليا لمقياس التدفق النفسي

العينات	27% من القيم الدنيا		27% من القيم العليا		T قيمة	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	1م	1ع	2م	2ع				
المتغيرات								
التدفق	104.01	6.41	137.19	5.80	- 33.866	0.000	154	دالة

من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار T لدلالة الفروق بين متوسطي القيم الدنيا والعليا يساوي -33.866 بقيمة معنوية قدرها 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha = 0.05$ ، ومنه يمكن القول بأن مقياس التدفق النفسي يتمتع بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

جدول رقم (05) يبين ثبات نتائج الدراسة الاستطلاعية على مقياس التدفق النفسي باستخدام Alpha Cronbach

قيمة ألفا كرونباخ	عدد البنود	حجم العينة الاستطلاعية
Alpha de Cronbach		
0.846	32	291

المصدر: من إعداد الباحثة بناءً على مخرجات SPSS

تبين نتائج الجدول أعلاه أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الثبات تساوي 0.846 وهي قيمة جيدة تبين صلاحية الأداة من حيث استقرار وثبات نتائجها.

مقياس توكيد الذات: أعد هذا المقياس جواد الشيخ، وطبقه الباحث رمضان سعيد الحلو في دراسته بمحافظة غزة سنة 2012، اشتمل مقياس توكيد الذات في الدراسة الحالية على 25 فقرة (البنود) منها الإيجابية وأخرى سلبية. تم التحقق من الصدق من طرف الباحثة بحساب:

- صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق كل الأبعاد (القدرة على التواصل مع الآخرين، القدرة على قول كلمة لا، التعبير عن مشاعر الغضب بدون توتر، التعبير عن الذات، الشعور بالراحة بمواقف جديدة، الحصول على الاحترام والتقدير من الآخرين، التمتع بالحقوق الشخصية دون سلب حقوق الآخرين) ونقدم مثالا على ذلك

الجدول رقم (06) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية والأفكار والآراء تجاه الأشخاص مع الدرجة الكلية للبعد

القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية والأفكار والآراء تجاه الأشخاص والمواقف	
رقم الفقرة	معامل الارتباط
3	0.382**
10	0.640**
11	0.577**
12	0.621**
13	0.577**
17	0.582**
20	0.550**
22	0.515**
** دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)	
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)	

من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يمكننا القول بأن جميع معاملات الارتباط كانت موجبة، أي أن هناك علاقة طردية بين جميع فقرات بعد القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية والأفكار والآراء تجاه الأشخاص والمواقف في عينة

الدراسة، مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، حيث تراوحت بين (0.640) في حدها الأعلى أمام الفقرة رقم (10) وبين (0.382) في حدها الأدنى أمام الفقرة رقم (3)، وأن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وانطلاقاً من النتائج السابقة يمكننا القول بأن أداة الدراسة تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد، وصلاحية جيدة للتطبيق الميداني، وذلك بسبب قوة الارتباط الداخلي بين جميع فقراتها والبعد الموضوع لها.

ب -الصدق التمييزي:

جدول رقم (07) يظهر قيمة اختبار T لدلالة الفروق بين القيم الدنيا والعليا لمقياس تأكيد الذات

العينات	%27 من القيم الدنيا		%27 من القيم العليا		T قيمة	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	م1	ع1	م2	ع2				
المتغيرات								
توكيد الذات	46.43	4.43	66.82	3.28	- 32.625	0.000	154	دالة

من إعداد الباحثة بالاعتماد على برنامج SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار T لدلالة الفروق بين متوسطي القيم الدنيا والعليا يساوي - 32.625 بقيمة معنوية قدرها 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha = 0.05$ ، ومنه يمكن القول بأن مقياس تأكيد الذات يتمتع بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

جدول رقم (08) يوضح ثبات نتائج الدراسة الاستطلاعية على مقياس تأكيد الذات باستخدام Alpha

Cronbach

حجم العينة الاستطلاعية	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
291	25	0.843

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

تبين نتائج الجدول أعلاه أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الثبات تساوي 0.843 وهي قيمة جيدة تبين صلاحية الأداة من حيث استقرار وثبات نتائجها.

