

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام
فى تحسين رأس المال النفسى وأثره على السمو الذاتى
لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبى نحو الحياة

إعداد

د/ منار فتحي عبد اللطيف محمد

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة بنى سويف

د/ هديل حسين فرج حسن

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة بنى سويف

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

د/ هديل حسين فرج حسن ود/ منار فتحي عبد اللطيف محمد *

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام (ACT) وتعرف مدى فعاليته في تحسين رأس المال النفسي لدى عينة من الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، وتعرف تأثيره على النمو الذاتي ومدى استمرارية البرنامج من خلال القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف). وقد اعتمد البحث على المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٤٢) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (٢١) طالب وطالبة (المجموعة التجريبية)، و(٢١) طالب وطالبة (المجموعة الضابطة)، وتراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٦) عام بمتوسط عمرى (١٤.٧٢) عاماً وانحراف معيارى قدره (٠.٧٥) خلال الفصل الدراسي الثانى من العام الجامعى ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، وقد تم استخدام مقياس رأس المال النفسي (إعداد/ الباحثان)، مقياس النمو الذاتى (إعداد/ الباحثان)، مقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد/ زينب شقير، ٢٠١٥)، البرنامج العلاجي (إعداد/ الباحثان)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على كلاً من مقياس رأس المال النفسي ومقياس النمو الذاتى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على كلاً من رأس المال النفسي ومقياس النمو الذاتى لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج العلاجي المستخدم، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على كلاً من مقياس رأس المال النفسي ومقياس النمو الذاتى مما يدل على بقاء أثر البرنامج، وقد فسرت النتائج التى تم التوصل إليها فى ضوء الاطار النظرى والدراسات السابقة، وتم اقتراح التوصيات.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقبول والالتزام - رأس المال النفسي - النمو الذاتى - التوجه السلبي نحو الحياة.

* د/ هديل حسين فرج حسن: مدرس بقسم الصحة النفسية كلية التربية- جامعة بنى سويف.
ود/ منار فتحي عبد اللطيف محمد: مدرس بقسم الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة بنى سويف.

The Effectiveness of Therapeutic Program Based on Acceptance and Commitment in Improving Psychological Capital and Its Impact on Self-Transcendence among Adolescent Students with Negative orientation towards Life.

Abstract:

The current research aims at designing a therapeutic program based on acceptance and commitment (ACT) to identify the its effectiveness in improving psychological capital and its impact on self-transcendence among a sample of adolescent students with a negative trend towards life, with identifying the program's continuity through follow up measurement (after a month and a half). The research depended on the experimental method, and the research sample consisted of (42) male and female students from the second and third year of middle school. They were divided into two groups, (21) male and female students (the experimental group), and (21) male and female students (the control group). Their ages are between (14 - 16) years, with an average age of (14.72) and a standard deviation (0.75) during the second semester of the academic year 2023/2024. The Psychological Capital Scale (prepared by the two researchers), The Self-Transcendence Scale (prepared by the two researchers), the Negative orientation towards Life Scale (prepared by Shuqair, 2015), the therapeutic program (prepared by the two researchers) were used. The research resulted statistically significant differences between the average ranks scores of the experimental and control groups in the post-test on both the Psychological Capital Scale and the self-Transcendence Scale for the experimental group. In addition, there are statistically significant differences between the average ranks scores of the experimental group in the pre- and post-tests on both Psychological Capital and the Self-Transcendence scale for the post-test. This indicates the effectiveness of the Therapeutic program; in addition, there are no statistically significant differences between the average ranks scores of the experimental group in the post- and follow-up tests on both the Psychological Capital Scale and the Self-Transcendence Scale, which indicates the effectiveness of the program. The results declared in the light of the theoretical framework and previous studies, and then the recommendations were proposed.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy - Psychological Capital - Self-Transcendence - Negative orientation towards Life.

المقدمة:

يعد الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة أمراً معقداً وينطوي على تغيرات في العديد من جوانب حياة الفرد؛ حيث تمثل فترة المراهقة فترة حرجة في حياة الفرد، فغالباً ما يواجه المراهقون العديد من أحداث الحياة المجهدة والضاغطة خلال هذه الفترة الزمنية، والتي قد تسبب العديد من المشكلات الداخلية والخارجية، مثل الاكتئاب والقلق والسلوكيات الانتحارية والشعور باليأس والفشل وعدم الرضا عن الحياة وغيرها. علاوة على ذلك، فإن أحداث الحياة السلبية في مرحلة المراهقة يمكن أن تقلل من المشاركة في المدرسة وبالتالي التنبؤ بانخفاض أداء التلاميذ الأكاديمي والمعرفي والاجتماعي، وعلى الرغم من أن المراهقين يجدون صعوبة في تغيير هذه الأحداث أو التحكم فيها إلا أن بعض التدريب والعلاج المعرفي والسلوكي يمكن أن يحسن من تجربتهم الشخصية بشكل فعال، كما أنه من الحلول التي تقلل من التأثير السلبي لأحداث الحياة.

ويعد رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً وهو أحد أهم دعائم وركائز الصحة النفسية للأفراد عامة والمراهقين خاصة. ووفقاً لما عرضه Luthans et al. (2006) أن من خلال رأس المال النفسي يمكن التنبؤ بالصحة النفسية للفرد. ويمثل رأس المال النفسي حالة إيجابية تنطوي على الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على وضع الأهداف والسعي لتحقيقها وتخطي الصعاب والمحن والضغوطات وتفسير الأحداث بشكل إيجابي (You, 2016). كما أنه أحد أهم الموارد البشرية والتي لا بد أن يمتلكها الفرد، لما له من تأثير على الفرد من الناحية الانفعالية والسلوكية، والذي بدوره يؤثر على شعوره بالرضا ويساعده على النجاح في تحقيق أهدافه والتغلب على الضغوطات التي يواجهها (علا محمد، ٢٠٢١).

وقد تم تطوير بناء رأس المال النفسي حديثاً من قبل الأكاديميين، بأنه عمل الفرد في حالة نفسية إيجابية، وتتميز هذه الحالة بالكفاءة الذاتية العالية والتفاؤل والأمل والمرونة (Idris & Manganaro, 2017). كما أنه "حالة النمو النفسي الإيجابية للفرد، التي يظهرها في عملية النمو والتطور، والتي تتكون من أربعة مكونات أساسية هي الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة (Luthans et al., 2007a). وهناك من يقترح مكونات أخرى لرأس المال النفسي مثل الحكمة والرفاهية والامتنان والتسامح والشجاعة، ولكن حتى الآن لم يتم نشر أي تقييم تجريبي لملائمة أي من هذه المكونات (Dawkins & Martin, 2013).

وتشير دراسة Tatarko (٢٠١٢) أن قيم النمو الذاتي تساهم في تكوين رأس المال النفسي والاجتماعي. كما أنه يمكن التنبؤ بالصحة الروحية من خلال مكونات رأس المال

النفسي الأربعة (Golparvar & Mosahebi, 2015). ونظراً للميل الأكبر خلال فترة المراهقة نحو المخاطرة، فإن تحديد وقياس العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للطلاب المراهقين أمر في غاية الأهمية لضمان فعالية التدخلات المعززة، وأحد أهم هذه العوامل هو النمو بالذات (Farahani et al., 2016).

وتتصور النظريات الحالية في علم النفس أن النمو الذاتي هو سمة شخصية، وبناء تنموي (Garcia-Romeu et al., 2015). كما أن للنمو الذاتي تأثيراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى الطلاب في مرحلة المراهقة، حيث أنه من الضروري لبرامج التدخل التي تزيد من الرضا عن حياة المراهقين أن تأخذ في الاعتبار زيادة قيمة النمو الذاتي لديهم (Kim & Park, 2020). كما أنه بناءً شخصياً قابلاً للقياس (Garcia-Romeu, 2010).

وقد أظهرت دراسة Yeager et al. (2014) أن تعزيز النمو الذاتي يمكن أن يزيد من سلوك التعلم الأعمق، والحفاظ على التنظيم الذاتي الأكاديمي، وزيادة الدوافع الموجهة نحو الذات للتعلم، ويجعل الطلاب أقل عرضة للتسرب، في حين بينت دراسة Tal & Yinon (2002) أن الانفتاح على التغيير والنمو وتعزيز الذات ممكن أن ينعكس في العلاقات بين القيم والمواقف والاتجاهات والسلوكيات التي من المفترض أن تشترك في دوافع مشتركة في الحياة اليومية، وكذلك في المواقف المدرسية، حيث كشفت النتائج عن التوافق بين القيم والاتجاهات لدى الطلاب. واستكشفت دراسة Madan & Rastogi (2021) دور رأس المال النفسي والرفاه النفسي في التنبؤ بالروحانية كأحد الأبعاد الرئيسية للنمو الذاتي، بالإضافة إلى أنه يوجد تأثير لقيم النمو الذاتي على السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لدى المراهقين ذوى التوجه الإيجابي القوي (Russo et L., 2022).

وقد أشارت العديد من الدراسات العلاقة بين النمو الذاتي وأبعاد رأس المال النفسي كدراسة Matthews & Cook (2009) التي أشارت إلى أن التأثيرات الإيجابية للتفاؤل تنعكس على النمو الذاتي، وكذلك دراسة Nygren et al. (2005) التي أكدت وجود علاقة بين النمو الذاتي والمرونة والشعور بالتماسك والهدف في الحياة، ودراسة Nwanzu & Babalola (2019) من جهة أخرى التي بينت أن المراقبة الذاتية كأحد الأبعاد الرئيسية للنمو الذاتي لها تأثير على الاستعداد للتغيير، حيث يتسم الأفراد ذوى المراقبة الذاتية العالية بخصائص ترتبط بالتفاؤل والكفاءة الذاتية على عكس الأفراد ذوى المراقبة الذاتية المنخفضة حيث يتسموا بالتشاؤم

وعدم القدرة على التغيير نحو الأفضل. وأكدت دراسة Elkady (2019) أن هناك ارتباط إيجابي قوى بين السمو الذاتى وكلاً من الرفاهية الروحية والتفاؤل والمعنى في الحياة. ويعتبر العلاج بالقبول والالتزام (ACT) نهج سلوكي معرفي يستهدف تجنب الفرد للأفكار والمشاعر الصعبة. ويستخدم تقنيات القبول واليقظة والالتزام وعمليات تغيير السلوك لتحسين المرونة النفسية وتعزيز طرق أكثر فعالية للتعامل مع المشاعر والتجارب الصعبة (Harris, 2006; Coyne et al., 2011). وقد نجد أن العلاج بالقبول والالتزام لا يستهدف على وجه التحديد أسلوب دفاعي واحد، إلا أنه يهدف إلى تقليل استخدام آليات الدفاع غير الفاعلة على التكيف، مثل الإنكار أو التجنب (Forman et al., 2013). ويركز العلاج بالقبول والالتزام على علاقة الشخص بخبراته الداخلية، بدلاً من تغيير التجارب الداخلية نفسها (Knight & Samuel, 2022).

ولتعزيز الخصائص الشخصية لدى المراهقين دور كبير في تطوير مهاراتهم وتحفيزهم والارتقاء بهم وبالتالي رفع مستواهم ومهاراتهم الأكاديمية والاجتماعية، ويمكن أن يكون للعلاج بالقبول والالتزام تأثير كبير على تحسين رأس المال النفسي (PC) (Beheshtian et al., 2018)، كما تستخدم مصفوفة ACT كوسيلة مفيدة لتحسين الاكتئاب ورأس المال النفسي (Mirsharifa et al., 2019). وقد بينت دراسة Jabalamehi et al. (2021) أن استخدام العلاج بالقبول والالتزام يمكن أن يعزز القدرة على الرعاية الذاتية ورأس المال النفسي. وقد قيمت دراسة Fang & Ding, (2020) فعالية تدخل العلاج بالقبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لطلاب المدارس الإعدادية والاندماج المدرسي. وتوصلت إلى وجود تحسناً كبيراً في رأس المال النفسي، والمشاركة المدرسية والمرونة النفسية بعد التدخل العلاجي.

مما سبق يتضح أن رأس المال النفسي هو مجموعة من القدرات الإيجابية التي يتصف بها الفرد والتي تمكنه من الشعور بالثقة والكفاءة والأمل في تحقيق أهدافه الآتية والمستقبلية بأكثر من وسيلة في جميع مجالات الحياة المختلفة وتفاؤله نحو المستقبل، وأن الشخص الذي يمتلك أبعاد رأس المال النفسي يستطيع أن يكون ناجحاً يسعى دائماً إلى تطوير نفسه وتحقيق ما يصبوا إليه من أهداف رغم التحديات التي من الممكن أن تواجهه، كما أن هناك علاقة بين رأس المال النفسي والسمو الذاتى حيث أنه يعمل على تعزيز قيم السمو، فهي تعتبر عامل مساهم في تكوينه، ويمكن التنبؤ بالسمو الذاتى كسمة شخصية من خلاله.

ولما لمرحلة المراهقة من أهمية كونها مرحلة حرجة يواجه فيها الطلاب العديد من الصعوبات والتحديات والمشكلات التي قد تساهم في رفع مستوى التوجه السلبي نحو الحياة، وتقليل مشاركتهم الاجتماعية والأكاديمية مما يؤثر عليهم سلباً، لذا فكان لاعتماد العلاج بالقبول

والالتزام كأحد العلاجات التي تركز على علاقة الشخص بخبراته الداخلية وأفكاره ومشاعره كما يعمل على تحسين المرونة النفسية ويستهدف الأفكار والمشاعر التي تواجه الفرد عند التعرض للمشكلات والشدائد، كما أنه يضبط وينظم الانفعالات ويعزز القدرة على الرعاية الذاتية ورأس المال النفسي، رأت الباحثتان أنه يمكن استخدام فنيات العلاج بالقبول والالتزام في محاولة تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، حتى لا تؤثر سلباً على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم خلال هذه الفترة الحساسة من العمر، بالإضافة إلى أهمية توفير مثل هذه النوعية من البرامج التي تساعد هؤلاء الفئة من الطلاب على الانفتاح على التجارب والتغيير نحو الأفضل والوعي بأنفسهم، ومن ثم القدرة على عيش حياة ذات قيمة ومعنى.

مشكلة البحث:

هناك حاجة متزايدة إلى تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، وأهمية توجيه الاهتمام بتوفير التدخلات العلاجية اللازمة في المدارس، كما أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتعامل مع هذه الفئة والتصدى لمشكلاتهم النفسية حتى لا تؤثر على مستواهم الأكاديمي وضعف مشاركتهم الصفية، وزيادة السلوكيات الغير مرغوبة كالتفكير السلبي وفقدان الأمل خاصة في هذه الفترة الحساسة من العمر.

وقد أشارت نتائج دراسة Luthans et al. (2007b) إلى أن رأس المال النفسي يساعد الفرد على الشعور بالرضا كما أظهرت العديد من الدراسات التأثير الإيجابي لرأس المال النفسي على المواقف الفردية لدى الفرد (مثل الرضا والالتزام) (Idris & Mangano, 2017)، وعلى الرفاهية والأداء الإبداعي أيضاً (Avey et al., 2011؛ Luthans et al., 2015). وفحصت دراسة You (2016) الآثار المترتبة على تعزيز رأس المال النفسي على المجال الأكاديمي، وذلك على عينة تكونت من (٤٩٠) طالب، وأشارت النتائج إلى أن رأس المال النفسي لدى الطلاب له علاقة إيجابية معنوية بتمكين التعلم.

وبينت دراسة Mirhosseini et al. (2019) أن الطلاب الذين يعانون من مشاكل سلوكية خارجية لديهم صحة نفسية منخفضة بسبب ضعف عملياتهم المعرفية والنفسية، حيث قارنت بين اليقظة الذهنية ورأس المال النفسي والشفقة بالذات، لدى (١٠٠) طالب من الطلاب الذين يعانون من مشاكل سلوكية خارجية، و(١٠٠) طالب من الطلاب العاديين، وأظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية، ورأس المال النفسي، والشفقة بالذات كانت مختلفة بشكل كبير بين

المجموعتين، حيث حصل الطلاب ذوى المشكلات السلوكية على درجات أقل فى المتغيرات الثلاث من العاديين.

كما أن هناك علاقة إيجابية بين رأس المال النفسى والسمو الذاتى، ووجود دور للحبوية الذاتية، والسمو الذاتى، ورأس المال النفسى على السلوك الايثارى لدى الطلاب (Dagar et al., 2022)، وأكدت دراسة (Elkady, 2019) أن هناك ارتباط إيجابى قوى بين السمو الذاتى وكلاً من الرفاهية الروحية والتفاؤل والمعنى فى الحياة. وهذا ما يوضح أن كفاءة الطلاب ترتبط بحبويتهم الذاتية، مما يجعلهم ينظرون إلى المستقبل بمزيد من الأمل، والتفاؤل والحماس والنشاط والطاقة والامتنان وهي من مؤشرات الرفاهية النفسية، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، والرضا الذاتى، والمرونة.

وقد أثبت العلاج بالقبول والالتزام كمتدخل أن له أثر إيجابى وفعال على الصحة النفسية للطلاب ورفاههم، حيث بينت عدة دراسات تحقيقه لنتائج هامة وفعالة لدعم هؤلاء الطلاب، فقد بينت دراسة Knight & Samuel (2022) أن هذا النوع من العلاج من الممكن أن يؤثر على خفض المشكلات النفسية لدى المراهقين مثل خفض القلق والاكتئاب والغضب والتوتر وزيادة مستويات الرفاهية والرضا عن الحياة.

وقد بحثت دراسة Bagheri-Sheykhangafshe et al. (2022) مدى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام على رأس المال النفسى وتنظيم الانفعالات لدى (٣٠) من الطلاب، خلال ثماني جلسات بواقع ساعتين فى الأسبوع، وتوصلت النتائج أن العلاج بالقبول والالتزام يزيد بشكل كبير من تقدير الذات والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية وإعادة التقييم المعرفى لدى الطلاب، مما يعمل على زيادة الصحة النفسية.

ويعتبر العلاج بالقبول والالتزام وسيلة قيمة لتعزيز رأس المال النفسى للمراهقين والمشاركة المدرسية (Fang & Ding, 2020)، وهذا يوضح أنه يمكن أن يكون التدريب على القبول والالتزام مناسباً كأسلوب تدخلى لتحسين استحقاق الذات ورأس المال النفسى (Sadeghian et al., 2019)، حيث هدفت دراسة Baghban Baghestan et al. (2017) إلى تعرف تأثير العلاج القائم على القبول والالتزام على زيادة رأس المال النفسى، وبينت أن العلاج القائم على القبول والالتزام يزيد من رأس المال النفسى ويمثل آفاقاً جديدة وبالتالي يمكن استخدامه كوسيلة تدخلية فعالة.

وقد قارنت دراسة Mohammadi et al. (2022) فعالية العلاج الوجودى بالقبول والالتزام والعلاج المرتكز على الشفقة على رأس المال النفسى والرحمة الذاتية لدى (٤٥) فتاة. تتراوح أعمارهم بين (١٥:١٩) عاماً، ووفقاً للنتائج يعتبر كل من العلاج الوجودى بالقبول

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

والالتزام والعلاج الذي يركز على الشفقة خيارات مناسبة لزيادة رأس المال النفسي والشفقة بالذات لدى الفتيات المراهقات.

وعلى الرغم من أن الطلاب المراهقين لا يستطيعون تغيير أحداث الحياة السلبية التي تحدث لهم، إلا أن بعض التدريبات العلاجية يمكن أن تحسن تجربتهم الشخصية بشكل فعال وتعزز قدرتهم على التعامل مع التجارب والمشاعر والأفكار السلبية، وتقلل من استخدامهم لآليات دفاعية غير قادرة على التكيف وفي وقت قصير نسبياً (Qian et al., 2018)، بالإضافة إلى أهمية توفير بيئة داعمة في المدارس تعزز مثل هذه النوعية من البرامج، التي تساعد الطلاب على الانفتاح على التجارب والتغيير للأفضل والوعي بالأفكار والمشاعر ومن ثم القدرة على عيش حياة ذات قيمة ومعنى، وهو ما يساعد على دعم التحول المعرفي من التفكير الملموس إلى التفكير المجرد الذي يحدث خلال فترة المراهقة. ويمكن أن يكون هذا التركيز على تحديد القيم من خلال هذا النوع من العلاج بالقبول والالتزام مهماً بشكل خاص للمراهقين الذين يستكشفون إحساسهم بالهوية ويسعون جاهدين لتحقيق الاستقلالية. ولذلك فإن الحلول التي تقلل من التأثير والتوجه السلبي نحو الحياة قد تعزز مشاركة المراهقين في حياتهم الاجتماعية والأكاديمية، واكتمال نضجهم وبنائهم النفسي السوي.

من خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

ما فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة؟

هل يستمر تأثير البرنامج العلاجي القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة خلال فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث الحالي فيما يلي:

- التحقق من فعالية فنيات العلاج بالقبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.
- الكشف عن مدى استمرارية فعالية البرنامج العلاجي بالقبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة بعد تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي كما يلي:

- الأهمية النظرية:

تتبع أهمية البحث من تسليط الضوء على شريحة مهمة وهم المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة من طلاب المرحلة الإعدادية؛ حيث يمر طلاب المرحلة الإعدادية بمرحلة انتقالية في النمو؛ هي نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة، وتصاحب هذه المرحلة العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، لذا تعد تلك المرحلة مرحلة حرجة في حياة الأفراد.

كما يستمد البحث أهميته النظرية من أهمية وحادثة المتغيرات التي يقوم بدراستها وهي رأس المال النفسي والسمو الذاتي وتأصيلها نظرياً باعتبارها من أهم سمات الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على النمو النفسي السليم.

كما يستمد البحث أهميته من تناوله فنيات العلاج بالقبول والالتزام وهو أحد العلاجات النفسية الحديثة التي تقوم على أساس علم النفس السلوكي الحديث.

- الأهمية التطبيقية:

▪ تزويد المكتبة العربية بمقياسين حديثين هما مقياس رأس المال النفسي ومقياس السمو الذاتي.

▪ إعداد برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام لتحسين رأس المال النفسي والتحقق من أثره على السمو الذاتي لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تحسين رأس المال النفسي والسمو الذاتي لدى عينات أخرى.

مصطلحات البحث:

-العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

هو علاج سلوكي معرفي cognitive-behavioural therapy قائم على الوعي أو اليقظة الذهنية، له هدفان رئيسيان: تعزيز قبول التجارب الخاصة غير المرغوب فيها والتي تكون خارجة عن السيطرة الشخصية لتسهيل الالتزام والعمل من أجل عيش حياة قيمة، يركز على الحلول ويشجع على إظهار سلوكيات إيجابية قائمة على القيم، ويتبع نهجاً منهجياً خطوة بخطوة لمساعدة الفرد على الوصول إلى هدفه في الحياة. ويعتمد على ست فنيات أساسية هي: القبول، الفصل المعرفي، عيش الحاضر، الذات كسياق، القيم الذاتية، الالتزام (Harris, 2007).

وتعرفه الباحثتان إجرائياً بأنه برنامج قائم على نظرية العلاج بالقبول والالتزام يشتمل على (٢٦) جلسة تتضمن مجموعة من الاجراءات والأنشطة والمهارات المنظمة التي تستخدم مبادئ وفتيات في إطار العلاج بالقبول والالتزام، يعتمد على استخدام المكونات الستة الأساسية لتحسين رأس المال النفسي، وبيان أثره على النمو الذاتي لدى فئة الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

- رأس المال النفسي Psychological Capital:

هي حالة الفرد النفسية التي تساعده على تنظيم انفعالات الفرد وإدارة أفكاره والتصرف بطريقة إيجابية رغم الظروف المعاكسة، وهو حالة ذهنية إيجابية تعمل على تحفيز الدافع والسلوك (Sarath & Dhanabhakym, 2022; Gupta & Shukla, ٢٠١٨). ويحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس رأس المال النفسي المستخدم في البحث الحالي، والمكون من أربعة أبعاد رئيسية وهي؛ (١) الكفاءة الذاتية Self-Efficacy (٢) المرونة Resilience (٣) التفاؤل Optimism (٤) الأمل Hope (إعداد/ الباحثتان).

- النمو الذاتي self-transcendence:

هو سمة شخصية تمثل أعلى مستويات الوعي البشري ومعرفة الذات، وهو أحد الأبعاد الرئيسية للذكاء الروحي (SI) spiritual intelligence يجسد الدرجة التي يشعر بها الفرد بأن لديه القدرة على العيش في انسجام، والاحساس بالهدف من الحياة، مع القدرة على تجاوز الذات الأنانية Egoic self، والتمتع ببعض الصفات كالانفتاح openness والتسامح Tolerance، والارتقاء elevation، والامتنان gratitude، وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس النمو الذاتي المستخدمة في البحث الحالي وذلك عبر أربعة أبعاد رئيسية وهي؛ النمو Intertranscendence، مراقبة الذات Observing Self، التباعد Distancing، الروحانية Spirituality (إعداد/ الباحثتان).

-التوجه السلبي نحو الحياة Negative orientation towards life:

هو استعداد الطالب للتوقع السلبي العام لأحداث الحياة التي يعيش بها ورؤيته للمستقبل، نتيجة أفكاره السلبية وشعوره بانعدام المعنى والنظرته التشاؤمية تجاه الحياة (محمد أبو السعود، ٢٠٢٣). وهو سمة لدى الفرد تتسم بالسلبية والكراهية للحياة، وتجعله ينزع لرؤية الأحداث بنظرة تشاؤمية سوداوية (زينب شقير، ٢٠١٥، ٢٠١٩).

وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة المستخدم في البحث الحالي من خلال أربعة أبعاد وهي؛ التشاؤم، واليأس، والسخط والتبرم من الحياة، وقلق المستقبل، إعداد (زينب شقير، ٢٠١٥).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً- رأس المال النفسي Psychological Capital :

استند مفهوم رأس المال النفسي إلى أفكار علم النفس الإيجابي (Luthans & Youssef, 2004). وتم تعريف رأس المال النفسي على أنه الحالة الإيجابية للنمو النفسي للفرد والتي تتضمن أربعة مكونات تتمثل في الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة (Luthans et al., 2006) ويشير رأس المال النفسي إلى الموارد النفسية الإيجابية للفرد والتي تتكون من الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل و المرونة (You, 2016).

وتم اختصار مكونات رأس المال النفسي في كلمة (HERO) والتي تكونت من الأحرف الأولى للمكونات الأربعة، حيث تشير (H) إلى الأمل (Hope) وتشير (E) إلى الكفاءة (Efficacy)، بينما تشير (R) إلى المرونة (Resilience)، في حين تشير (O) إلى التفاؤل (Optimism) وهذه المكونات تتفاعل معاً لتعطي نظرة شاملة ومنكاملة لمفهوم رأس المال النفسي (Dello Russo & Stoykova, 2015). وفيما يلي توضيح لتلك المكونات:

والأمل هو المكون الأول وهو حالة تحفيزية تشمل القدرة على تحديد أهداف ذات قيمة (قوة الإرادة) والافتتاح بأنه يمكن للمرء التغلب على العقبات لتحقيق تلك الأهداف (قوة الطريق) (Çetin & Basım, 2012). وهو المثابرة نحو تحقيق الأهداف، وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف عند الضرورة من أجل النجاح، فهو تفكير موجه نحو الأهداف حيث يدرك الناس أن بإمكانهم إنتاج طرق أو مسارات لتحقيق الأهداف المرغوبة (Lopez et al., 2003).

ويفترض Snyder (٢٠٠٠) أن الأمل يشتمل على ثلاثة عمليات هي الإرادة (الطاقة الموجهة نحو تحقيق الهدف)، التخطيط لتحقيق الأهداف، ثم التفكير في بدائل لتحقيق الأهداف. ولتنمية الأمل اقترح (Luthans et al., 2006) استخدام استراتيجية ثلاثية المحاور مضمنة في إطار موجه نحو الهدف، والذي يتضمن تصميم الأهداف، وتوليد المسار، والتغلب على العقبات. حيث يقوم المشاركون بتحديد الأهداف الشخصية، ثم يُطلب منهم بناء مسارات متعددة لتحقيق هذا الهدف. ويتم تشجيعهم على تبادل الأفكار حول أكبر عدد ممكن من المسارات البديلة، ثم الخطوة الأخيرة هي جرد هذه المسارات.

بينما المكون الثاني وهو الكفاءة الذاتية هي مفهوم نظري أسسه باندورا، وتعد مكوناً رئيسياً من مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا، والتي افترضت أن السلوك يتحدد في

ضوء ثلاثة عوامل رئيسية هي: العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية، وتعرف الكفاءة الذاتية في ضوء تلك النظرية بأنها حالة معرفية انفعالية تتضمن اعتقادات الفرد وتوقعاته، بأنه سوف ينجز المهام المطلوبة منه بنجاح وتحقيق الهدف الذي يسعى إليه (Luthans et al., 2007b). وتعني إيمان الفرد بقدرته على تحمل وبذل الجهد اللازم للنجاح في تنفيذ المهام المطلوبة منه؛ فهي اعتقاد حول احتمالية النجاح المرتبط بقدرات الفرد الخاصة، حيث تشمل امتلاك الثقة لتحمل وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (Luthans et al., 2010).

