



برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي

نجلاء طارق عبد الباقي

أ.م. د سميرة علي حسن التميمي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية

Abstract

This research aims to identify the Effectiveness of an Integrated Guidance Program for Developing a Moderate Mood among Female Students at Fine Arts Institute for Girls in Governorate of Diyala by testing the following null hypotheses:

1. There is no statistically significant difference in order of grades between the experimental group in the pre-tests and post-tests on the scale of moderate mood at level (0.05).
2. There is no statistically significant difference in order of grades between the control group in the pre-tests and post-tests on the scale of moderate mood at level (0.05).
3. There is no statistically significant difference in order of grades between the experimental group and control group in the desired post-tests in on the scale of moderate mood at level (0.05).

The research is limited to female students Fine Arts Institute for Girls in Governorate of Diyala / Morning Studies, in Baqubah Center for the academic year (2021-2022). The society of research contained female students about (544 female students) divided into (5) studying classes and (5) Departments for the academic year (2021-2022).

The Department of (Plastic Art) and (Theater) were selected from third and fourth grades to apply the sessions of the counseling program. The researchers chose the Department of (Plastic Arts) as an experimental group and the Department of (Theater) as a control group. The above departments were chosen in a deliberate way because the students in the above two departments got the lowest grades when applying the scale (moderate mood) to them according to the cutting degree (hypothetical average) of (60) degrees. The female students were divided into the two groups (experimental) and (control) by (10 female) students per group to apply the counseling program sessions. The counseling sessions were applied to the students of the experimental group in the Building of the Institute of Fine Arts for Girls in Baqubah, and equality was conducted for the two groups in some variables (grades of female students on the scale of mood, moderation, age, birth sequence, intelligence, parental achievement, and mother's academic achievement). The researchers adopted the measure of moderate mood, age, sequence of child, intelligence, academic attainment of father, and academic attainment of mother).

The researchers stabilized the scale of (moderate mood) that was built by (Nemah, 2020) based on (Martin Sikman's) theory of measuring moderate mood because the scale consists of (30) positions divided into two dimensions: (tolerance and affection) and (accepting reality) for each dimension (15) positions and each position has three answers, (stronger position, middle position, weaker position) were given the grades (3, 2, 1). It was presented to a group of judges in education and psychology to confirm the virtual honesty and also verified indicators of the sincerity of the building, but stability was found in two ways, retesting at (0.84) and the Alpha-Cronbach at (0.80).

Email: DR.SAMIA.2ALI
@GMALL.COMHum@uo
diala.edu.iq218. @213.ps

Published: 1-12-2023

Keywords: , اعتدال
المزاج، تكامل.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

المخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على (اثر برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في محافظة ديالى) بواسطة اختبار 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 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي المرجى على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى (٠,٠٥)

ويتحدد البحث الحالي بطالبات معهد الفنون الجميلة للبنات / للدارسة الصباحية، في بعقوبة مركز محافظة ديالى ، للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) م

واشتمل مجتمع البحث الحالي على : الطالبات الدارسات في معهد الفنون الجميلة للبنات / بعقوبة ، للدراسة الصباحية والبالغ عددهن (٥٤٤) طالبة موزعات على (٥) صفوف دراسية ، و(٥) اقسام للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

وتم اختيار قسم (التشكيلي) و(المسرح) من الصفين الثالث والرابع لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي اذ اختار الباحثان قسم (التشكيلي) كمجموعة تجريبية وقسم (المسرح) كمجموعة ضابطة , تم اختيار القسمين اعلاه بصورة قصدية وذلك , لحصول الطالبات في القسمين المذكورين اعلاه على ادنى الدرجات عند تطبيق مقياس (الاعتدال المزاجي) عليهن حسب درجة القطع (المتوسط الفرضي) البالغة (٦٠) درجة.

وقد تم تقسيم الطالبات على المجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي. ولقد طبقت الجلسات الإرشادية على طالبات المجموعة التجريبية في بناية معهد الفنون الجميلة للبنات في بعقوبة وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطالبات على مقياس الاعتدال المزاجي ، والعمر، والتسلسل الولادي ، والذكاء ، والتحصيل الدراسي للأب، والتحصيل الدراسي للأم).

وقد تبنت الباحثتان مقياس (الاعتدال المزاجي) الذي قامت ببنائه (نعمة , ٢٠٢٠) , بالاعتماد على نظرية (مارتن سيكمان) لقياس الاعتدال المزاجي وذلك لكون المقياس:-

ويتكون مقياس من (٣٠) موقفا موزعة على بعدين هما (التسامح والمودة) و(تقبل الواقع) لكل بعد (١٥) موقفا ولكل موقف ثلاثة اجابات , (الموقف الأقوى، الموقف الأوسط، الموقف الأضعف) تم اعطاؤها الدرجات (٣ , ٢ , ١).

وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس لتأكد من الصدق الظاهري وأيضاً تم التحقق من مؤشرات صدق البناء ، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي ، إعادة الاختبار إذ بلغ (٠,٨٤) ، والفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨٠).

وكذلك بنت الباحثتان برنامج إرشادي تكاملي لغرض تنمية الاعتدال المزاجي ، وتم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي عن طريق الصدق الظاهري ، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد والتوجيه ، وقد تكوّن البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية .

ولمعالجة بيانات البحث استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ ، معادلة سييرمان ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، مربع كاي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتني، الوسط المرجح ، الوزن المثوي).

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثراً في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة .

وفي ضوء نتائج البحث قدمت عدداً من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول – التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث (The Problem the research):-

تعد مشكلة الحالة المزاجية الغير مستقرة واحدة من المشكلات التي ظهرت نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية فهي تؤثر على الجوانب الشخصية والاجتماعية لدى الفرد؛ وهذه الحالة المزاجية الغير مستقرة تنعكس على الشخصية برمتها وتؤثر في ادائها , اذ يؤثر المزاج في اداء الفرد كما يؤثر في الافراد المحيطين بالفرد نفسه , وأيضا يؤثر في كافة عملياتهم العقلية المعرفية وغير المعرفية والقرارات المنبثقة منه (النوايسة , ٢٠١٣ : ٢٨٠ - ٢٤٣) فيكون الفرد عرضة للاستنثار الانفعالية المتقلبة وبمزاج مختلف بين الحين والآخر ايّ 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 الاخرين (نعمة , ٢٠٢٠ : ٢٢). ولقد

انعكست اثار التغيرات الاقتصادية والاجتماعية على فئات المجتمع العراقي بشكل عام وعلى فئة الشباب بشكل خاص بسبب المرحلة العمرية التي تميزها عن غيرها من الفئات اذ تكون اكثر حساسية لعوامل التغيير القيمي والفكري والثقافي والاقتصادي واكثر حاجة للتعبير السلوكي (مصطاف , ٢٠١٠ : ٢). ومن خلال معايشة الباحثة للطالبات كون الباحثة تعمل مرشدة تربوية في معهد الفنون الجميلة للبنات وسبق لها ايضا العمل في مدارس ثانوية , ومن خلال اراء زميلاتها المرشدات وزملاءها المرشدين التربويين , ومن خلال اطلاعها على الدراسات النفسية السابقة من بينها دراسة (Rizvi,2015) التي طبقت على (٣٠٠) مراهق بمتوسط عمر (١٧) عام وأظهرت نتائجها انهم يعانون من نقص الثبات الانفعالي ؛ لذا شعرت الباحثتان من الضروري اجراء برنامج ارشادي تكاملي في تحسين ابعاد الاعتدال المزاجي لدى عينة من طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات /محافظة ديالى؟ وبناءً على ذلك جاءت الدراسة لحالية لحل مشكلة التساؤل الاتي:- (هل يؤثر برنامج ارشاد تكاملي في تحسين ابعاد الاعتدال المزاجي ودرجته الكلية لدى المجموعة التجريبية ,مقارنة بالمجموعة الضابطة؟)

ثانياً: أهمية البحث (The Importance of Research):-

تكمن أهمية الدراسة الحالية انها تتناول موضوع مهم وهو الاعتدال المزاجي لدى شريحة مهمة وهي شريحة الشباب بما ينتجه من تأثيرات في سلامة السلوك وجميع جوانب الشخصية لدى الفرد ومن ثم ينعكس ذلك تأثيراً في ادائه وقراراته وتطلعاته التي تتطلب دراسة علمية تكشف عن ذلك ؛ ولاشك ان شريحة الشباب تلعب دور فعلاً في المجتمع لدورهم 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 ؛ فمن الضروري الاهتمام بهم وتنمية الخصال الإيجابية لديهم اذ أكد سيلجمان (Seligman2002) ان تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية امر ضروري للإنسان فهي تعد حصناً قوياً وقائماً ضد الضغوط ونواتجها السلبية ، كما ان لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة فهي من افضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب , وتحرر الفرد من قسوة الماضي (Seligman,P.8 : 2002) ويعتد الاعتدال المزاجي احد الخصال الإيجابية فمن خلاله يتمكن الفرد السيطرة على الانفعالات ويظهر مستوى مرتفع من الابداع وعلى المدى البعيد ، مما يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي ضغوط او منغصات حياتية ,ويكون ذي شخصية ايجابية ومؤثرة في المجتمع (حجازي ,٢٠١٢ : ٣١) وتسعى البرامج الارشادية سواء كانت نمائية ام وقائية ام علاجية على مساعدة الافراد وتنمية الخصال الإيجابية 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)

اولا : الاهمية النظرية

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

٢- تستمد الدراسة اهميتها من طبيعة مساهمة الشباب ودورهم المؤثر داخل كيان المجتمع .

٣. ان موضوع الاعتدال المزاجي ذا اهمية بما ينتجه من تأثيرات في سلامة السلوك وجميع جوانب الشخصية ومن ثم ينعكس ذلك تأثيرا في ادائه وقراراته وتطلعاته التي تتطلب دراسة علمية تكشف عن ذلك .

ثانيا : الاهمية التطبيقية

تسهم الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية في الاتي :-

١ - كونها ستقدم برنامجا ارشاديا بأسلوب تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى الطالبات .

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 .

