JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

العدد الثلاثون

(٤٧) (٦٤)

الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية

م.م هيام جمهور جاسم حمد الخفاجي
الجامعه المستنصرية/كلية التربية
tthh3193@gmail.com

المستخلص :

يهدف البحث الحالي إلى ان الاعتدال المزاجي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرة، ومعرفه دلالة الفروق في الاعتدال المزاجي على وفق متغيري النوع (ذكور _ إناث), والمرحلة الدراسية (الأولى _ الثالثة) .قامت الباحثة في البحث الحالي اختيار عينة البحث المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الأولى والمرحلة الثالثة في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية / الجامعة المستنصرية بطريقة عشوائية للعام الدراسي ٢٠٢٤_٢٠٢٥، وقامت الباحثة بتبني مقياس الاعتدال المزاجي وتم تطبيقه على عينة البحث كانت النتائج هو أن عينة البحث لديهم اعتدال (مزاجي) بدرجة جيدة.لا يوجد فرق دال إحصائياً (للنوع والمرحلة) والتفاعل بين (النوع والمرحلة).

الكلمات المفتاحية: الاعتدال المزاجي ، طلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية.

“Mood moderation among students of Al-Mustansiriyah University / College of Education “

Assistant teacher Hiyam Jamhour Jassim Hamad Al-Khafaji
Al-Mustansiriya University/College of Education
tthh3193@gmail.com

Abstracr:

The mood stability among students of the College of Education at Al-Mustansiriyah University.The significance of differences in mood stability according to the variables of gender (male – female) and academic stage (first – third year)To achieve the objectives of the current research, the

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

researcher selected a sample of (100) male and female students from the first and third stages in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance at the College of Education / Al-Mustansiriyah University. The sample was chosen randomly for the academic year 2024–2025. The researcher adopted a mood stability scale and applied it to the research sample. After processing the data statistically using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the results were as follows:The research sample demonstrated a good level of mood stability.There were no statistically significant differences related to gender, academic stage, or the interaction between them.

Keywords: Mood Stability, Students of the College of Education / Al-Mustansiriyah University.

مشـكلـة البـحث(Problem of Research) :_

يُعدُّ الاعتدال المزاجي من السمات النفسية الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن الانفعالي لدى الأفراد، مما ينعكس بشكل إيجابي على سلوكهم وتفاعلهم مع محيطهم , ويُعبر هذا الاعتدال عن قدرة الفرد على تنظيم مشاعره واستجاباته الانفعالية بطريقة متوازنة بعيداً عن التطرّف أو التقلّبات الحادة ، مما يعزّز جودة الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية ،وتتجلى أهمية الاعتدال المزاجي بشكل خاص في البيئة الجامعية، إذ يواجه الطلبة تحديات متعددة تتعلق بالتكيّف مع الحياة الجامعية وضغوط التحصيل الدراسي، وبناء العلاقات الاجتماعية، والتخطيط للمستقبل المهني ، إذ يمكن إن يؤدي اختلال التوازن المزاجي إلى مشكلات سلوكية أو نفسية مثل التوتر، والاندفاع، والعزلة الاجتماعية، مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والاستقرار النفسي للطلبة, لذا، أصبح من الضروري دراسة مستوى الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة، وفهم العوامل التي قد تؤثر فيه، مثل الجنس والمرحلة الدراسية، بأعتبارها متغيرات ديموغرافية قد تسهم في تشكيل الفروق الفردية بين الطلبة. (النوايسة, ٢٠١٣)

على الرغم من زيادة الاهتمام بالخصائص النفسية الإيجابية في البيئات التعليمية ، لا يزال الاعتدال المزاجي من الموضوعات القليلة التي تم تناولها في الدراسات المحلية، لذا, من الضروري تسليط الضوء عليه بوصفه مدخلاً أساسياً لفهم التوازن النفسي لدى الشباب الجامعي. (نعمه ,٢٠٢٠:٢٠)

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي :

- هل يتمتع طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية بالاعتدال المزاجي على وفق النوع (ذكور وإناث) ، والمرحلة الدراسية (الأولى والثالثة) ؟

أهمية البحث (The Importance of Research):_

لا يزال مفهوم الاعتدال المزاجي يحتفظ بأهميته كأحد الأسس المتجذرة في العمليات المعرفية ، إذ يسهم في تعزيز التفكير القابل للتكيف وتقديم حلول مبتكرة للمشكلات ، فضلاً عن ذلك يدعم هذا المفهوم قدرات التحليل المنهجي والتأمل العميق ، وتُشير العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمزاج معتدل يميلون أكثر إلى الانخراط في عمليات التفكير الإبداعي ، كما أن الحالة المزاجية المعتدلة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء في المهام المعرفية المعقدة والتي تتطلب الابتكار مثل العصف الذهني وحل المشكلات الإبداعية . (الموسوي ، ٢٠٢٤).