وتشير المرونة وهي المكون الثالث إلى استجابة الفرد التكيفية للأحداث السلبية والتي إما تعزز الرفاهية أو تحمي من عوامل الخطر (Reich et al., 2010). والأشخاص المرنون يتقبلون الواقع ولديهم مجموعة ثابتة من المعتقدات، مما يجعلهم قادرين على الاستجابة والتكيف مع المواقف الجديدة، وتعتبر المرونة قدرة نفسية قابلة للتعلم (Masten & Reed, 2002). ولتنمية المرونة اقترح Luthans et al. (2006) الاعتماد على المكونات الثلاثة الرئيسية للمرونة وهي العوامل الثابتة، وعوامل الخطر، وعمليات التأثير. وتشير الثوابت إلى العوامل التي تزيد من مستويات المرونة (على سبيل المثال، منزل مستقر وتعليم قوي). ومن ناحية أخرى، فإن عوامل الخطر هي تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستويات المرونة مثل سوء المعاملة الأسرية أو عدم وجود مرشدين. ويتم الحصول على كل من الثوابت والمخاطر في سن مبكرة وتكون مستقرة في الغالب على مدار حياة الشخص البالغ. ومع ذلك نجد أن عوامل المرونة هذه يمكن إدارتها وتطويرها وتسريعها في وقت لاحق من الحياة.

أما المكون الرابع وهو التفاؤل فهو يعني توقع نتائج إيجابية تتعلق بنظرة إيجابية أكثر عمومية للعالم؛ فالمتفائلون يفترضون أنه يمكن التغلب على الصعوبات بنجاح كلما ظهرت (Luthans et al., 2010). فالتفاؤل هو نظرة إيجابية عامة تؤدي إلى توقعات إيجابية (Carver & Scheier, 2002; Luthans & Youssef, 2017; Luthans et al., 2017). ويتأثر التفاؤل بما يحدث حولنا ويستمد تعريفه من كيفية وصف الناس للأحداث الجيدة والسيئة أو تفسير النجاح (Peterson & Steen, 2002). ويشرح المتفائلون الأحداث السلبية بأنها أحداث خارجية ومؤقتة (Luthans & Youssef, 2017).

وتشترك المكونات الأربعة لرأس المال النفسي في رابط أساسي يربطها ببعضها البعض، وهو عملية تحفيز الدافع والسلوك حيث يشتمل التباين المشترك بين الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة على عامل الترتيب الأعلى لرأس المال النفسي، الذي يمثل "التقييم الإيجابي للظروف واحتمالية النجاح بناءً على الجهد المحفز والمثابرة" (Luthans et al., 2007b).

وهناك نظريتان أساسيتان تدعمان بناء رأس المال النفسي: نظرية الحفاظ على الموارد (Hobfoll, 2002, 2011). ونظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية التي كتبها Fredrickson (2001). وترى نظرية الحفاظ على الموارد أنه يمكن التعامل مع الموارد بشكل مستقل أو دمجها في نماذج أكثر تعقيداً. وقد أشارت إلى أن بعض المفاهيم النفسية يمكن فهمها بشكل أفضل على أنها تمثيل لعامل متعدد الأبعاد. أي أن هذه النظرية تدافع عن التآزر الإيجابي بين موارد محددة عندما تكون جزءاً من بنية من الدرجة الثانية (Luthans et al., 2015). لشرح هذه الآلية. على سبيل المثال، يعتمد رأس المال النفسي على النظرية المعرفية الاجتماعية من خلال الشعور الداخلي بالفاعلية والسيطرة والقصد، مما يشجع على نظرة أكثر إيجابية. تزيد هذه النظرة الإيجابية من احتمالية اختيار أهداف أكثر تحدياً واستثماراً أكبر في الموارد والطاقة لتحقيق الأهداف المذكورة عند مواجهة العقبات (Youssef-Morgan, 2014; Luthans & Youssef-Morgan, 2017). وبالنظر إلى ما سبق، تشير أبحاث رأس المال النفسي إلى أن أبعاده الأربعة لها رابطة مشتركة أساسية، مما يجعله بناء من الدرجة الثانية. وتعني هذه الحجة أننا إذا أخذنا في الاعتبار الأبعاد الأربعة لرأس المال النفسي ككل، بدلاً من التركيز عليها بشكل فردي، سيكون لآثارها تأثير أكبر.

المنظور الثاني للبناء النظري لرأس المال النفسي هو نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية. وتفترض هذه النظرية أن المشاعر الإيجابية توسع وعي الفرد وتحفز الأفكار والسلوكيات الاستكشافية الجديدة. وبمرور الوقت، تبني هذه السلوكيات الجديدة ذخيرة فريدة وقيمة من المهارات والموارد النفسية. وتشير إلى أن الأشخاص، سواء بشكل فردي أو في مجموعات، يعملون بأداء إدراكي أفضل عندما يصلون إلى مستويات أعلى من المشاعر الإيجابية (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2018). إن دعم الفرضية القائلة بأن العلاقة بين العواطف والإدراك الإيجابي من شأنها أن تساعد في تفسير تأثير رأس المال النفسي على المتغيرات الأخرى، مثل الأداء (Luthans et al., 2015)، والرضا الوظيفي (Luthans et al., 2007b)، والرفاهية (Avey et al., 2010) أو عملية البحث عن وظيفة (Chen & Lim, 2012).

وفي إطار الدراسات السابقة التي تناولت رأس المال النفسي دراسة Idris & Manganaro (2017) حيث كشفت عن العلاقة بين رأس المال النفسي والرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي، وبينت أن تحسين رأس المال النفسي الإيجابي يمكن أن يؤدي إلى التزام تنظيمي أفضل، وسلوكيات تنظيمية إيجابية، بالإضافة إلى زيادة الرضا الوظيفي.

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

وهدفت دراسة Fang & Ding (2020) إلى تقييم فعالية تدخل العلاج بالقبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لطلاب المدارس الإعدادية والاندماج المدرسي. وتكونت العينة من (٣٥) طالب، واستخدمت الدراسة مقياس الاندماج المدرسي (UWES-s)، واستبيان رأس المال النفسي الإيجابي (PPQ)، واستبيان القبول والعمل (AAQ-II) قبل التدخل وبعده. وتوصلت الدراسة إلى وجود تحسناً كبيراً في رأس المال النفسي، والمشاركة المدرسية والمرونة النفسية بعد العلاج.

كما تحققت دراسة Vaezi et al. (2021) من مدى فاعلية العلاج الجماعي المبني على القبول والالتزام في تنظيم الانفعالات، ورأس المال النفسي، واستراتيجيات التأقلم لدى الطلاب. وتكونت العينة من ٥٠ طالباً، ثم تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تضم كل منهما (٢٥) طالباً تجريبية وضابطة. تم استخدام استبيان التنظيم الانفعالي القصير، واستبيان رأس المال النفسي، واستبيان استراتيجيات المواجهة. وأظهرت النتائج أن التدخل المبني على القبول والالتزام أدى إلى تحسين تنظيم الانفعالات ورأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الطلاب.

وقارنت دراسة Mohammadi et al. (2022) فعالية العلاج الوجودي بالقبول والالتزام والعلاج المرتكز على الشفقة على رأس المال النفسي والرحمة الذاتية لدى الفتيات المراهقات المكتئبات. تم اختيار ٤٥ فتاة مراهقة تتراوح أعمارهم بين (١٥: ١٩) عاماً من خلال أخذ عينات مقصودة وتم توزيعها عشوائياً على مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة واحدة (١٥) شخصاً في كل مجموعة). ثم عولجت المجموعات التجريبية بالقبول الوجودي والعلاج بالالتزام والعلاج الذي يركز على الشفقة لمدة ١٠ جلسات. تم تقييم كل مجموعة قبل وبعد وبعد شهر واحد من التدخلات. وأظهرت النتائج أن كل من العلاج الوجودي والعلاج بالقبول والالتزام والعلاج الذي يركز على الشفقة خيارات مناسبة لزيادة رأس المال النفسي والشفقة الذاتية لدى الفتيات المراهقات المصابات بالاكتئاب.

يتضح من خلال ما سبق أن رأس المال النفسي حالة إيجابية للفرد، تتضمن أربعة مكونات رئيسية ومتراصة ومتداخلة مع بعضها البعض تتمثل في الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة، وهي عملية تحفيز للدافع والسلوك، تؤدي إلى سلوكيات تنظيمية إيجابية، وتحسين تنظيم الانفعالات واستراتيجيات المواجهة لدى الطلاب، بالإضافة إلى كونها تنبئ بالصحة النفسية، وترتبط بالنمو الشخصي، وتنمية الحيوية الذاتية، كما أنها تعزز قيم النمو الذاتي والصحة الروحية، وهو ما يحتاجه فئة عينة البحث الحالي من الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة في حياتهم الاجتماعية والأكاديمية.

ثانياً- السمو الذاتي Self Transcendence:

هناك ظاهرتان إنسانيتان محددتان يتميز بهما الوجود الإنساني، الأولى قدرة الإنسان على الانفصال عن الذات، والثانية قدرته على السمو الذاتي، ومن سوء الفهم الشديد أن يتعامل الإنسان مع نفسه وكأنه نظام مغلق، فأن تكون إنساناً يعنى بعمق أن تكون منفتحاً على العالم، والقدرة على مواجهته، والمعاني التي يجب تحقيقها، لذا يحتاج الإنسان دائماً إلى تحقيق التوازن الداخلي أو استعادته.

وقد أخذ السمو الذاتي في الظهور في العديد من التخصصات بما في ذلك علم نفس النمو، وعلم الشيخوخة، ونظرية الشخصية، وعلم الوراثة النفسية، وعلم النفس الإيجابي وغيرها، كما اعتبره علماء النفس الوجودي والإنساني بأنه عامل رئيسي في التنمية البشرية وصنع المعنى، حيث استخدم المصطلح على نطاق واسع في الأدبيات الفلسفية والنفسية للإشارة إلى مجموعة من المفاهيم والظواهر ذات الصلة (Garcia-Romeu, 2010). وعلى الرغم أن هناك العديد من الأدبيات النظرية والأبحاث التجريبية حول السمو الذاتي. إلا إن هناك بعض النماذج المفاهيمية للسمو الذاتي قد لا تكون كافية وتحتاج إلى المزيد من الدراسة والتدقيق، كما أن بناء السمو الذاتي نفسه يحتاج إلى مزيد من التحليل حول عملية ونتائج وطبيعة المصطلح نفسه (Garcia-Romeu et al., 2015).

وتختلف مفاهيم الذات وفقاً لمدى تعريف الشخص لذاته على أنه فرد مستقل، أو أنه جزء لا يتجزأ من الإنسانية، أو جزء لا يتجزأ من الكون ككل. ويتوافق كل جانب من جوانب مفهوم الذات مع أحد أبعاد الشخصية الثلاثة التي تتمثل في التوجيه الذاتي والتعاون والسمو الذاتي، ويعتبر السمو الذاتي عنصر حاسم في الحكمة والتكيف في الحياة (Cloninger et al., 1993)، وهو رغبة فطرية في اكتشاف المعنى في حياة الفرد، ويمكن تحقيقه من خلال الممارسات الروحية أو طرق التعامل مع الصدمات (Frankl, 2011).

واستناداً إلى ما توصلت إليه دراسة Runquist & Reed (2007) فإن السمو الذاتي يشير إلى أعلى المستويات وأكثرها شمولاً للوعي البشري، الذي يتصرف ويرتبط كغايات وليس وسيلة تجاه الذات، وقد تعامل المنظرون في علم نفس الوعي مع موضوع السمو الذاتي باعتباره معلماً تطورياً يتعلق بالمستويات العليا من النمو والنضج النفسي الروحي (Wilber, 2001)، وقد عرّف Reed (1991) سمو الذات بأنه "توسيع حدود المفاهيم الذاتية متعددة الأبعاد: داخلياً (من خلال التجارب المتعمقة introspective experiences)، وخارجياً (من خلال التواصل مع الآخرين)، وزمنياً (حيث يتم دمج الماضي والمستقبل في الحاضر). وأضافت لاحقاً نوعاً آخر وهو التوسع عبر الشخصية، حيث يتصل الفرد بأبعاد تتجاوز العالم الذي يمكن تمييزه

عادةً (Reed, 2003). كما تصور Levenson et al., (٢٠٠٥) النمو الذاتي كعنصر أساسي للحكمة التي يُقترح استخلاصها من التطور والخبرة مدى الحياة. ويعتبر النمو الذاتي سمة شخصية قابلة للقياس، وتُعرف على أنها "المدى الذي يعرف فيه الشخص نفسه على أنها جزء لا يتجزأ من الكون ككل." (Garcia-Romeu, 2010). وينظر علماء النفس إلى النمو الذاتي على أنه ينطوي على سمو أو انفصال الذات عن البيئة، فهو حالة نفسية، وسمة شخصية personality trait، وعملية تنمية developmental process، وتوجه قيمى value orientation، ودافع motivatio، ونظرة للعالم worldview (Wong, 2016). ووصف على أنه انخفاض فى بروز الذات self-saliency (خيبة أمل الأنا) ego disillusionment وزيادة التواصل (Kitson et al., 2020, Yaden et al., 2017).

ويعرف على أنه انخفاض في البراعة الذاتية self-saliency وزيادة الاتصال بالآخرين والبيئة، وتعتبر تجربة النمو الذاتي أيضاً متعددة الأوجه في حد ذاتها، وتتكون من اليقظة mindfulness، والتدفق flow، ومشاعر التعالى الذاتي self-transcendent emotions، والرهبنة awe، وتجارب الذروة peak experience، والتجارب الغامضة mystical experiences (Yaden et al., 2017).

والنمو الذاتي هو سمة شخصية قابلة للقياس وليست حالة، وتشير إلى أعلى مستويات الوعي البشرى وأكثرها شمولاً، وهى تجسد الدرجة التي يشعر بها الفرد بأنه جزء من الطبيعة والكون ككل، وهو حالة من الشعور "بالارتباط بشيء أكبر من أو خارج إحساسك اليومي بالذات"، أو كما وصف بأن الفرد يصبح فجأة لديه وعي بكمال نفسه وكيف يندمج مع الجزء الأكبر من الكون"، وما هو هدفه." (Cloninger, 1993).

ووفقاً لنظرية ريد يمكن اعتبار الناس أنظمة مفتوحة open systems (على عكس الأنظمة المغلقة closed systems، التي لا تستقبل معلومات جديدة وليست منفتحة على التغيير) التي تكون عائقها الوحيد بينها وبين سمو أو تجاوز الذات هو الحدود التي يفرضونها على أنفسهم، فالإنسان يحتاج إلى بعض الحدود المفاهيمية، لكن لا بد من توسيع هذه الحدود أو الحواجز إلى الخارج لتشمل المزيد (Reed, 2008). وقد استخدم فرانكل نموذج أكثر حداثة للنمو الذاتي يصفه على ثلاثة مستويات (Wong, 2016):

- البحث عن المعنى النهائي (البحث عن المثل العليا للخير ideals of goodness والحقيقة والجمال).

- البحث عن المعنى الموقفى (مع الأخذ في الاعتبار اللحظة الحالية بانفتاح openness وفضول curiosity، وتعاطف compassion).
- السعي إلى تحقيق هدفك الشخصي (السعي إلى تحقيق هدف أسمى من أجل المصلحة العامة).

لم يعد السمو الذاتي متجذراً أو راسخاً في ثقافة الفرد وحدها؛ ولا يتم تحديده من خلال بيئتهم المباشرة. بل فكرة أن المشاعر المتعالية ذاتياً - كالرحمة والرغبة والامتنان والتقدير والإلهام والإعجاب والرفعة والحب - هي مفتاح الأداء الاجتماعي الإيجابي والتواصل مع الآخرين. على سبيل المثال، تساعد الرحمة على دعم المحتاجين، والامتنان يبني الالتزام تجاه الآخرين المحتاجين، والرغبة تقلل من أهمية الذات (Haidt & Morris, 2009).

وهناك عدة سمات تنبئ بالسمو الذاتي هي العصائية neuroticism من جهة والتي ترتبط به بشكل سلبي، والانفتاح على التجربة openness to experience، والقبول agreeableness، والضمير conscientiousness، وممارسة التأمل meditation practice وهم يرتبطوا به بشكل إيجابي، كما يعتبر السمو الذاتي عنصر حاسم من عناصر الحكمة، والقدرة على التكيف في الحياة (Levenson et al., 2005)، وهو أحد الأبعاد الرئيسية للذكاء الروحي (SI) spiritual intelligence الذى يتكون من سبعة أبعاد (Amram, 2007) وهى؛

الوعي Consciousness: تنمية الوعي المنقح ومعرفة الذات.

النعمة Grace: العيش في انسجام alignment مع إظهار الحب والثقة في الحياة.

المعنى Meaning: الشعور بالأهمية في الأنشطة اليومية من خلال الإحساس بالهدف، بما في ذلك مواجهة الألم والمعاناة.

السمو Transcendence: ويعنى تجاوز الذات الأنانية egoic self المنفصلة إلى الكمال المترابط interconnected wholeness.

الحقيقة Truth: وتعنى العيش في قبول مفتوح، وفضول curiosity، وحب لكل الخليقة.

الاستسلام السلمي للذات Peaceful surrender to Self: (الحقيقة، الله، المطلق، الطبيعة الحقيقية).

التوجه الداخلي Inner-Directedness: الحرية الداخلية المتوافقة مع العمل الحكيم.

ويتكون السمو الذاتي من أربع أبعاد فرعية وهى؛ المعتقدات الروحية والدينية Labeled

Unifying Spiritual and Religious Beliefs (SRB)، وتوحيد الترابطية

Interconnectedness (UIC)، والإيمان بالظواهر الخارقة للطبيعة Belief in the

Dissolution of Self in الخبرة (BSN) Supernatural Experience (DSE) (MacDonald & Holland, 2002)، كما أنه مرتبط بشكل كبير بالانتماء الديني (Kirk et al., 1999).

وقد قدم نموذج العوامل السبعة للمزاج والشخصية الذي ابتكره ودافع عنه Cloninger et al. (1993) وتم تقييمه من خلال قائمة المزاج والشخصية (TCI) Character Inventory وهو أول نظرية رئيسية للشخصية تتضمن البعد الروحي كعنصر أساسي وهو "النمو الذاتي"، وهو مصمم لتجسيد السمات "الشخصية" (أي الجوانب المكتسبة من الشخصية بدلاً من الاستعدادات الجينية في السلوك والإدراك التي يتم تحديدها على أنها مزاجية) والمرتبطة بالروحانية كما هي موجودة في أوصاف تطور الشخصية الناشئة عن علم النفس الإنساني والشخصي.

وتوجد عدة نظريات حول النمو الذاتي، والتي تم تقسيمها إلى ثلاث فئات: مفاهيمية، وظهرية، وفسولوجية، ويقدم كل منها وجهة نظر مختلفة لفهم النمو الذاتي نظرًا لأن البناء نفسه لم يتم الاتفاق عليه على نطاق واسع.

وتفترض النظرية المفاهيمية أن هناك حاجة إلى مستوى سادس يضاف إلى تصور ماسلو للتسلسل الهرمي للاحتياجات الذي يتدرج من الأسفل إلى الأعلى ليشمل (الاحتياجات الفسيولوجية من خلال ضروريات الحياة الأساسية، والحاجة إلى السلامة والأمن من خلال القانون والنظام، والحاجة إلى الانتماء والحب من خلال الانتماء الجماعي، والحاجة إلى التقدير من خلال الاعتراف والإنجاز، والحاجة إلى تحقيق الذات من خلال تحقيق الإمكانيات الشخصية)، بإضافة مستوى أخير وهو النمو الذاتي (Venter, 2016).

أما النظرية الظاهرية فتفسر النمو الذاتي بأنه يحدث خلال الأوقات الصعبة في الحياة، أثناء الممارسات الدينية/الروحية أو الأحداث الاجتماعية، حيث يمكن وصف النمو الذاتي من الناحية الإدراكية بأنه عدم الأثنية، أو يمكن وصفه من الناحية المعرفية والعاطفية الإيجابية (كالفرح، والحب، والرحمة، والتسامح، والعجب، والحرية، والاستسلام، والضعف، والانفتاح)، وقد كشف الكثير أن الكلمات ووسيلة العقل لا يمكن أن تفسر تجربتهم المتسامية ذاتياً، فمن الممكن أن تكون التأثيرات قصيرة المدى بشكل رئيسي مثل انخفاض القلق، وزيادة الطاقة، والبصيرة، والقدرة الاجتماعية، والتأثير الإيجابي المستمر، أما التأثيرات طويلة المدى تكون مرتبطة بمفهوم الذات، والتوجه نحو القيمة، وكانت نتائج ما بعد ذلك هي إعادة توجيه القيمة، وزيادة الاهتمام

بالآخرين، وزيادة التأثير الإيجابي، والانفصال عن أنماط التفكير أو السلوك القديمة (Garcia- Romeu et al., 2015).

والنظرية الفسيولوجية تبين أن هناك العديد من الأبحاث الفسيولوجية العصبية حول السمو الذاتي بالتأمل وعلى وجه التحديد التأمل الذهني، فأحد مكونات الوعي الذهني هو السمو الذاتي، وهناك أيضًا أبحاث حول الارتباطات العصبية للتجارب التي تقع تحت مظلة السمو الذاتي مثل اليقظة. وتصف بناء السمو الذاتي بشكل كبير للحصول على لمحة عامة عن الأسس العصبية والكيميائية الحيوية للسمو الذاتي (Vago & Silbersweig, 2012). وهناك عدة أبنية للسمو الذاتي كالتالي: اليقظة الذهنية *mindfulness*، والتدفق *flow*، والمشاعر الإيجابية *positive emotions* (الارتقاء *elevation*، والشفقة *compassion*، والإعجاب *admiration*، والامتنان *gratitude*، والحب، والرغبة *awe*)، وتجارب الذروة *peak experiences* (على سبيل المثال، الوعي الكوني *cosmic consciousness*، والاندماج مع الكون *merging with the universe*)، والتجارب الغامضة *mystical experiences* (كالمخدر *psychedelic*)، والتجارب المرضية *pathological experiences* (على سبيل المثال، الفصام *schizophrenia*، اضطراب تبديد الشخصية *depersonalization disorder*)، وهذا ما يوضح أن السمو الذاتي يحتوي على مكونين فرعيين: انخفاض البروز الذاتي (التفاني) وزيادة الترابط (المكونات ذات الصلة). فعدم وضوح الخطوط الفاصلة بين المكانة الاجتماعية والثقافية للفرد من جهة والبيئة من جهة أخرى قد يكون وسيلة لزيادة التواصل الاجتماعي المتصور *perceived social connection*، وبالتالي زيادة الرفاهية *well-being* (Yaden et al., 2017). فهناك علاقة بين السمو الذاتي والرفاهية النفسية (Zappala, 2007).

ويمكن تقسيم طرق تقييم السمو الذاتي من خلال خمس فئات أو أبعاد رئيسية؛ (١) اليقظة الذهنية *Mindfulness*، (٢) التدفق *Flow*، (٣) العواطف الإيجابية والرغبة المتسامية ذاتيًا *Self-Transcendent Positive Emotions and Awe*، (٤) الذروة والتجربة الروحية *Peak and Mystical Experience*، (٥) تغيير حالات الوعي والسمو *Altered States of Consciousness and Transcendence* (Kitson et al., 2020).

وقد بينت دراسة Jiang & Sedikides (2022) أن الرغبة *Awe* (أي التحدي الذي يتطلب التكيف المعرفي) توقف السمو الذاتي (أي الوصول إلى ما وراء الحدود الذاتية للفرد)، والذي بدوره ينشط السعي وراء الذات الحقيقية (أي الوصول إلى ما هو أبعد من الحدود الذاتية، والتوافق مع الذات الحقيقية).

وفي إطار الدراسات السابقة بحثت دراسة Runquist & Reed (2007) في العلاقة بين النمو الذاتي والمتغيرات المرتبطة روحياً وجسدياً بالرفاهية لدى البالغين على عينة من (٦١) فرد، حيث طبقت مقياس المنظور الروحي، والنمو الذاتي، ومؤشر الرفاهية، وعناصر قياس التعب، والحالة الصحية، وبينت النتائج العثور على ارتباطات إيجابية وهامة بين المنظور الروحي، والنمو الذاتي، والحالة الصحية، والرفاهية، بينما يرتبط التعب عكسياً مع الحالة الصحية والرفاه.

وقد هدفت دراسة Li (2006) إلى دراسة تأثير نمو الذات في الحياة على الصحة النفسية لدى الطلاب كوسيط في تنظيم العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والشخصية وأحداث الحياة السلبية والصحة النفسية لدى الطلاب، وبينت إن معنى النمو الذاتي هو مفهوم أحادي البعد، حيث تم تطبيق الدراسة على (٧٨٨) طالباً، وأكدت نتائج الدراسة تأثير نمو الذات في معنى الحياة على العلاقة بين الضغوط والصحة النفسية.

وأشارت دراسة Levenson et al. (2005) أن النمو الذاتي لا يمكن تفسيره من حيث السمات الشخصية الإيجابية وحدها، فهو مرتبط سلباً بالعصابية في حين يرتبط بشكل إيجابي بممارسة التأمل، حيث تم الكشف عن النمو الذاتي من خلال تحليل علاقته بالاغتراب، وكانت العلاقات بين النمو الذاتي والعصابية، والانفتاح على التجربة، والانبساط، والقبول ووجد أن هناك علاقة قوية.

وفحصت دراسة Huang & Yang (2023) تصورات الناس للمعنى والسعادة فيما يتعلق بالذات، على عينة تكونت من (١٣٦٢) فرد، حيث فحصت دور النمو الذاتي وتعزيز الذات في أحكام الناس حول المعنى والسعادة، ووجدت أن الناس يزنون الفوائد التي تعود على المجتمع بشكل أكبر من الفوائد التي تعود على الذات عند تقييم معنى الوظائف المختلفة، وحياة الآخرين، والنصائح المقدمة للآخرين التي تهدف إلى تحسين حياتهم، في المقابل تم وزن الفوائد التي تعود على الذات بشكل أكبر من الفوائد التي تعود على المجتمع في أحكام الناس حول السعادة، وأشارت النتائج إلى أن حكم الناس على المعنى أكثر سموًا ذاتيًا من حكمهم وتصوراتهم عن السعادة، كما ألفت الضوء على العمليات الاجتماعية المعرفية الكامنة وراء تصورات الناس لكلاً من المعنى والسعادة.

بينما بينت دراسة Russo et al. (2022) مدى تفعيل قيم النمو الذاتي والتوجه الإيجابي لتعزيز السلوكيات الاجتماعية الايجابية بين المراهقين، وقد شارك (١٤٠) مراهق

تتراوح أعمارهم من (١٥ إلى ١٩) عاماً، وأظهرت النتائج أن قيم التسامي بالذات والتوجه الإيجابي لدى المراهقين كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية. مما سبق يتضح أن السمو الذاتي مورداً حيويًا لرأس المال النفسي لدى العديد من الفئات، فهناك علاقة بينه وبين المنظور الروحي والحالة النفسية للفرد، وقد أظهرت العديد من الأبحاث وجود ارتباطات بين السمو الذاتي ومؤشرات الرفاهية، وجودة الحياة، والرضا عن الحياة، والاكتمال، والقبول، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي. كما أن بعض الأفراد أكثر نجاحاً من غيرهم في تحقيق السمو الذاتي، فهو يعتمد على تجارب الحياة المختلفة وتوافر الموارد التي قد تدعم القدرات المعرفية والعاطفية والتطور الروحي، وهناك أدلة على أن السمو الذاتي يمكن تعزيزه من خلال توفير الفرص والموارد اللازمة، كالتدخلات التي تستخدم العلاج النفسي والفن وكتابة الشعر وكذلك العلاج بالقبول والالتزام.

ثالثاً- العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

العلاج بالقبول والالتزام (ACT) هو نهج علاجي يتبع الموجة الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي ويستخدم استراتيجيات القبول واليقظة، جنباً إلى جنب مع تعرف القيم والالتزام بتلك القيم كموجهه للسلوك الحياتي (Hayes et al., 2013). فهو نهج سلوكي سياقي يجمع بين فنيات تعديل السلوك، وممارسات القبول، والوعي باللحظة الحالية. حيث يفترض أن وظيفة وسياق الأفكار والمشاعر هي مفتاح معالجة الصعوبات بدلاً من الشكل والمحتوى (Blackledge et al., 2009).