أ. البرنامج الإرشادي: هو برنامج إرشادي جماعي قائم على مفهوم خبرة التدفق النفسي لميهالي يتكون من جلسات قائمة على النظرية المعرفية السلوكية والمقدر عددها بـ 13 جلسة. تم تطبيق البرنامج الإرشادي مدة شهر ونصف. 3- النتائج ومناقشتها:

3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى لمتغير التدفق النفسي:

جدول رقم (09) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في درجات مقياس التدفق النفسي باستخدام اختبار T-test لعينتين مرتبطتين

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	1م	1ع	2م	2ع				
الشخصية ذات القصد	13.26	3.05	13.40	2.94	- 1.000	.3340	14	غير دالة
وضوح الأهداف	11.53	2.23	11.40	2.26	1.000	.3340	14	غير دالة
التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	14.00	1.96	13.93	1.90	1.000	.3340	14	غير دالة
التركيز	11.80	1.97	11.73	1.94	1.000	.3340	14	غير دالة
ضبط الموقف أو النشاط	6.20	1.42	6.13	1.50	1.000	.3340	14	غير دالة
التغذية الراجعة المباشرة الفورية	14.80	1.47	14.66	1.44	1.000	.3340	14	غير دالة

اندماج الوعي بالفعل	9.53	1.40	9.60	1.40	- 1.000	.3340	14	غير دالة
حاسة مشوشة بالزمن	12.40	2.84	12.33	2.82	1.000	.3340	14	غير دالة
فقدان الشعور بوعي الذات	13.33	1.91	13.13	1.88	1.000	.3340	14	غير دالة
الدرجة الكلية للتدفق	106.86	7.55	106.33	7.45	1.586	0.135	14	غير دالة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أنه " لا توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في التدفق النفسي بالنسبة للعينة الضابطة قد تحققت. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه يعود إلى عدم استفادة العينة الضابطة من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ومن الأنشطة المطبقة فيه وما لها من أهمية في تنمية قدراتهم وتصحيح معتقداتهم ودحض أفكارهم الخاطئة التي ينطلقون منها، وهذا ما يؤكد أصحاب النظرية المعرفية، ميكينوم وألبرت إليس وآرون بيك "إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره". (فتحي سعيد، 2016، ص).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فاييزة باكير (2012)، وإيمان قطب (2015)، وإسماعيل (2019)، عزة خضري (2020)، والتي تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي. واتضح من خلال نتائجها أن أفراد المجموعة الضابطة لم يطرأ عليهم أي تغير عبر الزمن سواء بعد انتهاء مدة البرنامج أو في مدة تطبيقه. رغم كونهم واجهوا تحديات صعبة خلال النشاط الدراسي وهذا يدل على أن التلميذ يحتاج لتنمية قدراته لممارسة أنشطة معينة، وتدريبات مخصصة لتنظيم الوقت، وإدراك معنى التغذية الراجعة وأهمية ما ينجزه التلميذ حتى ولو كان في أمور بسيطة، والتدريب على الاسترخاء والتغلب على الخوف والقلق من عدم النجاح، وهذا ما لم يستفد منه تلاميذ العينة الضابطة. وهنا تبين أهمية البرنامج الإرشادي المطبق. (Csiksentmihalyi, 2008.p: 213).

3-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية لمتغير توكيد الذات:

جدول رقم (10) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في درجات مقياس توكيد الذات باستخدام اختبار T-test لعينتين مرتبطتين

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	1م	1ع	2م	2ع				
القدرة على التعبير عن المشاعر	16.26	2.68	16.40	2.82	-1.000	0.334	14	غير دالة
العلاقات الاجتماعية	21.40	2.13	21.33	2.09	1.000	0.334	14	غير دالة
المطالبة بالحقوق الشخصية	14.33	2.22	14.33	2.22	0.000	1.000	14	غير دالة
الدرجة الكلية للتوكيد الذات	52.00	4.88	52.06	4.94	-0.435	0.670	14	غير دالة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات بالنسبة للعينة الضابطة. ومنه تحققت الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أنه " لا توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في توكيد الذات بالنسبة للعينة الضابطة. وهذا يعود لعدم استفادة العينة الضابطة من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ومن الأنشطة المطبقة فيه وما لها من أهمية في تنمية المهارات السلوكية والاجتماعية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سعيد (2005)، الضلاعين (2011)، الحلو (2012)، ومقداد (2015)، والتي تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي. وهنا يتضح جلياً بأن التلميذ يحتاج إلى تدريب لزيادة التوكيدية وتنمية مهارات التواصل لديه وهذا ما لم تستفد منه المجموعة الضابطة على غرار المجموعة التجريبية التي طبقت الكثير من الجلسات الإرشادية الخاصة بتنمية التوكيدية من خلال التدريب على أبعاد التدفق النفسي.