وتتجلى أهمية هذا البحث بشكل خاص في البيئة الجامعية، إذ يمر الطلبة بمرحلة انتقالية حرجة تتطلب مستوى عالٍ من الاستقرار الانفعالي لمواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية ، كما يسهم هذا البحث في إثراء الجانب النظري من خلال تسليط الضوء على سمة الاعتدال المزاجي، التي لم تحظَ بالاهتمام الكافي في الدراسات النفسية المحلية ,وقد بيّنت دراسة أجراها (Hirsh, 2007 : 11) جاء فيها أن الأفراد الذين تم تحفيزهم للحفاظ على مزاج معتدل أظهروا أداءً معرفياً أفضل في المهام التي تتطلب إبداعاً في التفكير ، كما تم ربط الاعتدال المزاجي بعدد من النتائج الإيجابية الأخرى ، إذ بيّنت بحوث (Tugade& Fredrickson, 2007:311) أن الأفراد الذين يتمكنون من ضبط انفعالاتهم بطريقة سليمة يكونون أقل عُرضة للإصابة بالقلق والضيق ، وهو ما يؤكد الأثر الوقائي للاعتدال المزاجي في هذا الإطار . وفي هذا السياق ، يُشير الاعتدال المزاجي إلى قدرة الفرد على الحفاظ على أداء معرفي مستقر وفعّال بغض النظر عن التغيرات المؤقتة في الوظائف المعرفية ، وعلى وفق دراسة أُجريت من قبل (Simpson&et al. , 2014) فإن متوسط المزاج الإيجابي (أي مُعّدل جميع الحالات المزاجية الإيجابية)، والانحراف المعياري لتلك الحالات ، يرتبطان إيجابياً بمستوى الاهتمام بالأداء المعرفي والأكاديمي لدى الأفراد، وعلى الرغم من أن المزاج السلبي لم يكن مؤشراً قوياً للتنبؤ بالأداء في الوظائف المعرفية ،فإن كلا المزاجين (الإيجابي والسلبي) قد تنبأ بدرجةٍ ما من التفكير المعرفي, ما يدل على وجود تأثير مُحتَمل للحالة المزاجية على القدرات المعرفية العامة للفرد .(Simpson& et al., 2014 : 27)

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

أهداف البحث (Aim of the Research) :_

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

- قياس مستوى الاعتدال المزاجي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية.
- دلالة الفروق في الاعتدال المزاجي على وفق متغيري الجنس (ذكور , إناث) والمرحلة الدراسية (الاولى , الثالثة).

حدود البحث:_ (Limits of the research)

اقتصر البحث الحالي على طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور – إناث) خلال العام الدراسي ٢٠٢٤– ٢٠٢٥

تحديد المصطلحات (Definition of terms) :_

- **الاعتدال المزاجي Mood Moderation**

عرفه كل من :

١.سالوفي وآخرون(Salovey& et al, 1995) :

يشير إلى قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن والاستقرار الانفعالي، وتجنب التقلبات الشديدة بين المشاعر الإيجابية والسلبية ، كما ينطوي على إدارة ردود الفعل الانفعالية بشكل فعال في مختلف المواقف الحياتية .(Salovey& et al., 1995 : 125)

٢.سليجمان (Seligman, 2004)

يُعرف الاعتدال المزاجي بأنه قدرة الفرد على التحلي بالمرونة وضبط النفس عند مواجهة الموقف المختلفة ، من خلال امتلاك مهارات فعّالة في التعامل معها بما يضمن الاستمرار في تحقيق الأهداف والنمو الشخصي من جهة، ويوفر للفرد حالة من الارتياح النفسي من جهة أخرى. (Seligman, 2004 : 34)

٣.فلوكمان وموسكويتز(Folkman&Moskowitz, 2004) :

يتمثل في حالة من التوازن العاطفي والقدرة على التكيف, ويُشير إلى استعداد الفرد للاستجابة لتحديات الحياة برباطة جأش ومرونة، مع الحفاظ على حالة وجدانية مستقرة نسبياً عبر الزمن. (Folkman&Moskowitz, 2004 : 745)

