الاعتدال المزاجي لدى طلبة الدراسات العليا

الباحثة: م.م. شيماء حسين عبد الموسوي أ.م.د. زينب ناجي السعدي
مرشدة تربوية في وزارة التربية /تربية الكرخ ٢ كلية التربية للبنات / جامعة بغداد

استلام البحث: ٢٠٢٤/٥/١٤ قبول النشر: ٢٠٢٤/٦/٢٨ تاريخ النشر : ٢ /١/٢٠٢٥
https://doi.org/10.52839/0111-000-084-014

الملخص:

هدف البحث الى قياس الاعتدال المزاجي لدى طلبة الدراسات العليا . يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة الدراسات العليا (ماجستير – دكتوراه) لدى جامعة بغداد من كلا الجنسين (ذكور و اناث) ومن الكليات العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣) بواقع سبع كليات، قد بلغت العينة الاساسية للبحث (٣٧٢) طالبا وطالبة وتم اختيارهم وفق الأسلوب الطبقي العشوائي وهذا العدد يتناسب معهم كمجتمع بحث وبحسب تخصصهم الاكاديمي قد بلغ التخصص العلمي (٢٥٦) طالبا وطالبة والتخصص الانساني (١١٦) طالبا وطالبة وحسب جنس (١٥٥) ذكوراً و (٢١٧) اناثاً.

استعملت الباحثة مقياس الاعتدال المزاجي بصيغته النهائية يتألف من (٢٦) فقرة واستخرجت الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات بطريقة الفا كرونباخ واستعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تحليل البيانات واستخراج النتائج وهي الاختبار التائي لعينة واحدة واظهرت النتائج ما يأتي :أن طلبة الدراسات العليا عينة البحث لديهم الاعتدال المزاجي بمستوى مرتفع.

الكلمات المفتاحية : الاعتدال المزاجي ، طلبة الدراسات العليا

Mood Moderation among Postgraduate Students

Assist lecturer: Shaima Hussein Abd Al-Moussawi
Shaimaa.Abd2106p@coeduw.uobaghdad.edu.iq
Assist. Prof. Dr. Zainab Naji Al-Saadi
Zainab.n@coeduw.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The research aims to measure moderation among graduate students. The research sample consisted of 372 male and female postgraduate students, who were selected randomly from the scientific and humanitarian faculties for the academic year 2022-2023. The researcher used the mood moderation scale in its final form, which included 26 items. The researcher used the statistical package for the social sciences (SPSS) in analyzing and extracting the data, which is a t-test for one sample. The results showed that the research sample has a good level of mood moderation.

Keywords: mood moderation, graduate students

أولًا: مشكلة البحث :

يعد الاعتدال المزاجي موضوعًا حظي باهتمام كبير في الأبحاث النفسية و يتعلق الأمر بالاستراتيجيات والآليات التي يستخدمها الأفراد لإدارة حالاتهم العاطفية والتحكم فيها، وحددت الأبحاث في هذا المجال استراتيجيات مختلفة لتنظيم العواطف وتشمل هذه إعادة التقييم المعرفي، واليقظة و لقد استكشفت الدراسات كيف يمكن أن يؤثر اختيار هذه الاستراتيجيات في التجارب العاطفية والصحة النفسية. et al (Aldao, 217-237 : 2010)

إن الاعتدال المزاجي ليس عملية واحدة تناسب الجميع بل تلعب الفروق الفردية، مثل سمات الشخصية، دورًا مهمًا في كيفية تنظيم الأشخاص لعواطفهم وعلى سبيل المثال، يميل الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من سمة اليقظة الذهنية إلى استخدام استراتيجيات أكثر تكيفًا لتنظيم المشاعر.

يمكن أن يختلف الاعتدال المزاجي باختلاف الثقافات والجنسين والمستوى التعليمي فقد سلطت بعض الأبحاث الضوء على المعايير والتوقعات الثقافية المتعلقة بالتعبير العاطفي والتنظيم و فضلا عن ذلك، درست الاختلافات بين الجنسين في استراتيجيات تنظيم العواطف على نطاق واسع.

(Matsumoto et al2008:55-74)

الاعتدال المزاجي (Moderation of mood) له القدرة على الحفاظ على التوازن الانفعالي والاستقرار عند طلبة الدراسات العليا الذين يظهرون اعتدالًا في المزاج يكونون قادرين على إدارة عواطفهم بفاعلية، وتجنب التقلبات الانفعالية الشديدة، والحفاظ على حالة عاطفية ثابتة نسبيًا حتى في مواجهة التحديات والضغوط الأكاديمية.(Gross, ٢٠١٥: ١-٢٦) ، حيث تعد شريحة الدراسات العليا من الفئات والركائز المهمة في اي مجتمع كان لما لهم من اهمية معرفية وعلمية وعملية ولجميع الاختصاصات ونتيجة لتلك الاوضاع التي يعيشها البلد من ازمات نفسية ومعنوية فمن المؤكد احتياجهم لكل انواع الاستراتيجيات لتكون عونا لهم في مثل هكذا ظروف لإيجاد حلول للعقبات التي يواجهها الانسان في حياته اليومية، وفي رسم ملامح حياته المستقبلية، وبه يستطيع الانسان السيطرة والتحكم في امور كثيرة وتسييرها لصالحه وايضا يستطيع ان يبدع وينتج ليساعده في حل الكثير من المشكلات، وكما يؤثر في النمو الشخصي الاعتدال المزاجي يدعم النمو الشخصي وتحسين الذات ويسمح للأفراد بمتابعة أهدافهم بثبات وإصرار دون أن يصبحوا مهووسين بشكل مفرط. (Peterson & Seligman, 2004:6)