كما أنه شكل من أشكال العلاج الموجه نحو الهدف في تحليل السلوك التطبيقي (ABA)، ويساعد على زيادة المرونة النفسية، وتحسين إمكانياتنا الداخلية، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية (اليقظة) بشكل كامل كإنسان واع، وتغيير السلوك أو الاستمرار فيه عندما يخدم ذلك غايات قيّمة (Harris, 2007). بمعنى آخر، يعمل العلاج بالقبول والالتزام على تحسين المرونة النفسية من خلال ممارسات مختلفة بما في ذلك الاستعارة والوعي وتوضيح القيمة والانخراط في الإجراءات الملتزمة بالقيم الموضحة. ووفقاً للتحليل الوظيفي للسلوك، يمكن أن تكون هذه الممارسات مفيدة إذا أدت إلى إطلاق نمط سلوكي جديد يلزم الأفراد بأشياء ذات قيمة في حياتهم (Levin et al., 2017).

وعلى الرغم من أن العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج المعرفي السلوكي التقليدي يشتركان في تركيز العلاج على الإدراك والفكر، إلا أن العلاج بالقبول والالتزام يختلف عن العلاج المعرفي السلوكي في أساسه النظري والاستراتيجي (Halliburton & Cooper, 2015). وتتمثل الإستراتيجية الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام في معالجة العمليات النفسية الأساسية،

بغض النظر عن محتوى الأعراض أو شكلها. والأهم من ذلك، أن العلاج بالقبول والالتزام قائم على مبادئ سلوكية ولا يتطلب نماذج علاجية مختلفة للأعراض أو الصعوبات المتنوعة. فهو يقوم على النموذج الموحد للمرونة النفسية، والذي يفترض أن المعاناة الإنسانية مشتركة بين الجميع، وليس فقط لأولئك الذين يعانون من حالات صحية عقلية دالة أو قابلة للتشخيص. هذا الأساس النظري يحفز فرضية أنه يمكن استخدام العلاج بالقبول والالتزام كتدخل لأولئك الذين يعانون من إعاقات إكلينيكية شديدة، وأولئك الذين تظهر عليهم أعراض دون الإكلينيكية، وللمجتمع ككل، بغض النظر عن وجود أعراض إشكالية (Takahashi et al., 2020).

والهدف الأساسي للعلاج بالقبول والالتزام ليس تقليل أعراض المشكلات النفسية فقط وإنما تحسين المرونة النفسية (Hayes, 2004). فالمرونة النفسية تعين الفرد على مواجهة التحديات الحياتية بطريقة مرنة، ومن ثم تتحسن لديه جودة الحياة (Wilson et al., 2010). وتُعرّف المرونة النفسية بأنها "القدرة على التواجد في الوقت الحاضر بوعي كامل وانفتاح على تجربتنا واتخاذ إجراءات نابعه من قيمنا" (Harris, 2019)، فهي بناء نفسي يتضمن عمليات القبول واليقظة بالإضافة إلى عمليات تغيير السلوك، ومن المفترض أن تحسين مهارات القبول واليقظة تساعد الأفراد على الانتباه إلى الأعراض المزعجة والغير مرغوب فيها وعدم التجاوب معها (Hayes et al., 2006). ويمكن تحديد المكونات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام كما يوضحه Harris (2007) وفقاً للشكل التالي:



شكل (1) يوضح المكونات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام

ويهدف العلاج بالقبول والالتزام (ACT) إلى تقليل المعاناة وزيادة الرفاهية من خلال ست عمليات تغيير أساسية (Hayes & Pierson, 2005)، حيث يتم تحقيق المرونة النفسية في إطار العلاج بالقبول والالتزام باستخدام ستة علاقات متبادلة للعمليات العلاجية الأساسية التي تشكل نموذج "hexaflex" للمرونة النفسية: القبول (قبول الأحداث الخاصة بدلاً من تجنبها أو السعي لتغييرها)، التشويش أو الفصل المعرفي (تفسير الأفكار على أنها أفكار لا يجب التفاعل معها، وليست حقائق)، اليقظة العقلية (الوعي باللحظة الحالية، بدون حكم)، الذات كسياق (الابتعاد عن الروايات غير المفيدة عن الذات)، تحديد القيم الشخصية، والتصرفات الملزمة نحو حياة قيمة (أهداف ملموسة تتفق مع القيم) (Luoma et al., 2007; Towey-Swift et al., 2023).

ويعتبر القبول هو أول عملية في العلاج القائم على القبول والالتزام، وغالبًا ما يُفهم على أنه الاستعداد للانفتاح على التجارب الداخلية، وهو عكس تجنب التجارب (أي الانخراط في أحداث للهروب منها أو تجنب تجارب داخلية معينة). وبدلاً من التجنب، فإن القبول النفسي هو ممارسة الترحيب العلني بالتجارب الداخلية المستهدفة (على سبيل المثال، الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس الصعبة) دون محاولة تغييرها (Hayes et al., 2006). فهو يتضمن الانخراط في اليقظة العقلية دون محاولة التفاعل مع الأفكار. ومن خلال القبول، ينتهي الصراع مع الأفكار والمشاعر دون الحاجة إلى تغييرها أو إزالتها (Hofmann & Asmundson, 2008). وفيه يقوم المعالج والعمل معاً بفحص مدى إمكانية تنفيذ سلوكيات التحكم المسبقة ومحاولات تغيير الأفكار أو المشاعر، ويظهر للعميل أن التحكم في الأفكار والمشاعر التلقائية أمر مستحيل (Hayes, 2004).

وعلى سبيل المثال، قد يكون القبول مفيداً للمراهق الذي يعاني من مخاوف بشأن صحة والديه. فقد يتضمن قبول القلق المرور بتجربة القلق دون محاولة طمأنة أنفسهم (أي تجنب الأفكار القلقة أو تغييرها). ولتعزيز القبول لدى المراهق الذي يعاني من القلق لابد من تعريفه بمفهوم الاستعداد للمرور بتجربة الأفكار أو المشاعر الصعبة. ويمكن أن يتم ذلك من خلال استعارة بسيطة، خاصة تلك المرتبطة بالتجربة الشخصية للمراهق أو اهتماماته (Turrell & Bell, 2016). إن ممارسة القبول والاستعداد بطريقة أكثر تجريبية قد يكون مفيداً أيضاً للمراهقين الذين لا يستجيبون أيضاً للاستعارات. على سبيل المثال، يمكن أن يكون أحد الخيارات هو توجيه المراهق لإدخال شعور غير مريح عمداً (على سبيل المثال، حبس أنفاسه، أو المشي بشيء صغير في حذائه، أو ملاحظة الحكمة أو التسبب فيها) والتدريب على إفراح

المجال للانزعاج. قد يكون من المفيد تشجيعهم على استخدام حواسهم الخمس ومخيلتهم للانفتاح على الشعور، بدلاً من محاولة إصلاحه أو تغييره على الفور (Petersen et al., 2022). أما الفصل المعرفي هو العملية الثانية ويعني؛ قدرة الفرد على إبعاد نفسه عن تجاربه الداخلية، وتلك العملية مهمة لتحسين المرونة النفسية للشباب. وتهدف تقنيات التشويش المعرفي إلى محاولة تقليل تواتر التجارب الداخلية أو حضورها، بدلاً من محاولة تغيير الفكر أو الشعور (Hayes et al., 2006). ويساعد الفصل أو التشويش المعرفي العملاء على التعامل مع الأفكار ببساطة، مما يقلل من تأثير تلك الأفكار على حياتهم. كما أن الفصل المعرفي يعتبر بمثابة وسيط بين اليقظة العقلية والمشاعر السلبية والقلق لدى الشباب، مما يشير إلى أنه يمكن أن يكون أداة مهمة للشباب في التعامل مع مخاوف الصحة النفسية (García-Gómez et al., 2019). وتعمل تقنيات التشويش على تعزيز الإدراك المحايد للأحداث الداخلية (Springer, 2012)، مما يسمح بتنوع أكبر في ردود الفعل المدركة. وتتنخفض مصداقية الأحداث الخاصة على الرغم من تكرار الأفكار (Hayes et al., 2006). حيث يهدف التشويش إلى تغيير تفاعلات الفرد مع الفكر وافتراضاته حوله والسماح بتجربته بمرونة (Halliburton & Cooper, 2015).

قد يرتبط المراهقون بقوة بأفكارهم ومشاعرهم (أي الاندماج المعرفي)، ويكافحون من أجل رؤية أنفسهم أو عالمهم بما يتجاوز تجاربهم الداخلية. على سبيل المثال، قد يستجيب المراهق الذي يعاني من الاكتئاب بشكل حرفي وصارم للنقد الذاتي (على سبيل المثال، "مدرسي يكرهني" أو "سأكون دائماً سيئاً في الرياضيات"). قد تتضمن مساعدة المراهق على نزع فتيل هذه الأفكار بربط أفكاره بشيء آخر (على سبيل المثال، إعلانات وسائل التواصل الاجتماعي، أو الرسائل النصية المستمرة من الدردشة الجماعية، أو وجود شخص مزعج في الفصل). إن إشراك المراهقين في الأنشطة الإبداعية لوصف أو تصوير الأفكار يمكن أن يساعد في عملية التشويش وجعل الجلسة أكثر جاذبية (Petersen et al., 2022).

والعملية الثالثة من العلاج القائم على القبول والالتزام هي الوجود في الحاضر، حيث يهدف إلى زيادة الاتصال باللحظة الحالية من خلال عملية تعرف باليقظة العقلية (Hayes, 2004). وتتطوي اليقظة العقلية على إدراك المحفزات الخارجية والداخلية. ويؤكد العلاج بالقبول والالتزام على أن الاتصال الواعي يجب أن يكون مستمر ومرن ومركّز وطوعي (Hayes et al., 2013). ومن خلال مراقبة الأفكار، يتعلم الفرد التعامل مع جميع الأحداث على قدم المساواة وإزالة التصنيفات "الجيدة" و"السيئة". ومن خلال القيام بذلك، فإنها تقلل من القوة

المدرسة للمحفزات المخيفة. وعلى الرغم من أن العلاج المعرفي السلوكي التقليدي يستخدم أيضاً المراقبة الذاتية للتجارب، إلا أن العلاج بالقبول والالتزام يختلف في أنه لا يُطلب من الأفراد تصنيف تجاربهم أو إحصائها أو تحليلها، بل ملاحظتها فقط (Halliburton & Cooper, 2015).

وتتضمن ممارسة الوعي باللحظة الحالية للمراهقين تزويدهم بالمهارات اللازمة لملاحظة تشيبت انتباههم وإعادة توجيههم إلى اللحظة الحالية. وقد يواجه الشباب الذين يحتاجون إلى بناء مهاراتهم في الوعي باللحظة الحالية صعوبة في الانخراط في الفصل الدراسي والانخراط في التجارب الداخلية (مثل الاجترار والملل) أو الانحرافات العامة. وكمثال أكثر تحديداً، قد يستفيد المراهق الذي يعاني من الذكريات المؤلمة من تمارين التأمل التي تساعده على البقاء على الاتصال باللحظة الحالية، بدلاً من الانجذاب إلى الماضي، وبالتالي الانخراط في أعمال ذات قيمة (على سبيل المثال، اختيار طرح سؤال في الفصل سعيًا وراء قيمة المعرفة الخاصة بهم بدلاً من التركيز على دفع الذاكرة بعيداً). وهناك عدة طرق مختلفة لتعليم المراهقين الوعي باللحظة الحالية: أفضل طريقة هي جعلها جذابة. فقد يعاني الشباب على وجه الخصوص من تأملات أطول أو أكثر تقليدية (على سبيل المثال، فحص الجسم). وأحد الخيارات هو استخدام العد التنازلي الحسي ويشجع المراهق على استخدام هذا يوماً لزيادة انتباهه، خاصة في الأوقات التي تحاول فيها المشاعر والأفكار السيطرة عليه. ويمكن أن يسمح للأفكار المتطفلة بالتواجد جنباً إلى جنب مع بقية العالم الداخلي والخارجي. يمكن لهذا التمرين أيضاً بناء "عضلة" الانتباه، وتعليم المراهق أنه يمكنه تحريك انتباهه مثل أي جزء آخر من الجسم. يمكن أن يكون هذا التمرين أيضاً بمثابة أسلوب أساسي، ومع ذلك قد يكون من المهم التأكيد على أن الهدف من هذا العد التنازلي هو توسيع انتباه الشخص (أي ملاحظة التجارب الحسية جنباً إلى جنب مع الأفكار أو المشاعر المتطفلة)، بدلاً من تشيبت الانتباه (Petersen et al., 2022).

والذات كسياق هي العملية الرابعة وتعنى القدرة على رؤية الذات على أنها حاوية للهوية والخبرات، بدلاً من الاندماج بها (McHugh & Stewart, 2012). حيث يشجع العلاج بالقبول والالتزام الأفراد على الانتقال من "الذات المفاهيمية"، التي تم بناؤها بواسطة سمات محددة خاصة، إلى "الذات المراقبة" التي تأخذ التجارب ككيان منفصل (Hayes et al., 1999). الذات المراقبة هي كائن منفصل يمر بالعديد من الأفكار والمشاعر والسلوكيات ولكن لا يتم تحديدها أو السيطرة عليها من قبل أي منهم؛ وعلى الرغم من أن التجارب قد تتغير، فإن الذات الواعية والمراقبة ثابتة (Hayes, 2004). بدلاً من استهداف الأفكار المحددة أو المهتدة للفرد، فإن العلاج بالقبول والالتزام بالذات كسياق يستهدف على نطاق واسع العديد من هذه

التجارب الداخلية، وقيمتها على أساس كيفية مساعدتها أو إعاقتها لقابلية عمل الفرد (Halliburton & Cooper, 2015).

وتعتبر القيم العملية الخامسة والبوصلة التوجيهية للعلاج بالقبول والالتزام، حيث تساعد المراهقين في تحديد ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لهم ونوع الحياة التي يريدون أن يعيشوها. القيم هي صفات وليست أهدافاً قابلة للتحقيق (Petersen et al., 2022). ليس المقصود من القيم الوصول إليها أو تحقيقها، بل تُستخدم بدلاً من ذلك لتوجيه السلوك والاختيارات باستمرار حول أفضل الاتجاهات التي يمكن أن يسلكها الشخص في حياته. ومن المهم للغاية أن يتم اختيار القيم بحرية وعدم اختيارها بناءً على توقعات مجتمعية أو عائلية، حيث أن الشعور بالافتقار بالعيش وفقاً لقيم معينة يحمل في طياته خطر العودة إلى الذات المفاهيمية (Hayes et al., 1999). على الرغم من أن الفرد الذي عاش في السابق في ظل الضغوطات التي يعاني منها، إلا أن حياته الآن من الممكن أن تسترشد وتتغير بالقيم. قد يستخدم العلاج المعرفي السلوكي التقليدي القيم لمساعدة الفرد في العثور على الدافع، ولكن في العلاج بالقبول والالتزام تعد القيم جزءاً واضحاً من عملية العلاج (Halliburton & Cooper, 2015).

وقد تكون القيم في مرحلة المراهقة صعبة بشكل خاص بسبب تطور الهوية والضغوط الناجمة عن العلاقات الاجتماعية والعائلية التي قد يواجهها الشباب. ومن أمثلة الموضوعات المرتبطة بالقيم لدى المراهقين والتي يعالجها فنيات العلاج بالقبول والالتزام قد تشمل على سبيل المثال لا الحصر اللطف، والتعليم، والطبيعة، والجنس، والروحانية، وأكثر من ذلك. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن العديد من المراهقين يكافحون من أجل تحديد قيم معينة - وهذا مناسب من الناحية التنموية لأنهم ما زالوا يستكشفون ما يريدون أن تكون عليه حياتهم (Petersen et al., 2022).

والعملية الأخيرة هي الالتزام؛ ويؤدي العمل الملتزم إلى تفعيل عملية توضيح القيم وتبدأ رحلة الحياة الموجهة نحو القيمة. إن عملية العمل الملتزم تدعو بطبيعة الحال إلى فرصة مواجهة العقبات التي تعترض الحياة الموجهة نحو القيمة والتغلب عليها، مثل الألم أو الصعوبات التي يجب قبولها من أجل المضي قدماً ومنعها من تحديد مسار حياة الفرد (Hayes et al., 2004). لا يلتزم الفرد بالنجاح في عملية السعي وراء الحياة الموجهة بالقيمة؛ فهو ملتزم بالمضي قدماً في عملية لا نهائية من محاولة اتخاذ خيارات تسترشد بقيمتها (Hayes et al., 1999).

ويستخدم المراهق الذي يعاني من القلق الاجتماعي أشكالاً متعددة للتعبير عن الذات من خلال إجراء اختبار أداء لفرقة مدرسية على الرغم من معاناته من الخوف ومن الإحراج والرغبة في تخطي ذلك. وقد تؤدي فوائد المخاطرة في تجربة الأداء، في هذا المثال، إلى مزيد من المشاركة في العلاج، حيث يبدأ المراهق في رؤية نتائج ممارسة مهارات العلاج (أي تحقيق قدر أكبر من الإنجاز، وأنشطة ذات معنى أكبر). وبالتالي، فإن الإلتزام لا يقتصر فقط على خارج غرفة العلاج، بل يمكن أيضاً ربطه بالمشاركة المناسبة في العلاج (Petersen et al., 2022).

وفي إطار الدراسات السابقة أثبتت نتائج العديد من الأبحاث فعالية العلاج القبول والالتزام (ACT) في مرحلة الشباب خاصة ممن يعانون من أعراض حادة مثل الاضطرابات الاكتئابية، واضطرابات القلق، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (ADHD) (Fang & Ding, 2020a; Swain et al., 2015). ويشير هذا إلى أن العلاج القبول والالتزام قد يكون مناسباً بشكل خاص للتدخلات الشاملة لأنه لا يعتمد على نموذج صياغة محدده للاضطراب (Knight & Samuel, 2022). ويعد العلاج القبول والالتزام فعال مع المراهقين لأنه يركز بشكل خاص على استخدام اليقظة في تنظيم المشاعر، وهو أمر هام لهذه الفئة العمرية، كما أن القيم التي يعتمد عليها العلاج القبول والالتزام قد تكون مفيدة بشكل خاص للمراهقين لأنهم في فترة انتقالية مهمة حيث يقومون ببناء هوية ذاتية (Hayes et al., 2011)، لذا يمكن القول بأنه نهج تشخيصي يمكن استخدامه كعلاج لتحسين الصحة النفسية والبدنية (Swain et al., 2015).

كما أجريت دراسة Bagheri-Sheykhgafshe et al., (2022) لمعرفة مدى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام على رأس المال النفسي وتنظيم الانفعالات لدى (٣٠) من الطلاب الذين يفكرون في الانتحار، وقد تم إجراء العلاج الجماعي بالقبول والالتزام على المجموعات التجريبية خلال (٨) جلسات مدة كل منها ساعتين في الأسبوع. وتوصلت النتائج إلى إن العلاج بالقبول والالتزام يزيد بشكل كبير من احترام الذات والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية وإعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري لدى الطلاب ذوي التفكير الانتحاري. وهو ما يبين أن العلاج بالقبول والالتزام يساعد على زيادة الصحة النفسية من خلال تحسين رأس المال النفسي وتنظيم الانفعالات لدى الأشخاص الذين لديهم أفكار انتحارية.

هدفت الدراسة Sadeghian et al. (2019) إلى التحقق من فعالية التدريب على القبول والالتزام على استحقاق الذات ورأس المال النفسي. وتكونت العينة من ٦٠ طالباً، حيث استخدمت استبيان رأس المال النفسي، واستبيان المسؤولية. وأظهرت النتائج أن التدريب على

القبول والالتزام يمكن أن يكون مناسباً كأسلوب تدخلي لتحسين استحقاق الذات ورأس المال النفسي.

بينما قارنت دراسة (Ayn Beygi et al. ٢٠٢٠) بين فعالية العلاج بالقبول والالتزام والعلاج الوجودي في زيادة رأس المال النفسي. وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ فرداً. حيث استخدمت استبيان رأس المال النفسي (Luthans, 2007a). تم تقديم حزمة العلاج بالقبول والالتزام في ثماني جلسات مدة كل منها ٩٠ دقيقة، والعلاج الوجودي في عشر جلسات مدة كل منها ٩٠ دقيقة للمجموعات التجريبية. وأشارت النتائج إلى أن علاج القبول والالتزام والعلاج الوجودي كانا فعالين في زيادة رأس المال النفسي لدى المشاركين.

مما سبق يتضح أن العلاج بالقبول والالتزام هو نهج سلوكي حيث يجمع بين فنيات تعديل السلوك وممارسة القبول والوعي باللحظة الحالية، وهو يساعد على زيادة المرونة النفسية وتحسين امكاناتنا الداخلية وبالتالي زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات الحياتية بطريقة مرنة ومن ثم زيادة الرفاهية وجودة الحياة.

رابعاً- التوجه السلبي نحو الحياة Negative orientation towards life:

يعرف الاتجاه بأنه الموقف الذهني للفرد والذي يمثل درجة رضاه أو عدم رضاه عن شيء ما، وبشكل عام يعني نظرة الفرد الإيجابية أو السلبية. ويمثل الاتجاه الإيجابي ميل الفرد إلى أن يكون في حالة ذهنية متفائلة؛ فالأفراد ذوو الإتجاه الإيجابي يعتقدون أنهم مسؤولون عن الأشياء الجيدة وأنها سنأتي في طريقهم بشكل عام. وإذا حدث شيء سيئ يعتبرونه حادثاً عارضاً أو شيئاً خارج عن سيطرتهم. بينما صاحب الاتجاه السلبي هو شخص متشائم يتبنى موقفاً سلبياً باستمرار، ويتوقع دائماً الأسوأ (Kabir, 2013). ويعد التوجه الإيجابي نحو الحياة أحد أهم الخصائص الشخصية الإيجابية للفرد، حيث يرى محمد أبو حلاوة (٢٠٢٠) أن التوجه الإيجابي هو الأرضية المشتركة التي تضم التفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة.

بينما يُعرف التوجه السلبي نحو الحياة سمة لدى الفرد تتسم بالسلبية للحياة، مما يجعله ينزع إلى رؤية الأحداث بنظرة تشاؤمية، ويعتقد أن هذا العالم مليء بالشر، وقد يكون هذا التوجه ناتجاً عن تجارب سلبية في الماضي والحاضر، مما يؤثر على نظرتة للحياة بشكل سلبي. ويمكن أن يؤدي هذا السلوك إلى الانعزال عن الآخرين والشعور بالانكئاب والقلق تجاه المستقبل (زينب شقير، ٢٠١٥، ٢٠١٩). كما أنه يعبر عن استعداد الفرد للتوقع السلبي العام لأحداث الحياة التي يمر بها وما يعتقد عن المستقبل، وما يتركه في ذاته والآخرين نتيجة أفكاره السلبية

وشعوره بانعدام المعنى ونظرته التشاؤمية عن الحياة من حوله، وتتمثل أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة في (التشاؤم، لوم الذات، الضجر) (عادل المنشاوي وآخرون، ٢٠٢١).
 في حين يرى محمد أبو السعود (٢٠٢٣) أنه استعداد الفرد لتوقع السلبيات في الحياة ورؤية المستقبل بشكل سلبي يعكس أفكاره السوداوية وشعوره بالفقدان والتشاؤم. يتضمن هذا الاستعداد ثلاثة أبعاد، الأول هو التشاؤم الذي يجعل الشخص يتجنب الحياة بسبب توقعاته السلبيّة، الثاني هو لوم الذات حيث يلوم الشخص نفسه على الأحداث السلبيّة التي حدثت، والثالث هو الضجر الذي يجعل الشخص يفقد اهتمامه بالحياة ويقمع إثارته.
 وترى زينب شقير (٢٠١٩) أن تلك المظاهر تتمثل في التشاؤم، اليأس، السخط والتبرم من الحياة، قلق المستقبل. ويرى هاني سليمان وسارة صابر (٢٠٢١) أن مظاهر التوجه السلبي نحو الحياة تتمثل في اليأس والتشاؤم والقلق بالإضافة إلى فقدان الشغف. في حين يرى عادل المنشاوي وآخرون (٢٠٢١) أن أبعاد ومظاهر التوجه السلبي نحو الحياة تتمثل في التشاؤم، لوم الذات، الضجر، ويتفق معه محمد أبو السعود (٢٠٢٣).

ويتأثر التوجه نحو الحياة بشكل سلبي عند تعرض الشخص للضغوط الحياتية والخذلان، بينما تأثر بشكل إيجابي عند تلقي الدعم والمساندة من الأسرة والأصدقاء والجيران. كما يتأثر بقاعته الشخصية ورضاه عن نفسه بدون حقد أو حسد، وبالصلابة والقدرة على حل المشكلات (Prinsloo, 2007). ويمكن تحويل توجه الفرد نحو الحياة من سلبي إلى إيجابي من خلال تطوير قدرته على قبول أفكاره وبناء ثقته بنفسه وتعزيز الأفكار الإيجابية والقيم الشخصية لديه، والتركيز على قدرته على تحقيق النجاح ومواجهة التحديات، وهذا سيساعد على تعزيز القدرات العقلية للفرد ويساعده على اتخاذ القرارات الصحيحة (روجر فريتز، ٢٠١١).

هذا وتنبى الباحثان مظاهر وأبعاد التوجه السلبي نحو الحياة والتي ذكرتها زينب شقير (٢٠١٦) ويمكن توضيحها كالآتي:

أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة:

- التشاؤم:

يعرفه مدحت الحجازي (٢٠١٠) بأنه نمط سلبي يميل إليه البعض، حيث يرى كل شيء بنظرة سوداء ويتجاهل الجوانب الإيجابية. وتشير سناء حسن وزينب شقير (٢٠١٧) إلى أن التشاؤم يعتبر سمة تكمن داخل الشخص، حيث يؤدي إلى توقع سلبي للأحداث القادمة ونظرة سلبية وتشاؤمية للمستقبل، وهذا التوقع بالفشل والخيبة يمكن أن يؤثر سلباً على سلوك الفرد وصحته الجسدية والنفسية، مما يجعله يشعر بالشقاء والضيق النفسي ويمنعه من السعي نحو تحقيق الأهداف والنجاح. فهو توجه سلبي نحو المستقبل، حيث لا يتوقع الشخص حدوث أي

تحسن ولا ينتظر الخير (احمد سني، ٢٠٢٣). ويدل على انعزال الشخص عن الحياة بسبب توقعاته السلبية المستمرة حولها وحول المستقبل (محمد أبو السعود، ٢٠٢٣).

والتوجه السلبي نحو الحياة يتميز بالتفكير السلبي، حيث يركز على الجوانب المظلمة من الأمور بسبب القناعات الخاطئة. ويفتقد صاحب هذا التوجه إلى الإيمان بالله ويكون غير راض عن ما قدره الله له، مما يجعله دائم السخط وضعيف المرونة النفسية، لا يتقبل الأمور بسهولة وينهار أمام المشكلات بسبب ضعف الصلابة النفسية، ينظر إلى نفسه بنظرة منخفضة ويعاني من التشاؤم، مما يجعله يرى الأمور بمنظور سلبي ويشعر بعدم الأمان (ألفريد أدلر، ٢٠٠٥).

ويرى محمد أبو حلاوة (٢٠٢٠) أن الانفعالات السلبية والتفكير السلبي يمكن أن تؤدي إلى حالات نفسية وانفعالية سلبية تعرف بالكرب النفسي، مما يؤثر بشكل سلبي على الصحة العامة للإنسان. وقد يتسبب ذلك في حدوث تأثيرات جسمية خطيرة مثل صعوبة التنفس، الغثيان، وربما فقدان الوعي عندما يشعر الإنسان بالفزع أو الهلع.

- اليأس:

هو حالة نفسية تصاحبها معتقدات خاطئة تجعل الفرد يشعر بفقدان الأمل وانعدام الحيلة. ويتضمن اليأس الشعور بالتشاؤم والحزن والجزع والهم والوجدان السلبي، ضعف القدرة على التحمل والتقييم السلبي للأحداث. كما يتضمن عدم القدرة على استخدام أساليب المواجهة والاختلال وعدم التوازن بشكل عام، والأفكار الانتحارية وعدم الرغبة في الحياة بسبب التوجه السلبي نحوها. ويؤدي اليأس أيضاً إلى صعوبة تحقيق الأهداف وفقدان معنى الحياة وقيمتها وأهميتها (زينب شقير، ٢٠١٥). كما يتولد لديه قناعة ذاتية بعدم قدرته على المقاومة والتمرد، حيث ينظر إلى نفسه كشخص عاجز، ولا يبقى له سوى الاستسلام (مصطفى حجازي، ٢٠٠٥).

- السخط والتبرم من الحياة:

وهو حالة انفعالية سلبية تؤثر على الفرد وتجعله يفقد اهتمامه بالتفاعل مع الحياة، وقد تجعله يتجنب الإثارة أو يبحث عنها بشكل مفرط (Weinerman & Kenner, ٢٠١٦).

