



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير (ارشاد نفسي وتوجيه تربوي)

من الطالبة

نجلاء طارق عبدالباقي السلطاني

اشراف

الاستاذة . الدكتورة . سميرة علي حسن التميمي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ
وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ۗ وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ
عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ ۗ
وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ ۗ وَمَا كَانَ اللَّهُ
لِيُضَيِعَ إِيمَانَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة: الآية ١٤٣

إقرار المشرف

اشهد ان اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة في محافظة ديالى) والتي قدمتها الطالبة (نجلاء طارق عبدالباقي) ، جرت تحت اشرافي في جامعة ديالى . كلية التربية للعلوم الانسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية/ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

التوقيع:

المشرفة : أ . د . سميرة علي حسن التميمي

التاريخ / / ٢٠٢٢

بناءً على التعليمات و التوصيات المتوفرة أرشح الرسالة للمناقشة :

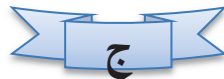
التوقيع :

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد إبراهيم حسين الجبوري

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

تاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ(فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة في محافظة ديالى) التي قدمتها الطالبة (نجلاء طارق عبدالباقي) ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية / الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية ولأجله وقعت.

التوقيع :

اللقب العلمي : أ.د.

الاسم : محمد صالح ياسين

التاريخ : / / ٢٠٢٢م



إقرار الخبير العلمي

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة في محافظة ديالى) والتي قدمتها الطالبة (نجلاء طارق عبدالباقي) في قسم العلوم النفسية والتربوية ، تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى، تم تقييمها من الناحية العلمية وأقر بأنها مؤهلة للمناقشة لأجله وقعت.

التوقيع :

الخبير العلمي : ا.م.د قيس رشيد خواف

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع :

الخبير العلمي : ا.م.د جنان صالح محمد

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة في محافظة ديالى) التي تقدمت بها الطالبة (نجلاء طارق عبدالباقي) في قسم العلوم النفسية والتربوية ، تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية الاحصائية و وجدتها صالحة للمناقشة لأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم : ا.د. بشار غالب شهاب

التخصص : أحصاء

مكان العمل :

التاريخ : / / ٢٠٢٢



اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة في محافظة ديالى) والتي قدمتها الطالبة (نجلاء طارق عبد الباقي) وقد ناقشناها في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونرى انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية / الارشاد النفسي والتربوي بتقدير (جيد جداً) .

التوقيع :
الاسم : أ.م.د جبار ثاير جبار
عضواً
التاريخ / / ٢٠٢٢

التوقيع :
الاسم : أ.م.د علي محسن ياس
عضواً
التاريخ / / ٢٠٢٢

التوقيع :
الاسم : أ.د سميرة علي حسن
عضواً ومشرفاً
التاريخ / / ٢٠٢٢

التوقيع :
الاسم : أ.م.د سناء حسين خلف
رئيساً
التاريخ / / ٢٠٢٢

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٢

الاستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

التاريخ / / ٢٠٢٢



الإهداء

الى روح والدي العزيز . .

والدتي اطال الله عمرها

اخواتي براء . . امل

اخواني عبد الحلیم . . عثمان

زوج اختي اخي الذي لم تلده امي

السيد رسول تايه حسن

والى رفيق دربي وشريك روحي زوجي الغالي

غاليتي وقرّة العين تيجان

ولكل من ساندني وللذين بدعمهم انا اليوم هنا

اهدي جهدي المتواضع بكل امتنان

الباحثة

شكر وامتنان

الحمد لله الذي بفضلہ تتم النعم وصى الله على مولانا وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم بعد ان اعانني الله بفضلہ ورحمته لأنجز هذا البحث المتواضع لا يسعني الا ان اتقدم بخالص الشكر والامتنان الى الاستاذة الدكتورة سميرة التميمي لجهودها المتميزة وتوجيهاتها القيمة وملاحظاتها الدقيقة كما اتقدم بالشكر والتقدير لكافة اساتذتي الافاضل في قسم العلوم التربوية والنفسية والاساتذة اعضاء لجنة السمنار الذين اسهموا في بلورة فكرة البحث واهدي جزيل الشكر للسيد رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والسادة المحكمين لما بذلوه من جهد و وقت لتقويم البرنامج و المقياس واشكر ملاحظاتهم القيمة لتعديل البرنامج الارشادي كما اشكر السادة اعضاء لجنة المناقشة الذين تحملوا تعب و وقت لمراجعة و تدقيق وفحص وما سيقدمونه نصائح وتوجيهات علمية لأثراء الرسالة لتخرج بالمظهر العلمي اللائق .. ولا انسى ان اشكر كل من الاستاذ الدكتور مظهر عبد الكريم العبيدي لتوجيهي في اختيار موضوعات الجلسات واشكر زميلي السيد مؤيد هشام الذي ساعدني في اختيار عنوان البحث كما اقدم خالص الشكر والامتنان للسيد المهندس احسان عدنان العزاوي الذي له كل الفضل في استحصال عدم الممانعة من مكتب السيد المحافظ ولكل من ازاح حجرا من طريقي منذ ان عرفت يدي خط القلم دين في عنقي الى يوم القيامة .

ومن الله التوفيق

المستخلص

يمثل الانسان القاعدة الاساسية في المجتمع فهو الوحدة التي يتكون منها ويقوم عليها وان الشباب هو الشريحة الاجتماعية المعول عليها في البناء الاجتماعي والسياسي للمستقبل لما يملكه من اعداد معرفي واجتماعي اكايمي متميز ، عله يختلف عن باقي افراد المجتمع الاخرى وفي بلدنا العراق ونتيجة لتوافر مظاهر التلوث النفسي والاخلاقي والثقافي معا ، بات الطالب عرضة للعديد من الاخطاء التي تقلل من الشأن الذي رسم له عالميا وثقافيا على نطاقه الاكاديمي مما تتعرض ذاته بين الحين والآخر الى مراجعة الذات وتقييمها ويتطلب ذلك الى التعرف على توازن واعتدال رؤيته لما يدور من حوله والكيفية التي يتفاعل مع مجريات حياته ومجتمعه بناءا على التطور السريع الحاصل من حوله ومعرفته بذاته وادراك مواطن القوة داخله وتعزيزها واستثمارها ومعرفة نقاط الضعف وتجاوزها تجاوزا علميا يمنع تكوين صورة سلبية عن ذاته او مجتمعه ومن ثم معالجة المشاعر المؤلمة التي يدركها بعقل منفتح لتدفعه الى سلوك معتدل وتمنحه القدرة على حل مشكلاته من غير ملل او تردد ، وسوف تحاول الباحثة الاجابة عن التساؤلات الاتية ، هل تتمتع طالبات معهد الفنون الجميلة في محافظة ديالى بالاعتدال المزاجي؟ وهل يمكن رفع وتنمية الاعتدال لدى الطالبات ؟ كما تمثلت الاهمية النظرية :ندرة البحوث والدراسات المحلية والعربية على قدر علم الباحثة واطلاعها في مفهوم الاعتدال المزاجي اذ لم تعثر الباحثة على دراسات محلية وعربية في هذا الخصوص ، لاسيما لدى طالبات معاهد الفنون الجميلة ،ويستمد البحث اهميته من طبيعة المساهمة لشريح طلبة المعاهد ودورهن المؤثر داخل كيان المجتمع وقدرتهن على التعبير عن الحاضر والمستقبل وتحمل المسؤوليات التي تقع على عاتقهن مما يحتجن الى رعاية خاصة في البحث العلمي اذ ان قوة المجتمع انما تقاس بقوة شبابه وتميز نشاطهم وتمثل طالبات معاد الفنون الجميلة الفئة المبدعة في المجتمع لما

تقدمه من اعمال فنية تدون تاريخ الشعوب وتعكس صورة المجتمع الحقيقية فهن الناقل الصادق لحضارة الامم .