3-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة لمتغير التدفق النفسي:

جدول رقم (11) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في درجات مقياس التدفق النفسي باستخدام اختبار T-test لعينتين مرتبطتين

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر
	1م	1ع	2م	2ع					
الشخصية ذات القصد	13.80	2.56	16.66	3.37	- 2.855	0.013	14	دالة	36%
وضوح الأهداف	10.40	1.68	13.20	1.47	- 5.957	0.000	14	دالة	71%
التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	14.66	1.75	16.66	1.63	- 3.090	0.008	14	دالة	40%
التركيز	11.86	3.33	16.00	2.87	- 4.238	0.001	14	دالة	56%
ضبط الموقف أو النشاط	6.33	2.22	7.80	1.65	- 1.866	0.083	14	غير دالة	-
التغذية الراجعة المباشرة الفورية	15.40	1.18	17.66	1.91	- 5.557	0.000	14	دالة	68%

اندماج الوعي بالفعل	9.60	1.80	12.13	1.95	- 4.061	0.001	14	دالة	54%
حاسة مشوشة بالزمن	12.13	2.87	18.00	2.20	- 8.191	0.000	14	دالة	82%
فقدان الشعور بوعي الذات	14.00	1.46	17.20	3.27	- 3.532	0.003	14	دالة	47%
الدرجة الكلية للتدفق	108.20	7.58	135.33	16.75	- 6.141	0.000	14	دالة	72%

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس التدفق بالفعل بالنسبة للعينة التجريبية بحجم أثر يقدر بـ 72%. ومنه تحققت الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على أنه "توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في التدفق النفسي بالنسبة للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي".

تشير نتيجة الفرضية إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث اعتمد البرنامج على عدة فنيات سلوكية ومعرفية تم التدرب عليها، مثل تقنية الاسترخاء، وإعادة البناء المعرفي، ودحض الأفكار، ومراقبة الذات، والسهم المنحدر، بالإضافة إلى استخدام عدة أساليب في البرنامج هي أسلوب الحوار والمناقشة والإقناع والتعزيز وجدول التسجيل اليومي، والاتفاق مع أعضاء المجموعة على ضرورة الالتزام بالواجبات المنزلية ومناقشتها في بداية كل جلسة مما أدى إلى تنمية التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. ومن خلال التدريب على البرنامج الإرشادي تعلم التلاميذ كيفية التعرف على الأفكار الخاطئة وكيفية دحضها ومواجهتها والتغلب عليها، وهذا ما زاد في شعورهم بالتحكم ومنحهم الاستمتاع الذاتي بالتجربة من خلال القيام بالنشاط في حد ذاته. وتتفق نتائج هذه الفرضية مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة كدراسة باكير، وقطب، وحميدة، على مدى فاعلية البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تنمية التدفق النفسي رغم اختلاف الفنيات التي استندت إليها كل دراسة. دون أن ننسى ما أشارت إليه دراسات ميهالي بأنه عند توفر الشروط اللازمة أو العناصر الأساسية لحدوث خبرة التدفق وهي الأبعاد الثلاثة الرئيسية الأولى: وضوح

الأهداف، توازي المهمات والقدرات، التغذية الراجعة والفورية، فإننا نجد الفرد يدخل حيز الانغماس والشعور بالاستمتاع أثناء أداء المهام، أو ما يسميه بالخبرة المثلى. (Csikszentmihallyi, 1999 p 53) وفي الأخير نستطيع أن نقول بأنه تمت تنمية صفة التدفق النفسي عند التلاميذ وتحويلها إلى سلوك يمكن اكتسابه من خلال الممارسة والتعود التدريجي على سلوكيات معينة وتدريبات مخصصة له.