- قلق المستقبل:

أظهرت نتائج العديد من الدراسات والأبحاث أن القلق بشأن المستقبل يؤثر بشكل مباشر على تصرفات الأفراد ومواقفهم تجاه ما قد يحدث في المستقبل. يؤثر هذا القلق بشكل سلبي على شخصية الفرد وسلوكه ونهجه في الحياة، مما يؤدي إلى فشله في تحقيق أهدافه وطموحاته المستقبلية، يتجلى ذلك في تكبير الفرد للجوانب السلبية وتجاهل الجوانب الإيجابية في حياته

وواقعه، مما يؤدي إلى توتر وقلق مستمر حيال المستقبل والخوف من المشكلات المحتملة (زينب شقير، ٢٠٠٩).

ويرى محمد إبراهيم (٢٠٢٢) أن الخوف والقلق من المستقبل يمثل أصعب أنواع القلق وهو القلق من المجهول، مما يزيد حالة التشاؤم والاكتئاب وانخفاض درجة الرضا عن الحياة. ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة يحيى النجار (٢٠١٦) من وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة بحيث كلما زاد قلق المستقبل انخفض التوجه نحو الحياة، ودراسة ياسين بلاح وسليمان جارالله (٢٠٢٢) التي أشارت إلى أثر التوجه نحو الحياة على خفض درجة قلق لمستقبل. وخلصت الدراسة إلى أن توظيف الأفكار الإيجابية والتوجه نحو المستقبل لهما أثر قوي في خفض حالة التوتر وعدم الاطمئنان وبالتالي خفض درجة قلق المستقبل لدى الطلاب. وقد تناولت نظريات علم النفس التوجه نحو الحياة وتفسير التفاؤل والتشاؤم. من بين هذه النظريات، نجد نظرية التحليل النفسي التي تعتبر التوجه نحو الحياة قاعدة عامة للحياة. وفي هذا السياق، يعتبر الشخص ذو توجه إيجابي ما لم يتعرض لحدث مؤلم يسبب له عقدة نفسية. وعندما يحدث شيء سلبي للشخص المتفائل، يتحول توجهه إلى سلبي ويتشاؤم. يرى فرويد أن جذور التوجه نحو الحياة تعود إلى مرحلة الطفولة الفمية، حيث يتشكل هذا التوجه نتيجة للتدليل أو الحرمان من الإشباع الفمي أثناء الرضاعة (باسم أبو كويك، ٢٠٢٠). كما فسرت نظرية التعلم الاجتماعي التوجه نحو الحياة بأن يمتلك الفرد القدرة على التحكم في سلوكه، وهذا يعتبر الأساس الذي يمكنه من مواجهة التحديات والصعوبات. تلعب هذه القدرة دوراً هاماً في تعديل السلوك وخاصة في حالات الاكتئاب والتشاؤم. تشدد النظرية على أن السلوك يتأثر بالاعتقادات أكثر من الحقائق الواقعية، وأن الإنسان يتفاعل مع بيئته ويبني مفاهيم حولها التي تؤثر في سلوكه. لذلك، يجب على الفرد فهم وتفسير الظروف التي يواجهها بدلاً من محاولة تغييرها مباشرة، حيث يكون الاهتمام بتفسير الأمور هو البداية لحل المشكلات بدلاً من التركيز على الأحداث بحد ذاتها (بسمة شامخ، ٢٠١١).

وبالنظر إلى العوامل التي تؤثر على توجه الفرد نحو الحياة، نجد أن هناك عوامل داخلية وخارجية تلعب دوراً هاماً في تحديد هذا التوجه. العوامل الداخلية تشمل تصور الفرد عن ذاته ومستوى طموحه، حيث إذا كانت هذه التصورات سلبية فإن توجهه نحو الحياة سيكون سلبياً أيضاً. أما العوامل الخارجية فتشمل تأثير المجتمع والظروف التي يعيشها الفرد، مثل البطالة والمشاكل الاجتماعية، وكذلك المستوى الاجتماعي والثقافي والتعليمي للفرد. بالإضافة إلى التنشئة الأسرية التي تلعب دوراً كبيراً في تشكيل توجه الفرد نحو الحياة (Chen & Kruger, 2017).

وتشير دراسة زياد غانم (٢٠٠٥) إلى أن هذه العوامل تتمثل في (التنشئة الإجتماعية والتحديات التي يواجهها الفرد، الحروب والأزمات السياسية، المدرسة وسائل الإعلام المحتفلة، شعور الفرد بالنقص أو الدونية، المناخ الأسري). بينما تشير دراسة يوسف ظويحي (٢٠١٤) ودراسة إسراء عبد الله (٢٠١٧) إلى أن هذه العوامل تتمثل في (الوراثة، العوامل الأسرية، خبرات النجاح والفشل، خبرات البيئة المختلفة، فعالية الذات، انماط التفكير الإيجابية والسلبية لدى الوالدين، المستوى الإقتصادي والإجتماعي، الشعور بالصحة النفسية).

وهنا يمكن القول أن جميع هذه الدراسات تؤكد على أهمية هذه العوامل وتأثيرها على توجه الفرد نحو الحياة. فالعلاقات الأسرية المستقرة تساعد الفرد على التفاؤل وتحقيق الأهداف، والسعى نحو المستقبل بفتح ومرونة، بينما الحياة الأسرية المتوترة قد تجعله متشائماً وغير مقبل الحياة، ومتشائماً تجاه الوصول إلى أهدافه وطموحاته.

فروض البحث:

- بناء على ما تقدم يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الذاتي لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي.
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس النمو الذاتي لصالح القياس البعدي.
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي.
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس النمو الذاتي.

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي بهدف التحقق من مدى فعالية البرنامج العلاجي عن بعد القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي، وأثره على النمو

الذاتي لدى عينة البحث، ومدى استمراريته وذلك من خلال التصميم التجريبي ذى المجموعتين: التجريبية والضابطة، باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهر ونصف من القياس البعدي الذي تم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة.

ثانياً - عينة البحث:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية التي تم اختيارها للتحقق من الخصائص السيكومترية وتقنين أدوات البحث المستخدمة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني والثالث بالمرحلة الأعدادية بأكملها من (مدرسة الأعدادية الحديثة بنات - مدرسة الصفا للبنات - مدرسة الأعدادية الحديثة بنين - مدرسة طه حسين الأعدادية بنين) بمحافظة بنى سويف، وهى؛ مقياس التوجه السلبي نحو الحياة إعداد/ زينب شقير (٢٠١٥)، ومقياس رأس المال النفسي إعداد/ الباحثان، مقياس السمو الذاتي إعداد/ الباحثان، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، تتراوح أعمارهم بين (١٤) و(١٦) عاماً بمتوسط (١٤.٠٦) عاماً، وانحراف معيارى (٠.٧١).

أما عينة البحث الأساسية فتكونت فى صورتها النهائية من (٤٢) طالب وطالبة موزعين على مجموعتين؛ المجموعة التجريبية وعددها (٢١) طالب وطالبة والمجموعة الضابطة وعددها (٢١) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني والثالث بالمرحلة الأعدادية بأكملها من (مدرسة الأعدادية الحديثة بنات - مدرسة الصفا للبنات - مدرسة الأعدادية الحديثة بنين) بمحافظة بنى سويف، فى الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، تتراوح أعمارهم بين (١٤) و(١٦) عاماً بمتوسط (١٤.٧٣) عاماً، وانحراف معيارى (٠.٧٠).

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قامت الباحثتان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء العمر، ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة، ومقياس رأس المال النفسي، ومقياس السمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، والجداول (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة المجموعة الضابطة قيد البحث فى المتغيرات قيد البحث (ن = ٢١)

المتغير	الابعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التوجه السلبي نحو	العمر الزمني	١٤.٧٢	١٥.٠٠	٠.٧٥	١.١١-
	التشاؤم	١٢.٣٣	١٣.٠٠	١.٩٣	١.٠٤-
	اليأس	١٣.٠٠	١٣.٠٠	٢.١٧	٠.٠٠

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على السمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

المتغير	الابعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الحياة	السخط والتبرم من الحياة	١١.٦٢	١٣.٠٠	٢.٥٦	١.٦٢-
	قلق المستقبل	١٢.٠٥	١٢.٠٠	٢.٣١	٠.٠٦
	الدرجة الكلية	٤٩.٠٠	٥٠.٠٠	٤.١٨	٠.٧٢-
رأس المال النفسي	الكفاءة الذاتية	٢٧.٧١	٢٨.٠٠	٤.٦٣	٠.١٩-
	المرونة	١٨.١٤	١٩.٠٠	٥.٥٧	٠.٤٦-
	الأمل	٢١.٢٩	٢٠.٠٠	٤.٦٥	٠.٨٣
	التفاؤل	٢٥.٢٤	٢٤.٠٠	٦.٢٨	٠.٥٩
السمو الذاتي	الدرجة الكلية	٩٢.٣٨	٩٠.٠٠	١٤.٥٩	٠.٤٩
	مراقبة الذات	١٥.٧١	١٦.٠٠	٣.٢٩	٠.٢٦-
	السمو (التعالى)	١٥.٦٢	١٥.٠٠	٢.٥٨	٠.٧٢
	التباعد	١٤.٦٢	١٥.٠٠	٢.٥٤	٠.٤٥-
	الروحانية	٢٠.٦٢	٢٠.٠٠	٣.٩٦	٠.٤٧
	الدرجة الكلية	٦٦.٥٧	٦٨.٠٠	٨.٢٧	٠.٥٢-

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- تراوحت معاملات الالتواء لعينة المجموعة الضابطة قيد البحث في العمر ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة، ومقياس رأس المال النفسي، ومقياس السمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة قيد البحث ما بين (-١.٦٢ ، ٠.٨٣) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة المجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢١)

المتغير	الابعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	العمر الزمني	١٤.٧٤	١٥.٠٠	٠.٧٠	١.١٢-
التوجه السلبي نحو الحياة	التشاؤم	١٢.٣٣	١٢.٠٠	١.٩٦	٠.٥١
	اليأس	١٣.٠٠	١٣.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠
	السخط والتبرم من الحياة	١١.٨٦	١٣.٠٠	٢.٤٦	١.٤٠-
	قلق المستقبل	١٢.١٤	١٢.٠٠	٢.١٧	٠.٢٠
رأس المال النفسي	الدرجة الكلية	٤٩.٣٣	٥٠.٠٠	٤.٤٤	٠.٤٥-
	الكفاءة الذاتية	٢٧.٦٢	٢٧.٠٠	٤.٦١	٠.٤٠
	المرونة	١٨.٩٠	١٨.٠٠	٤.١٥	٠.٦٥
	الأمل	٢٠.١٠	٢٠.٠٠	٤.٢٧	٠.٠٧
	التفاؤل	٢٥.٧٦	٢٦.٠٠	٥.٠٧	٠.١٤-
	الدرجة الكلية	٩٢.٣٨	٩٤.٠٠	١١.٠٥	٠.٤٤-

المتغير	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السمو الذاتي	مراقبة الذات	١٥.٧٦	١٦.٠٠	٣.٢٤	٠.٢٢-
	السمو (التعالى)	١٥.٣٣	١٥.٠٠	٣.٦٩	٠.٢٧
	التباعد	١٤.٢٩	١٥.٠٠	٢.٩٧	٠.٧٢-
	الروحانية	٢٠.٧١	٢٠.٠٠	٤.٤٨	٠.٤٨
	الدرجة الكلية	٦٦.١٠	٦٦.٠٠	١٠.١٣	٠.٠٣

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

-تراوحت معاملات الالتواء لعينة المجموعة التجريبية قيد البحث فى العمر ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة، ومقياس رأس المال النفسى، والسمو الذاتى لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة قيد البحث ما بين ما بين (-١.٤٠ ، ٠.٦٥) أى أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتنالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة

ككل قيد البحث فى المتغيرات قيد البحث (ن = ٤٢)

المتغير	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمنى					
التوجه السلبي نحو الحياة	التشاؤم	١٢.٣٣	١٢.٥٠	١.٩٢	٠.٢٦-
	اليأس	١٣.٠٠	١٣.٠٠	٢.٠٦	٠.٠٠
	السخط والتبرم من الحياة	١١.٧٤	١٣.٠٠	٢.٤٨	١.٥٣-
	قلق المستقبل	١٢.١٠	١٢.٠٠	٢.٢٢	٠.١٣
	الدرجة الكلية	٤٩.١٧	٥٠.٠٠	٤.٢٧	٠.٥٩-
رأس المال النفسى	الكفاءة الذاتية	٢٧.٦٧	٢٧.٥٠	٤.٥٦	٠.١١
	المرونة	١٨.٥٢	١٨.٥٠	٤.٨٧	٠.٠١
	الأمل	٢٠.٦٩	٢٠.٠٠	٤.٤٥	٠.٤٧
	التفاؤل	٢٥.٥٠	٢٥.٠٠	٥.٦٤	٠.٢٧
	الدرجة الكلية	٩٢.٣٨	٩٢.٠٠	١٢.٧٨	٠.٠٩
السمو الذاتى	مراقبة الذات	١٥.٧٤	١٦.٠٠	٣.٢٢	٠.٢٤-
	السمو (التعالى)	١٥.٤٨	١٥.٠٠	٣.١٥	٠.٤٥
	التباعد	١٤.٤٥	١٥.٠٠	٢.٧٣	٠.٦٠-
	الروحانية	٢٠.٦٧	٢٠.٠٠	٤.١٨	٠.٤٨
	الدرجة الكلية	٦٦.٣٣	٦٦.٥٠	٩.١٤	٠.٠٥-

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة ككل قيد البحث في العمر ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة، ومقياس رأس المال النفسي، والنمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة قيد البحث ما بين ما بين (-١.٥٣ ، ٠.٤٨) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثتان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغير	الابعاد	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب
التوجه السلبي نحو الحياة	التشاؤم	١٢.٣٣	٢١.٥٠	٤٥١.٥٠	١٢.٣٣	٢١.٥٠	٤٥١.٥٠
	اليأس	١٣.٠٠	٢١.٦٢	٤٥٤.٠٠	١٣.٠٠	٢١.٦٢	٤٥٤.٠٠
	السخط والتبرم من الحياة	١١.٦٢	٢٠.٩٠	٤٣٩.٠٠	١١.٨٦	٢٢.١٠	٤٦٤.٠٠
	قلق المستقبل	١٢.٠٥	٢١.٣٣	٤٤٨.٠٠	١٢.١٤	٢١.٦٧	٤٥٥.٠٠
	الدرجة الكلية	٤٩.٠٠	٢٠.٧٤	٤٣٥.٥٠	٤٩.٣٣	٢٢.٢٦	٤٦٧.٥٠
رأس المال النفسي	الكفاءة الذاتية	٢٧.٧١	٢١.٢٦	٤٤٦.٥٠	٢٧.٦٢	٢١.٧٤	٤٥٦.٥٠
	المرونة	١٨.١٤	٢٠.٦٠	٤٣٢.٥٠	١٨.٩٠	٢٢.٤٠	٤٧٠.٥٠
	الأمّل	٢١.٢٩	٢٢.٩٠	٤٨١.٠٠	٢٠.١٠	٢٠.١٠	٤٢٢.٠٠
	التفاؤل	٢٥.٢٤	٢٠.٥٧	٤٣٢.٠٠	٢٥.٧٦	٢٢.٤٣	٤٧١.٠٠
	الدرجة الكلية	٩٢.٣٨	٢٠.٦٧	٤٣٤.٠٠	٩٢.٣٨	٢٢.٣٣	٤٦٩.٠٠
النمو الذاتي	مراقبة الذات	١٥.٧١	٢١.٢٦	٤٤٦.٥٠	١٥.٧٦	٢١.٧٤	٤٥٦.٥٠
	النمو (التعالى)	١٥.٦٢	٢٠.٦٠	٤٣٢.٥٠	١٥.٣٣	٢٢.٤٠	٤٧٠.٥٠
	التباعد	١٤.٦٢	٢٢.٩٠	٤٨١.٠٠	١٤.٢٩	٢٠.١٠	٤٢٢.٠٠
	الروحانية	٢٠.٦٢	٢٠.٥٧	٤٣٢.٠٠	٢٠.٧١	٢٢.٤٣	٤٧١.٠٠
	الدرجة الكلية	٦٦.٥٧	٢٠.٦٧	٤٣٤.٠٠	٦٦.١٠	٢٢.٣٣	٤٦٩.٠٠

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١).

يتضح من جدول (٤):

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

ثالثاً - أدوات البحث:

استخدمت الباحثتان مجموعة من الأدوات للحصول على البيانات المطلوبة لإجراء البحث وتنقسم الأدوات إلى:

مقياس رأس المال النفسي psychological capital Scale إعداد وتقنين/ الباحثتان
وصف المقياس:

اعتمدت الباحثتان في إعداد المقياس على الأطر النظرية والدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت رأس المال النفسي بشكل مباشر ومنها دراسات كلاً من (Djourova et al., 2019; Sapyaprapa et al., 2013; Çetin & Basım, 2012; Luthans et al., 2006)، وفي ضوء ذلك تم تقسيم المقياس إلى أربعة أبعاد وهي؛ الكفاءة الذاتية Self-Efficacy يتكون من (٨) مفردات، المرونة Resilience يتكون من (٧) مفردات، التفاؤل Optimism يتكون من (٨) مفردات، الأمل Hope يتكون من (٧) مفردات، وبذلك يكون المقياس ككل مكون من (٣٠) مفردة يكون فيها أقل درجة للمقياس (٣٠) وأعلى درجة (١٥٠). ويتم الإجابة عليها باختيار إجابة واحدة من خلال مقياس خماسي التقدير (تتطبق تماماً - تتطبق غالباً - محايد - لا تتطبق - لا تتطبق على الإطلاق) وتحصل على الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) لكل إجابة على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

أ . الصدق:

(١) صدق المحكمين:

عرض المقياس في صورته الأولية على (٨) من المحكمين والاساتذة في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي والتأكد من مدى توافق المفردات ومناسبتها مع الهدف من المقياس، ومدى ارتباطها بالبعد الفرعي الذي يقيسه وفقاً للتعريف الإجرائي له، وقد تم صياغة الصورة الأولية للمقياس حيث تكون المقياس من (٣٢) مفردة، وتم استبعاد مفردتان وتعديل صياغة بعض المفردات، وقد اعتد الباحثتان على قبول المفردات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها من السادة المحكمين (٨٥%) فأكثر، وخرجت الصورة النهائية للمقياس بعد التحكيم وإجراء التعديلات المقترحة إلى (٣٠) مفردة وبذلك يكون أقل درجة للمقياس (٣٠) وأعلى درجة (١٥٠).

(٢) صدق التحليل العاملي:

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد قامت الباحثتان بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٤) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير مقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تنتسب عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (٠.٣)، كما يتم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (٠.٣) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل، وفيما يلي وصف لتلك العوامل.

جدول (٥) مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠.٤٧٠	-٠.٠٢٤	٠.٤٢٢	٠.٠٤٧
٢	٠.٥٠٢	٠.٢١٨	٠.٦٠٠	٠.٢٧٠
٣	٠.٣٨٦	٠.١١٥	٠.٣٢٨	٠.٠٩٤
٤	٠.٢١٥	٠.٣٧٧	٠.٠٧٦	-٠.١٨٣
٥	٠.١٣٣	٠.٥٥١	٠.١٨٥	-٠.٣٤٥
٦	٠.٨٦٩	-٠.٢٤٨	٠.٢١٠	٠.٠٤٢
٧	٠.٥٤٢	-٠.٠٢٠	-٠.١٣٩	٠.١٦٣
٨	٠.٤٩١	٠.٣٠٨	-٠.٤١٩	-٠.٢٤٣
٩	٠.٨٤٤	-٠.٢٧٢	-٠.٢٠٦	٠.٠٢١
١٠	-٠.٤٢٢	٠.٣٤٢	٠.١٦٩	٠.١٧٠
١١	٠.٠٩٤	٠.٥٣١	-٠.٢٠١	-٠.٣٠٤
١٢	٠.٣٣٥	٠.٥٢٢	-٠.١٦٧	-٠.٠٤٢
١٣	-٠.٢٨١	-٠.٠٣٠	٠.٤٦٢	٠.٠٢٢
١٤	٠.٠١٧	٠.٣٧٤	٠.١٠٤	٠.٣٥٣
١٥	-٠.١٢٣	٠.٢٤١	٠.٣٧٥	-٠.٠٩٠
١٦	٠.١٧٠	-٠.٠٣١	٠.٢٣٨	-٠.٥٤٨
١٧	٠.٣٤٢	٠.٠٢١	٠.٣٠٥	-٠.١٧٧
١٨	-٠.٠٨٥	-٠.٠٧٣	٠.٢٩٩	-٠.٣٨٧
١٩	٠.٠٥٦	٠.٥٠٦	٠.٣٤٥	٠.٢١٢
٢٠	٠.٠٧٠	٠.٥٢٨	٠.٢٥٦	٠.١٧٢
٢١	-٠.١٩١	-٠.٠٢٨	٠.١٦٣	٠.٠٢٥
٢٢	٠.١٨٨	-٠.٤٢٩	٠.٠٢٤	٠.٢٥٠
٢٣	٠.٥٠٢	٠.٢١٨	٠.٦٠٠	٠.٢٧٠
٢٤	-٠.١٩٣	٠.٤٤٢	-٠.٤١٨	٠.٢٥٦
٢٥	-٠.٠٣٩	٠.٤٢٣	-٠.٢٠٤	٠.٢٨٩
٢٦	٠.٠٩٩	٠.٥٤١	-٠.٣٩٠	٠.٠٦٧
٢٧	٠.٠٠٠	٠.٣٣٩	٠.١٣١	-٠.٤٦٥

رقم البند	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
.٢٨	٠.٠٤٣-	٠.٣٤٣	٠.٢٥٦-	٠.٢٥٧
.٢٩	٠.٢٣١	٠.٣٧٠	٠.١٦٩-	٠.٣٤٨-
.٣٠	٠.٠٣٠	٠.٣٩١	٠.٢٧٤-	٠.١١٨
.٣١	٠.٨٥٠	٠.٢٣٤-	٠.١٨١-	٠.٠٤٠

جدول (٦) مصفوفة العوامل بعد التدوير

رقم البند	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتراكيات
.١	٠.١٩٩	٠.٥٥٩	٠.٠٠٥-	٠.٢٢٣-	٠.٤٠١
.٢	٠.٠٧٩	٠.٨٥٢	٠.٠٠٠	٠.٠٢١-	٠.٧٣٢
.٣	٠.١٣٩	٠.٥٠٣	٠.٠٥٢	٠.٠٥٨-	٠.٢٧٩
.٤	٠.٠٥٢	٠.٢١٥	٠.٤١٩	٠.٠٥٨	٠.٢٢٨
.٥	٠.١١١-	٠.٢٥١	٠.٦٣٢	٠.٠١٨	٠.٤٧٥
.٦	٠.٨٩٣	٠.٢٢٨	٠.٠٤٩-	٠.١٠١-	٠.٨٦٢
.٧	٠.٥٢٨	٠.٢٢١	٠.٠٣١-	٠.١١٠	٠.٣٤١
.٨	٠.٥٤٠	٠.٠٥٠-	٠.٤٩٢	٠.١٨٧	٠.٥٧١
.٩	٠.٨٧٦	٠.٢٠٤	٠.٠٥٥-	٠.١٢٨-	٠.٨٢٨
.١٠	٠.٥٢٢-	٠.٠٦٧	٠.٠٤٠	٠.٢٧٣	٠.٣٥٣
.١١	٠.٠٤٦	٠.٠٤٦-	٠.٦١١	٠.٢١٦	٠.٤٢٤
.١٢	٠.٢٣٤	٠.١٨٦	٠.٤٥٨	٠.٣٤١	٠.٤١٥
.١٣	٠.٤٥٢-	٠.١٩٧	٠.١١٤-	٠.١٩٧-	٠.٢٩٤
.١٤	٠.١٢٩-	٠.٣١٢	٠.٠٠٩	٠.٤٠١	٠.٢٧٥
.١٥	٠.٣٤٣-	٠.٢٥٥	٠.١٨٤	٠.٠٧٦-	٠.٢٢٢
.١٦	٠.٠٣٩	٠.٠٧١	٠.٣٧١	٠.٤٩٣-	٠.٣٨٧
.١٧	٠.١٣٨	٠.٣٤٦	٠.١٧٠	٠.٢٧٢-	٠.٢٤٢
.١٨	٠.١٩٥-	٠.٠٢٧	٠.١٨٤	٠.٤٢٣-	٠.٢٥٢
.١٩	٠.٢٤٤-	٠.٥٠٢	٠.١٨٨	٠.٢٧٦	٠.٤٢٤
.٢٠	٠.١٩٥-	٠.٤٣٧	٠.٢٤١	٠.٣٠٤	٠.٣٧٩
.٢١	٠.٢٣٢-	٠.٠٢٣	٠.٠٧٩-	٠.٠٦١-	٠.٠٦٤
.٢٢	٠.٢٥١	٠.٠٧٠	٠.٤٤٥-	٠.١٣٠-	٠.٢٨٣
.٢٣	٠.٠٧٩	٠.٨٥٢	٠.٠٠٠	٠.٠٢١-	٠.٧٣٢
.٢٤	٠.٠٧٢-	٠.١٩٢-	٠.١٢٩	٠.٦٤٤	٠.٤٧٣
.٢٥	٠.٠٤٠-	٠.٠٥٠	٠.١٠١	٠.٥٤٠	٠.٣٠٦
.٢٦	٠.١٣٧	٠.٠٥٦-	٠.٣٧٣	٠.٥٤٥	٠.٤٥٨
.٢٧	٠.١٤٤-	٠.٠٤٢	٠.٥٥٠	٠.١٥١-	٠.٣٤٨
.٢٨	٠.٠٠١	٠.٠٢٤-	٠.٠٧١	٠.٤٩٥	٠.٢٥١
الجدور الكامنة	٣.٩٩	٣.١٩	٢.٧٨	٢.٧٤	
نسبة التباين	١٢.٨٦	١٠.٣٠	٨.٩٦	٨.٨٣	

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

جدول (٧)

مصفوفة العوامل بعد التدوير بعد حذف التشبعات أقل من (٠.٣)

رقم البند	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع
.١		٠.٥٥٩		
.٢		٠.٨٥٢		
.٣		٠.٥٠٣		
.٤			٠.٤١٩	
.٥			٠.٦٣٢	
.٦	٠.٨٩٣			
.٧	٠.٥٢٨			
.٨	٠.٥٤٠		٠.٤٩٢	
.٩	٠.٨٧٦			
.١٠	٠.٥٢٢-			
.١١			٠.٦١١	
.١٢			٠.٤٥٨	٠.٣٤١
.١٣	٠.٤٥٢-			
.١٤		٠.٣١٢		٠.٤٠١
.١٥	٠.٣٤٣-			
.١٦			٠.٣٧١	٠.٤٩٣-
.١٧		٠.٣٤٦		
.١٨				٠.٤٢٣-
.١٩		٠.٥٠٢		
.٢٠		٠.٤٣٧		٠.٣٠٤
.٢١				
.٢٢			٠.٤٤٥-	
.٢٣		٠.٨٥٢		
.٢٤				٠.٦٤٤
.٢٥				٠.٥٤٠
.٢٦			٠.٣٧٣	٠.٥٤٥
.٢٧			٠.٥٥٠	
.٢٨				٠.٤٩٥
.٢٩			٠.٥٤٩	
.٣٠				٠.٤٣٨
.٣١	٠.٨٦٠			

جدول (٨) التشبعات الدالة على العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٦	أستطيع إنجاز المهام المطلوبه منى فى الوقت المحدد.	٠.٨٩٣
٩	لدى القدرة على اتخاذ قراراتى بنفسى.	٠.٨٧٦
٣١	اثق فى ادائى وقدرتى على العمل تحت ضغط.	٠.٨٦٠
٨	اسعى بقوة إلى تحقيق أهدافى مهما كانت الصعوبات التى تواجهنى.	٠.٥٤٠
٧	امتلك القدرة على إدارة وقتى.	٠.٥٢٨
١٠	لدى القدرة على التحدى والمثابرة لأتغلب على أى مشكلة تواجهنى.	٠.٥٢٢-
١٣	عندما أواجه انتكاسات فى حياتى يمكننى التعافى منها.	٠.٤٥٢-
١٥	أستطيع التعامل مع أشياء كثيرة فى وقت واحد.	٠.٣٤٣-

يتضح من جدول (٨) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٣.٩٩) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٢.٨٦%) وقد تشبع بهذا العامل (٨) مفردة. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (الكفاءة الذاتية).