والاهمية التطبيقية في كونها ستقدم برنامج ارشادي تكاملي مناسباً للبيئة المحلية والتي تفتقر له المكتبات العراقية والعربية ويمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في لفت انتباه المسؤولين في المؤسسات التربوية بزيادة الاهتمام بطلبة معا هد الفنون الجميلة بما يملكوه من روح الابداع وتجسيد الجمال والثقافة ،سواء كان ذلك داخل المعهد او خارجه ، يهدف البحث الحالي التعرف على الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة وهل يؤثر برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الاعتدال المزاجي لديهن ثم هل يستمر تأثير البرنامج لدى الطالبات ؟ ويتحدد مجتمع البحث في طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في محافظة ديالى للعام الدراسي ٢٠٢١.٢٠٢٢ واستندت الباحثة على المنهج التجريبي في منهجية بحثها واختارت عينة بحثها بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية من حيث متغير التخصص وبلغت افراد عينة البحث ٤٠٠ طالبة حيث تبنت الباحثة مقياس الاعتدال المزاجي من دراسة سابقة(رسالة ماجستير علم النفس التربوي في جامعة كربلاء) وهو مقياس مترجم عن دراسات اجنبية وقد قامت الباحثة بأجراء الخصائص السيكومترية للمقياس للتأكد من صلاحيته وتكيفه لمجتمع البحث وكان المقياس يتكون من ٣٠ فقرة تعبر كل منها عن مواقف وبثلاث بدائل (ا، ب، ج) وتم التصحيح بوضع (٣ درجات للفقرة أ، ودرجتين للفقرة ب ، ودرجة واحدة للفقرة ج) وبذلك يكون المتوسط الفرضي (٦٠ درجة) وقد اختارت الباحثة عينة تطبيق البرنامج (ادنى ٢٠ درجة) تطوعت ١٠ طالبات منهن للدخول في التجربة فتكونت المجموعة التجريبية بينما تمثل الاخرى المجموعة الضابطة .بدأت الباحثة بتطبيق جلسات البرنامج بواقع ثلاث جلسات اسبوعياً (الاحد،الثلاثاء،الخميس) في تمام الساعة الحادية عشرة صباحاً وهو وقت مناسب للطالبات وتطبيق الجلسات ، وواقع ٦٠ دقيقة لكل جلسة قامت الباحثة بإعادة الاختبار بعد انتهاء الجلسات الاثنى عشر

بأسبوع ودراسة العلاقة الارتباطية لعينتين مترابطتين ، ثم اعادت الباحثة تطبيق المقياس بعد شهرين من الاختبار الثاني وقد خلصت الى النتائج الاتية .:

١. يوجد فرق دال احصائيا بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢. لا يوجد فرق دال احصائيا بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

٣. يوجد فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤. لا يوجد فرق دال احصائيا بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (البعدي . المرجى) وهذه نتيجة تشير الى ان البرنامج الارشادي التكاملي مستمرا تأثيره عبر الزمن .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- الآية القرآنية
ج	- اقرار المشرف
د	- إقرار المقوم اللغوي
هـ	- إقرار المقوم الاحصائي
و	- إقرار المقوم العلمي (الاول)
ز	- إقرار المقوم العلمي (الثاني)
ح	- إقرار لجنة المناقشة
ط	- الاهداء
ي	- شكر وتقدير
ك	- المستخلص
م	- ثبت المحتويات
ع	- ثبت الجداول
ص	- ثبت الإشكال
ص	- ثبت الملاحق
٢١-١	الفصل الأول / التعريف بالبحث
٧-٢	أولاً: مشكلة البحث.
١٤-٧	ثانياً: أهمية البحث.
١٥-١٤	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.

رقم الصفحة	الموضوع
١٥	رابعاً: حدود البحث.
٢١-١٥	خامساً: تحديد المصطلحات.
٤٠-٢٢	الفصل الثاني: الإطار النظري و دراسات سابقة
٢٥-٢٣	مفهوم الاعتدال المزاجي
٢٦-٢٥	اهمية الاعتدال المزاجي
٢٧-٢٦	مفهوم المزاج (Mood)
٢٨-٢٧	بدايات دراسة المزاج
٣٢-٢٨	مفاهيم تتداخل مع المزاج
٣٦-٣٢	النظريات التي فسرت الاعتدال المزاجي
٣٨-٣٦	الدراسات السابقة
٣٨	مناقشة الدراسات السابقة
٣٩-٣٨	موازنة الدراسات السابقة
٤٠	جوانب الافادة من الدراسات السابقة
٦٨-٤١	الفصل الثالث/ إجراءات البحث
٤٢	أولاً: منهج البحث
٤٤-٤٢	ثانياً : التصميم التجريبي
٤٤	ثالثاً: مجتمع البحث
٤٩-٤٥	رابعاً: عينات البحث
٥٥-٤٩	خامساً : تكافؤ المجموعتين
٦٧-٥٥	سادساً : اداتا البحث

رقم الصفحة	الموضوع
٦٨	ثامناً : الوسائل الاحصائية
١١٦-٦٩	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
١١٦-٧٠	البرنامج الإرشادي
١٢٤-١١٨	الفصل الخامس :- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٢٤-١١٧	- أولاً: عرض النتائج
١٢٥	- ثانياً : تفسير النتائج
١٢٧	- ثالثاً : التوصيات
١٢٧	- رابعاً : المقترحات
١٥٧-١٢٩	المصادر
١٦٧-١٥٨	الملاحق
A-E	مستخلص الأطروحة باللغة الإنجليزية

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٥	مجتمع البحث موزع حسب الصفوف الدراسية والأقسام واعداد الطالبات	١
٤٦	عينات البحث التي تم استعمالها مع اعدادها	٢
٤٧	عينة التحليل الأحصائي موزعة حسب القسم والصف الدراسي وحجم العينة	٣
٤٩	عينة البرنامج الإرشادي موزعة حسب المجموعة وعدد الطالبات	٤
٥٠	قيمة اختبار مان وتني (mann-whitney test) المحسوبة والجدولية للتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير درجات الطالبات على مقياس الأعتدال المزاجي في الاختبار القبلي	٥
٥١	قيمة اختبار (كولموجروف - سمير نوف) المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغير التحصيل الدراسي للأب	٦
٥٢	قيمة اختبار (كولموجروف - سمير نوف) المحسوبة والجدولية لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي للأم	٧
٥٣	قيمة اختبار (كولموجروف - سمير نوف) المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير مهنة الأب	٨
٥٤	قيمة اختبار (كولموجروف - سمير نوف) المحسوبة والجدولية لدلالة	٩

	الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغير مهنة الأم	
٥٥	قيمة اختبار (كولموجروف - سمير نوف) المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغير سنة الولادة	١٠
٥٨	القيم الاحصائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين للقوة التمييزية لمقياس الأعتدال المزاجي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	١١
٦٠	قيم معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس	١٢
٦١	قيم معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه	١٣
٦٣	قيمة (٢كا) لاراء المحكمين في صلاحية مواقف مقياس الأعتدال المزاجي	١٤
٦٦	المؤشرات الأحصائية لمقياس الأعتدال المزاجي	١٥
٨٦	جلسات البرنامج الارشادي وتواريخ انعقادها	١٦
١١٩	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لرتب درجات المجموعة التجريبية في الأختبارين القبل والبعدى	١٧
١٢٠	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لرتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الأختبارين القبلي والبعدى	١٨
١٢٢	قيمة اختبار مان وتي المحسوبة و الجدولية لدرجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبار البعدى	١٩

١٢٤	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لدرجات افراد المجموعة التجريبية في الأختبارين (البعدي - المرجىء)	٢٠
١٢٥	حجم فاعلية البرنامج الارشادي بالأسلوب التكاملي باستعمال معادلة نسبة الفاعلية لماك جوجيان	٢١