3-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة لمتغير تأكيد الذات:

جدول رقم (12) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في درجات مقياس تأكيد الذات باستخدام اختبار T-test لعينتين مرتبطتين

القياس المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر
	1م	1ع	2م	2ع					
القدرة على التعبير عن المشاعر	16.00	2.10	12.80	2.33	3.472	0.004	14	دالة	46%
العلاقات الاجتماعية	20.40	2.09	14.93	2.31	6.608	0.000	14	دالة	75%
المطالبة بالحقوق الشخصية	14.55	2.50	10.46	2.26	3.735	0.002	14	دالة	49%
الدرجة الكلية للتوكيد الذات	50.93	4.19	38.20	6.02	5.516	0.000	14	دالة	68%

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس تأكيد الذات بالنسبة للعينة التجريبية بحجم أثر يقدر بـ 68%. ومنه تحققت الفرضية الجزئية الخامسة

التي تنص على أنه " توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في توكيد الذات بالنسبة للعينة تجريبية لصالح القياس البعدي. وتشير نتيجة الفرضية إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي القائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال التدريبات التي قام بها التلاميذ والتي تعتمد على خبرة التدفق النفسي تم الوصول إلى تنمية التوكيدية لديهم آليا. وهذا بعدما تبين للتلاميذ قدرتهم على العمل والإنجاز، والمهارات التي كان ينقصها التوجيه الصحيح، ومعرفة أهدافهم والرغبة في تحقيقها، وزيادة ثقتهم بأنفسهم من خلال شعورهم بالراحة النفسية التي زرعتها الجلسات الإرشادية الجماعية، نمت لديهم مهارة توكيد الذات. وهذا ما أكدته دراسة 2000 Chen, Lia, li بأن توكيد الذات رؤية الفرد لنفسه وما فيها من قدرات وكفاءات. وتقييم الفرد لتقدير الآخرين له ومدى احترامهم له، (الضلاعين، 2011، صفحة 24)

كما سمحت الجلسات الإرشادية الجماعية بالاتفاق مع دراسة الضلاعين للتلاميذ بالتعبير الحر عن أنفسهم وأهدافهم، أفكارهم ومشاعرهم، والتنفيس عن انفعالاتهم، وتلقي الدعم والمساندة والتفهم من المرشدة وحتى زملائهم والمحافظة على مبدأ السرية، احترام الآخرين وتقبل آرائهم، الالتزام بالمواعيد وإنجاز الواجبات المنزلية، التي كانت تعزز ما يتدرب عليه التلاميذ داخل الجلسات في المنزل، كما أن ممارسة الأنشطة داخل الأقسام من خلال التدرب على المجازفة المحسوبة زاد من ثقتهم بأنفسهم وبقدرة وقلة من الضغط النفسي والتوتر والخوف لديهم، ومنحهم الدفعة المناسبة لتقديم الأفضل وهو النجاح في المشوار الدراسي.

وبما أن السلوك التوكيدي سلوك مكتسب، وكما يقول (غالاسي 1977 Galassi) "أننا لا نولد به مثل عيوننا الزرقاء". فالتوكيد قابل للتعلم، إما بطريقة نظامية بواسطة برامج التدريب التوكيدي، والذي تعنى بتنمية مهاراته الفرعية، أو بطريقة ذاتية حيث يرتقي من خلال الخبرة الاجتماعية التي يكتسبها الفرد عبر تاريخه، فضلا عن محاولاته للتعرض للخبرات التي تساعد على تحسين مستوى توكيده. وفي مثل هذا تعرض التلاميذ لخبرة التدفق النفسي وهذا ما جعلهم يحسنون من مستوى التوكيدية لديهم. وهذا ما أكدته " الضلاعين والحلو ومصطفى " في دراساتهم السابقة الذكر.

تتفق نتائج هذه الفرضية أيضا مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة كدراسة مقداد (2015)، وكذلك دراسة الحلو (2012) ودراسة سعيد (2005) وصديق (2009)، دراسة عزمي وفتح (2010)، وأشارت في نفس السياق دراسة عبد الجواد (2013) ودراسة إسماعيل (2019)، ودراسة الصوافي (2020) وجود علاقة بين التدفق النفسي عند التلاميذ وتوكيدهم لذواتهم.