٤. كروس وثومبسون (Gross & Thompson, 2007) :

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

هو قدرة الفرد على التحكم في استجاباته الانفعالية وتنظيمها بفاعلية, ويشمل ذلك مهارة التعامل مع الحالات العاطفية المختلفة , بما يعزز السلامة النفسية والرفاه الشخصي. (Gross& Thompson, 2007: 24)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف **سليجمان (Seligman, 2004)** بوصفه التعريف النظري لمفهوم الاعتدال المزاجي , نظراً لما يتسم به من دقة وشمولية، كما تم الاستناد إلى نظريته في بناء مقياس البحث الحالي .

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة البحث الحالي استناداً إلى إجاباتهم على فقرات مقياس الاعتدال المزاجي الذي أُعد لغرض هذهِ الدراسة .

الإطـــار النظـــري :ـ

النـظريـات التـي فـسّرت مفـهوم الاعتدال المزاجي :

أولاً : نظرية مارتن سليجمان (Seligman, 2004):

يُعد الاعتدال المزاجي أحد المفاهيم المركزية في نظرية سليجمان المتعلقة بالرفاهية النفسية والرضا عن الحياة ، إذ يُشير إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، وتجنب حالات التطرف الانفعالي، مما يُسهم في تعزيز الصحة النفسية العامة والازدهار الشخصي ، ويؤكد سليجمان أن الأفراد ذوي المزاج المعتدل يميلون إلى اختبار مشاعر السعادة الحقيقية ، ويظهرون قدرة أكبر على التكيف وتحقيق أهدافهم الشخصية في سياقات الحياة المختلفة , وقد طوّر سليجمان بالتعاون مع بيترسون نموذجاً للفضائل الإنسانية ضمَّن فيه ست فضائل أساسية، منها: الحكمة، وضبط النفس والشجاعة والإنسانية والعدالة والاعتدال ، وعرّف الاعتدال المزاجي بوصفه إحدى القوى الشخصية التي تسهم في تحقيق التوازن العاطفي، وتجنّب الانفعالات المفرطة والميل إلى التصرّف بعقلانية ومرونة عند مواجهة المواقف الحياتية الصعبة .(Seligman, 2004:85)

ويُشير سليجمان (Seligman, 2004) إلى الاعتدال المزاجي يتكوّن من بُعدين أساسيين هما :

١-المرونة :

وهي مجموعة من التغيرات المعرفية والانفعالية الإيجابية تجاه المواقف أو الأشخاص ، وتتجلى في القدرة على تجاوز المشاعر السلبية والتخلي عن الرغبة في الانتقام ، مع تزايد ميول الفرد نحو التسامح وفهم الآخر .

٢-التحكم :

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

ويُقصد به قدرة الفرد على كبح الاستجابات الانفعالية، والحكم على المواقف بموضوعية دون الانسياق وراء التحيزات أو المزاج الشخصي , مما يعكس نمطاً متزناً من التفاعل السلوكي والانفعالي (Seligman, 2004 : 34).

ويتقاطع هذا المفهوم مع أبعاد الذكاء العاطفي ، الذي يتضمن القدرة على التعرف على المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين ، وإدارتها بشكل يخدم المهام العقلية والاجتماعية ، فالأفراد ذوو الاعتدال المزاجي غالباً ما يتمتعون بقدرة عالية على تنظيم عواطفهم , واستخدام استراتيجيات فعّالة لإدارة الضغوط ، مثل تمارين الاسترخاء, وإدارة الوقت ، والتأمل الواعي , كما يرى سليجمان أن الاعتدال المزاجي يسهم في النمو الشخصي، ويعزز قدرة الأفراد على متابعة أهدافهم بإصرار دون الوقوع في التطرف أو الهوس ، إذ تساعد المرونة التكيفية الأفراد على تعديل سلوكياتهم على وفق لمتطلبات المواقف المختلفة , بما يضمن استمرار التقدم والرفاهية النفسية . (Peterson & Seligman, 2004:6)

وفي السياق التربوي ، توضح النظرية أن تعزيز الاعتدال المزاجي لدى الطلبة قد يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي ، وزيادة التحفيز, وإدارة أفضل للإجهاد الدراسيو وذلك من خلال التركيز على نقاط القوة الشخصية كمدخل للتعليم الإيجابي . (Seligman& et al.,2009:294)

كما تُشير النظرية إلى أهمية "الأسلوب التفسيري " أي الكيفية التي يُفسر بها الطلبة الأحداث لأنفسهم , إذ يمكن للأسلوب التفسيري المتفائل، أن يخفيف من الأثر السلبي للفشل الأكاديمي على احترام الذات والمزاج ، عبر نسب الإخفاقات لعوامل ظرفية بدلاً من اعتبارها ناتجة عن قصور شخصي .