إذ تحدد المشكلة هل من الممكن ان تؤثر الحالة المزاجية وخاصة الاعتدال المزاجي في العقبات من ضغوط وظروف وتحديات يواجهها طلبة الدراسات العليا في حياتهم العلمية والعملية ولجميع التخصصات ولكلا الجنسين والحالة الاجتماعية (اعزب – متزوج) وعليه تتجلى مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل الاتي : الاعتدال المزاجي لدى طلبة الدراسات العليا ؟

ثانيًا : أهمية البحث:

يتداخل المزاج ويتشابك بشكل وثيق مع مفهوم التعلم الانفعالي، وهو بمثابة الأساس لتعزيز فعالية الأفراد وإنتاجيتهم ويقتضي أن يتولى كل فرد مسؤولية ضبط مزاجه ؛ لما له من تأثير كبير، إيجابياً وسلبياً، في سلوكه، وغالبًا ما تقيَّم الحالة المزاجية وفقًا لبعد مزدوج، يشمل حالات مثل الإثارة مقابل الهدوء والمتعة مقابل عدم الرضا وضمن هذا الإطار، يمكن وضع الحالات المزاجية الأساسية مثل السعادة والغضب والخوف والحزن والمفاجأة على سبيل المثال، على نطاق يتراوح من المتعة العالية والإثارة المعتدلة إلى سلسلة متصلة ممتعة مقابل غير سارة وغير ممتعة (Mayer .Bremer, 1985,p).

ويشكل طلبة الدراسات العليا ركيزة حيوية في المجتمع، لما لهم من أهمية فكرية وعلمية وعملية في المجالات كافة وفي ظل التحديات النفسية والأخلاقية التي يواجهها المجتمع، يحتاج هؤلاء الطلبة إلى نمط معين من التفكير للتعامل مع مثل هذه الظروف ويفترض التفكير دورًا أساسيًا في معالجة عقبات الحياة اليومية وتشكيل مستقبل الفرد فهو يمكّن الأفراد من ممارسة السيطرة على مختلف جوانب حياتهم، وتعزيز الابتكار وقدرات حل المشكلات التي تساعد في تخفيف المخاطر والحلول الفعالة (اليوسفي ,٢٠٠٩: ٣).

إن الاعتدال المزاجي هو عنصر أساسي في الرضا عن الحياة و يقترح Diener أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات معتدلة من المشاعر الإيجابية والسلبية هم أكثر رضاً عن حياتهم و يمكن أن تؤدي المشاعر المتطرفة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، إلى عدم الاستقرار وانخفاض الرضا عن الحياة. (Diener ,1984 : 277) ، وان لتوسع وعي الفرد ونموه النفسي والمشاعر الإيجابية المعتدلة دورًا في تعزيز المرونة والإبداع والرفاهية العامة و تشير نظرية Fredrickson للتوسع والبناء للمشاعر الإيجابية، والتي قدمت لأول مرة عام ١٩٩٨، إلى أن المشاعر الإيجابية توسع ذخيرة التفكير والتصرف الاني للفرد، والتي يمكن أن تسهم في الصحة الجيدة والأداء الوظيفي. (Davidson & Begley 2012:14),

وتأسيسا على ما تقدم يمكن إجمال أهمية البحث بما يأتي:

- الأهمية النظرية :

تكمن أهمية البحث نظرياً بما يأتي :

١. يعد هذا البحث الاول محليا وعربيا على حد علم الباحثة لقياس الاعتدال المزاجي لدى طلبة الدراسات العليا إذ تعد إضافة الى المكتبة العراقية والعربية .

٢. اهمية الاطار النظري للاعتدال المزاجي لأنها تساعد في تطوير مناهج طلبة الدراسات العليا لتمكين الطلبة من الاستفادة من سماتهم الفريدة لتحقيق النجاح أكاديميًا ومهنيًا.

الأهمية التطبيقية :

تكمن اهمية البحث التطبيقية بما يأتي :

١. **سيوفر البحث الحالي اداة لقياس الاعتدال المزاجي لدى طلبة الدراسات العليا يمكن الإفادة منه في البحوث العلمية مستقبلا.**

٢. **اهمية البحث في تعزيز نجاح طلبة الدراسات العليا وفهم كيف يمكن للاعتدال المزاجي أن يساعد المؤسسات التربوية والتعليمية وخاصة في مجال علم النفس التربوي وواضعي السياسات على تصميم أنظمة الدعم والتدخلات لتعزيز نجاح طلبة الدراسات العليا ويمكن أن تؤدي هذه الرؤية إلى تحسين معدلات التخرج، وتحقيق إنجازات أكاديمية أعلى، وتجربة لطلبة الدراسات العليا تكون أكثر إيجابية.**

ثالثًا : أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي:

١. **قياس الاعتدال المزاجي لدى طلبة الدراسات العليا**

٢. **التعرف على الفروق في الاعتدال المزاجي وفق المتغيريين الجنس والتخصص.**

رابعًا : حدود البحث Limits of the Research :

يقتصر البحث الحالي على طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد ولكلا التخصصين (العلمي – الإنساني) ولكلا الجنسين (ذكور – إناث) للعام الدراسي ٢٠٢٢- ٢٠٢٣.