ثبت الأشكال.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٤٣	التصميم التجريبي المعتمد في البحث (اعداد الباحثة)	١
٦٧	منحنى التوزيع الأعتدالي لتوزيع درجات عينة البحث على مقياس الأعتدال المزاجي	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
١٥٩	كتاب تسهيل المهمة للباحث	١
١٦٠	استبانة اراء الخبراء على صلاحية جلسات البرنامج الارشادي	٢
١٦١	مقياس الاعتدال المزاجي بصورته النهائية	٣
١٦٦	اسماء السادة المحكمين والمختصين حسب اللقب العلمي الذ عرض عليهم مقياس الاعتدال المزاجي وبرنامج تنمية الاعتدال المزاجي لدى الطالبات	٤

الفصل الاول

اولاً: مشكلة البحث

ثانياً: اهمية البحث

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته

رابعاً: حدود البحث

خامساً: تحديد المصطلحات

الفصل الأول التعريف بالبحث

أولاً : مشكلة البحث

يمثل الانسان القاعدة الاساسية في بناء المجتمع فهو الوحدة التي يتكون منها ويقوم عليها . لذا فهو هدفا ساميا .وإذا كانت المجتمعات مختلفة في طرائق تنظيمها وكيفية ضبط سلوك افرادها فقد تستطيع ان تمنع اشكالا من السلوك من الممكن ان تهوي ببنيانها الاجتماعي اذا فسح لها المجال (الباتع ، ٢٠٠٧ : ٣) .

وفي العراق ،انبثقت سلوكيات التطرف بشكل واضح من الواقع الذي يعيشه واستحدثت معطياتها منه في ظل الظروف التي مر بها بعد الاحتلال وما افرزته من سلوكيات غريبة على فئاته الاجتماعية المختلفة ،على ان التغيرات الحادة والمفاجئة والسريعة والمتلاحقة ودخول ثقافات غريبة على افراده قد ولدت لديهم حالات من العجز عن التوافق والتلاؤم واللجوء الى اتخاذ مواقف دفاعية تتسم بالابتعاد عن الوسطية بسبب التوتر والغموض الذي يعانيه . وفي ضل تلك الظروف اقترن التطرف بالسلوك العدواني وبالعنف وابتعد من ذلك بالإرهاب (يوسف ،٢٠٠٩ : ٢) .

ولقد انعكست اثار ذلك على فئات المجتمع العراقي بشكل عام وعلى الشباب بشكل خاص ذلك ان هذه الفئة وبسبب المرحلة العمرية التي تميزها عن غيرها من الفئات تكون اكثر حساسية لعوامل التغيير القيمي والفكري والثقافي والاقتصادي واكثر حاجة للتعبير السلوكي عن عوامل هذا التغيير(مصطاف ،٢٠١٠ : ٢) .

اضافة الى الضغوط النفسية والاجتماعية والاحباطات والصراعات خاصة مع زيادة تطلعاتهم وطموحاتهم المادية ،واختفاء النموذج القدوة ، بل قد يتعرضون عن طريق الاعلام الى نماذج تبالغ في التعبير عن انفعالاته او توتره ،هذه المبالغة جعلتنا نشاهد كثرة المشاحنات ، والخلافات وارتفاع الاصوات ،اضافة الى المبالغة في التعبير عن استياءهم او تذرهم او تمردهم على المجتمع عامة ، ورموز السلطة المجتمعية او الوالدية (عبيد ،٢٠١٩ : ٣٤٣) .

كما أدى التطور التكنولوجي إلى العديد من المشكلات ،ومن أبرزها تصاعد حدة الضغوط التي يتضاعف تأثيرها علينا يوماً بعد يوم إلى حد الأضرار بالصحة ، وهذه المشاكل تسقط تداعياتها على مختلف جوانب الحياة الأخرى فتعد الأثر إلى المزيد من المشاكل البدنية والعقلية والنفسية (فير اب يفر ترجمة جريز ، ٢٠٠٥) .

فيكون بالآتي عرضة للاستثارات الانفعالية المتقلبة وبمزاج مختلف بين الحين والآخر أي كانت قوة وسرعة استجابته السلبية لها في وقت المتطلب منه ان يتعامل مع اغلب المواقف الحرجة بمزاج معتدل قائم على التفكير الايجابي وبوعي لانفعالاته بشكل يختلف عن الآخرين كما تقترح الدراسات التي اهتمت بهذا الشأن فأدارة الانفعال بين الايجابية والسلبية في المواقف الحساسة ،تم عن تمتعه بمزاج معتدل ومنتز إلى حد ما في كل من مواقف المرح والسعادة والاكتئاب والحزن والاهتياج لتنتج شخصية متزنة تتلاءم ومستواه الاكاديمي (نعمة ، ٢٠٢٠: ٢٢) .

مما يتطلب تنمية الصفات الايجابية للذات لكونها تعمل على تنمية القدرات وعلى معرفة الذات واحوالها التي تسعى من خلالها إلى اثاره الدافعية نحو التغيير الحقيقي وذا معنى في حياتهم الاكاديمية والاجتماعية ، وصولاً إلى معالجة المشاعر المؤلمة التي يدركها بعقل منفتح ،لتنفعه إلى السلوك المثابر والعمل على حل مشكلاته من غير ملل او تردد (نعمة ، ٢٠٢٠: ٢٢) .

ولما كان التفكير الايجابي مؤشر مهم في شخصية الفرد لذلك كان لابد من النهوض بالفرد وفق اليات تعليمية متكاملة لمساعدته على النمو المتوازن وتحرير طاقته الابداعية من اجل تكيفه مع البيئة المحيطة ومواجهة التحديات والمتغيرات من حوله ،ومن الجدير بالذكر فقد اشار حبيب (٢٠٠٣) إلى ان التنمية العقلية جزء مهم مما نتعلمه وننشأ عليه وان التعليم في هذه الحالة يكون مسؤولاً ان يجعل المتعلم يفكر بفاعلية ولم يعد هدف التعليم اكتساب المحتوى ، والمهارات فحسب وانما توظيف هذا التعليم وتنمية عادات العقل ومن بينها المثابرة بحيث يتمكن الفرد من ان يتعلم معتمداً على نفسه اي كان ما يريد معرفته ، وفي

مراحل الحياة المختلفة بشكل يجعل التعلم مدة الحياة اسمى هدف من اهداف التربية (حبيب ، ٢٠٠٣ : ٤٥) .

ورتبط مفهوم العادات العقلية بكل من كوستا وكاليك اللذان بدأت ابحاثهما حول السلوكيات الذكية للأفراد عام ١٩٨٩ ، وخلال الدراسات التي قاما بها تم التأكيد على ضرورة الاكتشاف والاستكشاف عادات العقل وتفعيلها وتوثيقها ، وتكامل عادات العقل واستمراريتها ايماناً منهم ان مثل هذه السلوكيات تتطلب انضباطاً للعقل ، وذات تأثير كبير في ايجاد جيل واع مستعد لمواجهة الحياة وقد اتفقا على تسمية مثل هذه السلوكيات عادات العقل وهي في طبيعتها مجموعة من المهارات والميول والمواقف السابقة (صبري ، ٢٠١٠ : ١٨٨) حيث ان الفلسفة التي تبنتها عادات العقل قوامها تعلم وتعليم اوسع واكثر واكثر شمولاً مدى الحياة ، وذلك عن طريق التدريب على مهارات التفكير الاساسية واجادتها بحيث يصبح من الممكن مواجهة مستويات التفكير المركب بصورة فعالة والتي تعتبر اوسع في اطارها وتتطلب وقتاً لاستكمالها ثم تشكيل عمليات ذهنية متضمنة كل من مهارات التفكير الاساسية والمركب بحيث ينتج عنها عمليات ذهنية متضمنة كل مهارات التفكير الاساسية والمركب بحيث ينتج عنها عمليات ذهنية يستخدمها الفرد في تطوير نتاج ما او صناعة قرار او في التفكير الناقد والتفكير الابداعي او لحل مشكلة مما يؤدي الى تكوين العادة العقلية التي نسعى اليها (قطامي وعموري ، ٢٠٠٥ : ٩٤) .