ثالثاً: اهداف البحث وفرضياته (The objective of Resear & hypotheses)

يهدف البحث الحالي :-

التعرف على اثر برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في محافظة ديالى بواسطة اختبار 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 (٠,٥٠)

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى (٠,٥,٠)

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي المرجى على مقياس الاعتدال المزاجي عند مستوى (٠,٥,٠)

رابعاً: حدود البحث (The Limits of Research):-

يتحدد البحث الحالي بطالبات معهد الفنون الجميلة للبنات / للدارسة الصباحية، في بعقوبة مركز محافظة ديالى ، للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) م

خامساً: تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):-

❖ البرنامج الارشادي:- عرفه (Morry,1970) : 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,1970: 3)

❖ الارشاد التكاملي :-هو 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)

❖ الاعتدال المزاجي:- 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)

❖ معهد الفنون الجميلة : مؤسسة حكومية تابع الى وزارة التربية والتعليم يقبل الطلبة المتخرجين من الثالث المتوسط بعد خضوعهم لاختبارات علمية ونظرية, مدة الدراسة في المعهد خمس سنوات والدراسة فيه نظري وتطبيقي . (Al-Diwaniyah (Fine Art Institute ,September ,4,2018

الفصل الثاني- النظريات التي فسرت

نظرية سيلجمان واخرون (Seligman et ,al, 1998).

يرى سيلجمان واخرون (Seligman,et .al, 1998) عند تناولهما للتفكير الايجابي ,ان التفاؤل يعد بعدا رئيسيا في الشخصية التي تفكر بايجابية ؛ فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق اهدافهم (قاسم , ٢٠٠٩ : ٧١٩) و اكد سيلجمان (Seligman2002) على ان تنمية الخصال الايجابية في الشخصية امر ضروري للإنسان فهي تعد حصنا قويا وقائما ضد الضغوط ونواتجها السلبية .كما ان لهذه الخصال الايجابية دورا في استثارة السعادة فهي من افضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب , وتحرر الفرد من قسوة الماضي (Seligman,P.8 : 2002)

ويرى (Seligman ,Pawelski2003) ان التفكير ينساق داخليا من خلال اهداف الشخص فالتفكير الايجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع الى افكارنا ومعتقداتنا العقلية ,ان التفكير الايجابي يعتمد على علاقة الفرد بأيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم (Seligman & Pawelski 2003: 161).

وقد اشار (Seligman & Pawelski,2003) الى ابعاد التفكير الايجابي التي تتضمن التوقعات الايجابية نحو المستقبل , تلك التوقعات البناءة التي تهدف الى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الايجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الاخرين ومفهوم الذات الايجابي , نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من افكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة اي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لأفكاره ومعتقداته ,وقيمه التي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه والمرونة الايجابية , قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته (Seligman& Pawelski,2003: 162) وتبعاً لذلك فقد وضع (سيلجمان واخرون) قائمة تضم اربعة وعشرين عنصرا موزعة على ست فئات , تشكل استراتيجيات التفكير الايجابي في الشخصية هي : (فئة الحكمة والمعرفة , فئة الشجاعة , فئة النزعة الانسانية , فئة العدالة , فئة السمو , فئة الاعتدال المزاجي) ان توظيف الانسان لتلك الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية (8 : Seligman,2002) وينصح سيلجمان واخرون (Seligman, 2004) بتبني تلك الصفات , اذ يؤكد بالإحصاءات انها تساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة Seligman,2004 : P: 604_ 606

() ولعل مسألة اختيار اية صفة او فضيلة من استراتيجيات القوة له اساس ومحكات هي :

ا. ان تكون موضع تقدير كل الثقافات .

ب. ان تكون موضع تقدير في حد ذاتها وليست باعتبارها وسيلة لغاية اخرى .

ج. ان تكون قابلة للتعلم (ابراهيم, ٢٠١١ : ٣٩٠) .

وقد تبنت الباحثان هذه النظرية كونها تؤكد على التنمية كما انها تتسجم مع نظرة الباحثان في وجوب التوجه في التفكير الايجابي من قبل الطلبة .

٢- نظرية بايديسكي و جونبرغر(٢٠٠١).

ترى هذه النظرية ان الشخص في اول خطوة يرصد الوضعيات التي ولدت حالة التوتر الانفعالي المعطلة ويحددها بدقة , ويحدد في الخطوة الثانية الانفعالات والحالات المزاجية المصاحبة لتلك الوضعية او الحدث مع تقدير شدة هذه الانفعالات , وينتقل في الخطوة الثالثة الى استكشاف الافكار والاعتقادات او الصور او الذكريات التي خطرت له في تلك اللحظة وذلك من قبيل الاحكام التي يطلقها المرء على الذات او الاخر او الحدث مثلا : (انني فاشل , او انني عاجز , او لقد اذاني , او تعرضت للإهانة , او هو الذات الاخر او يحاول النيل مني , او التربص بي ,.... الخ) وبعد هذا التحديد يتم التركيز على هذه الخاطرة والقيام بمحاكمتها , فيستعرض كل المعطيات التي تبرر هذه الخاطرة , وينتقل من ثم الى استعراض كل المعطيات التي تدحضها او تحد منها , وفي الخطوة التالية تتم الموازنة اعادة ما بين المعطيات السلبية والايجابية وصولا الى التقدير الواقع الفعلي , وقد تتغلب الايجابيات مما يؤدي الى تعديل الفكرة الخاطئة ومن ثم الى تغيير الحالة الانفعالية المعطلة , وقد تتعادل الايجابيات مع السلبيات فتكون بازا ء تقدير واقعي للموقف يؤدي بدوره الى تعديل للحالة المزاجية باتجاه اكثر هدوء وعقلانية , وقد تتغلب السلبيات فعلا فيصار الى العمل على ايجاد مخرج من الوضعية , وتعديلها (حجازي , ٢٠٢١ : ٨٧) .