(Seligman& et al.,2009: 315)

أما على صعيد العلاقات الاجتماعية ، فإن الأفراد المعتدلين مزاجياً يميلون إلى بناء علاقات أكثر انسجاما ، ويُظهرون مهارات متقدمة في التفاوض والتسوية ، مما يعزز رفاههم النفسي والاجتماعي ، ويقلل من احتمالية تعرضهم للقلق والاكتئاب.(Gillham&et al., 2011:205)

صفات الأفراد ذوي الاعتدال المزاجي على وفق لنظرية سليجمان:

تُظهر نظرية سليجمان في الفضائل الإنسانية والسمات الإيجابية أنَّ الأفراد الذين يتمتعون باعتدال مزاجي يتصفون بعدد من الخصائص النفسية والسلوكية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية العامة والرفاه الشخصي، ومن أبرز هذه الصفات :

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

١- **تنظيم المشاعر:** يمتلك الأفراد المعتدلون مزاجياً مهارة عالية في ضبط وتنظيم مشاعرهم الإيجابية والسلبية، مما يسهم في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.

٢- **المرونة النفسية:** يظهرون مرونة في التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ويتجنبون الاستجابات الانفعالية المفرطة أو التطرف العاطفي، مما يساعدهم في الحفاظ على استقرارهم النفسي.

٣- **الاعتدال في التفاعل الانفعالي:** يتمتعون بالقدرة على الاستمتاع بالمشاعر الإيجابية بطريقة متزنة دون الانجراف نحو الاندفاع أو التهور، الأمر الذي يعزز الشعور العام بالرضا عن الحياة..

٤- **الاتزان في السلوك والقرارات:** يميلون إلى تجنب الإفراط أو التفريط في مختلف مجالات الحياة، مثل التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وضبط الانفعالات في العلاقات الاجتماعية..

٥- **الحكمة في اتخاذ القرار:** يرتبط الاعتدال المزاجي بالحكمة، إذ يتخذ الأفراد ذوو الاعتدال المزاجي قرارات مدروسة تأخذ في الاعتبار العواقب طويلة المدى لأفعالهم..

٦- **القيادة الإيجابية:** يُظهرون كفاءة في القيادة الإيجابية، إذ يسهمون في بناء بيئات عمل متناغمة وتعزيز العمل الجماعي الفعال، وهو ما يُعد عاملاً مهماً في النجاحات المؤسسية والتنظيمية.
(Peterson & Seligman, 2004: 8)

اعتمدت الباحثة على نظرية سليجمان (Seligman, 2004) لعدة أسباب جوهرية منها:

١- أنها من أكثر النظريات شمولية ووضوحاً في تفسير مفهوم الاعتدال المزاجي من منظور علم النفس الإيجابي.

٢- تسليطها الضوء على دور الاعتدال المزاجي في إدارة التوتر, بمن خلال تطبيق مجموعة من الطرائق، مثل الاسترخاء والتأمل .

٣- إظهارها العلاقات الإيجابية بين الاعتدال المزاجي ومعدلات السعادة والرضا عن الحياة ، فضلاً عن الأداء المرتفع في البيئات الأكاديمية والمهنية .

٤- إبراز أهمية العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي في تعزيز الاعتدال المزاجي، إذ تساعد العلاقات القوية على توفير الشعور بالأمان والتوازن

٥- توضيحها لأثر الأنشطة الممتعة في تحسين المزاج وزيادة مستوى الرضا النفسي, مما يعزز من جودة حياة الفرد.

ثانياً : نظرية الرفاهية الذاتية (Diener, 1984) .