واصبحت العادات العقلية في وقتنا الحاضر احد المتغيرات الهامة التي يتم دراستها لما لها من اهمية في اداء الطالب الاكاديمي فهي تؤثر تأثيراً ايجابياً في تحديد مسار التعلم والنتاج العقلي للمتعلم بمثابة عالية مما يزيد من مستوى التعلم لديه وبالتالي تزيد من فاعلية التعلم حيث تكمن اهميتها في تسهيل تعلم الطلبة وتوظيف الخبرة في مواقف حياتية مشابهة اما العادات العقلية الضعيفة تؤدي الى تدني مستوى التعلم لدى الطلبة وتعيق قدراتهم وامكانياتهم للتعلم وبالتالي تنعكس على التحصيل الاكاديمي (حليوه ، ٢٠١٥ : ٧٣) .

تدعو العادات العقلية الى الالتزام بتنمية عدد من الاستراتيجيات المعرفية ومنها المثابرة واطلق عليها اسم العادات العقلية ،والعادة كما هو معروف شيء ثابت متكرر يعتمد



عليها الفرد ، اذ ان العادات العقلية تستند لوجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز على تميمتها وتحويلها الى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم (نوفل ، ٢٠٠٨ : ١٠٥) .

ويرى كوستا وكاليك ان النظم التقليدية في التعليم تركز على النتائج المحددة ذات الاجابة الصحيحة فقط ، في حين ان عادات العقل تسمح للطالب بمرونة البحث عن الاجابة عندما لا يتمكن من معرفتها (نوفل ، ٢٠٠٨) وتظهر الاهمية التربوية لعادات العقل في الاجابة عن السؤال الآتي :لماذا نعلم عادات العقل ؟ و الاجابة عن هذا السؤال تتمثل في ما يأتي كما ورد عن السيد حسن (٢٠١٦) :-

١. احترام المزاج والاخلاقيات :

القدرات وحدها اشياء جافة وكامنة والعواطف والدافعية والحساسيات والقيم كلها عناصر تلعب دورا في اخراج السلوك الذكي الى الحياة ، وتتنظر عادات العقل للذكاء على انه يركز على الشخصية ويحترم دور المزاج والاختلافات الفردية في مقابل النظرة المتمركزة على القدرة فان عادات العقل تنظر الى الذكاء على انه ميل نحو شيء معين .

٢- مكان للعاطفة :

تفسح عادات العقل مكانا للأدوار المتعددة للعاطفة في ميدان الذكاء .

٣. الاهتمام بالحساسية :

لعل احد اهم سمات العقل هي الاعتراف بأهمية الحساسية الفكرية وتضفي عادات العقل اهتماما واضحا على الحساسية التي تشكل عنصرا مهما من عناصر السلوك الذكي وان لم يحصل على الاهتمام المناسب بعد .

٤. الترابط عبر المواد الدراسية او النظرة التكاملية للمعرفة :

تؤكد العادات العقلية على السلوكيات الفكرية العامة التي تربط بين المواد الدراسية بعضها ببعض ، كما تربط بينها وبين الحياة الواعية اليومية (السيد حسن ، ٢٠١٦ : ٥٩) .

وعن طريق معايشة الباحثة للطالبات كون الباحثة تعمل مرشدة تربوية في معهد الفنون الجميلة للبنات وسبق لها أيضا العمل في مدارس ثانوية ، وعن طريق آراء زميلاتها المرشدات وزملاءها المرشدين التربويين ، ومن اطلاعها على الدراسات النفسية ، ومن بينها دراسة (Rizvi, ٢٠١٥) على (٣٠٠) مراهق بمتوسط عمر (١٧) عام انهم يعانون من نقص الثبات الانفعالي ، كما تبدي للباحثة أهمية الثبات الانفعالي عن طريق ما اسفرت عن دراسات اخرى من العلاقة الايجابية الدالة بين الثبات الانفعالي والذكاء العاطفي (٢٠١٥ DiFabio, ٢٠١٤, Holiinka,)

والثبات الانفعالي والكفاءة الاجتماعية (Doraman, ٢٠١٥) وبين الثبات الانفعالي ومفهوم الذات الموجبة (Ashman & Hay, ٢٠٠٣). بينما اظهرت دراسات اخرى العلاقة العكسية بين الثبات الانفعالي وكل من الاكتئاب (Naz, ٢٠١٥, Francis, ٢٠١٥)، ايداء الذات (Cross; ٢٠١٦) .

وتأسيسا على ما سبق سوف تحاول الباحثة الاجابة عن التساؤل :

١. ما فاعلية برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى عينة من طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات /محافظة ديالى؟

ثانياً : أهمية البحث

ان مهنة الارشاد النفسي مهنة ذات قيمة واهمية في الاوساط العلمية والاجتماعية ،اذ اصبح ينظر اليها بوصفها خبرة انسانية في عالم متغير ضعفت فيه العلاقات الانسانية ،وبذلك اشتقت منها البرامج الارشادية لتسمح للناس بالتعاون فيما بينهم لتحقيق اهدافهم المشتركة ومشاركة بعضهم في الاهتمامات والهموم بهدف وصول المسترشد للتوافق السليم مع نفسه والآخرين (العاسمي ، ٢٠١٤ : ٢٥) .وتسعى البرامج الارشادية سواء كانت نمائية ام وقائية ام علاجية على مساعدة الافراد لمواجهة مشاكلهم باتباع اساليب علمية وتقنيات تعمل على تبصيرهم بحاجاتهم واتجاهاتهم النفسية وتنمية قدراتهم على تحديد مشاكلهم ، وتكيفهم الاجتماعي واندماجهم الاكاديمي. وبهذا فان البرامج الارشادية مهمة وضرورية

(الحربي، ٢٠١٤ : ١١). وتشمل البرامج الإرشادية على أساليب و فنيات تزيد فعالية الإرشاد ، ويعمل المرشد بواسطتها على تقديم الدعم والتشجيع للمسترشد للمضي قدما في تحقيق الاهداف الإرشادية ، وكذلك العلاقة الإرشادية الفعالة تزيد من الثقة المتبادلة بين المرشد والمسترشد وبذلك يتمكن من التفاعل مع المرشد اثناء الجلسة الإرشادية (Beride , ١٩٥٩:١٧٥).

ان العملية الإرشادية بواسطة البرامج الإرشادية يمكن مساعدة الفرد على التعامل مع الصعوبات التي تعترضه ، وفهم ذاته والعمل على رعاية الجوانب السلوكية بواسطة برامج ارشادية لرعاية الفرد وتقويمه والعمل على تعزيز الجوانب الايجابية واطفاء الممارسات السلوكية الغير مرغوب بها عن طريق استعمال اساليب ارشادية علمية للتعامل مع الطلاب (ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٣٩).