٣- نظرية التوسع والبناء (Fredrikson,2002) .

اجرت فريدر يكسون (Fredrikson2002) تجاربها في جامعة ويسكون سن التي اظهرت نتائجها ان تداعيات الافكار تزداد مع الانفعالات الايجابية وتتدنى مع السلبية .ومن بين تلك التجارب المختبرية استنتجت ان رفع الحالة المزاجية (المزاجية الايجابية) للمفحوصين من خلال مثيرات سارة او ثناء , او قراءة افكار محببة عن الذات , او تذكر خبرات سارة , او تفاعل مع اناس محبين تؤدي الى اثار ايجابية على

تنشيط العمليات الذهنية مثل (التذكر , الطلاقة الفكرية , الابداع) , بينما ابدت نتائج الانفعالات السلبية في خفض الحالة المزاجية (المزاجية السلبية) عند المفحوصين الى تضيق مدى النشاط الذهني (Fredrikson ,2002: 124) .

وتفسير هذه النتيجة المختبرية يشير الى ان الانفعالات الايجابية والتعامل الذهني المتفتح يتبادلان التعزيز , مما يتضمن نطاقا اوسع من الاستجابات وال طول الفاعلة من جانب , و تحسين الصحة وسرعة الشفاء والتعامل الناجع مع الشدائد من الجانب الاخر (Fredrison 2002 :347) . وبينت ان من صفات الانفعالات الايجابية القدرة على والبناء والتوسع المزاجي للفرد .في حين الانفعالات السلبية تعمل على تضيق وتحدد .وبهذا فهي تنصح العمل على علاج السلبية من خلال تنشيط الايجابية , وتلك هي في الواقع آلية اشتغال العلاج المعرفي الذي يعمل على تحويل الانفعالات السلبية الى انفعالات ايجابية او اكثر واقعية وتوازنا ,من خلال محاكمة الافتراضات الضمنية المولدة للانفعالات السلبية (حجازي ٢٠١٢ : ٢٧٥)

الارشاد التكاملية : The Integration Model

هو احد اشكال الارشاد النفسي ويعتمد على انتقاء فنيات مختلف النظريات لتتكامل بشكل متناسق لتحقيق غايات العملية الارشادية (عبيد , ٢٠١٩ : ٣٤٣) .

وهناك اربع خطوات في الارشاد التكاملية :-

١- **خطوة الحاجة (Need step):** وهي تنطوي على التعرف على الحاجة والمطلب , واشباع الحاجات والمتطلبات يعتبر وظيفة اساسية للشخصية , والنظر الى الحاجة ليس كمشكلة ولكن كقرار شخصي يجعل من الممكن نمو الشخصية , وفيها يساعد المعالج المريض على ان يتعرف ويعبر عن حاجته او مطلبه .

٢- **خطوة الاختيار (Choice step) :** وتعني افتراض المسؤولية عن اشباع الحاجات والمطالب , انها تأكيد او اثبات الحاجات الشخصية , وفيها يشجع المعالج المريض على ان يفعل هذا التأكيد

٣- **خطوة العمل (Action step) :** هي خطوة تحقيق الحاجة عند الاخذ بالاسباب او البدء بالعمل , وفيها قد يعلم المعالج الحالة انواعا جديدة من العمل او السلوك , فهو يعمل كالألة التي تصدر صوتا معيناً اذا كانت المحاولة التي يقوم بها صحيحة , او كان السلوك فعالاً .

٤- **خطوة الصورة (Image step) :** ان خطوة الصورة تعني ادراك ان ناك صورة شخصية جديدة او تعريفاً جديداً للذات , وفيها يساعد المعالج الحالة او

المسترشد على ان يدرك او يأخذ في الاعتبار الصور القديمة للتعتل الوظيفي لكي ينمي صورة جديدة .

الفصل الثالث - منهج البحث وإجراءاته

أولاً- منهج البحث (Approach Of Research) :-

اعتمدت الباحثان على المنهج التجريبي لكونه من مناهج البحث المهمة، والذي انتشر في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين على يد الكثير من العلماء منهم ثوريديك وكامبل وستانلي هول وبافلوف وسكنر وغيرهم، وقد اصبح هذا المنهج جزءاً مهماً من الدراسات النفسية والاجتماعية، وبعد أفضل طريقة لحل المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية، بالطريقة المتبعة في البحوث العلمية، من حيث التحكم في جميع المتغيرات والعوامل التي تؤثر في الظاهرة، فالباحث هنا يقوم بسلسلة من الاجراءات من اجل ضمان اجراء التجربة، كضبط الزمان والمكان والشروط المحيطة بها (الجابري وصبري، ٢٠١٣: ٩٣).