3-5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة لمتغير التدفق النفسي:

جدول رقم (13) دلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي باستخدام

اختبار T-test لعينتين مستقلتين

العينات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة T	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	م1	ع1	م2	ع2				
المتغيرات								

الشخصية ذات القصد	13.40	2.94	16.66	3.37	- 2.824	0.009	28	دالة
وضوح الأهداف	11.40	2.26	13.20	1.47	- 2.583	0.015	28	دالة
التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	13.93	1.90	16.66	1.63	- 4.216	0.000	28	دالة
التركيز	11.73	1.94	16.00	2.87	- 4.757	0.000	28	دالة
ضبط الموقف أو النشاط	6.13	1.50	7.80	1.65	- 2.884	0.007	28	دالة
التغذية الراجعة المباشرة الفورية	14.66	1.44	17.66	1.91	- 4.840	0.000	28	دالة
اندماج الوعي بالفعل	9.60	1.40	12.13	1.95	- 4.071	0.000	28	دالة
حاسة مشوشة بالزمن	12.33	2.82	18.00	2.20	- 6.132	0.000	28	دالة
فقدان الشعور	13.13	1.88	17.20	3.27	- 4.166	0.000	28	دالة

بوعي الذات								
الدرجة الكلية للتدفق	106.33	7.45	135.33	16.75	- 6.126	0.000	28	دالة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه توجد فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي. ومنه تحققت الفرضية الجزئية السابعة التي تنص على أنه " توجد فروق بين متوسطات درجات التدفق النفسي للعينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية " من خلال نتائج هذه الفرضية أثبتنا فاعلية البرنامج المطبق في رفع مستوى التدفق النفسي عند المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة التي لم نلاحظ عليها أي تحسن أو تغير. أي أن الدراسة الحالية نجحت في تنمية التدفق النفسي لدى العينة التجريبية. وترجع الباحثة هذا التحسن إلى:

أولاً: رغبة التلاميذ القوية والاستعداد والتحمس للبرنامج الإرشادي وهذه أهم خاصية لنجاح العملية الإرشادية وهي اقبال المسترشد للعملية الإرشادية من تلقاء نفسه، وهذا ما أتاح فرصة ممارسة الجلسات بطريقة اتسمت بالإيجابية والتفاعل، وإبداء رغبتهم وحاجتهم إلى التعرف على التدفق النفسي وأهميته.

ثانياً: الفنيات المعرفية السلوكية المستخدمة وخاصة المحاضرة والحوار والمناقشة، النمذجة ولعب الأدوار، والتعزيز الإيجابي، والواجبات المنزلية، وحتى التدريب على أسلوب الاسترخاء، أدت إلى تبصير أفراد العينة التجريبية بأسباب تدني مستوى التدفق النفسي لديهم، وكيفية الوصول إلى تحقيق حالة التدفق. وهذا ما تؤكد دراسة هيلين (2006) بأنه يمكن تحسين طريقة التفكير السلبية من خلال الاعتماد على الفنيات المعرفية السلوكية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة باكير (2012)، قطب (2015)، إسماعيل (2019)، و التي أثبتت نتائجها فعالية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تنمية التدفق النفسي.. وعلى ضوء نتائج هذه الفرضية وما وافقتها من نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا أهمية التدخل الإرشادي وفق خطة منظمة تتضمن فنيات مناسبة تدعم نجاح البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3-6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة لمتغير توكيد الذات:

جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في مقياس توكيد الذات في القياس البعدي باستخدام اختبار T-test لعينتين مستقلتين

العينات	العينة الضابطة	العينة التجريبية	قيمة T					
---------	----------------	------------------	--------	--	--	--	--	--

المتغيرات	م1	ع1	م2	ع2	القيمة المعنوية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القدرة على التعبير عن المشاعر	16.40	2.82	12.80	2.33	0.001	28	دالة
العلاقات الاجتماعية	21.33	2.09	14.93	2.31	0.000	28	دالة
المطالبة بالحقوق الشخصية	14.33	2.22	10.46	2.26	0.000	28	دالة
الدرجة الكلية للتوكيد الذات	52.06	4.94	38.20	6.02	0.000	28	دالة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه توجد فروق دالة احصائية في الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي. ومنه تحققت الفرضية الجزئية الثامنة، فمن خلالها أثبتنا فاعلية البرنامج المطبق في رفع مستوى توكيد الذات عند المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة التي لم نلاحظ عليها أي ارتفاع في مستوى التوكيدية. وعلى ضوء نتائج هذه الفرضية يتضح لنا أهمية التدفق النفسي، والارشاد المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات عند تلاميذ العينة التجريبية... ولقد لاحظنا الدراسات السابقة مثل دراسة سعيد (2005)، الضلاعين (2011)، الحلو (2012)، والتي تتفق مع دراستنا الحالية في فعالية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في إمكانية تنمية ورفع مستوى توكيد الذات عند التلاميذ،