وان الارشاد المعرفي احد انواع الارشاد ، ويعد منهاجا تفسيريا علاجيا يقوم على فكرة ان التصورات والمعتقدات والافكار السلبية هي السبب في نشأة مشكلات الفرد ،اي ان المشاكل تحدث بسبب نظرتة وتفسيره للأحداث تفسيريا سلبيا كما يؤكد العلاج المعرفي على اهمية العمليات المعرفية في تحديد وتشكيل السلوك الانساني ، والمرشدون المعرفيون يؤكدون ان السلوك والانفعال هما نتاج تقييم الفرد للأحداث والمواقف للعالم ولذاته وهذا التقييم يتأثر بمعتقدات الفرد وتصوراتة ، هذا بالإضافة الى ان الارشاد المعرفي نموذجاً محدد البناء من حيث الوقت والجهد والاهداف فهو علاج قصير الزمن يستعمل بفاعلية مشتركة بين المرشد والمسترشد (بلان ، ٢٠١٥ : ٣٥٦) اذ تهدف الاساليب المعرفية الى تحسين طريقة تفكير المسترشد وتعديلها بواسطة تعليمه الطرائق والوسائل اللازمة لذلك ،اضافة الى جعل المسترشد يدرك الطريقة التي يتوقع فيها حدوث شيء معين ويدرك معتقداته واتجاهاته عن ذاته ، فسلوك الفرد محكوم الى حد ما بعوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ لحدوث الاشياء ويكون المرشد موجهها يساعد المسترشد على تبديل افكاره السلبية بأفكار اكثر ايجابية وتساعد على تعديل اهدافه وبالأتي تحسن سلوكه وتعمل على التطور الصحي والمهني وتحقيق السعادة (ابراهيم ، ٢٠٠٦ : ١٤-١٦).ومن هنا تبرز اهمية تطوير قدرة الناس على الوصول الى التسامح وتوجيه الدوافع والعواطف التابعة لأنفسهم والآخرين وممارسة سلوك

الرحمة الداخلية كوسيلة لتنظيم الدماغ البشري في الحياة الاجتماعية اذ بين مفهومه جيدا ومتكاملا في العلاج النفسي من بين اكثر العمليات المركزية التي تنظم العاطفة والشعور بالذات تلك المرتبطة بالعمليات الاجتماعية ادوار مثل الحالة ،الشعور بالانتماء والرعاية تكمن جذور العديد من الصعوبات النفسية في المشكلات العلائقية الاجتماعية وخاصة في الشعور بالاعتناء بالآخرين ،ووجود مصلحة الرعاية للآخرين ،ووجود الرعاية . والتوجه التابعة لذاته ويمكن بذلك معالجة مشكلات الحالة المزاجية والسلوك الاشكالي ومجموعة من الخجل والصعوبات ،المرتبطة بالنقد الذاتي (Gilbert, ٢٠١٠: ٦٢) .

وان التسليم بأن حياة الانسان لا تمضي على وتيرة واحدة ولا على نمط واحد ، وانما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تظهر فيها مختلف الانفعالات والحالات المزاجية ،فالفرد يشعر بالحب حيناً وبالبغض والكره حيناً اخر ،وهو يشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمن والطمأنينة تارة اخرى ،ويشعر بالفرح بعض الوقت وبالحزن والاكئاب في بعض الاحيان ،وهكذا نجد ان حياة الانسان في تقلب مستمر وتغير دائم ،وهذا مما لا شك فيه يضفي على الحياة جزءا كبيرا مما لها من قيمة وما لها من متعة والعكس بالجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا ينفعل (Gilbreth , ٢٠١٠ : ٦٢).

لقد استعمل الفلاسفة وعلماء النفس لفظة المزاج (Mood) على انها مرادفة للفظة شخصية ،فكانوا مثلا يقسمون السمات النفسية الى سمات عقلية واخرى مزاجية ، ومع ان لفظة (مزاج) لفظة قديمة غير ان الكتب والمصادر العلمية تناولتها من اوجه مختلفة فتارة يشار بها بان المزاج ناتج عن نواحي فسيولوجية وعصبية ، واخرة نجده ناتج عن اسباب وراثية فطرية كما بينه التنظير التقليدي غير ان (Buss&plomen. ١٩٨٥) أشار الى ان المزاج يتضمن الانفعالية حيث يمكن اثاره الفرد ،والنشاط حين يكون الفرد مشغول دائما في عمله ، فالفرد الاجتماعي سريع الاستجابة للآخرين ، والاندفاعية وفيه يميل الى الاستجابة بسرعة دون تروي (Buss&plomen:٧) ويرى (Eysenk, ١٩٧٧) ان المزاج يتكون من منظومة السمات المكونة للشخصية ،والتي ينبغي ان تكون على درجة عالية من الاستقرار عبر تغير الزمان والمكان ، بحيث انها تصبغ الشخصية بصبغة سمة معينة من السمات الشخصية او اكثر من سمة لتكوين ما يسمى بالمزاج مما ينعكس على الجوانب المكونة

للشخصية ويجعلها تسير في طريق ذلك المزاج (Eysenk, ١٩٧٧: ٦٣) وعلى هذا الأساس قسم الفلاسفة والعلماء القدماء البشر على وفق انماط مزاجية معينة اطلقوا عليها تسميات مختلفة بنيت على اساس اندماج مجموعة من الخصائص والصفات والانفعالات السائدة عنده وقوة الاستجابة المألوفة وسرعتها لديه ونوع الحالة المزاجية ومدى تقلب هذه الحالة وشدتها ، ومن ثم فإن المزاج هو تلك الجوانب من الشخصية (constitutional) او تكوينية التي تعتمد اكثر على الوراثة ، ويشير المزاج الى المناخ الكيميائي او الطقس الداخلي للقوة (Griffiin, ١٩٨٥. p. ٨٥) ومن ناحية اخرى يشير ايزنك الى الاستجابة الى الفعالية (Emotional responsiveness) ومن ثم فان المزاج يشمل الاستثارة مقابل الهدوء وكذلك الثبات الانفعالي مقابل الارتباط الانفعالي ، ويتوقف المزاج في المقام الاول على عوامل وراثية ، كما يتوقف على عملية الايض العامة وقد بين راجح (٢٠٠٧) الصفات المميزة لطبيعة الفرد المزاجية ومن بينها :

درجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال : هل هي قوية ام ضعيفة ؟ سريعة او بطيئة ؟

وما هو نوع ثبات حالته المزاجية او تقلبها ؟ وهل ان الحالة المزاجية الغالبة على الفرد هي الفرح او الانقباض ؟ او الاهتياج او التجهم (راجح ، ٢٠٠٧ : ١٦١) غير ان البورت (Allport, ١٩٦١) يشير الى ان الهرمونات اكثر تعددا وتعقيدا مما عرف القدماء ، ولكن من حسن حدسهم قولهم : ان المزاج هو الاساس الانفعالي للشخصية ومرتبب بكمياء الدم ، وهذا ما اكده علم النفس الحديث ، كما ان انواع الاخلاط الاربعة التي وصفها القدماء تناسب تقريبا اي تصنيف حديث للمزاج ، وان الامزجة الاربعة تناسب مختلف التصنيفات بالنسبة لأبعاد الاستجابة الانفعالية كالسرعة والشدة (Allport, ١٩٦١, p. ٣٧٤)

ويشير سلوفي و ماير (Salvey & Mayer, ١٩٩٥) الى ان هناك عمليات متواصلة ومترافقة مع انفعال المزاج (Mood) التي بواسطتها يستمر الافراد بتأمل مشاعرهم ومراقبته ، وتقويمه وتنظيمه واصطلحوا على تسمية هذه العمليات (Meta _ Mood) التي تشير الى الوعي بكل من المزاج والافكار المتعلقة بذلك المزاج (٢٧ : ١٩٩٥ , Salovey & Mayer) والتي تعني ايضا قدرة الفرد على التعبير عن

انفعالاته ومعرفة مكنون مشاعره والوعي بالذات، والتعرف على طبيعة مشاعره تماما، اي ان الوعي بالمزاج والافكار تجاه هذا المزاج هو ملاحظة محايدة للحالة الداخلية، وتنطوي على معرفة متى تستجيب لهذه المشاعر، واذا لم تكن قادرين على ادراك مشاعرنا فسيكون من الصعب علينا ادراك مشاعر الاخرين، فكلما كان الفرد اكثر وعيا بذاته، كان قادرا على الوعي بالمستويات المنخفضة من الاحاسيس (السمادوني، ٢٠٠٧: ١١٥) ذلك ان التنظيم الشعوري للمزاج مهم حيثما يحكم الشخص على رد فعله الانفعالي على انه سيء التكيف، وقد تم دراسة تنظيم المزاج الشعوري من كل من علماء النفس والاطباء النفسانيين كما في دراسة مورونولين (Morrow&Nolen-1990) التي اهتمت بتغيير الانفعالات عن طريق الحديث مع الذات فضلا من علماء النفس التجريبيين المهتمين بالاستراتيجيات النوعية لتغيير المزاج بإيقاف التفكير، كدراسة كريفر وشير (Carver& Shier, 1990) ودراسة بيني بيكر (Pennebaker) ١٩٨٩ التي عملت على التطهير او التنفيس الانفعالي، ودراسة ايربر وتيسير (Erber& Tesser, 1992) ١٩٩٢ بالهاء الشخص بعمله ووضع اهداف له (Mayer&Stevens, 1994: 352).