جدول (٩) التشبعات الدالة على العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٣	يمكننى التفكير فى عدة بدائل مختلفة للخروج من أى مأزق.	٠.٨٥٢
٢	أستطيع استعادة اتزانى النفسى بعد التعرض لأى ازمات.	٠.٨٥٢
١	أستطيع التكيف مع التغيرات.	٠.٥٥٩
٣	أستطيع التعامل مع المواقف الضاغطة التى تواجهنى.	٠.٥٠٣
١٩	أجد الكثير من الطرق للتعامل مع المواقف الجديدة.	٠.٥٠٢
٢٠	أستطيع التفكير فى طرق عديدة للوصول إلى أهدافى.	٠.٤٣٧
١٧	أستطيع تجاوز الأوقات الصعبة.	٠.٣٤٦

يتضح من جدول (٩) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٣.١٩) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٠.٣٠%) وقد تشبع بهذا العامل (٧) مفردات. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (المرونة).

جدول (١٠) التشبعات الدالة على العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٥	حياتى مليئة بالأمل.	٠.٦٣٢
١١	روحى المعنوية مرتفعه.	٠.٦١١
٢٧	انظر دائماً إلى الجانب المشرق من الأمور.	٠.٥٥٠
٢٩	ارى نفسى ناجحاً فى إنجاز اعمالى.	٠.٥٤٩
١٢	لا أشعر بالإحباط بسهولة رغم الصعوبات.	٠.٤٥٨
٢٢	أشعر بالحماس لتحقيق أهدافى.	٠.٤٤٥
٤	أحاول تحقيق أهدافى مهما كانت الظروف.	٠.٤١٩

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٢.٧٨) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٨.٩٦%) وقد تشعب بهذا العامل (٧) مفردات. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (الأمل).

جدول (١١) التشعبات الدالة على العامل الرابع

رقم العبارة	العبارة	التشعب
٣٠	أجد دائما أن هناك حل لأي مشكلة.	٠.٤٣٨
٢٤	أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	٠.٦٤٤
٢٦	أؤمن أن أهدافي المستقبلية سوف تتحقق.	٠.٥٤٥
٢٥	أتوقع الأفضل عندما تكون الأمور غير واضحة أو مؤكدة.	٠.٥٤٠
٢٨	أتق في قدرتي على تحليل أي مشكلة وإيجاد حلا لها.	٠.٤٩٥
١٦	أنفائل بما سيحدث لي في المستقبل.	٠.٤٩٣-
١٨	أنا مقبل على الحياة بكل تفاؤل.	٠.٤٢٣
١٤	أتوقع النجاح عندما أقوم بأي شيء.	٠.٤٠١

يتضح من جدول (١١) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٢.٧٤) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٨.٨٣%) وقد تشعب بهذا العامل (٨) مفردات. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (التفاؤل).

كما تم حذف العبارة رقم (٢١) لحصولهم علي معامل أقل من (٠.٣).

(٣) الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١٢)، (١٣) توضح النتيجة على التوالي.
جدول (١٢) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = ١٠٠)

العبارات							الأبعاد
١٥	١٣	١٠	٩	٨	٧	٦	رقم العبارة
**٠.٢٩	**٠.٣٥	**٠.٤٦	**٠.٧٩	**٠.٥٠	**٠.٥٣	**٠.٨٠	معامل الارتباط
						٣١	رقم العبارة
						**٠.٧٩	معامل الارتباط
٢٣	٢٠	١٩	١٧	٣	٢	١	رقم العبارة
**٠.٧٨	**٠.٤٩	**٠.٥٣	**٠.٥١	**٠.٦٠	**٠.٧٨	**٠.٥٦	معامل الارتباط
٢٩	٢٧	٢٢	١٢	١١	٥	٤	رقم العبارة
**٠.٤٥	**٠.٥٠	*٠.٢٣	**٠.٦٧	**٠.٦٤	**٠.٦١	**٠.٥٤	معامل الارتباط

العبارات							الأبعاد
٢٨	٢٦	٢٥	٢٤	١٨	١٦	١٤	رقم العبارة
**٠.٦٢	**٠.٦٦	**٠.٤٨	**٠.٥٩	*٠.٢٤	*٠.٢٢	**٠.٥٤	معامل الارتباط
						٣٠	رقم العبارة
						**٠.٤٣	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $٠.٢٠٥ = (٠.٠٥)$ $٠.٢٦٧ = (٠.٠١)$

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٢٢) : (٠.٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١٣) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس $(ن = ١٠٠)$

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الكفاءة الذاتية	**٠.٦٣
٢	المرونة	**٠.٦٨
٣	الأمل	**٠.٦٩
٤	التفاؤل	**٠.٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $٠.٢٠٥ = (٠.٠٥)$ $٠.٢٦٧ = (٠.٠١)$

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٣) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين $(٠.٥٦ : ٠.٦٩)$ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب . الثبات:

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثتان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٤) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس $(ن = ١٠٠)$

معامل ألفا	الأبعاد
٠.٦٨	الكفاءة الذاتية
٠.٧٤	المرونة
٠.٧٠	الأمل
٠.٦٩	التفاؤل
٠.٨١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

. تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٦٨ : ٠.٧٤)، كما بلغ معامل الفا للمقياس (٠.٨١) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢- مقياس السمو الذاتي Self-transcendence Scale إعداد وتقنين/ الباحثان:

وصف المقياس:

اعتمدت الباحثان في إعداد المقياس على الأدبيات والأطر العربية والأجنبية وبعض المقاييس التي تناولت السمو الذاتي بأبعاده المختلفة كدراسة كلاً؛

- مقياس السمو الروحي The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS) إعداد (Amram & Dryer 2008)، ويتكون من (٨٣) مفردة.

- استبيان السمو الذاتي The Questionnaire On Self-transcendence (QUEST) إعداد (Fishbein et al., 2022) ينقسم إلى ثلاث أبعاد (١) السمو (التعالى) transcendence. يتكون من ستة مفردات (٢) مراقبة الذات Observing Self يتكون من ثمانى مفردات (٣) التباعد Distancing يتكون من سبعة مفردات.

- استبيان السمو الذاتي Self-transcendence questionnaire إعداد Kirk et al., (1999)

- كما تم الاطلاع على مقياس الذكاء الروحي المتكامل (ISIS)، spiritual intelligence (SI)، Amram & Dryer إعداد (2008) حيث أن أحد أبعاده السمو أو التعالى، وهو يشتمل على ٢٢ عبارة موزعة على خمسة مجالات فرعية وهي؛ الوعي Consciousness، والنعمة Grace، والمعنى Meaning، والسمو أو التعالى Transcendence، والحقيقة Truth.

- وغيرها من الدراسات الأخرى على سبيل المثال كدراسة محمد (٢٠٢٣)، ودراسة Martin et al., (2023).

وفى ضوء ذلك تم صياغة الصورة الأولية للمقياس حيث تكون المقياس من (٢٦) مفردة موزعة على أربعة أبعاد؛ البعد الأول: السمو transcendence ويضم (٥) مفردات، البعد الثاني: مراقبة الذات Observing Self ويضم (٦) مفردات، البعد الثالث: التباعد Distancing ويضم (٦) مفردات، البعد الرابع: الروحانية Spirituality ويضم (٦) مفردات. ويتم الإجابة عليها باختيار إجابة واحدة من خلال مقياس خماسي التقدير (تتطبق تماماً - تتطبق محايد - غير

متأكد - لا تنطبق - لا تنطبق على الإطلاق) وتحصل على الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لكل إجابة على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

أ. الصدق:

(١) صدق المحكمين:

عرض المقياس في صورته الأولى على (٨) من المحكمين والاساتذة في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي والتأكد من مدى توافق المفردات ومناسبتها مع الهدف من المقياس، ومدى ارتباطها بالبعد الفرعي الذي يقيسه وفقاً للتعريف الإجرائي له، وقد تم صياغة الصورة الأولى للمقياس حيث تكون المقياس من (٢٦) مفردة، حيث تم استبعاد ثلاث مفردات وتعديل صياغة بعض المفردات، وقد اعتمد الباحثتان على قبول المفردات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها من السادة المحكمين (٨٥%) فأكثر، وخرجت الصورة النهائية للمقياس بعد التحكيم وإجراء التعديلات المقترحة إلى (٢٣) مفردة وبذلك يكون أقل درجة للمقياس (٢٣) وأعلى درجة (١١٥).

(٢) صدق التحليل العاملي:

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد قامت الباحثتان بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٤) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تنتسب عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (٠.٣) ، كما يتم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (٠.٣) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل ، وفيما يلي وصف لتلك العوامل.

جدول (١٥) مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١.	٠.٢٧	٠.٢٩٢	٠.٣٠٥	٠.٠٢١-
٢.	٠.٥٤٦	٠.١٣٧-	٠.١٧١	٠.١١٦-
٣.	٠.٥٦٣	٠.٣١٨-	٠.١٥٥	٠.٢٣٤
٤.	٠.٤٥٣	٠.٥٩٦-	٠.٠٤	-٠.٦٠-
٥.	٠.١٥٧-	٠.٥٤٩	٠.٣٣٦	٠.٠٧٤
٦.	٠.٣٥٧	٠.٢٣٣	٠.٠٢-	٠.٢٥٩
٧.	٠.٤٥	٠.٢٤٧	٠.٢٩٦	٠.١٥٣

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
.٨	٠.٠٧٨-	٠.١٩٧-	٠.٥٠٢	٠.٥٠٧-
.٩	٠.٠٨٧-	٠.٦٦٣-	٠.٠٨٦	٠.٢٣٩
.١٠	٠.٠٤٣-	٠.١٥١-	٠.٠٤٧	٠.١٥٧
.١١	٠.٢٠٣-	٠.١١٢	٠.٣٨٨	٠.١٤٣-
.١٢	٠.٠٤٢١	٠.٣٤٢	٠.٠٤١	٠.٢٩٨
.١٣	٠.٢٤٤	٠.٦٥٦	٠.٠٢-	٠.٠٣٧-
.١٤	٠.٥١٥	٠.١٨٩	٠.٠٥٧-	٠.٠٢٥-
.١٥	٠.١٢١-	٠.٣١٢	٠.٠٠٢	٠.٣١٨-
.١٦	٠.٣٥٣-	٠.٢٥٥-	٠.٠٦١-	٠.٤٧٥
.١٧	٠.١١	٠.٠٨٤-	٠.٥٦٤	٠.٤٠٤
.١٨	٠.٢٦١	٠.٠٤٨	٠.٢٧٤	٠.٤١١-
.١٩	٠.٠٤٩٥	٠.١٧٧	٠.١٦٩-	٠.٣٤٤
.٢٠	٠.٦٤٩	٠.١٢-	٠.١٣٦-	٠.١٤١-
.٢١	٠.٠٤١٨	٠.٠٣٤	٠.٣١-	٠.٠٩٧-
.٢٢	٠.٠٤٣	٠.٣١-	٠.٢١٦	٠.٣٤٩-
.٢٣	٠.٥٠٢	٠.١٣٥-	٠.١٢٤-	٠.٠٥-

جدول (١٦) مصفوفة العوامل بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتراكيات
.١	٠.٠٦٢-	٠.٠٤١٤	٠.١٩٠	٠.٢٠٠-	٠.٢٥١
.٢	٠.١٦٥	٠.٢٥٦	٠.٤٩٧	٠.١٤١	٠.٣٦٠
.٣	٠.٢٠٩	٠.٣٥٩	٠.٣١٦	٠.٤٧٣	٠.٤٩٦
.٤	٠.١٨٤	٠.٠٣٢-	٠.٤٩٢	٠.٥٣٧	٠.٥٦٥
.٥	٠.٣١١-	٠.٣٦٥	٠.١٩٠-	٠.٤٢٢-	٠.٤٤٥
.٦	٠.٢٧١	٠.٠٤١٦	٠.٠٣٨-	٠.٠٢٢-	٠.٢٤٩
.٧	٠.٠٦٦	٠.٥٧٦	٠.١٨٨	٠.٠٥٠-	٠.٣٧٤
.٨	٠.٥١١-	٠.١٣٩-	٠.٥١٩	٠.٠٦١-	٠.٥٥٤
.٩	٠.١٤٨-	٠.١٦٩-	٠.٠٠٤	٠.٦٧٩	٠.٥١٢
.١٠	٠.٣٩٥-	٠.٢٣٠	٠.٠٦٥	٠.٢٣٩	٠.٢٧٠
.١١	٠.٤٣٤-	٠.٠٦٣	٠.٠٧٢	٠.١٦٤-	٠.٢٢٥
.١٢	٠.٠٢٠-	٠.٧٣٦	٠.٠٨٣	٠.٠٥٣-	٠.٥٥١
.١٣	٠.٢٠٨	٠.٣٨٨	٠.٠٢٥-	٠.٥٤٥-	٠.٤٩١
.١٤	٠.٧٢١	٠.٠٨٨	٠.١٠٢	٠.١٤٦-	٠.٥٥٩
.١٥	٠.٠٨١-	٠.٠٩٢-	٠.٠٥٦	٠.٤٤٢-	٠.٢١٣
.١٦	٠.١٣٢-	٠.٠٨٣-	٠.٤٧٨-	٠.٤٠٧	٠.٤١٨
.١٧	٠.٣٥٠-	٠.٥١٧	٠.٠٠١-	٠.٣٣٤	٠.٥٠١
.١٨	٠.١٠١-	٠.٠٨٤	٠.٥٠٩	٠.١٩٤-	٠.٣١٥
.١٩	٠.٤٧٦	٠.٤٣٤	٠.٠٤٧-	٠.٠٧٥	٠.٤٢٣
.٢٠	٠.٤٦٩	٠.١٥١	٠.٤٧٠	٠.١٠٤	٠.٤٧٤
.٢١	٠.٤٨٧	٠.٠٣٠	٠.٢٠٢	٠.٠٤٨-	٠.٢٨٢

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الإشتراكيات
.٢٢	٠.٠٢٤	٠.٠٢٠	٠.٦٥١	٠.١٥٨	٠.٤٤٩
.٢٣	٠.٣٨٠	٠.١١٩	٠.٣٢٩	٠.١٤٤	٠.٢٨٨
الجذور الكامنة	٢.٤٦	٢.٣٣	٢.٢٨	٢.٢٠	
نسبة التباين	١٠.٦٩	١٠.١١	٩.٩٢	٩.٥٦	

جدول (١٧) مصفوفة العوامل بعد التدوير بعد حذف التشبعات أقل من (٠.٣)

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
.١		٠.٤١٤		
.٢			٠.٤٩٧	
.٣		٠.٣٥٩	٠.٣١٦	٠.٤٧٣
.٤			٠.٤٩٢	٠.٥٣٧
.٥	٠.٣١١-	٠.٣٦٥		٠.٤٢٢-
.٦		٠.٤١٦		
.٧		٠.٥٧٦		
.٨	٠.٥١١-		٠.٥١٩	
.٩				٠.٦٧٩
.١٠	٠.٣٩٥-			
.١١	٠.٤٣٤-			
.١٢		٠.٧٣٦		
.١٣		٠.٣٨٨		٠.٥٤٥-
.١٤	٠.٧٢١			
.١٥				٠.٤٤٢-
.١٦			٠.٤٧٨-	٠.٤٠٧
.١٧	٠.٣٥٠-	٠.٥١٧		٠.٣٣٤
.١٨			٠.٥٠٩	
.١٩	٠.٤٧٦	٠.٤٣٤		
.٢٠	٠.٤٦٩		٠.٤٧٠	
.٢١	٠.٤٨٧			
.٢٢			٠.٦٥١	
.٢٣	٠.٣٨٠		٠.٣٢٩	

جدول (١٨) التشبعات الدالة على العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١٤	لدي إحساس بنفسى لا يتغير على الرغم من تغير أفكارى ومشاعرى.	٠.٧٢١
٢١	على الرغم من أنني قمت بالعديد من الأدوار في حياتي، إلا أن لدي إحساسًا بالذات ثابتًا ودائمًا.	٠.٤٨٧
١٩	على الرغم من حدوث العديد من التغييرات في حياتي، إلا أنني واعٍ أن جزء منى قد رأى هذه التغييرات.	٠.٤٧٦

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١١	يبدو أن جزءاً مني هو نفسه دائماً، بغض النظر عن مكان ووقت وجودي.	٠.٤٣٤
١٠	أرى صلة بين ما كنت عليه في الماضي وما أنا عليه اليوم.	٠.٣٩٥
٢٣	عندما أنظر إلى حياتي، أدرك أن جزءاً أساسياً مني لم يتغير.	٠.٣٨٠

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٢.٤٦) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٠.٦٩%) وقد تشبع بهذا العامل (٦) مفردة . وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (مراقبة الذات).

جدول (١٩)

التشبعات الدالة على العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١٢	اشعر بالارتباط حتى مع الأشخاص الذين لا اعرفهم.	٠.٧٣٦
٧	اشعر بالارتباط بجميع الكائنات الحية، بما في ذلك النباتات والحيوانات.	٠.٥٧٦
١٧	اشعر بالتعاطف مع الأشخاص الذين الحقوا الأذى بي.	٠.٥١٧
٦	اشعر بالارتباط بالأشخاص الذين يتحدثون لغة مختلفة عني.	٠.٤١٦
١	انا اتعاطف مع الأشخاص الذين لم اقابلهم.	٠.٤١٤

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٢.٣٣) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٠.١١%) وقد تشبع بهذا العامل (٥) مفردات. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل النمو (التعالى).

جدول (٢٠)

التشبعات الدالة على العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٢	عندما اشعر بالضيق أستطيع أن الاحظ ما يحدث دون أن اكون مثقلاً.	٠.٦٥١
٨	اتمكن من ملاحظة افكاري المتغيرة دون التورط فيها أو تنفيذها.	٠.٥١٩
١٨	استطيع أن الاحظ التجارب في جسدي وعقلي كأحداث تأتي وتذهب.	٠.٥٠٩
٢	أسمح لمشاعري أن تتغير دون أن اواجهها.	٠.٤٩٧
١٦	استطيع أن افصل نفسي عن افكاري ومشاعري.	٠.٤٧٨
٢٠	انا مفتون بما افعله لدرجة أنني اضيع في اللحظة - كما لو أنني منفصل عن الزمان والمكان.	٠.٤٧٠

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٢.٢٨) وأن نسبة التباين العملي المفسر (٩.٩٢%) وقد تشبع بهذا العامل (٦) مفردات. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (التباعد).

جدول (٢١) التشبعات الدالة على العامل الرابع

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٩	يبدو أن لدي "الحاسة السادسة" التي تسمح لي أحياناً بمعرفة ما سيحدث.	٠.٦٧٩
١٣	أشعر بارتباط روحي مع الآخرين لا أستطيع شرحه بالكلمات.	٠.٥٤٥
٤	كثيراً ما أشعر أنني جزء من القوة الروحية التي تعتمد عليها الحياة كلها.	٠.٥٣٧
٣	أشعر بارتباط روحي أو عاطفي قوي مع جميع الأشخاص من حولي.	٠.٤٧٣
١٥	لقد مررت باختبارات شخصية شعرت فيها بالاتصال بقوة روحية إلهية ورائعة.	٠.٤٤٢
٥	أشعر بأنني مرتبط جداً بالطبيعة لدرجة أن كل شيء يبدو وكأنه جزء من كائن حي واحد.	٠.٤٢٢

يتضح من جدول (٢١) يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٢.٢٠) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٩.٥٦%) وقد تشبع بهذا العامل (٦) مفردات. وعليه تقترح الباحثتان تسمية هذا العامل (الروحانية).

(٣) الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٢٢)، (٢٣) توضح النتيجة على التوالي.

جدول (٢٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = ١٠٠)

العبارات						الأبعاد
٢٣	٢١	١٩	١٤	١١	١٠	رقم العبارة
**٠.٤٤٤	**٠.٥٦	**٠.٥٧	**٠.٥٩	*٠.٢٢	**٠.٢٦	معامل الارتباط
	١٧	١٢	٧	٦	١	رقم العبارة
	**٠.٥٤	**٠.٦٤	**٠.٦٦	**٠.٦٦	**٠.٥٥	معامل الارتباط
٢٢	٢٠	١٨	١٦	٨	٢	رقم العبارة
**٠.٥٧	**٠.٥٧	**٠.٤٦	**٠.٢٦	**٠.٤٥	**٠.٦٠	معامل الارتباط
١٥	١٣	٩	٥	٤	٣	رقم العبارة
**٠.٣١	**٠.٤٣	**٠.٣١	**٠.٣٨	**٠.٤٣	**٠.٤٩	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٠٥ (٠.٠١) = ٠.٢٦٧

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢٢) ما يلي:

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٢٢ : ٠.٦٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	مراقبة الذات	* * ٠.٦٥
٢	النمو (التعالى)	* * ٠.٦٧
٣	التباعد	* * ٠.٦٥
٤	الروحانية	* * ٠.٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٠٥ (٠.٠١) = ٠.٢٦٧

* دال عند مستوي (٠.٠٥) * * دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢٣) ما يلي:

. تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٦ : ٠.٦٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثتان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (٢٣) يوضح ذلك.

جدول (٢٤) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٠٠)

معامل ألفا	الأبعاد
٠.٦١	مراقبة الذات
٠.٧٤	النمو (التعالى)
٠.٦٣	التباعد
٠.٥٦	الروحانية
٠.٧٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢٤) ما يلي:

. تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٥٦ : ٠.٧٤)، كما بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٧٩) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

٣- مقياس التوجه السلبي نحو الحياة negative attitude towards Life Scale :

إعداد/ زينب شقير (٢٠١٥)

وصف المقياس:

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المقاييس التي تناولت التوجه نحو الحياة بنوعيه الايجابي والسلبي، تم اختيار مقياس التوجه السلبي نحو الحياة إعداد زينب شقير (٢٠١٥) ضمن بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية في الشخصية الذي تم تطبيقه في البيئة العربية (مصرية - سعودية)، ويضم ست بطاريات فرعية وهي؛ التفكير الايجابي ويضم ١٠ مفردات، التفاؤل ويضم ١٥ مفردة، الأمل ويضم ١٨ مفردة، الرضا عن الحياة ويضم ٣٠ مفردة، السعادة ويضم ٤٠ مفردة، التوجه نحو الحياة ويضم ٨٠ مفردة.

وتنقسم بطارية التوجه نحو الحياة إلى محورين، التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتوجه السلبي نحو الحياة وهو ينقسم إلى أربعة أبعاد (التشاؤم - اليأس - السخط والتبرم من الحياة - قلق المستقبل)؛ يضم كل بعد خمسة مفردات، وبالتالي يكون عدد مفردات المقياس (٢٠) مفردة، ويتم الإجابة عليها باختيار إجابة واحدة من خلال مقياس ثلاثي التقدير (تتطبق . غير متأكد - لا تتطبق) وتحصل على الدرجات (٣-٢-١) لكل إجابة على التوالي.

وقد قامت معدة المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط دالة وموجبة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يوضح ترابط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس. كما تم تطبيق الصدق التلازمي على عينة عددها (١٠٠) من عينة التقنين المصرية و (١٠٠) من عينة التقنين السعودية وذلك من خلال مجموعة من المقاييس، وتم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق وذلك بعد مرور (٢١) يوم من تاريخ التطبيق الأول، وقد تم استخراج قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة، كما استخدمت أيضا طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وقد وجدت أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) لكلاً من إعادة التطبيق ومعامل ثبات ألفا، ومعامل الارتباط التجزئة النصفية.

الخصائص السيكومترية للمقياس: وللتأكد من ذلك قامت الباحثتان بما يلي:

أ. الصدق:

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية:

الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، وتم حساب معاملات الارتباط بين

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٢٥)، (٢٦)، (٢٧) توضح النتيجة على التوالي.
جدول (٢٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

العبارات						الأبعاد
٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	التشاؤم
**٠.٩٢	**٠.٨٧	**٠.٩١	**٠.٩٤	**٠.٩٣	معامل الارتباط	
١٠	٩	٨	٧	٦	رقم العبارة	اليأس
**٠.٩٠	**٠.٩١	**٠.٩٠	**٠.٩١	**٠.٩٠	معامل الارتباط	
١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة	السخط والتبرم من الحياة
**٠.٩١	**٠.٩٢	**٠.٨٩	**٠.٨٨	**٠.٨٧	معامل الارتباط	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	رقم العبارة	قلق المستقبل
**٠.٥٨	**٠.٥٤	**٠.٧٩	**٠.٧٨	**٠.٨١	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٠٥ (٠.٠١) = ٠.٢٦٧
* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢٥) ما يلي:

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٥٤) : (٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
جدول (٢٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	**٠.٧٠	٦	**٠.٧١	١١	**٠.٥٨	١٦	**٠.٦٥
٢	**٠.٧٤	٧	**٠.٧٢	١٢	**٠.٦٦	١٧	**٠.٦٦
٣	**٠.٦٩	٨	**٠.٧٤	١٣	**٠.٦٢	١٨	**٠.٥٨
٤	**٠.٧٢	٩	**٠.٧٢	١٤	**٠.٥٧	١٩	**٠.٤١
٥	**٠.٧٤	١٠	**٠.٧٣	١٥	**٠.٥٥	٢٠	**٠.٤٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٠٥ (٠.٠١) = ٠.٢٦٧
* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤١) : (٠.٧٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٢٧) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	التشاؤم	**٠.٧٩
٢	اليأس	**٠.٨٠
٣	السخط والتبرم من الحياة	**٠.٦٦
٤	قلق المستقبل	**٠.٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٠٥ (٠.٠١) = ٠.٢٦٧

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢٧) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٦٦ : ٠.٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب. الثبات:

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثتان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٨) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٠٠)

معامل ألفا	الأبعاد
٠.٨٣	التشاؤم
٠.٨٢	اليأس
٠.٨٣	السخط والتبرم من الحياة
٠.٧٧	قلق المستقبل
٠.٨٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢٨) ما يلي:

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٧٧ : ٠.٨٣) ، كما بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٨٦) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس. وقد ارتضت الباحثتان مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥ ، ٠.٠١).

البرنامج العلاجي القائم على القبول والالتزام:

الإطار النظري للبرنامج: يستند البرنامج العلاجي في إطاره النظري وخطواته التدريبية إلى العلاج القائم على القبول والالتزام بهدف إكساب الطلاب المعلومات النظرية والمعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة حول رأس المال النفسي، وكيفية تحسينه، والتدريب عليه عملياً.

مصادر إعداد البرنامج: قامت الباحثتان بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات ومراجعة البحوث التي تناولت العلاج بالقبول والالتزام، وكذلك البرامج ذات الصلة برأس المال النفسي مثل دراسة؛ (Samuel et al., (2023)، (Towsyfyhan & Sabet, (2017)، Livheim et al., (2015)، الليثي (٢٠٢٣)، حسانين (٢٠٢٠)، وقد تم تحكيم البرنامج بعرضه على (٧) من المحكمين وأعضاء هيئة التدريس من ذوى الخبرة فى مجال العلاج النفسي والصحة النفسية.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج العلاجي على أساس نظرية العلاج بالقبول والالتزام، وقد تم مراعاة الخصائص النفسية والاجتماعية والانفعالية لعينة الدراسة، ومتابعة مدى استيعابهم لأنشطة ومحتوى البرنامج، مع الحرص على تماشي أهداف البرنامج مع احتياجات الطلاب ورغبتهم فى التغلب على المشكلات التي يواجهونها، بالإضافة إلى وضوح ومباشرة تعليمات البرنامج بما يتناسب مع الفروق الفردية بين الطلاب واختيار الأساليب والفيئات المناسبة، كما تم مراعاة التدرج فى التدريب واستعراض ملخص للجلسة السابقة وربطها بالجلسة الحالية من أجل تحقيق التكامل بين جلسات البرنامج، وقد تم تعزيزهم بشكل مستمر أثناء الجلسات وتقديم التغذية الراجعة خلال المناقشات المفتوحة، وكذلك الواجبات المنزلية نهاية كل جلسة تتضمن تدريبات وأنشطة ومهارات تعزز فهمهم والتأكيد على تدريبهم بشكل جيد وتحقيق أهداف كل جلسة، من أجل الوصول إلى أفضل مستوى ممكن يتناسب وقدراتهم وإمكانياتهم.

الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج العلاجي إلى تحسين رأس المال النفسي لدى عينة من الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة وتعرف أثره على متغير النمو الذاتي، وذلك استناداً على أسس ومبادئ وفنيات العلاج القائم على القبول والالتزام.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة فى البرنامج:

الفنيات الأساسية: وتمثل فى؛ القبول - الفصل المعرفى - الوجود فى الحاضر - الذات كسياق - الوعى بالقيم - الالتزام.

الفنيات الفرعية: وتمثل فى؛ التدريب التوكيدي - الاندماج المعرفى - المحاضرة والمناقشة - الواجب المنزلى - الكتابة التعبيرية - التعليمات الذاتية - العصف ذهنى - الحديث الايجابي للذات - إعادة البناء المعرفى - مراقبة الذات - التقويم الذاتى - التخيل - التفكير العقلاني - حل المشكلة - الفكاهاة - العمل الجماعي - التفرغ الانفعالي - النشاط القصصي - لعب الدور - الإقناع اللفظى - النمذجة - التغذية المرتدة - التعزيز والتدعيم الإيجابي.

الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج: لاب توب، عروض بوربوينت، متاهات، جهاز بروجيكتور، صور إلكترونية على شكل بطاقة، صور لبعض المواقف، عروض فيديو، صندوق، أسئلة المسابقة، بالإضافة إلى بعض الأدوات التي طلب من الطلاب توفيرها: ألوان، أوراق رسم ملونة، أوراق بيضاء، أقلام.

المدة الزمنية للبرنامج: تضمن البرنامج العلاجي على (٢٦) جلسة علاجية، استغرق تطبيقه تسع أسابيع، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تتراوح مدة الجلسة بين (30 - 5٥) دقيقة يتخللها فترات راحة لمدة عشر دقائق.

ملخص جلسات ومحتوى البرنامج:

جدول (٢٩) ملخص جلسات ومحتوى البرنامج

أبعاد البرنامج	جلسات البرنامج	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على:	الفتيات المستخدمة في البرنامج
Self-Efficacy ال efficacy الذاتية	الجلسة الأولى	جلسة تمهيدية	إقامة علاقة آلفة ومودة بين الباحثان والطلاب. تطبيق قبلي للمقاييس المستخدمة. أن يتعرف الطلاب على أهداف البرنامج.	العمل الجماعي - التعزيز والتدعيم الإيجابي - الحوار والمناقشة.
	الجلسة الثانية	الوعي بالذات/ استكشاف الذات	أن يتعرف الطلاب على أهمية الوعي بالذات. أن يتعرف الطلاب على ذاتهم. أن يتعرف الطلاب على نقاط القوة والضعف لديهم.	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، المحاضرة، التفريغ الانفعالي.
	الجلسة الثالثة	تقدير الذات	أن تتعرف الباحثان على رأي الطلاب عن أنفسهم. أن يقدر الطلاب ذاتهم. أن يقيم الطلاب أنفسهم.	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، التعزيز، النشاط القصصي، الحديث الإيجابي مع الذات.
	الجلسة الرابعة	الإفصاح عن المشاعر	أن يتدرب الطلاب على كيفية الإفصاح عن المشاعر. أن يتعرف الطلاب على أهمية الإفصاح عن المشاعر.	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، المحاضرة، لعبة الدور، التفريغ الانفعالي.
	الجلسة الخامسة	ضبط الذات/ ضبط الانفعالات	أن يتعرف الطلاب على أهمية التحكم في الذات وضبط الانفعالات. أن يتدرب الطلاب على ضبط انفعالاتهم قدر الإمكان.	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، المحاضرة، التفريغ الانفعالي، فنية القصة.
	الجلسة السادسة	الحديث الإيجابي مع الذات	أن يتعرف الطلاب على مفهوم الحديث الذاتي. أن يتعرف الطلاب على أنواع الحديث الذاتي. أن يدرك الطلاب أهمية الحديث الذاتي الإيجابي. أن يكتسب الطلاب مهارة الحديث الذاتي الإيجابي.	فنية القصة، الحوار والمناقشة، المحاضرة، التفريغ الانفعالي، إعادة البناء المعرفي.
	الجلسة السابعة	مستوى الإنجاز الشخصي	أن يتعرف الطلاب على مفهوم الإنجاز الشخصي. أن يدرك الطلاب العوامل التي تؤثر على تحقيق الإنجاز.	العصف الذهني، التخيل، التدريب التوكيدي.

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على السمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

أبعاد البرنامج	جلسات البرنامج	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على:	الفنيات المستخدمة في البرنامج
			أن يكتسب الطلاب أهمية الإنجاز الشخصي في حياتنا.	
البعد الثاني:				
Resilience المرونة	الجلسة الثامنة	مهارة حل المشكلات (١)	أن يتعرف الطلاب على مفهوم المشكلة. توضيح أهمية امتلاك الطلاب لمهارة حل المشكلات. أن يتدرب الطلاب طريقة حل المشكلات. أن يتعرف الطلاب على الخطوات العلمية لحل المشكلات.	العصف الذهني، المحاضرة، الحوار والمناقشة، فنية القصة.
	الجلسة التاسعة	مهارة حل المشكلات (٢)	أن يتدرب أعضاء الطلاب على الخطوات العلمية لحل المشكلات. أن يطرح الطلاب عدة بدائل وحلول غير تقليدية للمشكلات التي تواجههم.	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، أسلوب حل المشكلات.
	الجلسة العاشرة	التعامل مع الموقف الضاغطة	١. أن يتعرف الطلاب على مفهوم الموقف الضاغطة. ٢. أن يتعرف الطلاب على الأساليب الإيجابية لمواجهة الموقف الضاغطة. ٣. أن يدرك الطلاب أهمية أساليب التعامل مع الموقف الضاغطة. ٤. أن يكتسب الطلاب مهارات إدارة المطالب الداخلية والخارجية للموقف.	الحوار والمناقشة، المحاضرة، الحوار الذاتي، التفريغ الانفعالي.
	الجلسة الحادية عشر	التكيف مع التغيرات	١. أن يتعرف الطلاب على مفهوم التكيف. ٢. أن يتدرب الطلاب على استراتيجيات التكيف مع التغيير. ٣. أن يكتسب الطلاب مهارات المرونة والمثابرة. ٤. أن يكتسب الطلاب القدرة على مواجهة المحن والأزمات.	الحوار والمناقشة، التفكير العقلاني، التعليمات الذاتية.
	الجلسة الثانية عشر	التوازن النفسي	أن يتعرف الطلاب على مفهوم التوازن النفسي. أن يتعرف الطلاب على طرق الحفاظ على التوازن النفسي.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الحوار الجدلي، العصف الذهني، الإقناع المنطقي.
	الجلسة الثالثة عشر	النظرة الموضوعية للأمور	أن يعزز الطالب نظرتهم الموضوعية للأمور. أن يفهم الطلاب معنى مفهوم الموضوعية. أن يغير الطلاب النظرة السلبية للأمور إلى نظرة إيجابية. أن يتعلم الطلاب المرونة في التفكير.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، القبول، العصف الذهني، الفصل المعرفي، التفكير العقلاني، الإقناع اللفظي.
	البعد الثالث:			
الجلسة	محادثة الأفكار	أن يتدرب الطلاب على محاربة الأفكار التشاؤمية.	المحاضرة، الحوار	

أبعاد البرنامج	جلسات البرنامج	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على:	الفنيات المستخدمة في البرنامج
	الجلسة الرابعة عشر	التشاؤمية	أن يتصف الطلاب بصفة التفاؤل.	والمناقشة، النشاط القصصي، العصف الذهني.
	الجلسة الخامسة عشر	التفكير الإيجابي	أن يتعرف الطلاب على مفهوم (التفكير الإيجابي والتفكير السلبي). أن يتعرف الطلاب على أسباب التفكير السلبي. أن يمارس الطلاب مهارة التفكير الإيجابي. أن يفكر الطلاب بصورة إيجابية. أن يبتعد الطلاب عن التفكير السلبي.	الحوار والمناقشة، الحديث الإيجابي مع الذات، العصف الذهني، المحاضرة.
	الجلسة السادسة عشر	النظرة الإيجابية نحو المستقبل	١. أن يدرك الطلاب فوائد التوقعات الإيجابية. ٢. أن يستخدم الطلاب قوة الخيال في مواجهة الروايات السلبية في عقله. ٣. أن يتعلم الطلاب كيفية استبدال الأفكار السلبية بأفكار أكثر موضوعية ووضوح. ٤. أن يتدرب الطلاب على التفكير المستقبلي.	الحديث الإيجابي مع الذات، التخيل، النمذجة، التغذية المرتدة.
	الجلسة السابعة عشر	تقبل ظروف الحياة الصعبة	١. أن يتدرب الطلاب على تغيير طريقة تعامله مع الأمور. ٢. أن يدرك الطلاب مفهوم التقبل. ٣. أن يتعرف الطلاب على العلاقة بين التقبل والتفاؤل.	الحديث الإيجابي مع الذات، التخيل، النمذجة، التغذية المرتدة.
	الجلسة الثامنة عشر	التحلي بالثقة	أن يتدرب الطلاب على كيفية تعزيز الثقة بالنفس. أن يدرك الطلاب مفهوم الثقة بالنفس. أن يتعرف الطلاب كيفية اكتساب الثقة بالنفس.	العصف الذهني، النمذجة، المناقشة، التغذية المرتدة.
	الجلسة التاسعة عشر	وسع نطاق تفكيرك	أن يتدرب الطلاب على بعض العادات والسلوكيات الإيجابية. أن يتعرف الطلاب على كيفية التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات. أن يتعرف الطلاب على طرق التصرف بمرونة ويطرق أكثر إيجابية وتفاؤل.	العصف الذهني، النمذجة، المناقشة، التغذية المرتدة.

البعد الرابع:

Hope الأمل	الجلسة العشرون	حدد أهدافك وغايتك في الحياة	أن يتعرف الطلاب على مفهوم الهدف. أن يتعرف الطلاب على أهمية تحديد الأهداف في حياتنا. أن يتعرف الطلاب على شروط الهدف الذكي. أن يتدرب الطلاب على تحديد أهدافهم.	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، المحاضرة، الفكاهة، فنية القصة.
	الجلسة الحادية والعشرون	ضع أهداف واقعية وأندفع نحو تحقيقها	أن يوضح الطلاب أهمية تحديد أهدافهم. أن يحدد الطلاب أهداف واقعية في حياتهم. أن يصغ الطلاب أهدافهم بشكل جيد.	الحوار والمناقشة، فنية القصة، العصف الذهني.
	الجلسة الثانية والعشرون	أنا قادر على تعزيز أمني في الحياة	أن يدرك الطلاب أهمية الأمل في الحياة. أن يتدرب أعضاء الطلاب على محاربة الأفكار التشاؤمية.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، فنية القصة، العصف الذهني.

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

أبعاد البرنامج	جلسات البرنامج	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة من خلال الجلسة يكون الطالب قادراً على:	الفنيات المستخدمة في البرنامج
			أن يتدرب الطلاب التمسك بآمالهم.	
	الجلسة الثالثة والعشرون	مواجهة مشاعر اليأس والإحباط	أن يتعرف الطلاب على مفهوم اليأس والإحباط . أن لا يستسلم أعضاء لمشاعر اليأس والإحباط.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، النشاط القصصي، العصف الذهني.
	الجلسة الرابعة والعشرون	حدد قيمك في الحياة	١. أن يدرك الطلاب أهمية تحديد القيم وتأثيرها على حياته. ٢. يكتسب الطلاب خطوات فعلية لتحديد قيمه في الحياة. ٣. أن يتعرف الطلاب على القيم الشخصية الشائعة. ٤. أن يحدد الطلاب كيف يعيش بقيمه.	الحديث الذاتي، النمذجة، التعزيز الإيجابي، مراقبة الذات، إعادة البناء المعرفي.
	الجلسة الخامسة والعشرون	كن واقعياً في تحديد أهدافك	١. أن يدرك الطلاب كيف يكون شخصاً واقعياً. ٢. أن يفرق الطلاب بين الواقعي المتفائل والواقعي المتشائم. ٣. أن يحدد الطلاب مميزات الشخص الواقعي. ٤. أن يحدد الطلاب أهداف واقعية يسهل تحقيقها.	الحديث الإيجابي مع الذات، التعلم التعاوني، التعزيز الإيجابي، التفكير العقلاني.
	الجلسة السادسة والعشرون	جلسة ختامية	١. أن يذكر الطلاب مدى الاستفادة من أنشطة وجلسات البرنامج. ٢. أن يجيب الطلاب على أسئلة المسابقات. ٣. أن يطبق الطلاب مقاييس البحث البعدية.	الحديث الإيجابي مع الذات، التعزيز الإيجابي، الكتابة التعبيرية.

تقييم البرنامج:

تم تقييم البرنامج من خلال متابعة أداء الطلاب حيث تضمن تقييم مستمر بنهاية كل جلسة من جلسات البرنامج ثم تقييم مرحلي بنهاية كل بُعد من أبعاد البرنامج، ثم جلسة تقييمية ختامية في نهاية البرنامج للتأكد من تحقيق البرنامج للأهداف المرجوة منه.

رابعاً - إجراءات البحث:

سارت الإجراءات في البحث على النحو التالي:

- جمع الأدبيات المرتبطة بمتغيرات البحث من إطار نظري وبحوث سابقة.
- إعداد وتصميم مقاييس وأدوات البحث الحالية والتحقق من صدقها وثباتها وصلاحيه استخدامها.
- اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية بمدارس (مدرسة الإعدادية الحديثة بنات - مدرسة الصفا للبنات - مدرسة الإعدادية الحديثة بنين) بمحافظة بنى سويف، وذلك في

الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، كما تم التحقق من إجراءات انتقاء العينة.

- بعد الانتهاء من إجراءات التشخيص لعينة البحث تم مجانية أفراد العينة وذلك من خلال حساب التكافؤ بين أفرادها على متغيرات الدراسة.
- التطبيق الفعلي لأدوات البحث وهي (مقياس رأس المال النفسي - مقياس السمو الذاتي - مقياس التوجه السلبي نحو الحياة - برنامج العلاج بالقبول والالتزام).
- جمع وتبويب نتائج مقاييس وأدوات البحث بعد الانتهاء من تطبيق الأدوات، واستخدمت الباحثان الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث والتحقق من الفروض وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

خامساً- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثتان الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، التحليل العاملي، معامل الارتباط، معامل الفا لكرونباخ، اختبار مان ويتي اللابارومتري، اختبار ويلكوكسون اللابارومتري، نسبة التحسن المئوية، حجم الأثر، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (IBM SPSS V.26) في تحليل نتائج البحث من خلال الحاسب الآلي.

نتائج البحث وتفسيرها:

تم اختبار مدى صحة فروض الدراسة كالتالي:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٣٠) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي بطريقة مان ويتي اللابارومتري (ن = ٤٢)

قيمة (Z)	المجموعة التجريبية (ن = ٢١)			المجموعة الضابطة (ن = ٢١)			رأس المال النفسي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
* ٥.١١	٦٥٢.٥٠	٣١.٠٧	٣٨.١٠	٢٥٠.٥٠	١١.٩٣	٣٣.٦٧	الكفاءة الذاتية
** ٥.٥٩	٦٧٢.٠٠	٣٢.٠٠	٣٣.٧١	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٢١.٧٦	المرونة
** ٤.٩٠	٦٤٤.٠٠	٣٠.٦٧	٣٤.١٠	٢٥٩.٠٠	١٢.٣٣	٢٨.٠٥	الأمل

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

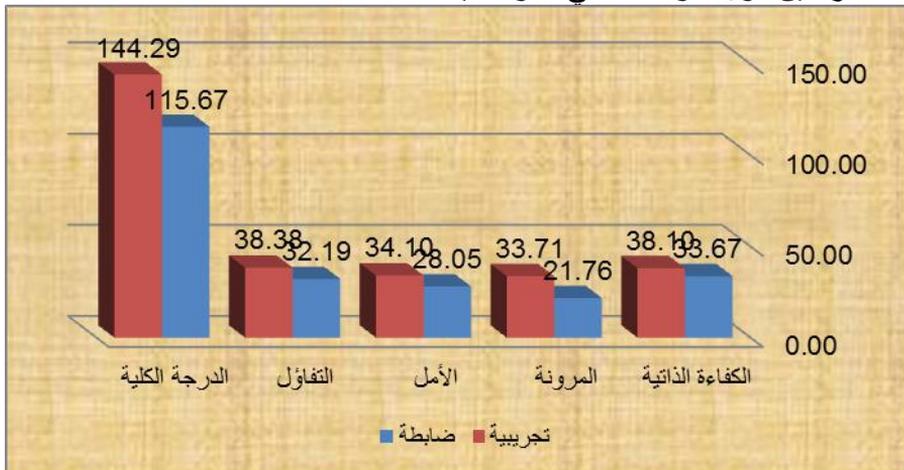
قيمة (Z)	المجموعة التجريبية (ن = ٢١)			المجموعة الضابطة (ن = ٢١)			رأس المال النفسي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
** ٤.٨٩ *	٦٤٤.٠٠	٣٠.٦٧	٣٨.٣٨	٢٥٩.٠٠	١٢.٣٣	٣٢.١٩	التفاؤل
** ٥.٥١ *	٦٧٠.٠٠	٣١.٩٠	١٤٤.٢٩	٢٣٣.٠٠	١١.١٠	١١٥.٦٧	الدرجة الكلية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣٠) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.



شكل (٢)

رسم بياني يوضح نسب التحسن المئوية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الذاتي لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٣١) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الذاتي بطريقة مان ويتني اللابارومترية (ن = ٤٢)

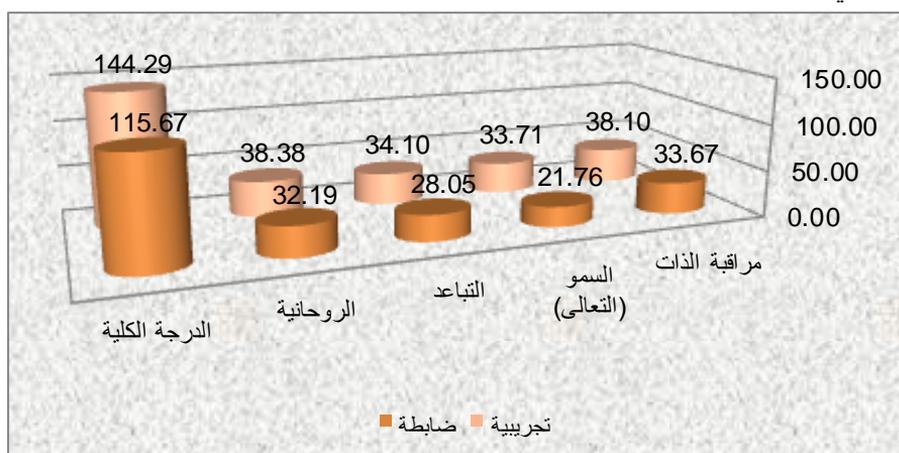
قيمة (Z)	المجموعة التجريبية (ن = ٢١)			المجموعة الضابطة (ن = ٢١)			النمو الذاتي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
**٥.١١	٦٥٢.٥٠	٣١.٠٧	٣٨.١٠	٢٥٠.٥٠	١١.٩٣	٣٣.٦٧	مراقبة الذات
**٥.٥٩	٦٧٢.٠٠	٣٢.٠٠	٣٣.٧١	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٢١.٧٦	النمو (التعالى)
**٤.٩٠	٦٤٤.٠٠	٣٠.٦٧	٣٤.١٠	٢٥٩.٠٠	١٢.٣٣	٢٨.٠٥	التباعد
**٤.٨٩	٦٤٤.٠٠	٣٠.٦٧	٣٨.٣٨	٢٥٩.٠٠	١٢.٣٣	٣٢.١٩	الروحانية
**٥.٥١	٦٧٠.٠٠	٣١.٩٠	١٤٤.٢٩	٢٣٣.٠٠	١١.١٠	١١٥.٦٧	الدرجة الكلية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(٠.٠٥) = ١.٩٦$ و $(٠.٠١) = ٢.٥٨$

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣١) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الذاتي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.



شكل (٣) رسم بياني يوضح نسب التحسن المئوية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الذاتي

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

يتضح مما سبق أن البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة الحالية وما يتضمنه من فنيات كان له أثر فعال في تحسين النمو الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بمقارنتهم بأقرانهم من أفراد المجموعة الضابطة والذين لم يتعرضوا للبرنامج، وبذلك يتحقق صحة هذا الفرض.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للبحث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي".

جدول (٣٢) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي بطريقة ويلكوسون اللابارومترية (ن = ٢١)

حجم الأثر	قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			رأس المال النفسي
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٣٨.١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٧.٦٢	الكفاءة الذاتية
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٣٣.٧١	٠.٠٠	٠.٠٠	١٨.٩٠	المرونة
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٣٤.١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٠.١٠	الأمل
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٣٨.٣٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٥.٧٦	التفاؤل
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	١٤٤.٢٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٩٢.٣٨	الدرجة الكلية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨
* دال عند مستوي (٠.٠٥) * * دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣٢) ما يلي:

. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي وفي جميع الأبعاد لصالح القياس البعدي، كما بلغت قيم حجم التأثير (٠.٨٨) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.

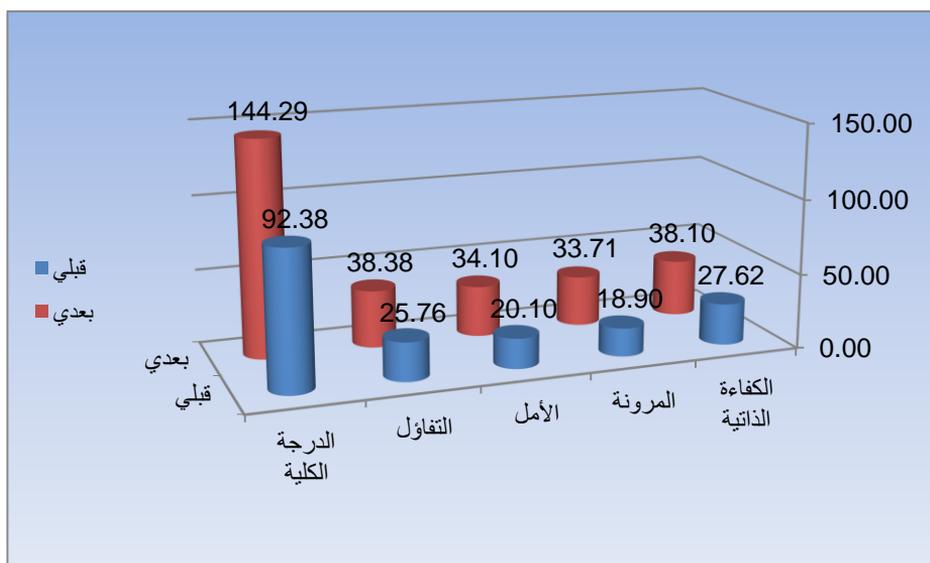
جدول (٣٣) نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

الأبعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
الكفاءة الذاتية	٢٧.٦٢	٣٨.١٠	%٣٧.٩٤
المرونة	١٨.٩٠	٣٣.٧١	%٧٨.٣٦

الأبعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
الأمل	٢٠.١٠	٣٤.١٠	٦٩.٦٥%
التفاؤل	٢٥.٧٦	٣٨.٣٨	٤٨.٩٩%
الدرجة الكلية	٩٢.٣٨	١٤٤.٢٩	٥٦.١٩%

يتضح من جدول (٣٣) ما يلي:

. تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ما بين (٣٧.٩٤ % : ٧٨.٣٦%)، مما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.



شكل (٤) رسم بياني يوضح نسب التحسن المئوية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للبحث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السمو الذاتي لصالح القياس البعدي".

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

جدول (٣٤) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس النمو الذاتي بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٢١)

حجم الأثر	قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			النمو الذاتي
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠.٨٨	**٤.٠٣	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٢٧.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	١٥.٧٦	مراقبة الذات
٠.٨٦	**٣.٩٢	٢٢٨.٠٠	١١.٤٠	٢٢.٤٣	٣.٠٠	٣.٠٠	١٥.٣٣	النمو (التعالى)
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	٢٢.٨٦	٠.٠٠	٠.٠٠	١٤.٢٩	التباعد
٠.٨٦	**٣.٩٢	٢١٠.٠٠	١٠.٥٠	٣٠.٤٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٠.٧١	الروحانية
٠.٨٨	**٤.٠٢	٢٣١.٠٠	١١.٠٠	١٠٢.٨٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٦٦.١٠	الدرجة الكلية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

(٠.٠١) = ٢.٥٨

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣٤) ما يلي:

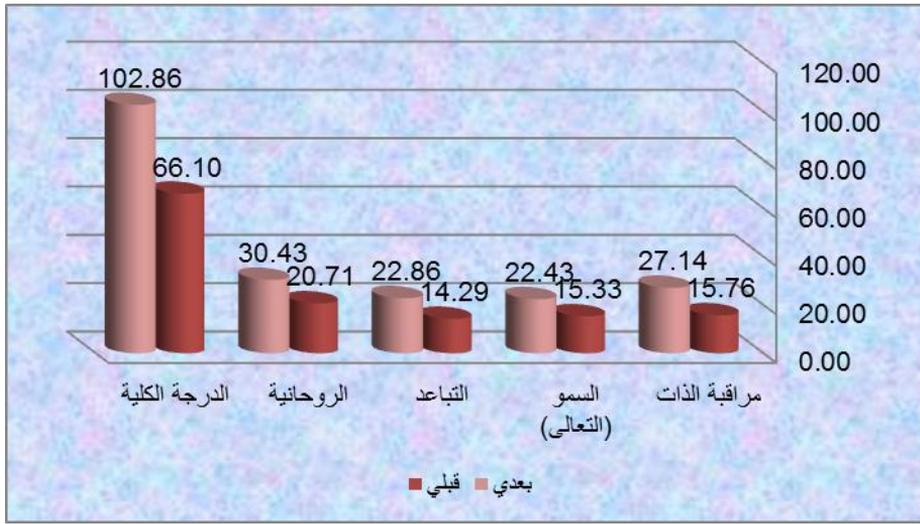
. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس النمو الذاتي وفي جميع الأبعاد لصالح القياس البعدي، كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٦ : ٠.٨٨) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.

جدول (٣٥) نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

الأبعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
مراقبة الذات	١٥.٧٦	٢٧.١٤	%٧٢.٢١
النمو (التعالى)	١٥.٣٣	٢٢.٤٣	%٤٦.٣١
التباعد	١٤.٢٩	٢٢.٨٦	%٥٩.٩٧
الروحانية	٢٠.٧١	٣٠.٤٣	%٤٦.٩٣
الدرجة الكلية	٦٦.١٠	١٠٢.٨٦	%٥٥.٦١

يتضح من جدول (٣٥) ما يلي:

- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ما بين (٤٦.٣١) % : (٧٢.٢١) %، مما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.



شكل (٥) رسم بياني يوضح نسب التحسن المئوية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السمو الذاتي

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس للبحث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي". جدول (٣٦) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٢١)

قيمة (Z)	القياس التتبعي			القياس البعدي			رأس المال النفسي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٨.٠٥	١.٠٠	١.٠٠	٣٨.١٠	الكفاءة الذاتية
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٣.٦٧	١.٠٠	١.٠٠	٣٣.٧١	المرونة
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٤.٠٥	١.٠٠	١.٠٠	٣٤.١٠	الأمل
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٨.٣٣	١.٠٠	١.٠٠	٣٨.٣٨	التفاؤل
١.٣٤	٠.٠٠	٠.٠٠	١٤٤.١٠	٣.٠٠	١.٥٠	١٤٤.٢٩	الدرجة الكلية

$$٢.٥٨ = (٠.٠١)$$

$$١.٩٦ = (٠.٠٥) \text{ عند مستوى } (٠.٠٥)$$

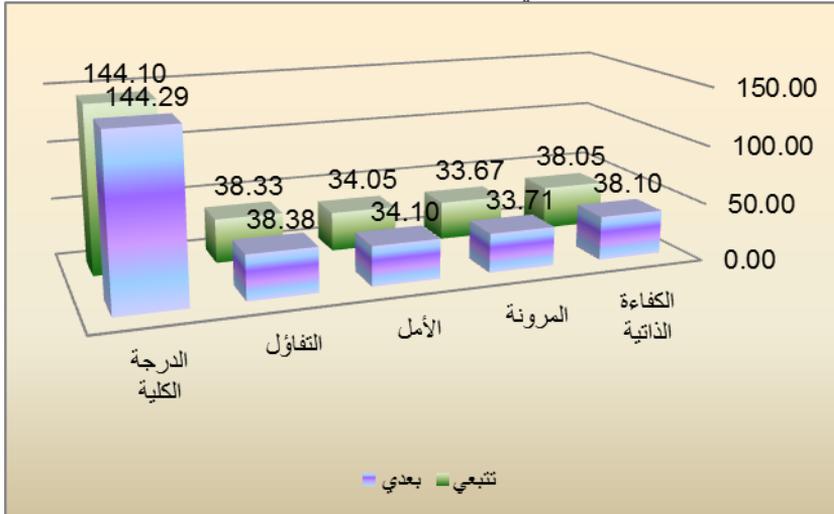
$$* * \text{ دال عند مستوي } (٠.٠١)$$

$$* \text{ دال عند مستوي } (٠.٠٥)$$

يتضح من جدول (٣٦) ما يلي: وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مقياس رأس المال النفسي،

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.