وبالنظر لما سبق يمكن القول بأن البرنامج الإرشادي قد نجح في إدخال التلاميذ في حالة التدفق النفسي من خلال العمل على تحقيق للشروط الثلاثة الأساسية: وهي تحديد الأهداف، موازنة القدرات بالتحديات، وتقديم تغذية راجعة وفورية. فمثلا في الجلسة الثالثة: جلسة تحديد الأهداف أشارت الباحثة إلى أهمية التركيز على عدم اعتبار الأهداف إلزامية وهذا تجنبنا للتعرض للتوتر والقلق والضغط مما يؤثر سلبا على الأداء ولكن نعتبرها تحديات وهذا معناه أننا نتمنى أو نفضل

أن نحصل على ما نريد ولكنها لا تكون كارثة أبدا لو لم نحصل على ما نرغب به، إن السعادة في السير نحو الهدف وليس في تحقيق الهدف بحد ذاته.

4-الخاتمة:

إن الهدف الرئيسي للدراسة الحالية كان معرفة هل " يساهم البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي القائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة؟" وسعيا للإجابة على التساؤل كان لا بد من أن تتحقق كل الفرضيات الجزئية التي تشكل التصميم التجريبي الحقيقي المعتمد في الدراسة. ومن خلال عرضنا لنتائج الاختبارات الاحصائية للفرضيات الجزئية تبين لنا تحقق كل الفرضيات، وبالنظر لما سبق يمكن القول بأن البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي القائم على خبرة التدفق النفسي قد ساهم في تنمية توكيد الذات لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة.

وتجدر الإشارة في الأخير إلى أن النتائج المتوصل إليها تبقى في الحدود المكانية والزمانية، البشرية، المنهج المتبع، وأدوات جمع البيانات المستخدمة في هذا البحث. لذا يمكن إجراء بحوث أخرى تهتم بهذا الموضوع أو جوانب منه.

5.المراجع:

1. أحمد مصطفى علي، محمود علي محمد. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. الرياض: دار الزهراء.
2. أبو حلاوة، محمد السعيد عيد الجواد (2013): حالة التدفق: المفهوم الأبعاد والقياس، دار الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد 29، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
3. أبو حلاوة، محمد السعيد عيد الجواد (2014): علم النفس الإيجابي، دار الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد 29، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
4. إيمان رمضان محمد أبو المكارم قطب (2015) أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، درجة الماجستير في التربية من قسم علم النفس التربوي، كلية التربية جامعة دمنهور، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية.
5. فايزة باكير، تصميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق مبادئ نظرية التدفق في ن الصف الأول الثانوي دراسة تجريبية في محافظة دمشق، بحث لنيل درجة الدكتوراه في التربية، جامعة دمشق.
6. محمد بن ناصر الصوافي، التدفق النفسي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس عمان، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية العدد 21، سبتمبر 2020. الجامعة الإسلامية الماليزية.
7. ناهد خالد، عفاف سعيد، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، العدد 174، الجزء الثاني، 07. 2017.
8. مها سليمان الجوهري. (جانفي، 2017). التوكيدية لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل من طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، الصفحات 794-812.
9. رمضان سعيد الحلو. (2012). فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. غزة: الجامعة الإسلامية غزة.
10. أسماء خويلد، (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين دافعية الإنجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسيا، دراسة تجريبية لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بالجلفة، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر2،
11. أسماء مصطفى صميده، العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية، المجلد 25، العدد الخامس، ماي 2019.
12. آرون بيك. (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. القاهرة: دار الآفاق العربية.
13. أسماء فتحي، ميرفت عزمي. (2012). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين. مصر: جامعة المنيا.
14. اسماعيل علوي، بنعيسى زغبوش، العلاج النفسي المعرفي، مدل إلى تدبير صعوبات الحياة اليومية والتخفيف من المعاناة النفسية، عالم الكتب الحديث، ط1، 2009.
15. أنس صالح الضلاعين. (2011). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهاراتي توكيد الذات وحل النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك. الأردن: جامعة مؤتة.
16. دانييل جولمان (2000): الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، م ا رجعة محمد يونس، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ع 262.