وتأكيدا لأهمية البحث الحالي انه جاء متماشيا مع نظرية التعلم الاجتماعي لـ (Bandura, 1973) لأنها تركز على الآليات المعرفية في اكتساب السلوكيات العدوانية بوساطة النماذج او التعزيز الخاطيء فالفرد يعالج المعلومات بطريقة تؤدي الى استنتاج ان السلوك العدواني له ما يبرره او انه مناسب او انه الرد الملائم سوء تفسير نية الاخرين بنوع من العدائية قد يرد الردود العدوانية او يزيد من احباطه مما يؤدي الى سلوك الانتقام العدواني تجاه (Dodge, 1986: 289 b) فلا بد من فهم الاسباب وراء هذه الريبة واقتراح الحلول الملائمة فمن الضروري القاء الضوء على الوضع الذي يعيشه الشباب والبحث في مشاكلهم ومساعدتهم في اكتشاف شخصياتهم وتقاسم المسؤوليات وتطوير انشطتهم وعلاقاتهم في الحياة الاجتماعية وتقديم الخدمات المتعددة لتلبية رغباتهم واحتياجاتهم الى اكبر حد ممكن بوساطة تحديد الحالات والمشاكل القائمة ولذلك يجب ان تكون الحلول المقترحة مناسبة ومعقولة (Aytac & Bayram, 2001: 93) ونظرا لأهمية المرحلة التنموية الممتدة بين (18 . 25) سنة اكد بايلي و اوستوف (Bailey & Ostrov) ٢٠٠٨

ايلاء هذه المرحلة العمرية مزيدا من الاهتمام لأنها مرحلة مهمة ومؤثرة في بناء شخصية الفرد فيتم اضافة لمسات مهمة للشخصية بوساطة هذه المرحلة ، كما اكد على اجراء المزيد من الابحاث عن السلوكيات المضادة للمجتمع كالعنف والسلوك العدواني (Bailey&Ostrov, ٢٠٠٨ : ٧١٥). تعد مرحلة ما بعد المراهقة ذات اهمية كبيرة تعليميا واقتصاديا واجتماعيا اذ يمر الطلاب بحكم سنهم بكثير من المشكلات الناجمة عن اجتياز مرحلة المراهقة ودخولهم مرحلة الرشد والاستقلال النفسي والاجتماعي وتعرضهم لضغوط الدراسة وما تمارسه عليهم الاسرة من ضغوط بشأن تحديد اهدافهم المستقبلية والتوقعات التي تفوق قدراتهم في بعض الاحيان وما ينشأ تبعا لذلك من صعوبات نفسية ودراسية وتعرض البعض منهم الى مشكلات تكيفية نتيجة الانتقال الى بيئة جديدة واقامة بعض منهم بعيدا عن اهلهم فلا بد من فرض اهمية قصوى لدراسة حاجات ومشكلات الطلاب وتحديدتها وايجاد المعالجات الملائمة (البكر ، ٢٠٠٢ : ٣٥٥. ٣٥٦) اذ ان الطلاب في هذه المرحلة يمثلون ثروة وطنية في غاية الاهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء ، فهم بحاجة الى الرعاية العلمية والاجتماعية والنفسية واعدادهم اعدادا سليما لكي يساهموا في تطور مجتمعهم وتنميته فلا بد من تضمين برامج تربوية ارشادية وقائية او نمائية او علاجية سواء كانت ارشادا فرديا او جماعيا والتي من شأنها ان تحد من تعرض الطلاب لل صعوبات والمشكلات وتساعدهم على امتلاك المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون اليها عند التعامل مع مختلف المعوقات التي تعترض حياتهم ومسيرتهم الدراسية (العلوان، ٢٠١٥، ٣)

وهذا الامر يدعي الى اعطاء هذه الشريحة جل الاهتمام من قبل المربين والمسؤولين و لغرض اكسابهم المهارات الحياتية الملائمة لكي يتمكنون من العيش بإيجابية في المجتمع وتركيز الانتباه الى العوامل النفسية والاجتماعية المتفاعلة مع بعضها التي تؤثر على الطالب وتنتج سلوكا منشقا عن المعايير الاجتماعية ، فمن الضروري الانتباه الى سلوكيات الطلاب وخاصة السلوكيات المضادة للمجتمع من عدوان وعنف وعدائية وفهم الاسباب المؤدية لهذه السلوكيات ووضع الخطط والبرامج للحد منها ومعالجتها (العوالمة و العتيلات، ٢٠١٥ : ٦.٥) فيعد الطالب محورا مهما وفعالا وركنا اساسا في التعليم الاكاديمي كما يعد الهدف الذي يجب الاهتمام به من قبل المؤسسات الاكاديمية والتربوية لغرض انجاح مسيرته

التعليمية والتربوية وتهيئة الظروف الملائمة للطلاب وخاصة في ظل الظروف التي يمر بها بلدنا اليوم بالإضافة الى الاوضاع التي يعيشها المجتمع العراقي حاليا (محمود ، ٢٠١٠ : ٨٥) .

ويشير ماير وستيفر الى ان الشعور يحاول تنظيم المزاج الناتج من عوامل متغيرة تتعلق بالخبرة بالمزاج والشخصية ذاتها ، وكذلك ان التأمل بالخبرات الانفعالية سوف يؤثر بأدراك الشخص ، وهذا يؤثر في خبرته العميقة ، وفي الوقت نفسه فإن عوامل الشخصية تؤثر في كيفية تقويم الشخص لخبرته الانفعالية وتنظيمه لهذه الخبرة ، لذا فان تفاعل الخبرات الانفعالية الواضحة مع نفسها ومع مظاهر التشخيصية الاخرى تشكل نظام ديناميكي (Mayer, ١٩٩٣: ٩٩) وهناك دوافع لفهم المزاج المعتدل حيث ان في الادب النفسي اعتدال المزاج اشار اليه (البهائي ٢٠٠٨) في كشكوله ان الحكماء اختلفوا في وجود المزاج المعتدل وعدمه ، حيث قال فخر الدين الرازي : ما ذكره الشيخ الرئيس ابن سينا في الشفاء يدل ان المركب المعتدل قد يكون موجودا الا انه لا يستمر ولا يدوم ، ثم قال :. واما المعتدل المزاج ما امتزج من العناصر على اكمل احواله فقد قالوا لما كان الاعتدال الحقيقي ممتعا وجب ان يكون كلما قرب اليه اولى باسم الاعتدال ، وقد قال الصفدي : انا عنينا بالمعتدل في المزاج ما تكافأت فيه الكيفيات لان الجزء اليسير من النار يقاوم بحرارته كثيرا من جوهرى الماء والارض فعلى هذا يجوز وجود المعتدل باعتبار الكيفيات (البهائي ، ٢٠٠٨ : ٣١٢) ومن هذا فان الاعتدال المزاجي يعني تبني افكار تساعد على تجنب التطرف في السلوك ، وتشمل التسامح والمودة مع الاخرين وتقبل الواقع من غير شكوى وتذمر (الهاللي ، ٢٠١٣ : ١٨) او هو كما بينه سيلجمان قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة عند مواجهة الموقف بطريقة فعالة والامساك بزمام الامور او على الاقل امتلاك مهارة التعامل الفاعل معها بما يضمن استمرار النماء لتحقيق الهدف من ناحية وتوفير حالة الارتياح النفسي للفرد من ناحية اخرى ، وهو ايضا كون النفس في حالة من اللطف ووسطية الملكات وكون الجسم بحالته الطبيعية التي تلائم وجوده وعدم وجود نقص فيه ، فالمزاج هو قبوله للشيء العارض عليه فهو مقتض للأمر وليس علة تامة للفعل