ثانياً- التصميم التجريبي (Experiment of Design) :- يعد التصميم التجريبي الهيكل العام الخاص بالتجربة، فلا يمكن للباحث ان يصمم تجربة معينة ان لم يحدد طبيعة التصميم الخاص بها، حيث يمكن من خلال تحقيقه تحقيق اهدافه وفرضياته، فكل تجربة تصمّمها الخاص (النعمي، ٢٠١٤: ٣٨٢). لذلك قام الباحثان بالخطوات الآتية لغرض وضع هذا التصميم التجريبي وهي :

- ١- إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لقياس الاعتدال المزاجي .
- ٢- توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً على مجموعتين (تجريبية وضابطة).
- ٣- تكافؤ المجموعتين وجعلها متكافئة.
- ٤- استخدام البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي برنامج إرشادي.
- ٥- إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس (الاعتدال المزاجي) لغرض معرفة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الاعتدال المزاجي .

ثالثاً- مجتمع البحث (Population Of Research) :-

يقصد بمجتمع البحث هو جميع مفردات الظاهرة المراد دراستها والتي يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث (ملحم، ٢٠١٢: ١٤٩). واشتمل مجتمع البحث الحالي على :

الطالبات الدارسات في معهد الفنون الجميلة للبنات / بعقوبة , للدراسة الصباحية والبالغ عددهن (٥٤٤) طالبة موزعات على (٥) صفوف دراسية , و(٥) اقسام للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

رابعاً : عينات البحث : (Sample of Research) :-

١- عينة التحليل الاحصائي :- تم اختيار الأقسام (الخمس) الموزعة على (٥) صفوف دراسية , التابعة الى معهد الفنون الجميلة للبنات في بعقوبة , لغرض اختيار عينة مقدارها (٤٠٠) طالبة كعينة للتحليل الإحصائي اذ تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب.

٢- عينة تطبيق البرنامج الإرشادي :

اختارت الباحثتان طالبات القسمين : (التشكيلي) و(المسرح) من الصفين الثالث والرابع لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي اذ اختارت قسم (التشكيلي) كمجموعة تجريبية وقسم (المسرح) كمجموعة ضابطة , تم اختيار القسمين اعلاه بصورة قصدية وذلك , لحصول الطالبات في القسمين المذكورين اعلاه على ادنى الدرجات عند تطبيق مقياس (الاعتدال المزاجي) عليهن حسب درجة القطع (المتوسط الفرضي) البالغة (٦٠) درجة.

وقد تم تقسيم الطالبات على المجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي. ولقد طبقت الجلسات الإرشادية على طالبات المجموعة التجريبية في بناية معهد الفنون الجميلة للبنات في بعقوبة وذلك للسببين، الاول مكان عمل الباحثة. والسبب الثاني تتوفر فيه قاعة ملائمة لعقد الجلسات الإرشادية.

خامساً-التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية The equivalent (between Ex Perimentant –Coutvol groups) :-

تُعد عملية التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع النواحي ماعدا التعرض للمتغير المستقل أمراً بالغ الأهمية، إذ لابد من تكافؤ المجموعتين قدر الإمكان لدعم الاعتقاد بأن المتغير المستقل هو المسؤول عن إحداث التغير في المتغير التابع (فان دالين، ١٩٨٥ : ٣٩٨). وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين وعلى موازنتهما في بعض العوامل التي قد تؤثر في سلامة التجربة وهي : (درجات الطالبات على مقياس الاعتدال المزاجي قبل البدء في التجربة- سنة الولادة – التسلسل الولادي - الذكاء – التحصيل الدراسي للأب - التحصيل الدراسي للأم - مهنة الاب – مهنة الام

- مقياس الاعتدال المزاجي:-

بعد الاطلاع على الادبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي استقرت الباحثتان على تبني مقياس (الاعتدال المزاجي) الذي قامت ببنائه (نعمة , ٢٠٢٠) بالاعتماد على نظرية (مارتن سيكمان) لقياس الاعتدال المزاجي وذلك لكون المقياس:-

أ - تطابق المقياس مع المرحلة الدراسية التي قامت الباحثة بأجراء بحثها عليها .

ب - استخدم سابقا في البيئة العربية .

وهذين السببين آفي الذكر هي التي دفعت الباحثة الى استخدام هذا المقياس لقياس الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة وفيما يأتي وصفا للمقياس :-

وصف المقياس:-

تكون مقياس الاعتدال المزاجي (نعمة , ٢٠٢٠) من (٣٠) موقفا موزعة على بعدين هما (التسامح والمودة) و(تقبل الواقع) لكل بعد (١٥) موقفا ولكل موقف ثلاثة اجابات , (الموقف الأقوى , الموقف الأوسط , الموقف الأضعف) تم اعطاؤها الدرجات (٣ , ٢ , ١).

- التجربة الإستطلاعية:-

لغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات الإجابة عن المقياس والوقت المستغرق للإجابة، طبقت الباحثتان المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٣٠) طالبة من طالبات قسم (التصميم) تم سحب هذه العينة من المجتمع الأصلي، وذلك بالاختيار العشوائي , وقد أوضحت التجربة أن الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس بلغ متوسطاً قدره (٤٠) دقيقة وهو الوقت المناسب للإجابة عن مواقف المقياس لكي يتسنى للطالبات الإجابة بتمعن وموضوعية ، ونتيجة لهذا الإجراء تم التأكد من ان مواقف المقياس كانت واضحة ومفهومة عند الأجابة عنها .