خامسًا : تحديد المصطلح

الاعتدال المزاجي Moderation of mood

(Seligman, 2004)

قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة عند مواجهة الموقف بطريقة فعالة والإمساك بزمام الأمور أو على الأقل إمتلاك مهارة التعامل الفاعل معها بما يضمن استمرار النماء لتحقيق الهدف من ناحية، وتوفير حالة الارتياح النفسي للفرد من ناحية أخرى، Seligman, ٢٠٠٤:٣٤)).

التعريف النظري: قامت الباحثتان بتبني تعريف (Seligman ٢٠٠٤) تعريفا نظريا للدراسة الحالية.

اما التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية للمستجيب عند اجابته على فقرات مقياس الاعتدال المزاجي المستخدم في البحث الحالي.

الاطار النظري

الاعتدال المزاجي (Moderation of mood)

يؤدي الاعتدال المزاجي دورًا مهمًا في مجال علم النفس الإيجابي و أسهمت بحوث Seligman في فهم تأثير الاعتدال المزاجي في جوانب مختلفة من السلوك البشري والرفاهية.

يعد الاعتدال المزاجي ، والذي يشار إليه غالبًا باسم تنظيم المزاج، موضوعًا حظي باهتمام كبير في الأبحاث النفسية و يتعلق الأمر بالاستراتيجيات والآليات التي يستخدمها الأفراد لإدارة حالاتهم العاطفية والتحكم فيها، وحددت الأبحاث في هذا المجال استراتيجيات مختلفة لتنظيم العواطف وتشمل هذه إعادة التقييم المعرفي، واليقظة، ولقد استكشفت الدراسات كيف يمكن أن يؤثر اختيار هذه الاستراتيجيات في التجارب العاطفية والصحة النفسية. (Aldao, et al 2010 : 217-237)

إن الاعتدال المزاجي ليس عملية واحدة تناسب الجميع بل تؤدي الفروق الفردية، مثل سمات الشخصية، دورًا مهمًا في كيفية تنظيم الأشخاص لعواطفهم وعلى سبيل المثال، يميل الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من سمة اليقظة الذهنية إلى استخدام استراتيجيات أكثر تكيفًا لتنظيم المشاعر.

(Brown & Ryan2003: 822-848)

-النظرية التي فسرت الاعتدال المزاجي :

نظرية Seligman ٢٠٠٤ :

يؤكد Seligman، أحد الشخصيات البارزة في علم النفس الإيجابي، على أهمية الاعتدال المزاجي في الرفاهية والرضا عن الحياة ووفقًا لـ Seligman (٢٠٠٤)، فإن الأفراد ذوي الاعتدال المزاجي هم أكثر عرضة لتجربة السعادة الحقيقية والوفاء بالحياة ويجادل بأن التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، بدلاً من الحالات عدم الاعتدال، يسهم في الصحة النفسية العامة، وفي نظريته يؤكد على أهمية نقاط القوة والفضائل الشخصية، والتي تشمل الاعتدال المزاجي وتحدد نظرية Seligman ٢٤ قوة شخصية و ٦ فضائل أساسية تسهم في ازدهار الإنسان و يشمل الاعتدال المزاجي إحدى هذه الفضائل ، وصفات مثل الاعتدال والحكمة والتنظيم الذاتي والاعتدال المزاجي ، كعنصر من عناصر الاعتدال ، ينطوي على تحقيق التوازن في الاستجابات والسلوكيات العاطفية للفرد و يؤكد على تجنب التطرف وممارسة ضبط النفس وتهتم بالاعتبارات الثقافية اذ تعترف نظرية Seligman بأن تعريف الاعتدال المزاجي يمكن أن يختلف عبر الثقافات فما يعد معتدلا في ثقافة ما قد يختلف عن ثقافة أخرى . (Seligman,Peterson &2004:85)

كما يعزز العلاقات والانسجام الاجتماعي فيميل الأشخاص ذوو الاعتدال المزاجي إلى الحفاظ على علاقات أكثر انسجاما وهم أقل عرضة للانخراط في النزاعات وهم ماهرون في التسوية والتفاوض ، Gillham et al., (2011:204).

كما يؤثر في النمو الشخصي فالاعتدال المزاجي يدعم النمو الشخصي وتحسين الذات ويسمح للأفراد بمتابعة أهدافهم بثبات وإصرار دون أن يصبحوا مهووسين بشكل مفرط، وتؤكد نظرية Seligman في الاعتدال المزاجي على المرونة التكيفية فيعزز المزاج المعتدل المرونة التكيفية ، مما يسمح للأفراد بتعديل سلوكياتهم واستجاباتهم بناء على متطلبات المواقف المختلفة.