(سليمان، ٢٠٠٤ : ٣٤) وعن طريق ما تقدم يمكن توضيح الأهمية النظرية والتطبيقية على النحو الآتي .:

أولاً : الأهمية النظرية

١- ندرة البحوث والدراسات المحلية والعربية . على حد علم الباحثة واطلاعها في مفهوم الاعتدال المزاجي وقلتها محليا الى حد كبير اذ لم تعثر الباحثة على دراسات محلية وعربية مستفيد منه في هذا الخصوص لاسيما لدى طلبة المعاهد وعهد الفنون الجميلة .

٢- تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة مساهمة الشباب ودورهم المؤثر داخل كيان المجتمع وقدرتهم على التعبير عن الحاضر ، وبناء المستقبل وتحمل المسؤوليات التي تقع على عاتقهم مما يحتاجون الى رعاية خاصة في البحث العلمي اذ ان قوة اي مجتمع انما تقاس بقوة شبابه وتميز نشاطهم .

٣- تكمن أهمية الدراسة من أهمية متغير البحث الاساسي فان موضوع الاعتدال المزاجي ذا أهمية بما ينتج من تأثيرات في سلامة السلوك وجميع جوانب الشخصية ومن ثم ينعكس ذلك تأثيرا في ادائه وقراراته وتطلعاته التي تتطلب دراسة علمية تكشف عن ذلك .

ثانياً : الأهمية التطبيقية

تسهم الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية في الآتي .:

- ١- كونها ستقدم برنامجا ارشاديا بأسلوب تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى الطلبة .
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في لفت انتباه المسؤولين في المؤسسات التربوية بزيادة الاهتمام بطلبة المعاهد اسوة بطلبة الجامعة ، بما يملكوه من المزاج المعتدل والذي يمثل شخصيتهم الراهنة ، على حد النتائج التي ستتوصل اليها الباحثة .
- ٣- يمكن ان تساهم نتائج البحث الحالي في التوصل الى نتائج تتعلق بشخصية الطلبة ونمط تفكيرهم في تنمية الاعتدال وتجنب التطرف سواء كان ذلك داخل المؤسسة التعليمية او خارجها .

ثالثا : هدف البحث وفرضياته**اولا /اهداف البحث (The Aims of Research)**

يهدف البحث الحالي :-

التعرف على فاعلية برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في محافظة ديالى من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الاتية :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى ٠.٠٥ .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى ٠.٠٥ .
- ٣- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي المرجى على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى ٠.٠٥ .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (البعدي - المرجى) على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى (٠.٠٥)

رابعا حدود البحث Limitations of the Research

تحدد البحث الحالي بالحدود الاتية :-

- الحدود الموضوعية بين البرنامج تشمل متغير البحث الحالي في ايجاد العلاقة الارشادي التكاملي وبين الاعتدال المزاجي .
- الحدود البشرية :اقتصر البحث على عينة من طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في محافظة ديالى .

• الحدود المكانية : مبنى معهد الفنون الجميلة للبنات في بعقوبة اذ انه المعهد الوحيد في المحافظة .

• الحدود الزمانية : العام الدراسي الحالي (٢٠٢٢.٢٠٢١) م

خامساً : تحديد المصطلحات Assigning the Terms

اولا الفاعلية Effectiveness

أ / لغة / عرفها الصغير بانها علاقات المجاز العقلي حيث يبنى فيها الكلام للمفعول واسند للفاعل الحقيقي (الصغير، ١٩٨٦: ٤٩)

ب/ اصطلاحا

❖ بدوي ١٩٧٧

انها القدرة على تحقيق التنمية المقصودة طبقا لمعايير محددة مسبقا وتزداد كلما امكن تحقيق التنمية تحقيقا كاملا (بدوي، ١٩٧٧: ١٥٣).

❖ كود (Good, ١٩٧٩) : انها اطار يحدد بواسطته احداث تغيير مرغوب فيه و متوقع مسبقا والقابلية على انجاز النتائج المأمولة مع الاقتصاد بالوقت والجهد والمال (Good, ١٩٧٩: ٢٠٧)

❖ تعريف (الرجاني ١٩٨٨) : ما يوجد الشيء بسببه (الرجاني ، ١٩٨٨: ١٥٥)

❖ وعرفها معجم الوجيز ١٩٨٩ بانها مقدرة الشيء على التأثير (معجم الوجيز، ١٩٨٩: ٤٧٧)

التعريف الاجرائي للباحثة :- هي مقدرة البرنامج الارشادي التكاملية على تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة عن طريق نتائج سيتم التوصل اليها جراء تطبيق البرنامج .

ثانيا / البرنامج الارشادي

عرفه كل من : -

١- موراي (Morry, ١٩٧٠)

انه مجموعة او سلسلة من النشاطات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين وهدف البرنامج تنظيم العلاقات بين اهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها وان هناك اختلافات اساسية بين البرنامج والمجال او وسائل التنفيذ او الظروف المتاحة (Ospiow, ١٩٧٠: ٣)

٢. عرفه روبر (Robber, ١٩٨٥)

بانها خطة مصممة لبحث اي موضوع يختص بالفرد والمجتمع بشرط ان تكون هادفة لا داء بعض العمليات المحددة بدقة (Robber, ١٩٨٥: ٧٩).

٣- بوردرز ودروري (Borders & Drury : ١٩٩٢)

هو برنامج تم التخطيط له على أسس علمية سليمة، ويتكون من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة يتم تقديمها لجميع أفراد المجموعة الإرشادية (Borders & Drury: ١٩٩٢: p: ٤٦١).

التعريف النظري للبرنامج الارشادي للباحثة

اعتمدت الباحثة تعريف (بوردرز ودروري) (Borders & Drury : ١٩٩٢) تعريف نظري للبحث الحالي

التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي للباحثة

"مجموعة من الجلسات الارشادية تحتوي على أنشطة وفنيات تم التخطيط لها على وفق الخطوات الاتية (تقدير حاجات المسترشدين، صياغة الأهداف، تحديد الأولويات، تحديد الأنشطة والفنيات، التقويم والتدريب البيئي".

٣. الارشاد التكاملي

❖ عرفه (فرج عبد القادر طه ، ١٩٩٢ : ١٢٦)

الارشاد التكاملي بانه منهج نظري يقوم على الاختيار والتوفيق بين العناصر المتعارضة بالتفسير والفهم الاشمل للظواهر ويتطلب ذلك جهدا مقصودا من اجل الوصول الى عناصر صادقة وغير متعارضة من ثانيا نظريات مختلفة ،لكي ينتظم في وحدة منسجمة .

❖ احد اشكال الارشاد النفسي التي نالت اهتماما في العقود الاخيرة حيث يتميز بإمكانية الاستفادة من الاستراتيجيات الفعالة في علاج مشكلة ما ويعتمد على انتقاء فنيات مختلف النظريات لتتكامل بشكل متناسق لتحقيق غايات العملية الارشادية (عبيد ، ٢٠١٩ : ٣٤٣) .