- التحليل الاحصائي للمواقف :-

ان عملية التحليل الاحصائي هي اختبار استجابات افراد عينة البحث عن كل مواقف الاختبار (الزوبعي ١٩٨١ : ٧٤) وللتحقق من تحليل المواقف احصائيا ، تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة الطبقيّة العشوائية ولمعرفة ذلك تم استخدام ما يأتي :-

١- **القوة التمييزية للمواقف :-** للتأكد من قدرة المقياس على التمييز بين الافراد ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا ، فيما يتعلق بالسمة التي يتم قياسها ، تم تطبيق المقياس الذي تكون من (٣٠) موقفا، على عينة التحليل الاحصائي البالغ

عددها (٤٠٠) طالبة. بعد تصحيح اجابات الطالبات عن المقياس وحسب الدرجات التي اعطيت للمواقف ، تم ايجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات رتببت هذه الدرجات تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة ، ثم اختيرت ال(٢٧٪) من الدرجات العليا و (٢٧٪) من الدرجات الدنيا ، لتمثلا للمجموعتين من المتطرفتين ، اذ ان عدد افراد المجموعة العليا (١٠٨) استمارة وعدد افراد المجموعة الدنيا (١٠٨) استمارة ، وعليه فأن الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (٢١٦) استمارة ، وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وايجاد القيم التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية ، البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) تبين لنا بعد التحليل الاحصائي ان المواقف جميعها كانت ذات دلالة احصائية , اذ كانت القيم التائية المحسوبة اكبر من الجدولية .

٢ - طريقة الاتساق الداخلي:-

إنَّ طريقة الاتساق الداخلي للمقياس تقيس علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس إذ أنَّها تستخدم في تحديد موقع كل موقف من مواقف المقياس، وكذلك تستخدم في تحديد مدى تجانس مواقف المقياس (مجيد، ٢٠١٥: ١٢٣), لذا تعد طريقة الاتساق الداخلي من الطرائق الشائعة الاستخدام في حساب الثبات (محاسنة، ٢٠١٣: ١٣٢). تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس كالتالي:-

• علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب درجة كل موقف ومعرفة ارتباط كل درجة منه بالدرجة الكلية للمقياس ولأجل معرفة ذلك استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون) بأستعمال عينة التحليل الاحصائي للمواقف المكونة من (٤٠٠) طالبة , وقد كانت جميع القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) .

• علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل موقف وبين المجموع الكلي للمجال الذي ينتمي اليه الموقف، إذ كانت معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والقيمة الجدولية (٠,٠٩٨)

صدق المقياس (Scale Validity):-

الصدق هو ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (Ebel,1972: p555). ويتفق المتخصصون في مجال القياس النفسي على أهمية الصدق في فقرات المقاييس النفسية؛ لأن صدق المقياس يعتمد في الأساس على صدق فقراته (عبدالرحمن، ١٩٩٨:

١٨٤). ويعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية المهمة التي ينبغي أن تتوافر في المقاييس النفسية والتربوية ؛ لأنه يعد مؤشراً في قياس ما وضع من أجله (عودة , ١٩٨٥ : ٣٣٣)

الصدق الظاهري (Face Validity):-

للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هي عرض مواقفه على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel,1972: p555), وبناءً على ذلك عرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٣) محكماً للحكم على صدق المواقف لمقياس الأعتدال المزاجي . وبعد استخراج مربع كاي (كا) حيث تُعد كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا) المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة وهي (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥) وهي توازي نسبة ٨٠٪ من عدد المحكمين ، وعند تطبيق هذا المعيار على جميع الفقرات كانت جميع قيم (كا) دالة احصائياً وبذلك عدت جميع الفقرات صالحة في قياسها لمتغير الأعتدال المزاجي، وبعد أن أبدى المحكمين آرائهم وملاحظاتهم على مواقف المقياس تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة .

ثبات المقياس (Scale Reliability):-

يعد الثبات من سمات الاختبار الجيد، إذ يقصد به أن الاختبار يعطي النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على المجموعة نفسها (العيسوي, ١٩٩٩, ٣٩). ولغرض إيجاد ثبات مقياس الأعتدال المزاجي تم حسابه على النحو الآتي :

١- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method):-

تعد هذه الطريقة من أكثر طرائق حساب الثبات، إذ تقوم على إجراء تطبيق فقرات الأداة على مجموعة من الأفراد ثم إعادة تطبيقها على المجموعة نفسها بعد مضي مدة زمنية (السيد، ١٩٧٩: ٥١٩ - ٥٢٠). قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الأعتدال المزاجي على عينة مكونة من (٣٠) طالبة أختيرت بطريقة عشوائية من قسم (خط وزخرفة) وبعد مرور اسبوعين تم إعادة التطبيق على نفس المجموعة إذ تعد فترة مناسبة (الزوبعي، وأخرون، ١٩٨٨: ٣٤) ، وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) لدرجات التطبيقين (درجات التطبيق الأول، درجات التطبيق الثاني) بلغ معامل الثبات (٠,٨٤)

٢- معادلة ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) (Cronbach Alpha):-

تعد معادلة (ألفا كرونباخ) واحدة من العوامل التي تزود الباحثين بمؤشرات جيدة حول ثبات الأداة (Numlly,1978: 230) وهي تشير الى الخاصية الداخلية التي

يتمتع بها الاختبار والتي تمثل العلاقة الاحصائية بين الفقرات، أي انها تقيس متغيراً واحداً (عودة، ١٩٩٢: ٣٥٤) ، وقد بلغ ثبات مقياس الأعتدال المزاجي (٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه، لذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق، وطبق على عينة البحث الأساسية .