(Peterson & Seligman, 2004:6)

وفي سياق التعليم ، تقترح نظرية Seligman أن تعزيز المزاج المعتدل لدى الطلبة يمكن أن يؤدي إلى أداء أكاديمي أفضل وتنظيم عاطفي ، فالاعتدال المزاجي له تاثير في مجال التعليم الإيجابي ، مؤكدة على نقاط قوة الشخصية مثل المزاج المعتدل كمكونات أساسية للتعليم الشامل.

(Seligman et al.,2009:294)

ويعزز الدافعية في مكان العمل من خلال تعزيز عادات العمل المتوازنة وإدارة الإجهاد.

(Duckworth & Seligman, 2005:939)

وفي مجال تنمية الذكاء العاطفي فمفهوم الاعتدال المزاجي يتوافق مع جوانب الذكاء العاطفي ، وخاصة التنظيم الذاتي العاطفي والتعاطف.(Goleman, 1995:59)

ويساعد الاعتدال المزاجي على استعمال تقنيات الحد من التوتر اذ غالبا ما يستخدم الأفراد ذوو الاعتدال المزاجي تقنيات الحد من التوتر بشكل فعال ويمكن أن تشمل هذه التمارين والاسترخاء وإدارة الوقت (Seligman, 1998:6)

صفات ذوي المزاج الاعتدالي وفقا لنظرية Seligman:

- إن الأفراد ذوي الاعتدال المزاجي ماهرون في تنظيم عواطفهم ويمكنهم إدارة كل من المشاعر الإيجابية والسلبية بشكل فعال، مما يسهم في رفاههم العام .

يميل الأشخاص ذوو الاعتدال المزاجي إلى أن يكونوا أكثر مرونة في مواجهة المحن و يمكنهم التعامل مع الضغوطات والتحديات بطريقة متوازنة ، ومنع التطرف العاطفي.(Seligman, 1998:6)

- دور المشاعر الإيجابية في تعزيز الصحة العقلية اذ يسمح الاعتدال المزاجي للأفراد بتجربة المشاعر الإيجابية دون أن يصبحوا مفرطين بغزارة ، مما يؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة 2001:218 (Fredrickson,).
- يتضمن الاعتدال المزاجي تجنب التجاوزات في مختلف جوانب الحياة ، مثل العمل والترفيه والعلاقات ويساعد هذا النهج المتوازن في منع الإرهاق والصراعات.

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000:48)

- للاعتدال المزاجي دور في القيادة الإيجابية ففي الأدوار القيادية ، يمكن للأفراد ذوي الاعتدال المزاجي تعزيز بيئات العمل المتناغمة والعمل الجماعي الفعال.

(Luthans & Avolio, 2003:241)

الدراسات السابقة :

١.دراسة Goldman, & Salove,1996

Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting

استهدفت الدراسة الكشف عن المعتقدات حول الاعتدال المزاجي وعلاقته بالإجهاد والمرض العرضي على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (١٣٤) موزعين على كلا الجنسين (٧٦) الاناث و (٥٨) ذكوراً ولغرض تحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس سمة ما وراء المزاج أعده سالوفي وزملاؤه عام ١٩٩٥ واوضحت النتائج أن الاهتمام بالمزاج في زيادة عند الطلبة الذين لديهم الأعراض الجسدية واضحة في حالة الاجهاد والمرض ودلالات واضحة عند الطلبة الذين لا يعانون من حالات مرضية واعتقادات هادئة من حيث الاعتدال المزاجي وهذا واضح للطلبة الذين كثفوا جهودهم من اجل الابقاء او المحافظة على الأمزجة الحسنة، كانوا أقل في الأعراض المرضية من الذين لا يجتهدون في تغيير او محاولاتهم في جعل امزجتهم معتدلة وأن الاعتدال المزاجي وتحسين او التخلص من الاعراض المرضية المصاحبة للاجهاد ارتبطت بدلالة إحصائية مع تقييم المزاج بشكل عام .

٢.دراسة Gross, & John, 2003

Individual differences and mood moderation

هدفت الدراسة تعرف الفروق الفردية والاعتدال المزاجي ،استخدمت الدراسة عينة من ٢٠٠ طالب جامعي من جامعة حكومية كبيرة وجمع المشاركين من خلال المنشورات والإعلانات عبر الإنترنت. تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عامًا .

وتشير نتائج هذا البحث إلى أن الاعتدال المزاجي ليس عملية واحدة تناسب الجميع تلعب الفروق الفردية في سمات الشخصية واستراتيجيات تنظيم المشاعر دورًا مهمًا في كيفية تنظيم الناس لعواطفهم وتجربتها للمزاج، لهذه النتائج أهمية كبيرة لفهم وعلاج اضطرابات المزاج.

٣.دراسة نعمة ٢٠٢٠

الحنو على الذات وعلاقته بالمثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة تعرف الحنو على الذات لدى طلبة الجامعة ودلالة الفروق الإحصائية في الحنو على الذات تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (طلبة وطالبات والتخصص علمي وإنساني) لدى طلبة الجامعة والمثابرة لدى طلبة الجامعة..

ويتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة كربلاء، من النوع الذكور الإناث ومن التخصص (العلمي،الإنساني) (٢٠٢٠-٢٠٢١) وبلغت عدد افراد عينة البحث ٤٠٠ طالب وطالبة ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة باعداد مقياس الحنو على الذات.