شكل (٦) رسم بياني يوضح نسب التحسن المئوية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس رأس المال النفسي

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس للبحث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس النمو الذاتي".
جدول (٣٧) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس النمو الذاتي بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٢١)

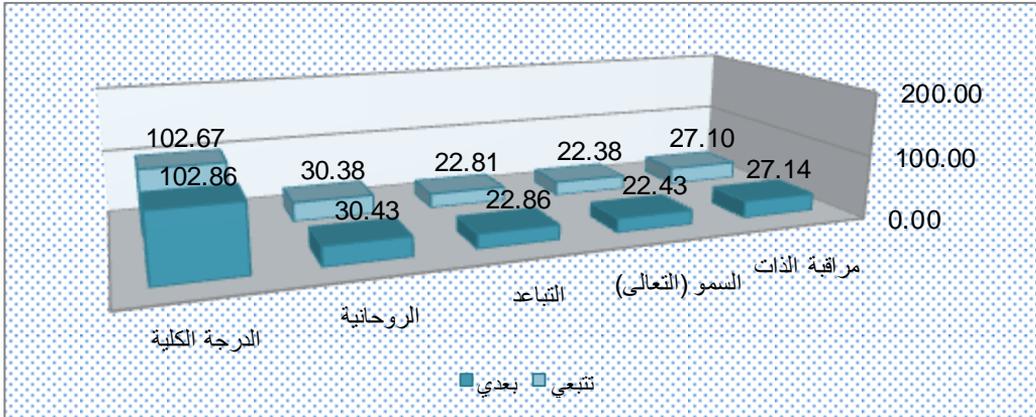
قيمة (Z)	القياس التتبعي			القياس البعدي			النمو الذاتي
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٧.١٠	١.٠٠	١.٠٠	٢٧.١٤	مراقبة الذات
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٢.٣٨	١.٠٠	١.٠٠	٢٢.٤٣	النمو (التعالى)
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٢.٨١	١.٠٠	١.٠٠	٢٢.٨٦	التباعد
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٠.٣٨	١.٠٠	١.٠٠	٣٠.٤٣	الروحانية
١.٤١	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠٢.٦٧	٣.٠٠	١.٥٠	١٠٢.٨٦	الدرجة الكلية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣٧) ما يلي:

. وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مقياس النمو الذاتي ، مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.



شكل (٧) رسم بياني يوضح نسب التحسن المئوية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس النمو الذاتي

التفسير والمناقشة:

تُشير نتائج الفرض الأول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وبالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية في رأس المال النفسي كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Ayn Beygi et al. 2020; Baghban) (Baghestan et al., 2017) التي توصلت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في رأس المال النفسي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية نتيجة التعرض للبرنامج القائم على القبول والالتزام.

وتتفق أيضاً مع دراسة (Behnouieh et al. (2022) التى بينت أن العلاج القائم على القبول والالتزام يساعد على قبول معاناة الفرد بوعي وفهم، وأنها جزء من الحياة التى تساعد على

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

اتخاذ خيارات أكثر وعياً وفعالية في مواقف الضغوط والمعاناة. وهو ما يبين لنا أن الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل هي الخصائص الشخصية التي عند دمجها تنتج هيكلأ أعلى يسمى رأس المال النفسي (PsyCap). ومن الواضح هنا أن الجلسات التي ركزت على الإيجابية والتحفيز أدت إلى رفع مستوى مختلف المخرجات المرغوبة لدى الطلاب المراهقين والتي يمكن أن تعزز أيضاً الفعالية والمخرجات المثلى لديهم، وهو ما يؤكد أن رأس المال النفسي بناء قابل للتغيير والتنمية، حيث يتطلب التحفيز المستمر لتنميته والارتقاء به.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة Safriani & Muhid (2022) التي بينت أن هناك تأثير إيجابي لرأس المال النفسي على التكيف والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب، حيث هدفت إلى تحديد تأثير كلاً من رأس المال النفسي والطفو الأكاديمي والرضا الأكاديمي على الأداء الأكاديمي للطلاب، وذلك على عينة مكونة من (١٤٥) طالباً، وأشارت النتائج أن رأس المال النفسي، والطفو الأكاديمي، ومتغيرات الرضا الأكاديمي لها تأثير على متغير التكيف الأكاديمي، وأن هناك تأثير إيجابي كبير لرأس المال النفسي على التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب.

وتعزو الباحثان تلك الفروق لصالح المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي حيث أتاح لهم فرص لممارسة العديد من الأنشطة والفتيات أثناء الجلسات، حيث كانت المجموعتان متكافئتين قبل تطبيق البرنامج، وبالتالي فإن الفروق التي وجدت بين المجموعتين في القياس البعدي تعود إلى البرنامج، وقد تم استخدام فنيات وتدريبات عديدة منبثقة من مبادئ العلاج بالقبول والالتزام، مما ساعد الطلاب داخل المجموعة التجريبية على تحسين جوانب الشخصية الإيجابية لديهم والتخلص من الأفكار السلبية ومن ثم تحسين رأس المال النفسي، وهذا ما لم تتعرض له المجموعة الضابطة، كما تُرجع إلى أن طريقة التدريب التي اعتمدت على تنوع الأنشطة فكانت بعيدة عن الملل، وتوفر جو من المتعة والفكاهة والتشويق حتى لا يصاب الطلاب بأي نوع من الملل أو الضيق، فقد حرصت الباحثان على إقامة علاقة إرشادية تتسم بالدفاء والمودة مع الطلاب، وتهيئة جو آمن يسوده الشعور بالثقة المتبادلة والطمأنينة.

ونجد من جانب آخر أن الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة يعانون من مشاكل نفسية وسلوكية وعدم القدرة على مواجهة تحديات الحياة، مع وجود مشاعر اللوم للذات والعزلة وعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين، والمحاكاة الشديدة للأفكار والعواطف بطرق سلبية، وتفسير المواقف بطرق خاطئة، مع عدم القدرة على تغيير الأفكار أو محاولة تعديلها، كما أن لديهم درجة من عدم تفاؤل بسبب انخفاض مستوى التسامح مع الذات مما يعمل على تثبيط

الاستجابة لديهم، على عكس الطلاب نوى التوجه الإيجابي نحو الحياة نجد لديهم ارتفاع فى رأس المال النفسي يتمتعون بدرجة عالية من الصحة النفسية والقدرة على التعامل مع مجريات الحياة بحكمة ومرونة وكفاءة، مع الشعور بالنجاح والأمل والتفاؤل تجاه المستقبل، وتجنب المشاعر السلبية، بالإضافة إلى رضاهم عن الحياة والتعاطف مع الذات.

وهنا نؤكد بضرورة تمكين الطلاب المراهقين خلال المرحلة الاعدادية من التدريب الفعال على أبعاد رأس المال النفسي لاسيما الطلاب ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، وأهميته في رفع مناعتهم النفسية وتشكيل وعيهم وتفعيل دورهم كأفراد لهم القدرة على الإثمار والعطاء في الحياة، كما إن القدرة على ربط المعنى بسلوكيات المراهق من خلال العمل الملتمزم يمكن أن يوفر للمراهقين طريقة أكثر لتحمل المخاطر أو تجربة طرق جديدة للمعيشة.

كما يمكن الإشارة هنا إلى دراسة Hal (2023) التى حاولت تفسير العلاقة بين الرضا عن الحياة لدى الطلاب ورأس المال النفسي من خلال التأثير الوسيط للكفاءة الذاتية، وأشارت النتائج إلى أن الارتباط الإيجابي المعنوي لرأس المال مع الرضا عن الحياة له تأثير وسيط لفعالية الذات. وهذا ما يوضح أن هناك علاقة ايجابية بين الكفاءة الذاتية كأحد المكونات الأساسية والهامة فى رأس المال النفسي وبين الحيوية الذاتية لدى الطلاب، ما يجعله ينظر للمستقبل بمزيد من الأمل، والتفاؤل والحماس والنشاط والطاقة والامتنان، وهي مؤشرات الرفاهية النفسية لدى الفرد، وارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، والرضا الذاتي، والمرونة.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة Towsyfyhan & Sabet (2017) التى بينت أن العلاج بالقبول والالتزام له تأثير كبير على تحسين المرونة والتفاؤل وهم أحد المكونات الأساسية لرأس المال النفسي، حيث طبقت على (١٦) فتاة مراهقة تعاني من اضطراب الاكتئاب، وذلك خلال ثماني جلسات استمرت كل منها من (٦٠ - ٩٠) دقيقة. وكذلك ما بينته دراسة Mohammadi et al. (2022) بأن العلاج الوجودي والعلاج بالقبول والالتزام والعلاج الذي يركز على الشفقة خيارات مناسبة لزيادة رأس المال النفسي والشفقة الذاتية لدى الفتيات المراهقات المصابات بالاكتئاب.

وقد يرجع مستوى التحسن على حرص الباحثتان خلال جلسات البرنامج على استخدام الفنيات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام، كفنية القبول من خلال الصراحة في التعبير عن الافكار والمشاعر والأحاسيس الصعبة والانفتاح على التجارب والأحداث وتقبلها، وكيفية التعامل معها والانخراط فيها والوعي بها، بدلاً من تجنبها أو حجبها أو الهروب منها، وهو ما ساعدهم على تقليل الضرر الذى يمكن أن ينجم عن ذلك، وقد ركزت العديد من جلسات البرنامج على استخدام ذلك.

وكذلك فنية الفصل المعرفى حيث تم تدريب الطلاب على أهمية الوعي بالذات وتعرف نقاط الضعف والقوة لديهم، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة التي تساعد الطالب على تعرف ذاته من خلال تحديد ما لديه من قدرات وامكانات، وما الذى يستطيع القيام به، من خلال التعبير الكتابي وأسئلة العصف الذهنى التي يعبر فيها عن أفكاره ومشاعره بحرية، فى جو من الحوار الذاتى والتفريغ الانفعالى، وهو ما ساعد طلاب المجموعة التجريبية على استكشاف ذاتهم بشكل أفضل.

بالإضافة إلى جلسات تقدير الذات وكيف يقيم الطالب نفسه من خلال فنية الحديث الايجابي مع الذات، حيث تدرب فيها على أن يؤمن بقدراته ومواهبه وما يميز شخصيته عن الغير، استخدم فيها الباحثان أنشطة على سبيل المثال أن يتذكر كل طالب مواقف جعلته يشعر بالاجابية حول نفسه، وأخرى جعلته ينظر إلى نفسه بشكل سلبي، وأهمية التركيز على جوانب القوة وتميئتها من خلال (التخيل، تقبل النقد، تنوع الحلول..). وجلسات الافصاح عن المشاعر والانفعالات الايجابية سواء بطريقة لفظية أو غير لفظية كمشاعر الحب والثناء والاعجاب والشكر والفرح، وكذلك التعبير عن المشاعر السلبية كالغضب والضيق والعتاب واللوم، وركز الباحثان خلال هذه التدريبات على أهمية عدم كبت المشاعر والحث على التعبير عنها، وذلك من خلال عدة أنشطة على سبيل المثال (كرسي المصارحة). ويمكن إرجاع هذه النتيجة أيضاً إلى أهمية التركيز على تقديم التغذية الراجعة والتصحيح للاستجابات الغير مناسبة وتعديلها، مع تدعيم وتعزيز الاستجابات والتفاعلات بشكل فوري.

وتشير نتائج الفرض الثانى إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الذاتى لصالح المجموعة التجريبية. وهو ما يشير إلى تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين النمو الذاتى فى القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، ويمكن أن نستنتج من خلال ذلك أنه من خلال زيادة التركيز على مهارات المرونة خلال الجلسات والتعاطف مع الذات، أدى إلى جعل العلاج بالقبول والالتزام فعالاً في تقليل مشاعر الخجل وتجنب التجارب السلبية لدى الطلاب المراهقين، ويمكن تفسير ذلك أيضاً بأن هذا العلاج يعتبر تدخلاً نفسياً مناسباً لتقليل أعراض التوجه السلبي ومساعدتهم على تعزيز المرونة النفسية. وهو ما يتفق مع دراسة Khoramnia et al. (2020). فالنمو الذاتى هو فهم للعالم لا يتمحور حول الأنا، بل هو إعطاء الأولوية للآخرين على التركيز على الذات، ويمكن

تفسير سمو الذات على أنه قيمة تؤكد على أن هناك فضائل ونقاط قوة في الشخصية لها جانب آخر مركز ومتجاوز ذاتيًا (على سبيل المثال، الامتثال، الحب).

كما تفسر الباحثان ذلك بأن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من فنيات وجلسات البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين سمو الذات لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، والذي حرص على مساعدتهم على الوعي بذواتهم وتقديرهم لأنفسهم والإفصاح عن مشاعرهم وضبط انفعالاتهم، وحثهم على ممارسة الحديث الإيجابي مع الذات، وتدريبهم على مهارة حل المشكلات والتعامل مع المواقف الضاغطة، ومساعدتهم على تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع الخبرات المؤلمة والرضا بالواقع لكي يعيشوا حياة سعيدة خالية من الإحباط والتأزم النفسي، والنظر إلى الأمور نظرة موضوعية، ومساعدتهم على تغيير الأفكار اللاعقلانية والأفكار التشاؤمية إلى أفكار منطقية عقلانية تتصف بالنفاؤل أى تعديل الافكار الخاطئة واستبدالها بأخرى صحيحة والنظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية والتحلي بالثقة وتوسيع نطاق التفكير، وحثهم على تحديد أهدافهم في الحياة ووضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها مع وجود الأمل والنفاؤل في تحقيق تلك الأهداف المنشودة ومواجهة مشاعر الإحباط واليأس، مما ساهم في تحسين سمو الذات لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة أفراد المجموعة التجريبية بخلاف أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

ويتفق هذا أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة مروة محمد (٢٠٢٣) التي اختبرت مدى فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لدى طلاب الجامعة، حيث بلغ حجم العينة (٢٦) طالب وطالبة، تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢١) عام، وأثبتت النتائج فعالية البرنامج في تنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لدى الطلاب ماعدا عامل الايثار والتعاطف. وما بينته دراسة Dagar et al. (2022) التي وضحت دور الحيوية الذاتية، والسمو الذاتي، ورأس المال النفسي على السلوك الايثارى لدى الطلاب.

كما تعزو الباحثان هذه الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية فيها العديد من الأنشطة القائمة على أسس علمية مدروسة ساهمت في تحسين سمو الذات لديهم، واتباع فنيات متنوعة منبثقة من العلاج بالقبول والالتزام. كما ترجع الفروق بين المجموعتين إلى إكساب الطلاب بعض المهارات التي ساعدتهم على تحسين سمو الذات لديهم مثل مهارة المحادثة، ومهارة قيادة الجلسة الحوارية ومهارة تحديد الأهداف واتخاذ القرارات وغيرها، كل ذلك ساعد الطلاب على رفع الثقة بالنفس لديهم، وبالتالي تحسين سمو الذات لديهم.

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

ويمكن الإشارة هنا إلى أن الجلسات التي هدفت إلى تدريب الطلاب على ضبط ذاتهم وانفعالاتهم أثرت بشكل كبير على أبعاد النمو الذاتي وخاصة بعدى (مراقبة الذات، والتباعد) حيث وجد الطلاب القدرة على ملاحظة أفكارهم وانفعالاتهم وضبطها بشكل أفضل، وذلك من خلال الحرص على تقديم أنشطة ذُكرت فيها بعض المواقف، ثم التعبير عن كيف يمكن التصرف فيها من خلال التحوار مع الطلاب والاستماع إلى مناقشتهم وأجوبتهم، والتأكيد على أهمية تعرف انفعالاتهم، وما المواقف التي تثير الغضب لديهم، وكيف يمكن السيطرة عليها والتعامل معها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً من خلال بعض الفنيات التي تم استخدامها مثل فنية القصة من خلال عرض قصص توحى بأهمية تحكم الفرد في انفعالاته والتصرف بوعي وحذر في المواقف المختلفة، كما تم عرض مواقف وتجارب ناجحة، ونصوص وعبارات تحفيزية تساعدهم على تغيير أفكارهم السلبية تجاه بعض الأمور وتبديلها بأفكار إيجابية، بالإضافة إلى استخدام التعبير الكتابي على سبيل المثال كتابة (ما المواقف التي تجعلك تفكر بشكل سلبي؟) وتحليل هذه الاستجابات والتعليق عليها، كما ركزت هذه الجلسات على فنية الفصل أو التشويش المعرفي أو التقليل من الخطر المعرفي، وهو ما ساعدهم على تغيير أفكارهم ومشاعرهم المرتبطة بتجارب سلبية سابقة.

بالإضافة إلى تضمين فنية القبول التي ساعدت على الانفتاح على التجارب، والتصرف بحكمه، وممارسة التأمل وكيفية تنمية القدرة على التكيف في الحياة وهو ما يرتبط بشكل قوى وإيجابي بالنمو الذاتي، فالنمو الذاتي هو عنصر حاسم من عناصر الحكمة، وهذا ما أكدته دراسة (2022) التي أكدت على أن هناك علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي الذي ركزت جلسات البرنامج على تنميته بأبعاده المختلفة وبين النمو الذاتي.

وتشير نتائج الفرض الثالث للبحث على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي. مما يوضح تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة أفراد المجموعة التجريبية.

كما تراوحت نسب التحسن المثوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة ما بين (٣٧.٩٤% : ٧٨.٣٦%)، مما يشير إلى تأثير البرنامج، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من

(Mirsharifa et al., 2019; Sadeghian et al., 2019) والتي توصلت نتائجهم إلى وجود فروق في رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج القائم على القبول والالتزام المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقفتها أفراد المجموعة التجريبية، حيث تم إعداد وبناء البرنامج بشكل علمي ومتسلسل متضمن لجميع أبعاد رأس المال النفسي؛ حيث بدأ البرنامج بجلسة تعارف بهدف كسر حاجز الخجل بينها وبين الطلاب، وخلق جو من التقبل والمرح، كما هدفت إلى تعريف الطلاب بالبرنامج وعدد جلساته وأهدافه، ووضع مجموعة من القواعد معهم لتحديد سير العمل خلال البرنامج؛ مثل الالتزام بالحضور في الوقت المحدد، والاستماع الجيد واحترام الغير وعدم السخرية من الآخرين، وكان لتلك القواعد أثر بالغ في تنظيم ونجاح البرنامج.

كما تم توضيح مفهوم الوعي بالذات وأهميته وتأثيره على الشخصية والصحة النفسية للفرد في أحد الجلسات، ثم مساعدة الطلاب على تعرف ذواتهم من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، وتقييم وتقدير ذواتهم، ووضحت أهمية الإفصاح عن المشاعر، وتدريبهم على كيفية التحكم في ذواتهم وضبط انفعالاتهم من خلال العديد من الأنشطة المختلفة، وقامت الباحثتان بتعريف الطلاب بمفهوم الحديث الإيجابي مع الذات مع توضيح أهميته، ووضحت مفهوم الإنجاز الشخصي وأهميته.

وتؤكد هذه النتيجة ما بينته دراسة Levin et al. (2017) أن العلاج بالقبول والالتزام يعمل على تحسين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية من خلال ممارسات مختلفة ومفيدة، وهي ما تُلزم الأفراد بأشياء ذات قيمة في حياتهم، وهو ما يتفق أيضا مع دراسة كلاً من (Beheshtian et al., 2018; Mirsharifa et al., 2019) التي أشارت إلى أنه يمكن أن يكون للعلاج بالقبول والالتزام تأثير كبير على تحسين رأس المال النفسي، وما بينته دراسة Jabalameli et al. (2021) بأن استخدام العلاج بالقبول والالتزام يمكن أن يعزز القدرة على الرعاية الذاتية ورأس المال النفسي.

ويمكن الإشارة هنا إلى أهمية فنيات العلاج بالقبول والالتزام التي تم التركيز عليها مثل فنية الذات كسياق وهي الذات الواعية أو المراقبة، حيث تم تدريبهم على الوعي بالذات من خلال تعليم الطلاب كيف يمكن التمييز بين ذاته ككيان منفصل وبين التجارب التي يمر بها، وكذلك فنية الوعي بالقيم وتحديدها حيث تم التركيز هنا على المبادئ والقيم التي توجه سلوك الفرد وأفعاله من خلال أعطائهم أسئلة على سبيل المثال (ما هي أكثر الأشياء أهمية في الحياة؟ حدد نوع الحياة التي تحب أن تعيشها؟ كيف ترى المستقبل؟ ما خطتك لتحقيق أهدافك؟..

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

وهكذا)، وتضمنت هذه الجلسات الحث على أهمية تحديد الفرد للقيم التي يستخدمها في توجيه سلوكه واختياراته، واتخاذ قراراته بشكل أفضل، وأن يقتنع بهذه القيم وتتأصل في شخصيته ليسترشد بها في التعامل مع الضغوط التي تقابله. كما أن هذه القيم تحث من دافعيته وتساعد على حل المشكلات، وذلك خاصة أن الطلاب المراهقين لديهم تطور للهوية وتشكيل الشخصية، فنجد تعرضهم للعديد من التحديات، وهو ما تم تضمينه خلال الجلسات ليتعلموا كيف يحددوا أولوياتهم، ويتعاملون مع الأمور بحكمة ومرونة، وما المبادئ الأكثر أهمية التي لا يمكن تجاوزها والتي تعكس اهتماماتهم.

وتشير نتائج الفرض الرابع للبحث على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس النمو الذاتي لصالح القياس البعدي. مما يبين تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة ما بين (٤٦.٣١% : ٧٢.٢١%)، مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج في تحسين النمو الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما سعى له البرنامج المستخدم في البحث الحالي من تحسين رأس المال النفسي، وانعكاس أثر ذلك على النمو الذاتي للمراهقين، وهو ما أكدته دراسة Golparvar & Mosahebi (2015) بأنه يمكن التنبؤ بالصحة الروحية والنمو الذاتي من خلال مكونات رأس المال النفسي الأربعة. حيث وجدت دراسة (Andaji Garmaroudi, 2024) أن النمو الذاتي مرتبط بشكل كبير وإيجابي بالقبول والانفتاح على التغيير، كما أنه يرتبط بالأداء التكيفي للفرد.

وبالإضافة إلى ما أشارت له دراسة Harris (2006) بأن العلاج بالقبول والالتزام هو نهج سلوكي معرفي يستهدف تجنب الفرد للأفكار والمشاعر الصعبة. يمكن القول بأن تحسين رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية قد انعكس بالتبعيه على النمو الذاتي لديهم، ويمكن إرجاع ذلك التحسن إلى استخدام العديد من الفنيات والأنشطة المنبثقة من العلاج بالقبول والالتزام سواء كانت فنيات أساسية أو فنيات مساعدة؛ فقد حرصت الباحثتان على مساعدة الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة على تقبل الأفكار والمشاعر المؤلمة والبعد عن تجنبها وهو ما يسمى "بالقبول"، ومساعدتهم على الفصل بين الأفكار السلبية، واستبدال

الأفكار السلبية بأخرى إيجابية مما يؤدي إلى وجود سلوكيات إيجابية وهذا ما يسمى "بالفصل المعرفي"، وكذلك مساعدة الطلاب على مواجهة الأحداث والمواقف والتعامل معها بشيء من المرونة وهذا ما يسمى "بالتواصل مع اللحظة الراهنة". كما تم مساعدة الطلاب على التغلب على التصورات الذاتية الخاطئة والمعتقدات السلبية وللسياق الذي تحدث فيه مما يساعد في تحسين النمو الذاتي لديهم وهذا ما يعرف "بالذات كسياق"، وحثهم على الالتزام بأداء ما يتناسب مع القيم التي اختاروها، وهذا ما يسمى "باختيار القيم والتصرف الملتزم" وهو مرتبط بالقيم ولكنه أكثر عملية حيث أفاد الطلاب التي وجد أن لديهم صعوبة في التعبير عن ذاتهم، والمشاركة والتفاعل مع الآخرين، حيث ساعدتهم التدريبات على تعلم كيفية الالتزام بتطبيق الشيء الذي يصعب عليهم فعله على سبيل المثال (التحدث بثقة أمام عدد كبير من الأفراد)، مع تنمية قدرتهم على تحمل مخاطر هذه التجربة وكل ذلك من شأنه أن يعمل على تحسين النمو الذاتي لدى المراهقين.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تم تقديمه لأفراد المجموعة التجريبية من فنيات مساعدة أسهمت في تحسين النمو الذاتي لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة (كالحوار والمناقشة، النمذجة، الأسلوب القصصي، الاسترخاء، المحاضرة، أسلوب حل المشكلات، التعزيز، الواجبات المنزلية، التقليل، تعديل الأفكار، وغيرها) ففنية الحوار والمناقشة ساعدت على إحداث تغيير في اتجاهات الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة من خلال إلقاء بعض المعلومات أو الأسئلة التي يتخللها مناقشات، بهدف إيصال المعلومات بطريقة الشرح وطرح الأسئلة للخروج بخلاصة أو تعميم لموضوع الحوار وتطبيقها على مواقف أخرى، كما أن الحوار والمناقشة من الأساليب الفعالة في تغيير الأفكار السلبية وهو ما ساعد ذلك على تحسين النمو الذاتي.

ويمكن الإشارة أيضًا إلى استخدام فنية النمذجة من أجل مساعدة الطلاب على التأثر بشخصيات الآخرين مما عمل على تنمية شخصيتهم، وتم استخدام فنية التعزيز من أجل تعزيز الأفكار والسلوكيات الإيجابية خلال الجلسات وذلك باستخدام المعززات المعنوية كالممدح والمعززات المادية كالحلوى والهدايا الرمزية. وكذلك استخدام فنية الاسترخاء في مساعدة الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة وتدريبهم على الانفصال بالذهن عن العالم الخارجي والتركيز على خطوات معينة دون شغل التفكير بشيء غيرها مما يعمل على خفض التوتر والقلق وتغيير الإعتقادات الخاطئة، وزيادة الثقة بالنفس لدى المراهق ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، كما تم استخدام الأسلوب القصصي خلال جلسات البرنامج لما للقصة من قدرة على التخفيف من حدة مشكلات الطلاب واعتمادها على عنصرى الجذب والتشويق، في حين تساهم

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

فنية تعديل الافكار على تعديل الافكار السلبية أو الخاطئة للمراهق إلى أفكار إيجابية تساعدة على تحسين النمو الذاتي.

بالإضافة إلى فنية الواجبات المنزلية وهي من الفنيات التي تعمل على مساعدة الطلاب على مناقشة أفكارهم غير العقلانية والمراجعة الدائمة لها، وقد ساهمت هذه الفنية في مساعدة الطلاب على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في المواقف الحياتية العامة خارج إطار البرنامج المستخدم، ويتضح مما سبق أن البرنامج القائم على القبول والالتزام المستخدم في الدراسة الحالية وما يتضمنه من فنيات كان له أثر فعال في تحسين النمو الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبذلك يتحقق صحة هذا الفرض.

وتشير نتائج الفرض الخامس إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي، مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى نجاح البرنامج في مساعدة الطلاب على تعميم واستمرار ما اكتسبوه من مهارات وخبرات خلال البرنامج، والذي اعتمد على فنيات متنوعة ومناسبة للطلاب المراهقين كما تنوعت أنشطة البرنامج لتشمل أنشطة (قصصية، حركية، ترفيهية) مما كان له أثر في تحسين رأس المال النفسي لديهم.

كما يمكن ارجاع هذه النتيجة إلى ثراء وشمولية الجلسات، وقيامها على أساس علمي، حيث اتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق أهدافه المتعلقة بمساعدة الطلاب على تقبل ذواتهم وتحقيق أهدافهم، وتحقيق الكفاءة الذاتية والاجتماعية والانفعالية والشعور بالأمل والتفاؤل والمرونة تجاه أحداث الحياة المتغيره.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج لما مرت به المجموعة التجريبية من خبرات وتجارب حية عاشها أفراد المجموعة التجريبية طول مدة البرنامج واكتسابهم العديد من الخبرات والمهارات والمعارف لتبقى ملازمة لسلوك أفراد المجموعة التجريبية حتى بعد نهاية البرنامج وعند القيام بإجراء القياس التتبعي. على سبيل المثال فهناك الجلسات التي ركزت على تعريفهم بمفهوم وخطوات حل المشكلات والتدريب على وضع حلول وبدائل لتلك المشكلات التي تواجههم، وتعرف أساليب التعامل معها ومع المواقف الضاغطة، علاوة على توضيح مفهوم التغيير واستراتيجيات التكيف مع التغيير، والتدريب على اكتساب مهارة المرونة والمثابرة والقدرة على مواجهة المحن والأزمات، وأهمية النظر للأمور بموضوعية، ومساعدتهم على تغيير النظرة

السلبية للأمور إلى نظرة إيجابية، بالإضافة إلى ما ركزت عليه الجلسات التي قدمت توعية بطرق وأساليب تعلم المرونة في التفكير، وكيفية محاربة الأفكار التشاؤمية وتبني نظرة تفاؤلية والتمسك بآمالهم، وعدم الاستسلام لمشاعر اليأس والإحباط، بالإضافة إلى أهمية تحديد القيم في حياتهم، ومساعدتهم في أن يكونوا أشخاص واقعيين. مما ساعد على تحسين رأس المال النفسي لديهم.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى الجلسات التي هدفت إلى تعريف الطلاب بمفهوم الهدف وأهمية تحديد الأهداف في حياتنا وشروط الهدف الذكي، وتدريب الطلاب على ذلك، ومساعدتهم على إدراك أهمية الأمل في الحياة، والتعريف بمفهوم التفكير وحثهم على التفكير الإيجابي والابتعاد عن الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أكثر موضوعية ووضوح، وأهمية تغيير طريقة تعاملهم مع الأمور. والتدريب على بعض العادات والسلوكيات الإيجابية وعلى كيفية التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات، وتعرف طرق التصرف بمرونة وبتطرق أكثر إيجابية وتفاؤل. ويمكن الإشارة هنا إلى ما بينته دراسة Knight & Samuel (2022) بأن العلاج بالقبول والالتزام يركز على علاقة الشخص بخبراته الداخلية. وما أظهرته دراسة Vaezi et al. (2021) التي أشارت نتائجها أن التدخل المبني على القبول والالتزام أدى إلى تحسين تنظيم الانفعالات ورأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة والتأقلم لدى الطلاب.