- تصحيح المقياس: (Criterion Correction):-

تم حساب درجة مقياس الأعتدال المزاجي من خلال الإجابة عن جميع موافقه ، وقد صححت المواقف حسب قوة الموقف وتأثيره على المستجيبات وكالاتي:- ، إذ اعطي (الموقف الأقوى الدرجة (٣) اما الموقف الأوسط فقد اعطي الدرجة (٢) اما الموقف الأضعف فقد اعطي الدرجة (١) وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (٩٠) اما ادنى درجة فقد بلغت (٣٠) بمتوسط فرضي مقداره (٦٠) درجة.

الفصل الرابع بناء البرنامج الإرشادي

استخدمت الباحثتان في بناء البرنامج الإرشادي الإجراءات الاتية :-

١_ الاعتماد على المنهج الإنمائي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة ، لأنه يتضمن الإجراءات والعمليات الصحيحة التي تؤدي الى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين والأسوياء، والارتقاء بأنماط سلوكياتهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يتحقق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها، وتحديد أهداف سليمة للحياة، وتوجيه الدوافع والقدرات والإمكانيات التوجيه السليم نفسياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً ورعاية مظاهر الشخصية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية (أبوأسعد، ٢٠٠٩: ٢٥٧).

٢_ الاعتماد على أسلوب الإرشاد الجمعي (Groop Counselling) في تقديم البرنامج الإرشادي، لأن الإرشاد الجماعي إحدى طرق الإرشاد النفسي الفعالة التي تستخدم لمعالجة مدى واسعاً من مشكلات الأفراد واهتماماتهم، وذلك حينما تكون تلك المشكلات والاهتمامات متشابهة، يتطلب من المرشد المعرفة والمهارة لكي يحول الطالب من متفرج الى مشارك، فهي علاقة شخصية مهنية يقودها مرشد متخصص، وتقوم على عملية دينامية ، تهدف الى تحقيق أهداف إرشادية محددة من خلال التفاعل بين أعضاء جماعة يواجهون صعوبات أو مشكلات متشابهة، فالموضوعات المثارة داخل المجموعة يمكن أن تزود الطالب بمعلومات وتقوده إلى بصيرة هامة تساعده على التواصل مع الآخرين ومعرفة حاجاتهم (الخطيب، ٢٠١٤: ١٦٠).

٣_ الاعتماد على أنموذج بوردرز ودروري (Borders&Drura:1992) في بناء البرنامج الإرشادي، وقد أخذ جميع فقرات المقياس لكونها تغطي الحالة المراد دراستها. حيث يعتبر هذا النموذج من النماذج الشاملة لمضامين العملية الإرشادية، و تسير

خطواته الإرشادية على وفق خطوات المنهج العلمي في البحوث العلمية (Borders & dryra, 1992:489). وقد أثبتت فعالية في كثير من دول العالم، ويكون للمرشد التربوي أثراً فعالاً فيه، فضلاً عن سهولة تطبيقه بشكل جمعي، وهو قليل التكاليف والنققات (الخياط، ٢٠١٤: ٣١). تكون خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي على النحو على الآتي :-

(تحديد حاجات الطلاب — صياغة أهداف البرنامج الإرشادي — تحديد الأولويات — اختيار نشاطات تنفيذ البرنامج — تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي & Borders (Drura, 1992:487)).

٤_ الاعتماد على نتائج مقياس الاعتدال المزاجي في تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة ممن حصلوا على أوطى الدرجات على المقياس.

٥_ عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأساتذة في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لبيان آرائهم ومقترحاتهم على البرنامج، وقد اخذ بآرائهم وملاحظاتهم.

خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي:

١- الاعتماد على آراء الخبراء والمختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في ترتيب خطوات البرنامج حسب أهميتها وأولويتها والأخذ بنظر الاعتبار ترتيب الجلسات الإرشادية حسب حاجة الطالبات وتسلسلها المنطقي.

٢- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) من خلال اختيار الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس الاعتدال المزاجي والبالغ عددهن (١٠) طالبات

٣- تم اختيار المجموعة (الضابطة) من خلال اختيار الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس الاعتدال المزاجي والبالغ عددهن (١٠) طالبات.

٤- عُدت الدرجات التي حصل عليها افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الاعتدال المزاجي قبل بدء تطبيق البرنامج بمثابة درجات التكافؤ والاختبار القبلي.

— نموذج ادارة الجلسة الثالثة من البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية:-

الترحيب بالمسترشدات للاستمرار بالحضور للجلسات ومتابعة التدريب البيتي ومناقشة المواقف التي دونتها المسترشدات في دفاترهن وشكرهن لأداء التدريب.