النتائج التي تم التوصل اليها أن طلبة الجامعة يمتلكون الاعتدال المزاجي ولا توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي و توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الحنو على الذات وكل من المثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة.

منهجية البحث واجراءاته

أولاً : منهجية البحث

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يتوافق بشكل أفضل مع أهداف البحث التي تهدف إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة قيد البحث وتقديم وصف تفصيلي لها وتعتمد هذه الطريقة على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع بهدف تصويرها بشكل دقيق وشامل فإن المنهج الوصفي يسهل الفهم الشامل للظاهرة من خلال وصفها كميا ونوعيا، وذلك باستخدام الرموز اللغوية والرياضية للتحليل والتفسير. (ملحم ،٢٠٠٠: ٣٢٤).

ثانيًا : مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة الدراسات العليا لجامعة بغداد من كلا الجنسين والتخصص الانساني و العلمي للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)

ثالثاً: عينة البحث

تضمنت عينة البحث (٣٧٢) طالباً وطالبة اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي وفقاً لما يتناسب تقريباً مع عددهم في مجتمع البحث وبحسب التخصص الاكاديمي فبلغ عددهم في التخصص العلمي (٢٥٦) طالبًا وطالبة ومن الكليات الانسانية (١١٦) طالباً وطالبة وحسب توزيعهم لما يخدم البحث والاسلوب الذي اختيروا عن طريقه وذلك (١٥٥) ذكوراً و (٢١٧) اناثاً .

رابعاً : مقياس الاعتدال المزاجي :

إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية :-

تكون مقياس الاعتدال المزاجي من (٣٧) فقرة موزعة على بعدين هما:

١.التسامح و المرونة ، وعدد فقراته (١٤) فقرة , ٢- الضبط و التحكم وعدد فقراته (٢٣) فقرة

صيغت الفقرات والبدائل بالاسلوب اللفظي في فقرات ثلاثية في الاجابة حيث رتبت بشكل الاتي (مزاج حاد، مزاج معتدل، مزاج غير حاد) لذا فإن أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب عن اجابته على فقرات المقياس هي (١) درجة لتمثل المزاج الحاد و(٢) درجة لتمثل المزاج المعتدل, و(٣) درجة لتمثل المزاج الهادئ ولأجل تطبيق مقياس الاعتدال المزاجي في البحث الحالي قامت الباحثتان بإجراءات تمثلت بالاتي :

قامت الباحثتان بعرض مقياس الاعتدال المزاجي الذي يضم (٣٧) فقرة على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس, لبيان آرائهم في مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجل قياسه, وقد تضمن ذلك عرضاً للتعريف النظري والمجالات الممثلة للمقياس وطلبتا إبداء ملاحظاتهم لصلاحية الفقرات، ومدى ملاءمة كل فقرة للمجال الذي تنتمي اليه وصلاحية بدائل الاجابة، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم, عدَّلت الباحثتان في صياغة بعض الفقرات، وتم حذف بعض الفقرات وتعديلها بما يتلاءم مع ما وضعت لأجل قياسه.

القوة التمييزية لفقرات المقياس :

اعتمدت الباحثتان أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، إذ يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الأفراد بناء على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في مقياس البحث ، ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا (Edwards,1957,p.152) .

اتبعت الباحثتان الخطوات الآتية :

١.طبقت الباحثتان مقياس الاعتدال المزاجي على عينة عشوائية من طلبة الدراسات العليا بلغ عددهم (٣٧٢).

٢.العمل على كل استمارة بتصحيحها وتحديد الدرجة الكلية لها .

٣.رتبت درجات الطلبة التي حصلوا عليها عند تطبيق المقياس وبشكل تنازلي (من الأعلى درجة إلى الأدنى درجة).

٤.اختيار نسبة القطع من اجل تحديد المجموعتين الطرفيتين إذ أشار(Eble) أن نسبة (٢٧%) تعد الأفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم تباين وأقصى تمايز ممكن (Eble,1972,p.261) .

وفي ضوء هذه النسبة (٢٧%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٠٠) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغت (٢٠٠) استمارة .

١.قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة ، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية[١]، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاعتدال المزاجي باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	العليا	2.65	0.52	12.70	دال
	الدنيا	1.54	0.7		
2	العليا	2.71	0.48	11.35	دال
	الدنيا	1.69	0.76		
3	العليا	2.64	0.52	11.99	دال
	الدنيا	1.58	0.71		
4	العليا	2.66	0.5	11.64	دال
	الدنيا	1.68	0.68		
5	العليا	2.67	0.49	10.85	دال
	الدنيا	1.7	0.75		
6	العليا	2.77	0.42	13.97	دال
	الدنيا	1.64	0.69		
7	العليا	2.63	0.49	11.13	دال
	الدنيا	1.64	0.75		
8	العليا	2.77	0.42	14.67	دال
	الدنيا	1.55	0.72		
9	العليا	2.63	0.53	11.97	دال

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198) تساوي (1.96)