• وتعرفه الباحثة انه سلسلة من فعاليات ونشاطات مترابطة مع بعضها تهدف الى مساعدة المسترشد في التوافق واكتساب سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم .

• وتعريفه اجرائيا

بانه مجموعة جلسات صممت على نحو علمي تنطوي تحت كل جلسة مجموعة اهداف وانشطة وفعاليات وفنيات هادفة .

رابعا / الاعتدال المزاجي

بما ان مفهوم الاعتدال المزاجي (Mood Modrenation) يتكون من لفظتين لذا ستقوم الباحثة بتفصيله على نحو من الدقة .

١/ الاعتدال

- ❖ بينه الرازي ١٩٨٠ في باب دل على كونه تعديل الشيء تقويمه عدله تعديلا فاعتدل ويقال (عدله تعديلا فاعتدل) اي قومه فاستقام (الرازي ، ١٩٨٠: ٤١٨).
- ❖ وبينه ابن منظور الافريقي ٢٠٠٥ في الجزء الثالث

توسط الحال بين حالتين في كم او كيف ،كقولهم جسم معتدل بين الطول والقصر وماء معتدل بالذال المعجمية بين الحار والبارد ويوم معتدل طيب الهواء ضد معتدل بالذال المعجمية ، وكل ما تناسب فقد اعتدل وكل ما اقمته فقد عدلته (ابن منظور ٢٠٠٥ ، ج٣: ٥٣٢).

❖ وعرفه يونس

الاعتدال في التعبير حصيلة اساسية تشير الى التعبير عن الرغبات وما يريده الشخص بأسلوب مناسب دون مبالغة او تجاهل فالشخص المعتدل لا يخفي دوافعه ولكن ينتظر الفرصة المناسبة او الوقت المناسب لأرضاءها حتى لا يتسبب بإيذاء نفسه وارضاء غيره (يونس ، ٢٠٠٨ : ١٧٤).

ب / المزاج (Mood)

- ❖ عرفه كل من البورت (Allport, ١٩٦١) انه الظواهر المميزة لطبيعة الفرد الانفعالية التي تتضمن قابلية الاستثارة الانفعالية وقوة وسرعة استجابته (٣٥ : ١٩٦١ , ALL port).
- ❖ (السيد ١٩٩٧) بالاعتماد على تعريف كريسي بانه الصفات المميزة لطبيعة الافراد والتي تجعلهم يتأثرون بالمواقف كل حسب طبيعته وتجعلهم يشكلون انماطا مختلفة وفي تجمعات متميزة احدها في طرف والثاني في الطرف الاخر (السيد ، ١٩٩٧ : ٢١٨)

❖ علاوي (١٩٩٨)

مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد كما انه من الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد (علاوي، ١٩٩٨، : ٤٧) .

❖ سليمان (٢٠٠٦)

هو التكوين الموروث في الشخصية ،والذي يستمر طوال الحياة ويشير الى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه (سليمان، ٢٠٠٦، : ٢٢٨)

❖ راجح (٢٠٠٧)

حالة انفعالية معتدلة نسبيا ،تنتاب الفرد فترة من الزمن ، او تعاوده بين الحين والآخر . بمعنى . انها حالة قد تظهر على شكل مرح او اكتئاب ،او سعادة ،او حزن واو هدوء ،او احتياج ،فاذا تم استثارة الفرد اثناء ظهورها ،غالبا ما يكون الانفعال عنيفا ،وتعمل على جذب الافكار المنسجمة معها ، فالمكتئب تراوده افكار الاكتئاب والمحتاج يرحب بافكار الاعتداء (راجح، ٢٠٠٧، : ١٥٤) .

❖ الزبيدي (٢٠٠٨)

الاستعدادات الثابتة نسبيا المبنية على ما لدى الفرد من الطاقة الانفعالية مثل الحالات الوجدانية والطبائع والمشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارتها ،او بطئها ،وقوتها ،او ضعفها ،والدوافع الغريزية وهي من ابرز نواحي الشخصية ، ويعتقد بعض علماء النفس ان الشخصية ماهي الا نواحي مزاجية فقط (الزبيدي ، ٢٠٠٨ ، : ٣١) .

ثالثا /الاعتدال المزاجي

عرفه كل من

❖ - سيجلمان ٢٠٠٤ هو قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة عند مواجهة المواقف بطريقة فعالة والامساك بزمام الامور او على الاقل امتلاك مهارة التعامل

- الفاعل معها بما يضمن استمرار النماء لتحقيق الهدف من ناحية وتوفير حالة الارتياح النفسي للفرد من ناحية اخرى (سيجلمان، ٢٠٠٤ : ٣٤)
- ❖ ٢. حجازي (٢٠١٢) اشار الى ان عندما تتغلب الايجابيات يؤدي الى تعديل الفكرة الخاطئة ومن ثم الى تغيير الحالة الانفعالية المعطلة وقد تتعادل الايجابيات مع السلبيات فتكون بازاء تقدير واقعي للموقف يؤدي بدوره الى تعديل الحالة المزاجية باتجاه اكثر هدوءا وعقلانية وقد تتغلب السلبيات فعلا فيها والى العمل على ايجاد مخرج من الموقف (حجازي ، ٢٠١٢ : ١٨)
- ❖ . الريشهري ٢٠١٣ هو ان تكون النفس في حالة من اللطف ووسطية لملاكات وكون الجسم بحالته الطبيعية وعدم وجود نقص فيه فالمزاج هو قبوله للشيء العارض عليه فهو مقتض وللامر ليس علة تامة للفعل (ريشهري ، ٢٠١٣ : ٣٤١١)
- ❖ . الهلالي ٢٠١٣ تبني افكار تساعد على تجنب التطرف بالسلوك وتشمل التسامح والمودة مع الاخرين وتقبل الواقع من غير شكوى وتذمر (الهلالي ، ٢٠١٣ : ١٨)
- وعن طريق ما تقدم تحدد الباحثة التعريف النظري والاجرائي في الاتي :

❖ التعريف النظري :

تتبنى الباحثة تعريف (سيجلمان ، ٢٠٠٤) تعريفا نظريا لبحثها ، والقائم على نظرية عادات العقل .

❖ - التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من اجابته على مقياس الاعتدال المزاجي الذي قامت الباحثة بتبنيه لأغراض البحث الحالي . .

خامسا / معهد الفنون الجميلة

يقبل الطلبة المتخرجين من الثالث المتوسط بعد خضوعهم لاختبارات علمية ونظرية،

مدة الدراسة في المعهد خمس سنوات والدراسة فيه نظري وتطبيقي ،الاقسام المتوفرة في المعهد :

قسم الفنون التشكيلية رسم وفخار ،قسم الفنون المسرحية بفرعيه تمثيل واخراج ، وقسم الخط والزخرفة ، وقسم الفنون الموسيقية ،وقسم التصميم .

والطالب المتخرج من المعهد يحصل على شهادة دبلوم فنون جميلة تؤهله للتعيين في وزارة التربية معلم تربية فنية ،كذلك له الحق بالتعيين في جميع وزارات الدولة في الاختصاصات الثقافية ،وله الحق في اكمال الدراسة في كلية التربية الاساسية قسم التربية الفنية .

تمنح وزارة التربية والتعليم الطلبة الذين يكملون دراستهم المقررة في معهد الفنون الجميلة شهادة فنية في القسم المختص من اقسامه .تكون الدراسة في المعهد مجانية لقاء تعهد بالمحافظة على الانظمة والخدمة في دوائر الدولة عند الحاجة ،يدير شؤون المعهد عميد يتمتع بصلاحيات يخولها له وزير التربية والتعليم .

(Al-Diwaniyah Fine Art Institute ,September ,٤,٢٠١٨)