تقديم الموضوع : تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وهو المرونة وتعرفه (هي قدرة الافراد على التواصل والتوازن مع التغيير الحاصل داخل البناء الاجتماعي فتضع المجتمعات القواعد الاجتماعية الخاصة من اجل الموازنة والاستقرار مقابل ذلك التغيير)

الحوار والمناقشة: تطرح الباحثة بعض الاسئلة لفتح باب الحوار والمناقشة بين افراد المجموعة الارشادية وهي:- س/ ماذا نعني بالمرونة النفسية؟ كيف يتجاوز الفرد التوتر الذي يتعرض اليه؟

وبعدها تطلب الباحثة من المسترشدات ابداء الرأي حول الموضوع وتترك لهن الفسحة للمناقشة بينهن .

التعزيز : تقدم الباحثة الشكر والثناء الى المشاركات في الحوار (احسنت... اجابة موفق..)

النمذجة : تعرض الباحثة مقطعاً من حلقة برنامج تلفزيوني يتحدث عن المرونة الاسرية وكيف يساعد على اشاعة الالفة والمحبة بين افراد المجتمع واهمية ان يتمتع الافراد بحقوقهم وان يؤدوا واجباتهم ايضا على اكمل وجه.

- توضح الباحثة ما دار في المقطع وتسمح للمسترشدات التعبير عن رأيهن حول الموضوع بعد ان تطرح توضيح الباحثة ان المرونة بحسب المقطع هي الوقت الذي يستغرقه الفرد للعودة الى مزاجه المعتدل بعد زوال التوتر الذي تعرض له نتيجة تعرضه لمؤثر ما، وتعتمد على استبصار الفرد بالعيب اي انه يعرف كم يحتاج من الوقت ليعود لحالته الاعتيادية.

التقويم البنائي: تطرح الباحثة على المسترشدات التساؤل الاتي بعد ان تعرض تلخيص لما دار في الجلسة س/ كيف تحافظ المرونة النفسية على الاعتدال المزاجي؟

التدريب البيئي :- تطلب الباحثة من المسترشدات تدوين موقف مرت المسترشدة في حياتها تجاوزته بالتعامل معه بمرونة .

تودع الباحثة المسترشدات و تؤكد على موعد الجلسة القادمة وتشكرهن ثم تغادر

الفصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج (The results raising):- سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث

الحالي على وفق فرضياته، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يأتي:



المجموعة التجريبية	درجات الاختبار القبلي		درجات الاختبار البعدي	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي								
	١	٤٠	٧١	٣١-	٩	-	٩			
	٢	٤٢	٧٠	٢٨-	٨	-	٨			
	٣	٤٤	٦٩	٢٥-	٧	-	٧			

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (مان وتني للعينات متوسطة الحجم) لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في الأختبار البعدي , حيث تبين أن القيمة المحسوبة كانت تساوي (صفر) وهي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥) وهذه النتيجة تشير الى رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة أي يوجد فرق دال احصائياً بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (٣) يوضح ذلك :

الجدول (٣)

قيمة اختبار مان وتني المحسوبة و الجدولية لدرجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		n
		المحسوبة	الجدولية	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دال احصائياً لصالح المجموعة التجريبية		صفر		٢	٤٨	١٥	٧١	١
				٤,٥	٥١	١٤	٧٠	٢
				٨	٥٤	١٣	٦٩	٣

الاستنتاجات:-

١. إن موضوعات البرنامج الإرشادي، والفنيات التي استخدمت في جلساته والنماذج التي عرضت على أفراد المجموعة التجريبية كانت ملائمة لتنمية الاعتدال المزاجي.
٢. إن استخدام مجموعة من الاساليب في البرنامج الإرشادي منها لعب الدور والحوار والمناقشة والنمذجة شجع أفراد المجموعة على تنمية الاعتدال المزاجي.
٣. إن التعزيز الاجتماعي شجع المسترشدات على المشاركة الفعالة في البرنامج الإرشادي مما سهل عملية تنمية الحاجات التي تحتاجها المسترشدات .
٤. اختيار النماذج الحية والرمزية لها الدور الفعال في تنمية الاعتدال المزاجي لدى المسترشدات.
٥. ان منهج الإرشاد الجمعي الذي استخدم في البرنامج الإرشادي له الأثر الايجابي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى المسترشدات.

التوصيات

- في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثان مجموعة من التوصيات ومنها :-
- الزام المديرية العامة لتربية ديالى قسم الارشاد بالاستفادة من المقياس الذي تبنته الباحثان للكشف عن الاعتدال المزاجي لدى الطلبة .
 - استفادة القائمين من (الادارة والمدرسين) في المدارس من البرنامج الارشادي (بأسلوب تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي) .
 - مساهمة مديرية التربية في اقامة برامج ارشادية تنمي الجانب الايجابي (الاعتدال المزاجي) لدى الطلبة .
 - مساهمة وسائل الاعلام بنشر وتعزيز الجوانب الايجابية التي تخلق شعور الفرد بالارتياح والرضا عن الذات.

المقترحات

- استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثان ما يأتي :-
- اجراء دراسة تجريبية مماثلة (بأسلوب تكاملي) على فئات اخرى من المجتمع (الايتم ,المشردين , الارامل).



- اجراء دراسة (لمعرفة مستوى الاعتدال المزاجي وعلاقته بالإنجاز الوظيفي لدى الموظفين).
- اجراء دراسة لمعرفة مستوى الاعتدال المزاجي وعلاقته بمعنى الحياة لدى الايتام والمشردين .