	الدنيا	1.54	0.74		
10	العليا	2.68	0.49	12.75	دال
	الدنيا	1.56	0.73		
11	العليا	2.59	0.55	12.17	دال
	الدنيا	1.53	0.67		
12	العليا	2.73	0.49	15.53	دال
	الدنيا	1.44	0.67		
13	العليا	2.53	0.54	10.04	دال
	الدنيا	1.6	0.75		
14	العليا	2.68	0.47	16.43	دال
	الدنيا	1.46	0.58		
15	العليا	2.75	0.48	15.23	دال
	الدنيا	1.49	0.67		
16	العليا	2.74	0.44	17.94	دال
	الدنيا	1.42	0.59		
17	العليا	2.75	0.48	18.18	دال
	الدنيا	1.31	0.63		
18	العليا	2.75	0.44	17.67	دال
	الدنيا	1.41	0.62		
19	العليا	2.68	0.57	13.40	دال
	الدنيا	1.5	0.67		
20	العليا	2.69	0.46	13.57	دال
	الدنيا	1.53	0.72		
21	العليا	2.69	0.46	12.59	دال
	الدنيا	1.59	0.74		
22	العليا	2.7	0.5	15.54	دال
	الدنيا	1.49	0.59		
23	العليا	2.61	0.51	13.28	دال

	الدنيا	1.52	0.64		
24	العليا	2.66	0.48	13.35	دال
	الدنيا	1.6	0.64		
25	العليا	2.68	0.47	15.08	دال
	الدنيا	1.48	0.64		
26	العليا	2.62	0.49	13.11	دال
	الدنيا	1.53	0.67		

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات) :-

لتحقيق ذلك استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الاعتدال المزاجي و درجة المجموع الكلي لل (٣٧٢) استمارة ، وقامت الباحثتان بموازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية (0.10) و بمستوى (0.05) بدرجة حرية (370) و كانت الارتباطات كلها ذات دلالة إحصائية والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

صدق فقرات مقياس الاعتدال المزاجي

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.57	دال	8	0.59	دال	15	0.64	دال	٢٢	0.64	دال
2	0.57	دال	9	0.58	دال	١٦	0.66	دال	٢٣	0.58	دال
3	0.56	دال	10	0.59	دال	١٧	0.68	دال	٢٤	0.61	دال
4	0.54	دال	١١	0.60	دال	١٨	0.67	دال	٢٥	0.63	دال
5	0.51	دال	١٢	0.63	دال	19	0.60	دال	٢٦	0.58	دال
6	0.56	دال	١٣	0.52	دال	20	0.62	دال			
7	0.54	دال	14	0.64	دال	٢١	0.61	دال			

صدق مقياس الاعتدال المزاجي :

تم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالي المقياس والدرجة الكلية لمقياس الاعتدال المزاجي بالاضافة الى علاقة المجالين مع بعضهما بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل وقد اتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائيا خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون والبالغة (0.10) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (370)، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

صدق مقياس الاعتدال المزاجي

المجال / المجال	المرونة	التحكم	الاعتدال المزاجي
المرونة	1	0.82	0.92
التحكم	---	1	0.98

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس الاعتدال المزاجي:

لتحقيق ذلك قامت الباحثتان باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الاعتـــدال المزاجي والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه ، وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل ، وقد تبين أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون والبالغة (0.10) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٣٧٠) ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

صدق فقرات مقياس الاعتدال المزاجي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

ت	المجال	معامل الارتباط	الدلالة	ت	المجال	معامل الارتباط	الدلالة	ت	المجال	معامل الارتباط	الدلالة
١	المرونة	0.63	دالة	٤	التحكم	0.52	دالة	١٩	التحكم	0.63	دالة
٣	المرونة	0.64	دالة	٦	التحكم	0.55	دالة	٢٠	التحكم	0.65	دالة
٥	المرونة	0.62	دالة	٨	التحكم	0.57	دالة	٢١	التحكم	0.65	دالة
٧	المرونة	0.61	دالة	١٠	التحكم	0.56	دالة	٢٢	التحكم	0.68	دالة
٩	المرونة	0.65	دالة	١١	التحكم	0.58	دالة	٢٣	التحكم	0.60	دالة
١٢	المرونة	0.68	دالة	١٣	التحكم	0.52	دالة	٢٤	التحكم	0.63	دالة
١٤	المرونة	0.66	دالة	١٥	التحكم	0.66	دالة	٢٥	التحكم	0.67	دالة
١٦	المرونة	0.64	دالة	١٧	التحكم	0.70	دالة	٢٦	التحكم	0.61	دالة
٢	التحكم	0.55	دالة	١٨	التحكم	0.71	دالة				

ثبات المقياس : Reliability of the Scale:-

الثبات بمعناه العام دقة المقياس وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يعطي من معلومات عن سلوك الافراد (أبو حطب ،١٩٨٧: ١٠١), اذ يعد الثبات من الشروط الواجب توافرها في المقاييس والاختبارات النفسية مثل بقية أدوات القياس الأخرى المستخدمة في العلوم الطبيعية، إذ يجب أن تتسم بالاتساق والثبات فيما تقيسه، وأن ثبات المقياس يشير إلى تحرره النسبي من الخطأ غير المنتظم (Aiken,1979:58) .