17. عبد الستار إبراهيم (2008): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، القاهرة، دار الكاتب.
18. عبد الستار إبراهيم. (2008). إنه من حقلك يا أخي توكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية، دليل في العلاج السلوكي المعرفي لتنمية امن سلسلة الممارس النفسي 2، الطبعة 2. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
19. آمال عبد السميع باظة (2009): مقياس التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
20. بوحوش عمار، (1995): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
21. سمر بنت سعود عبد العزيز رفة. (1434). مهارات توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
22. صديق محمد السيد (2009): التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسة نفسية، المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، رابطة الاخصائيين النفسيين المعربة رانم.
23. صليحة براك. (العدد 21 ديسمبر، 2016). توكيد الذات وأهميته في حياتنا اليومية. مجلة معارف، الصفحات 8-24.
24. طريف شوقي فرج (1998): توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
25. طه عبد العظيم حسين. (2006). مهارات توكيد الذات. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
26. عادل جورج طنوس، محمد خلف الخوالدة. (2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. دراسات للعلوم التربوية، الصفحات 421-444.
27. عاشور موسى الفت. (العدد 213 ، 1436 / 2015). أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الذكاء الروحي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة الأستاذ معهد إعداد المعلمين الرصافة الثالثة، الصفحات 399-426.
28. حمد مقداد، (15. 12. 2015). برنامج إرشادي لتعزيز السلوك التوكيدي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين، مجلة دراسات نفسية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، الصفحات 85-100.
29. منى إمام محمود حمزة، (2018): دراسة سيكو مترية حول قياس لتدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة، رسالة ماجستير بجامعة عين شمس، مصر.
30. نورة رياض كاظم، (2018): السلوك التوكيدي لدى طلبة كلية التربية بجمهورية العراق.
31. هديل محمد سيد، (2018): التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، رسالة ماجستير بجامعة عين شمس.
32. مهدي العوض. (2016/2017). توكيد الذات وعلاقته باتخاذ القرار. مجلة جامعة البعث، الصفحات 43-44.
33. غريب عبد الفتاح غريب، مقياس توكيد الذات، دار المنظومة جامعة الأزهر، مصر، 1986.
34. محمد بن ناصر الصوائ، القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس عمان، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية العدد 21، سبتمبر 2020.
35. محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف الشرييني، علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، 2016، عالم الكتب، القاهرة.

36. محمد السيد صديق (2009): "التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب، الجامعة"، دراسات نفسية، ع 19، مج 2، 313-357.

37. محمد الصغير. (العدد العاشر، 2010). مهارة تأكيد الذات. مجلة شباب، الصفحات 1-2.

38. محمد بلوم، فائزة حلاسة. (سبتمبر، 2016). أثر برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي في رفع مستوى التوكيدية لدى تلامي المرحلة المتوسطة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، الصفحات 139-167.

39. Csikszentmihalyi Mihalyi(2002) : Flow The Psychology of Happiness : The Classic Work on How to Achieve Happiness, Paperbac – July 1, 2009.
40. Csikszentmihalyi, M. ; Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005), Flow in Consciousness. Cambridge University Press, Cambridge. Form Collect Students," British Journal of Psychology, 85, 511-523.
41. Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) : Flow : The Psychology of Optimal Experience, New York. Harper Collins e- books.
42. Csikszentmihalyi, Mihaly and Judith (1989), "Optimal Experience in Work and Leisure," Journal of Personality and Social Psychology, 56 (5), 815-822.
43. Korhn Stefan, July(2007): Propensity And Attainment Of Flow State, Submitted To Satisfy The Requirement For The Doctor Of Philosophy By ReseArch, School Of Human Movement, Recreation And Performance Faculty Of Human Development, Victoria University.
44. Mihaly Csikszentmihalyi. Et Davide Servane, vivre la psychologie du bonheur, éditions robert laffont, paris. 2004.
45. Mihaly Csikszentmihalyi Flow and the Foundations of Positive Psychology The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi Division of Behavioral & Organizational Science Claremont Graduate University Claremont, CA2014 USA Springer Dordrecht Heidelberg New York London JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY, 1996, 18, 17-35
46. Mihaly Csikszentmihalyi.et léandre bouffard, (2021) : a glimpse on flow, revue québécoise de psychologie, le Bonheur 3.0 v 38. N 1 2017.