وترى الباحثان أن كثرة وتعدد الأنشطة والفتيات مع استغراق البرنامج مدة مناسبة، بالإضافة إلى صغر حجم العينة كل ذلك ساعد على استمرارية فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة. وذلك يشير إلى أن تطبيق البرنامج على عينة الدراسة قد ساهم في ثبات تحسين رأس المال النفسي لديهم، وهذا ما أكدته دراسة Idris & Manganaro (2017) التي بينت أن تحسين رأس المال النفسي الإيجابي يمكن أن يؤدي إلى التزام تنظيمي أفضل، وسلوكيات تنظيمية إيجابية، ودراسة Fang & Ding (2020) التي توصلت إلى وجود تحسناً كبيراً في رأس المال النفسي، والمشاركة المدرسية والمرونة النفسية بعد التدخل العلاجي القائم على القبول والالتزام لدى الطلاب في المدارس الإعدادية والاندماج المدرسي، ودراسة Mohammadi et al., (2022) التي أظهرت أن كل من العلاج الوجودي والعلاج بالقبول والالتزام والعلاج الذي يركز على الشفقة خيارات مناسبة لزيادة رأس المال النفسي والشفقة الذاتية لدى الفتيات المراهقات.

وتشير نتائج الفرض السادس إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس النمو الذاتي، مما

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على السمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين السمو الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.

ويعود استمرارية البرنامج إلى مدى تطبيق المهارات والفتيات المستخدمة على أرض الواقع، ويمكن تفسير ذلك نتيجة لشعور المشاركين بالرضا والسعادة عندما قاموا بممارسة ما تعلموه من جلسات البرنامج وطبقوه في أرض الواقع، وما لمسوه من تحسن في قدراتهم والتزامهم بالقيم الدينية والروحية في مواجهة الشدائد والمواقف الصاغطة ووعيهم بقدراتهم وإمكاناتهم في تحقيق أهدافهم وتحسن علاقاتهم بالآخرين، كل ذلك كان بمثابة الدافع لهم للاستمرار في تحسنهم الإيجابي، كما أن تدريب المشاركين على استخدام أسلوب حل المشكلات أسهم بشكل كبير في تنمية قدراتهم على التعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (Garcia-Romeu, 2010; Wisniewski, 2000) التي بينت أن السمو الذاتي يؤثر إيجابياً على حياة الفرد، ويساعد على التكيف مع الحياة، ويقلل من التركيز على الجوانب الخارجية الذاتية، كما أنه يركز على الجوانب الروحية للذات، حيث يتحرك الفرد خارج حدود ذاته، مما يعطيه قوة وجدانية تساعده على الارتباط بشكل كبير بالأشياء وبالآخرين. ومن جانب آخر يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى ما بينت دراسة Russo et al. (2022) بأن قيم السمو الذاتي والتوجه الإيجابي لدى المراهقين كانت مرتبطة بشكل إيجابي بتعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لديهم.

وفي ضوء ما أشارت إليه دراسة (Nwanzu & Babalola, 2019) بأن المراقبة الذاتية كأحد الأبعاد الرئيسية للسمو الذاتي لها تأثير على الاستعداد للتغيير، حيث يتسم الأفراد ذوى المراقبة الذاتية العالية بخصائص ترتبط بالتفاؤل والكفاءة الذاتية على عكس الأفراد ذوى المراقبة الذاتية المنخفضة حيث يتسموا بالتشاؤم وعدم القدرة على التغيير نحو الأفضل. ودراسة (Matthews & Cook, 2009) التي أشارت إلى أن التأثيرات الإيجابية للتفاؤل تنعكس على السمو الذاتي، وما بينته دراسة (Elkady, 2019) أن هناك ارتباط إيجابي قوى بين السمو الذاتي وكلاً من الرفاهية الروحية والتفاؤل والمعنى في الحياة. وكذلك دراسة (Nygren et al., 2005) التي أكدت وجود علاقة بين السمو الذاتي والمرونة والشعور بالتماسك والهدف في الحياة.

وتؤكد هذه النتيجة على أن قدرة الطلاب على الاستفادة من التدريبات والأنشطة امتد تأثيره إلى القياس البعدى للسمو الذاتي مما يرجع ذلك إلى المهارات التي اكتسبها طلاب المجموعة التجريبية، حيث تبين أن لديهم قدرة على التوسع في علاقاتهم مع البيئة المحيطة، ومن ثم

أصبحوا أكثر تكيفاً واستقراراً وتوافقاً في التعامل مع المواقف والتحديات بشكل إنساني راقى، مع التصرف بوعي وإنسانية.

كما يمكن تفسير نتائج هذا الفرض بمدى تأثرهم الكبير بالجلسات والاجراءات التي جعلت لديهم قدرة على التأقلم وتعليمهم أساليب التكيف بشكل ايجابي مع الحياة، والرضا والابتعاد عن السلوكيات التي تتصف بالانانية والانغلاق والتمركز حول الذات، والتحرر منها وتجاوزها، من خلال توسيع السلوك إلى ما وراء حدود الذات. ونشير هنا إلى الجلسات التي هدفت إلى غرس أهمية التمسك بتبنى قيم وأفكار لتحقيق التكامل بين الرضا عن الحاضر والتفاؤل والطمأنينه بشأن المستقبل، وتعميق مفاهيم توطيد العلاقات الاجتماعية، وإدراك واكتشاف المعاني والأهداف من الحياة للخروج من نطاق حدود الذات، بالإضافة إلى التأمل لكل ما يدور حوله، وهو ما زاد من مستوى تمتعهم بالروحانية والتعالى والقيمية والايجابية والعطاء والحيوية والاستقرار النفسي.

يتضح مما سبق أن البرنامج القائم على القبول والإلتزام المستخدم في الدراسة الحالية وما يتضمنه من فنيات كان له أثر فعال في تحسين رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات التربوية:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثان بما يلي:

- التوسع في إجراء المزيد من البحوث والدراسات النفسية التي تستهدف تصميم هذا النوع من البرامج العلاجية المبنية على القبول والإلتزام وخطواته ومراحله وكيفية تطبيقه، وذلك لمواجهة المشكلات النفسية والمعرفية التي يعاني منها فئة الطلاب المراهقين ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.
- تفعيل مراكز الدعم والإرشاد النفسي بالمدارس، من خلال إسقال مهارات الاخصائيين والمرشدين النفسيين فيما يتعلق بالتوجهات العلاجية الحديثة كالعلاج بالقبول والالتزام، وكيفية توظيفها لتعزيز وثقل مهارات وشخصية الطلاب فى هذه المرحلة، والكشف عن المشكلات النفسية لديهم، وتقديم التدخلات الوقائية اللازمة.
- تدريب وتأهيل آباء وأسر الطلاب المراهقين وخاصة ذوى التوجه السلبي نحو الحياة لتبصيرهم وتوعيتهم بكيفية التعامل مع المشكلات النفسية لدى أبنائهم خلال هذه المرحلة، والكشف المبكر عنها، والعمل على إيجاد الحلول اللازمة.
- أهمية توجيه فئة الطلاب المراهقين إلى التدريب الفعال من خلال انضمامهم إلى الدورات التدريبية والندوات وورش العمل بشكل دورى لتنمية قدرتهم على ممارسة رأس المال النفسي، وأهمية تشكيل وعيهم وتنمية أفكارهم وتوجهاتهم الايجابية نحو الحياة، واكتشاف ذاتهم،

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

ليكونوا مثرين وقادرين على العطاء ومواجهة التحديات ومواقف الفشل والإخفاق، وتحقيق أهدافهم في الحياة.

- تطوير البرامج الدراسية وتحديثها بإضافة مقرر يعزز مفاهيم رأس المال النفسي والنمو الذاتي، مما يساعدهم على تنمية مهاراتهم الحياتية التي تحث على التفاؤل والأمل والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى الطلاب بالمرحلة الدراسية المختلفة بصفة عامة، وطلاب المرحلة الإعدادية بصفة خاصة.

- تنظيم مؤتمرات علمية بالتشارك بين كليات التربية وكليات الطب، للتعريف بهذا النوع من العلاج بالقبول والالتزام، وإيجاد نقاط تعاون مشترك، مع إظهار أهمية تميز هذا العلاج عن أنواع العلاجات النفسية الأخرى.

البحوث المقترحة:

بناءً على نتائج البحث يقترح الباحث إجراء البحوث التالية:

- فعالية العلاج بالقبول والالتزام للحد من التفكير الزائد والتجنب المعرفي وقلق الاختبار لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

- فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الطفو الأكاديمي والحيوية الذاتية لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

- البنية العاملية لمستويات رأس المال النفسي في ضوء بعض المتغيرات المعرفية واللامعرفية "دراسة سيكومترية".

- فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة المعرفية وتقدير الذات وأثره على اجترار الأفكار السلبية لدى الطلاب المراهقين.

- فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المسؤولية والتعلم المنظم ذاتياً وأثره في الحد من التسويف الأكاديمي لدى الطلاب المراهقين.

- النموذج السببي للعلاقة بين الحكمة والنمو الذاتي ورأس المال النفسي لدى الطلاب المراهقين.

- إجراء برامج علاجية قائمة على القبول والالتزام في تنمية التوجهات الايجابية نحو الحياة لدى الطلاب في مراحل عمرية أخرى.

- إجراء المزيد من البحوث لتحسين النمو الذاتي لفئات وشرائح أخرى في المجتمع.

المراجع

- أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٣). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام (ACT) في تنمية التمكين النفسي والسمود الأكاديمي لطلاب الجامعة مدمني المواد ذات التأثير النفسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣ (١١٩)، ٦٢-١.
- أحمد سنى (٢٠٢٣). العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم: دراسة على عينة من المتوافقين زواجياً. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٦ (١)، ٢٧٣-٢٥٩.
- أحمد عبد الملك حسانين (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (٧)، ١١٠-٥٤.
- إسراء عبدالله (٢٠١٧). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالافكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين. (رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ألفريد أدلر (2005). الطبيعة البشرية (ترجمة: عادل نجيب بشرى). القاهرة، المشروع القومي للترجمة.
- باسم علي أبو كويك (٢٠٢٠). الشعور بالذنب وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الأزهر بغزة. مجلة الدراسات المستدامة، ٧ (٢)، ١٦٦-١٢٣.
- بسمة كريم شامخ (٢٠١١). المرونة الأسرية والسلوك الاجتماعي. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- روجر فريتز (٢٠١١). قوة التوجه الإيجابي: اكتشاف أسرار النجاح، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير.
- زياد بركات غانم (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٨٥ (٣)، ١٣٨-٤.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٩). مقياس الأمن النفسي. الأنجلو المصرية.
- زينب محمود شقير (٢٠١٥). بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (مصرية - سعودية). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب محمود شقير (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة للمرأة المعاقه بصرياً: مؤشر لمعوقات التمكين النفسي والاجتماعي. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٩ (٣٢)، ٢٦-١.
- سناء حسن حسين وزينب محمود شقير (٢٠١٧). الرضا عن الدراسة والأغتراب الدراسي كمنبئ للتوجه نحو الحياة لدى طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة الطائف دراسة وصفية تنبؤية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٧ (٧)، ٦٩-١٢.

فعالية برنامج علاجي قائم على القبول والالتزام في تحسين رأس المال النفسي
وأثره على النمو الذاتي لدى الطلاب المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة

- عادل محمود المنشاوي ومحمد السعيد أبو حلاوة وهناء محمد غانم (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة سوهاج لشباب الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١، ٢٢٧-٢٣٨.
- علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، الاحتراق النفسي لدى المعلمات بالروضة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ١٦ (١٦)، ١٠١-١٨٦.
- محمد إبراهيم أبو السعود (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣ (١٢٠)، ١٤٥-١٩٧.
- محمد إبراهيم محمد محمد (٢٠٢٢). الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة وأثرهم على الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة كمتغيرين وسيطين والسيطرة على الذات كمتغير تابع، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٧ (٢)، ١٤٥-٢٤٤.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٢٠). التوجه الإيجابي في الحياة: مقارنة فلسفية نفسية. مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، ٣١ (١٢٢)، ٤-٣٦.
- مدحت عبد الرزاق الحجازي (٢٠١٠). معجم مصطلحات علم النفس. الدار البيضاء، المغرب، دار الكتب العلمية.
- مروة سعيد محمد (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٤ (٧)، ٣٩-١٢٤.
- مصطفى حجازي (٢٠٠٥). الإنسان المهودر: دراسة تحليلية نفسية اجتماعية. لبنان، المركز الثقافي العربي.
- هاني فؤاد سليمان وصابر وسارة عاصم صابر (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢ (١٢)، ٤٣٠-٤٧٨.
- ياسين بلاح وسليمان جارالله (٢٠٢٢). أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، مجلة الإحياء، 22 (٣١)، ٩٩٣-١٠٠٤.

- يحيي محمود النجار (٢٠١٦). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة قطاع غزة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٣(٥٠)، 233-262.
- يوسف ناصر ظويحي (٢٠١٤). التوجه نحو الحياة لدى الطلبة الموهوبين أكاديمياً وإبداعياً وقيادياً في ضوء النوع الاجتماعي والمرحلة الدراسية والمستوى الثقافي للإسرة بالكويت. (رسالة دكتوراه)، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي، البحرين.
- A., Aerab Sheibani, K. H., & Javedani Masrur, M. (2017). Acceptance and commitment based therapy on disease perception and psychological capital in patients with type II diabetes. *Internal Medicine Today*, 23(2), 135-140.
- Amram, Y. (2007). The seven dimensions of spiritual intelligence: An ecumenical, grounded theory. In 115th annual conference of the American psychological association, San Francisco, CA (12).
- Amram, Y., & Dryer, C. (2008). The integrated spiritual intelligence scale (ISIS): Development and preliminary validation. In 116th Annual Conference of the American Psychological Association (1), 46. Boston, MA: American Psychological Association.
- Andaji Garmaroudi, S. (2024). The Relationship Between Wisdom as Self-Transcendence and Employee Adaptive Performance: The Mediating Role of Openness.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of occupational health psychology*, 15(1), 17-28.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta- analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*, 22(2), 127-152.
- Ayn Beygi, A., Soleimanian, A. A., & Jajarmi, M. (2020). The Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existentialism therapy on increasing psychological capital in the elderly. *Aging Psychology*, 6(2), 165-178.

- Baghban Baghestan, A., Aerab Sheibani, K. H., & Javedani Masrur, M. (2017). Acceptance and commitment based therapy on disease perception and psychological capital in patients with type II diabetes. *Internal Medicine Today*, 23(2), 135-140.
- Bagheri-Sheykhangafshe, F., Kiani, A., Savabi-Niri, V., Aghdasi, N., & Bourbour, Z. (2022). The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Capital and Emotion Regulation of Students with Suicidal Ideation. *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(2), 96-102.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.
- Beheshtian, F., Ahady, H., Akhondy, N., & Kraskian Mojembari, A. (2018). The comparison effectiveness of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training on psychological capital in infertile women. *Health Psychology*, 7(27), 81-99.
- Behnouieh, B., Hossein Khanzadeh, A. A., & Shakrinia, I. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Based Therapy on Psychological Capital of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Family Relations Studies*, 2(6), 32-37.
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (Eds.). (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). Oxford University Press.
- Çetin, F., & Basım, H. (2012). Organizational psychological capital: A scale adaptation study. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 121-137. Retrieved from.
- Chen, B. B., & Kruger, D. (2017). Future orientation as a mediator between perceived environmental cues in likelihood of future success and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 108, 128-132.

-
- Chen, D. J., & Lim, V. K. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811-839.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of general psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Coyne, L. W., McHugh, L., & Martinez, E. R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and adolescent psychiatric clinics*, 20(2), 379-399.
- Dagar, C., Pandey, A., & Navare, A. (2022). How yoga-based practices build altruistic behavior? Examining the role of subjective vitality, self-transcendence, and psychological capital. *Journal of Business Ethics*, 175, 191-206.
- Dawkins, S., & Martin, A. (2013). Enhancing individual and collective performance: Development of a multilevel psychological capital intervention model.
- Dello Russo, S., & Stoykova, P. (2015). Psychological capital intervention (PCI): A replication and extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329-347.
- Djourova, N., Rodriguez, I., & Lorente-Prieto, L. (2019). Validation of a modified version of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ12) in Spain. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 37(2), 93-106.
- Elkady, A. A. M. (2019). Comparative study of self-transcendence, spiritual wellbeing, optimism and meaning in life among retirees and post-retirement employees. *Psycho-Educational Research Reviews*, 8(2), 85-94.
- Fang, S., & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of contextual behavioral science*, 16, 134-143.

- Farahani, A. S., Rassouli, M., Yaghmaie, F., Majd, H. A., & Sajjadi, M. (2016). Psychometric properties of the Persian version of self-transcendence scale: adolescent version. *International journal of community based nursing and midwifery*, 4(2), 157.
- Fishbein, J. N., Baer, R. A., Correll, J., & Arch, J. J. (2022). The Questionnaire On Self-transcendence (QUEST): a measure of trait self-transcendence informed by contextual cognitive behavioral therapies. *Assessment*, 29(3), 508-526.
- Forman, E. M., & Herbert, J. D. (2009). New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy*, 52009, 77-101.
- Forman, E. M., Butryn, M. L., Juarascio, A. S., Bradley, L. E., Lowe, M. R., Herbert, J. D., & Shaw, J. A. (2013). The mind your health project: a randomized controlled trial of an innovative behavioral treatment for obesity. *Obesity*, 21(6), 1119-1126.
- Frankl, V. E. (2011). *Man's search for ultimate meaning*. Random House.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199.
- García-Gómez, M., Guerra, J., López-Ramos, V. M., & Mestre, J. M. (2019). Cognitive fusion mediates the relationship between dispositional mindfulness and negative affects: A study in a sample of Spanish children and adolescent school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4687.
- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-transcendence as a measurable transpersonal construct. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42(1), 26.

-
- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-transcendence as a measurable transpersonal construct. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42(1), 26.
- Garcia-Romeu, A., Himmelstein, S. P., & Kaminker, J. (2015). Self-transcendent experience: A grounded theory study. *Qualitative Research*, 15(5), 633-654.
- Golparvar, M., & Mosahebi, M. R. (2015). Predicting senile people's spiritual well being through psychological capital components. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(3), 4-12.
- Gupta, D., & Shukla, P. (2018). Role of psychological capital on subjective wellbeing among private sector female employees. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(5), 740-744.
- Haidt, J., & Morris, J. P. (2009). Finding the self in self-transcendent emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(19), 7687-7688.
- Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 1-11.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-6.
- Harris, R. (2007). Acceptance and commitment therapy (ACT) advanced workshop handout.
- Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Hayes, L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2, 86-94.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.

- Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy (pp. 1-4). Springer US.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.). (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy (Vol. 6). New York: Guilford press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324.
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116-122.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat?. *Clinical psychology review*, 28(1), 1-16.
- Huang, M., & Yang, F. (2023). Self-transcendence or self-enhancement: People's perceptions of meaning and happiness in relation to the self. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(2), 590.
- Idris, A. M., & Manganaro, M. (2017). Relationships between psychological capital, job satisfaction, and organizational commitment in the Saudi oil and petrochemical industries. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 27(4), 251-269.
- Jabalamel, S., Gorji, Y., & Ebrahimi, A. (2021). Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Self-care and Psychological Capital

- of Patients with Diabetes. *Journal of Diabetes Nursing*, 9(3), 1633-1647.
- Jiang, T., & Sedikides, C. (2022). Awe motivates authentic-self pursuit via self-transcendence: Implications for prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(3), 576.
- Ju, S. Y. (2023). What Matters for Life Satisfaction of University Students: the Role of Social Capital and Self-efficacy?. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(5), 150-167.
- Kabir, S. M. S. (2013). Positive attitude can change life. *J. Chittagong Univ. Teach. Assoc*, 7, 55-58.
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 30-38.
- Kim, M. J., & Park, J. H. (2020). Academic self-efficacy and life satisfaction among adolescents: mediating effects of self-transcendence. *Child & Youth Services*, 41(4), 387-408.
- Kirk, K. M., Eaves, L. J., & Martin, N. G. (1999). Self-transcendence as a measure of spirituality in a sample of older Australian twins. *Twin Research and Human Genetics*, 2(2), 81-87.
- Kitson, A., Chirico, A., Gaggioli, A., & Riecke, B. E. (2020). A review on research and evaluation methods for investigating self-transcendence. *Frontiers in psychology*, 11, 547687.
- Knight, L., & Samuel, V. (2022). Acceptance and commitment therapy interventions in secondary schools and their impact on students' mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 127-143.

-
- Levin, M. E., Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2017). Acceptance and commitment therapy: a critical review to guide clinical decision making. *Treatments for psychological problems and syndromes*, 413-432.
- Li, H. (2006). Self-transcendence meaning of life moderates in the relation between college stress and psychological well-being. *Acta Psychologica Sinica*, 38(03), 422.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., ... & Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1016-1030.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91–107). Washington, DC: American Psychological Association.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Luthans, F. L., Avolio, B. J., & Avey, J. A. (2007a). Psychological capital questionnaire.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007b). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(3), 387-393.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive

- psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21, 41–67.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford university press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Luthans, F., Youssef, C.M (2004) Human, social, and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage. *Organ Dyn* 33(2):143–160
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366.
- MacDonald, D. A., & Holland, D. (2002). Examination of the psychometric properties of the temperament and character inventory self-transcendence dimension. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1013-1027.
- Madan, P., & Rastogi, K. (2021). Spirituality, Psychological Capital and Psychological Well-Being among Emerging Adults: An Empirical Inquiry from India. *Youth Voice Journal*.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- Martin, J. A., Ericson, M., Berwaldt, A., Stephens, E. D., & Briner, L. (2023). Effects of two online positive psychology and meditation programs on persistent self-transcendence. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 10(3), 225.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Matthews, E. E., & Cook, P. F. (2009). Relationships among optimism, well- being, self- transcendence, coping, and social support in

-
- women during treatment for breast cancer. *Psycho- Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18(7), 716-726.
- McHugh, L., & Stewart, I. (2012). *The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science*. New Harbinger Publications.
- Mirhosseini, F. S., Nasab, Z. M., & Azad, M. A. (2019). Comparison of mindfulness, psychological capital, and self-compassion between students with externalizing behavior problems and normal students. *Journal of Social Behavior and Community Health*.
- Mirsharifa, S. M., Mirzaian, B., & Dousti, Y. (2019). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Matrix on depression and psychological capital of the patients with irritable bowel syndrome. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(3), 421.
- Mohammadi, Z., Atashpour, S. H., & Golparvar, M. (2022). Differential Effects of Existentialism Acceptance and Commitment Therapy and Compassion-Focused Therapy on Psychological Capital and Self-Compassion. *Positive Psychology Research*, 8(3), 99-120.
- Nwanzu, C. L., & Babalola, S. S. (2019). Examining psychological capital of optimism, self-efficacy and self-monitoring as predictors of attitude towards organizational change. *International journal of engineering business management*, 11, 1847979019827149.
- Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & mental health*, 9(4), 354-362.
- Petersen, J. M., Ona, P. Z., & Twohig, M. P. (2022). A Review of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents: Developmental and Contextual Considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*.

-
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244–256). Oxford University Press.
- Prinsloo, E. (2007). Implementation of life orientation programmes in the new curriculum in South African schools: Perceptions of principals and life orientation teachers. *South African journal of education*, 27(1), 155-170.
- Qian, D. I. N. G., Yun, T. A. N. G., Hua, W. E. I., Yongxin, Z. H. A. N. G., & Zongkui, Z. H. O. U. (2018). The relationship between relative deprivation and online gaming addiction in college students: A moderated mediation model. *Acta Psychologica Sinica*.
- Reed, P. G. (1991). Toward a nursing theory of selftranscendence: Deductive reformulation using developmental theories. *Advances in Nursing Science*, 13(4), 64-77.
- Reed, P. G. (2008). Theory of self-transcendence. *Middle range theory for nursing*, 3(2008), 105-129.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York, NY: Guilford Press.
- Runquist, J. J., & Reed, P. G. (2007). Self-transcendence and well-being in homeless adults. *Journal of Holistic Nursing*, 25(1), 5-13.
- Russo, C., Dell'Era, A., Zagrean, I., Danioni, F., & Barni, D. (2022). Activating self-transcendence values to promote prosocial behaviors among adolescents during the COVID-19 pandemic: The moderating role of positive orientation. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(3), 263-277.
- Russo, C., Dell'Era, A., Zagrean, I., Danioni, F., & Barni, D. (2022). Activating self-transcendence values to promote prosocial behaviors among adolescents during the COVID-19 pandemic: The moderating role of positive orientation. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(3), 263-277.
- Sadeghian, A., Fakhri, M., & Hasanzadeh, R. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment training on self-worth and the

-
- psychological capital among children of divorce. *Community Health*, 6(3), 294-304.
- Safriani, Y., & Muhid, A. (2022). Psychological capital, academic buoyancy, academic major satisfaction, and academic adjustment during the pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 159-175.
- Samuel, V., Constable, C., Harris, E., & Channon, S. (2023). Developing the content of a brief universal acceptance and commitment therapy (ACT) programme for secondary school pupils: InTER-ACT. *Pastoral Care in Education*, 41(1), 42-62.
- Sapyaprapa, S., Tuicomepee, A., & Watakakosol, R. (2013). Validation of psychological capital questionnaire in Thai employees. In *Proceedings of the Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences*. Tokio, Japón (pp. 394-399).
- Sarath, M., & Dhanabhakya, M. (2022). Analysing the role of psychological capital on the challenges of work from home. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(9), 167-171.
- Snyder CR (2000) *Handbook of hope: theory, measures and applications*. Academic Press Inc., San Diego.
- Springer, J. (2012). Acceptance and commitment therapy: Part of the "Third Wave" in the behavioral tradition. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 205-212.
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 73-85.
- Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki, T., & Shimoda, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of contextual behavioral science*, 16, 71-79.

-
- Tal, C., & Yinon, Y. (2002). Teachers' conservatism, openness to change, transcendence and self-enhancement in daily life and in school situations. *Social Psychology of Education*, 5, 271-293.
- Tatarko, A. (2012). Are Individual Value Orientations Related to Socio-Psychological Capital? A Comparative Analysis Data from Three Ethnic Groups in Russia. A Comparative Analysis Data from Three Ethnic Groups in Russia (June 29, 2012). Higher School of Economics Research Paper No. WP BRP, 3.
- Towey-Swift, K. D., Lauvrud, C., & Whittington, R. (2023). Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*, 32(2), 452-464.
- Towsyfyhan, N., & Sabet, F. H. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the improving of resilience and optimism in adolescents with major depressive disorder. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(3), 239-245.
- Turrell, S. L., & Bell, M. (2016). ACT for adolescents: Treating teens and adolescents in individual and group therapy. New Harbinger Publications.
- Vaezi, S., Akbarnataj Bisheh, K., & Kazem Fakhri, M. (2021). Effectiveness of group acceptance and commitment therapy on emotion regulation, psychological capital and coping strategies of students. *Advances in Cognitive Science*, 22(4), 46-55.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.
- Venter, H. J. (2016). Self-transcendence: Maslow's answer to cultural closeness. *Journal of Innovation Management*, 4(4), 3-7.
- Weinerman, J., & Kenner, C. (2016). Boredom: That which shall not be named. *Journal of Developmental Education*, 18-23.

- Wilber, K. (2001). *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*. Shambhala Publications.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.
- Wisniewski, W. M. (2000). *The coping resources of elderly widows and their relationship to depression and self-transcendence*. Columbia University.
- Wong, P. T. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. In *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1* (pp. 311-321). Springer International Publishing.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood Jr, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of general psychology*, 21(2), 143-160.
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., Paunesku, D., Walton, G. M., D'Mello, S., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: a self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 107(4), 559.
- You, J. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.
- Youssef-Morgan, C. M. (2014). Advancing OB Research: An illustration using psychological capital. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 21(2), 130-140.
- Zappala, C. R. (2007). *Well-being: The correlation between self-transcendence and psychological and subjective well-being*. Institute of Transpersonal Psychology.