الاتساق الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ :-

الاتساق الداخلي أو التجانس الداخلي للفقرات هو السمة أو الخصيصة النفسية التي يمكن ان تعرف بانها مجموعة من السلوكيات المترابطة التي تميل الى الحدوث معا (Brown 1983: 10) وأن معامل الفا كرونباخ يزودنا بتقدير جيد للثبات، إذ أنه يعد المعادلة الأساسية في حساب الثبات القائم على الاتساق الداخلي (Nunnally,1970: 126) تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في المقياس وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي أن كل فقرة تشكل مقياساً فرعياً (عودة,١٩٩٨: ٣٥٤) تحققت الباحثة من ثبات مقياس الاعتدال المزاجي وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس الاعتدال المزاجي (0.93).

الخصائص الاحصائية لمقياس الاعتدال المزاجي :

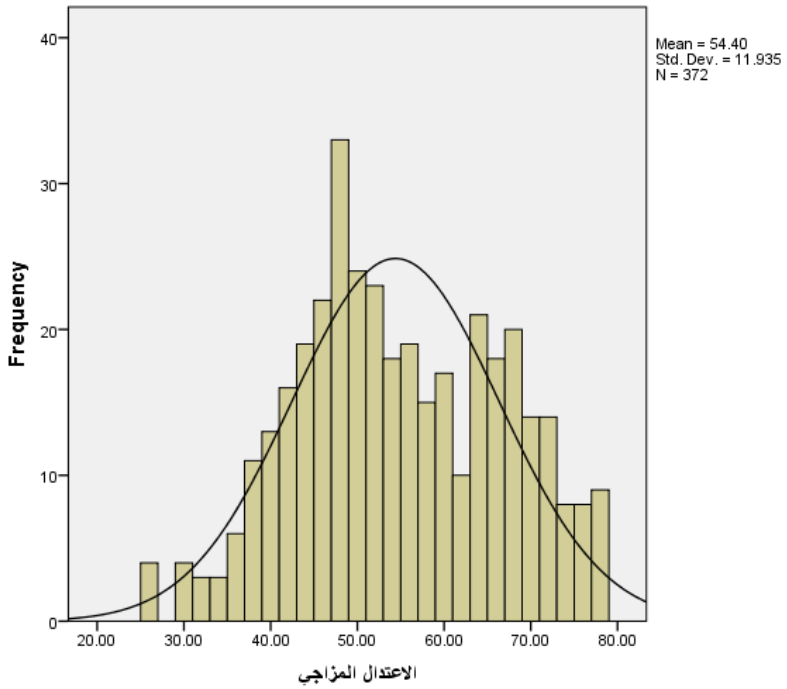
بعد تطبيق مقياس الاعتدال المزاجي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٣٧٢) طالباً وطالبة حصلت الباحثتان على مجموعة مؤشرات إحصائية كما موضحة في الجدول (٥) ، و وزعت درجات أفراد العينة على المقياس بشكل اعتدالي وكما موضح في شكل (١) إذا كانت قيم الألتواء اقل من (١) (السيد ،١٩٧٩: ١٢٧) , لهذا اعتمدت الباحثتان على الوسائل الاحصائية المعلمية في تحليل البيانات أحصائياً .

جدول (٥)

الخصائص الإحصائية لمقياس الاعتدال المزاجي

ت	المؤشر	الاعتدال المزاجي
1	المتوسط Mean	54.4
2	الوسيط Median	53
3	المنوال Mode	48

4	الانحراف المعياري Std.Dev	11.94
5	الالتواء Skewness	0.35
6	التفلطح Kurtosis	-0.72
7	أقل درجة Minimum	26
8	أعلى درجةMaximum	78



شكل (١)

توزيع درجات عينة البحث على مقياس الاعتدال المزاجي

عرض النتائج وتفسيرها:

قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الاعتدال المزاجي على عينة البحث البالغة (٣٧٢) فرداً ، كانت النتائج متوسط الدرجات على المقياس (٥٤,٤) درجة ، ودرجة الانحراف المعياري مقدارها (١١,٩٤) ، وتم موازنة المتوسط الناتج مع المتوسط الفرضي ([٢]) للمقياس (٥٢) درجة ، و الاختبار التائي (t-test)

[٢] تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الاعتدال المزاجي) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الثلاث وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (26) فقرة.

لعينة واحدة تبين أن الفرق ذو دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي، واظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والتي بلغت (1.96) بدرجة حرية (٣٧١) ومستوى دلالة (0.05) و كما موضح بالجدول (٦).

جدول (٦)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الاعتدال المزاجي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٣٧٢	٥٤,٤	١١,٩٤	٥٢	٣,٨٧	1.96	٣٧١	دال

تشير نتيجة الجدول (٦) الى ان عينة البحث لديهم الاعتدال المزاجي بمستوى مرتفع .

فيُظهر طلبة الدراسات العليا في كثير من الأحيان امتلاكًا ملحوظًا للاعتدال المزاجي، وتشير نظرية Seligman إلى أن طلبة الدراسات العليا الذين يتمتعون بمزاج معتدل من المرجح أن يتعاملوا مع قسوة الحياة الأكاديمية بشكل أكثر فعالية وعندما يواجه هؤلاء الطلبة انتكاسات مثل رفض المقترحات البحثية أو الدورات الدراسية الصعبة، فإنهم أقل عرضة للاستسلام للعجز المكتسب وبدلا من ذلك، فإنهم يميلون إلى النظر إلى النكسات بوصفها عقبات مؤقتة يمكن التغلب عليها من خلال الجهد والمثابرة ولا تعمل هذه العقلية على تعزيز قدرتهم على التعامل مع الضغوط الأكاديمية فحسب، بل تعزز أيضًا الشعور بالمرونة وهو أمر بالغ الأهمية لتحقيق النجاح على المدى الطويل في الدراسات العليا

وترى الباحثتان ان الاعتدال المزاجي يظهر وبشكل ملحوظ لدى طلبة الدراسات العليا إذ أن سمة الاعتدال المزاجي مرافقة لطالب الدراسات العليا وتشكل نمطًا خاصًا من انماط شخصيته لمواكبة الدراسة والتفاعل الايجابي وباعتدال مع زملائه من الطلبة إذ أن التذبذب بالمزاج يؤثر سلبا على اداء طالب الدراسات العليا بوصفها سمة مؤثر لنفسه وللاخرين .

اما بالنسبة الى الهدف الثاني ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (الجنس والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٠٥٨) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١-٣٦٤) .

وفيما يتعلق بعدم وجود تفاعل كبير بين متغيري الجنس والتخصص، فإن ذلك يشير إلى أن العلاقة بين الجنس والاعتدال المزاجي لا تختلف بشكل كبير باختلاف مجالات الدراسة لدى طلبة الدراسات العليا وبغض النظر عما إذا كان الطالب ذكرًا أم أنثى وبغض النظر عن مجال تخصصه، فإن قدرته على تنظيم

عواطفه تبدو متسقة وتشير هذه النتيجة إلى أن الجنس لا يمارس تأثيرًا تفاضليًا على تنظيم المزاج بناءً على الانضباط الأكاديمي الذي يتبعه طلبة الدراسات العليا .

الاستنتاج :

بناء على نتائج البحث تم التوصل الى استنتاج ما يأتي:

إن طلبة الدراسات العليا (عينة البحث) لديهم الاعتدال المزاجي بمستوى مرتفع، ومن المرجح أن يتعاملوا مع قسوة الحياة الأكاديمية بشكل أكثر فعالية وعندما يواجه هؤلاء الطلبة انتكاسات مثل رفض المقترحات البحثية أو الدورات الدراسية الصعبة، فإنهم أقل عرضة للاستسلام و يميلون إلى النظر إلى النكسات بوصفها عقبات مؤقتة يمكن التغلب عليها من خلال الجهد والمثابرة وتعمل هذه السمة على تعزيز قدرتهم في تعاملهم مع الضغوط الأكاديمية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي, وما تم استنتاجه توصي الباحثتان ما يأتي:

١.ضرورة تعزيز الاهتمام بتطوير وتدريب طلبة الدراسات العليا في الجامعات على الاعتدال المزاجي من خلال ورش ودورات تقام كل حسب اختصاصه .

٢.الاستفادة من مقياس الدراسة الحالية عند طلبة الدراسات العليا الجدد بهدف معرفة الاعتدال المزاجي لما لهذا المتغير من أهمية في مساعدتهم على تحقيق اهدافهم وذلك من قبل الباحثين والمعنيين من اساتذة طلبة الدراسات العليا.

المقترحات: Suggestions

١.اجراء دراسة مماثلة عن طلبة مرحلة البكلوريوس لمتغير البحث الحالي .

٢.إجراء دراسة عن الاعتدال المزاجي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

٣.دراسة الاعتدال المزاجي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل كفاءة الذات.

Recommendations:

In light of the findings of the current research, and what has been concluded, the two researchers recommend the following:

1.The need to strengthen interest in the development and training of graduate students in universities on mood moderation through the workshop and courses held according to its specialization.

2.Taking advantage of the current study scale of new graduate students in order to know the mood moderation because of the importance of this variable in helping them achieve their goals by researchers and concerned professors of graduate students

Suggestions:

1. Conducting a similar study on the students of the Bochlorius stage of the current research variable.
2. Conducting a study on mood moderation in middle school teachers.
3. Studying mood moderation and its relationship to variables

المصادر

١.ملحم ،سامي (2000) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، أربد كلية العلوم التربوية

٢.نعمة ، ورود خالد (٢٠٢٠) الحنو على الذات وعلاقته بالمثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الانسانية

٣.أبو حطب ، فؤاد و عثمان , سيد أحمد (١٩٧٣) التقويم النفسي ، القاهرة : ألانجلو المصرية.

المصادر الاجنبية

1.Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217-237.

2.Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Fontaine, J. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. Journal of Cross-Cultural Psychology, 39(1), 55-74.

3.Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical issues. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (pp. 44-61). The Guilford Press.

4.Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

5.Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.

6.Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. New Directions in Psychology, 26: 1-21.

7.Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatte, A. J., Samuels, B., ... & Seligman, M. E. P. (2011). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79(2), 204-219

8.Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Handbook of Positive Psychology, 1, 150-164.

9.Eble , R.L. Essential of Educational Measurements 2nd Ed , New Jersey , Englewood cliffs , prentice Hall , 1972 .

10.Edwards, M. (1957).Higher - order and lower - order thinking skills achievement in secondary - level animal science: Does block scheduling pattern influence end of course learner performance. Journal of Agricultural Education .41(4).