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

تُعد نظرية الرفاهية الذاتية التي قدمها (Diener 1984) من النظريات المحورية البارزة في ميدان علم النفس الإيجابي؛ إذ تركز على أن الاعتدال المزاجي يُمثل عنصراً جوهرياً في تحقيق الرضا عن الحياة ، ويُشير Diener إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات معتدلة من المشاعر الإيجابية والسلبية يكونون أكثر استقراراً ورضاً عن حياتهم مقارنةً بأولئك الذين يعانون من تطرف في الانفعالات ، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، وتُعرّف الرفاهية الذاتية بوصفها بناءً نفسياً متعدد الأبعاد، يشمل الجوانب المعرفية مثل تقييم الفرد لمدى رضاه عن حياته، والعاطفية مثل ردود الفعل الانفعالية تجاه أحداث الحياة المختلفة. وتكمن أهمية هذه النظرية في:

- مساهمتها الفعّالة في فهم العوامل النفسية التي تؤثر على السعادة الشخصية والرضا العام.
- تقديمها إطاراً نظرياً متكاملاً لدراسة محددات الرفاهية وتفسير الفروقات الفردية في التقييم الذاتي لجودة الحياة.
- تعزيزها للتوجهات البحثية التي تدمج بين الحكم المعرفي والعاطفي في قياس التجربة الذاتية للرفاه. (Diener, 2000: 427).

وقد كان لهذهِ نظرية أثر بالغ في تطوير علم النفس الإيجابي, إذ سلطت الضوء على أهمية المزاج المتزن في تحقيق الصحة النفسية، وبيّنت كيف يؤثر التوازن الانفعالي في تقييم الأفراد لحياتهم وتجاربهم الذاتية. (Diener& et al, 1999:276).

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاعتدال المزاجي :ـ

- **دراسة نعمة (٢٠٢٠) :**

جاءت الدراسة بعنوان " الحنو على الذات وعلاقته بالمثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة " , وهدفت إلى التعرف على مستوى الحنو على الذات لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في هذا المتغير تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور وإناث) والتخصص (علمي وإنساني)، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن المثابرة لدى الطلبة ومدى ارتباطها بالاعتدال المزاجي . تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة, وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الحنو على الذات وكل من المثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة .(نعمة ٢٠٢٠ : ١٥١)

- **دراسة (Goldman & Salovey (1996):**

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

حملت هذهِ الدراسة عنوان: "المعتقدات حول الاعتدال المزاجي وعلاقته بالتوتر والمرض العرضي"

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

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاعتدال المزاجي ومستوى الإجهاد والمرض العرضي, وذلك لدى عينة مكونة من (١٣٤) طالباً وطالبة , موزعين على (٧٦) أنثى و(٥٨) ذكراً من طلبة الجامعة , ولتحقيق أهداف الدراسة, استخدم الباحثان مقياس "سمة ما وراء المزاج" الذي أعده سالوفي وزملاؤه عام ١٩٩٥ , لقياس خصائص المزاج المعتدل , وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين أظهروا اهتماماً أكبر بحالة مزاجهم، كانوا أكثر إبلاغاً عن الأعراض الجسدية عند التعرض للضغط النفسي, بالمقابل، أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لا يعانون من أعراض مرضية يمتلكون اعتقادات هادئة وتنظيماً مزاجياً أعلى، إذ تبين أن الطلبة الذين يبذلون جهداً في استدعاء وتثبيت المزاج الإيجابي كانوا أقل تأثراً بالأعراض المرضية مقارنةً بمن لا يبذلون هذا الجهد, كما كشفت الدراسة عن ارتباط دال إحصائياً بين الاعتدال المزاجي وتقييم الفرد لمزاجه والتخلص من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغط. (Goldman, &Salovey,1996: 118-120) .

التعقيب على الدراسات السابقة :

من حيثُ الأهداف :

- تباينت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت الاعتدال المزاجي هدفت **دراسة نعمة (٢٠٢٠)** الحنو على الذات وعلاقته بالمثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة " بينما هدفت **(Goldman & Salovey (1996** الكشف عن العلاقة بين الاعتدال المزاجي ومستوى الإجهاد والمرض العرضي أما الدراسة الحالية هدفت إلى معرفة الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة المستنصرية ودلالة الفروق في الاعتدال المزاجي على وفق لمتغيري الجنس (إناث ،ذكور) .

من حيثُ العينة :

تباينت حجم العينات من دراسة إلى دراسة أخرى إذ كانت العينة في دراسة (نعمة ،٢٠٢٠) (٤٠٠) طالب وطالبة أما دراسة**Goldman & Salovey (1996** (١٣٤) طالب وطالبة ، أما الدراسة الحالية فبلغت (١٠٠) طالب وطالبة .

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

من حيثُ النتائج :

تباينت نتائج الدراسات السابقة بحسب طبيعة وأهداف كل دراسة واختلفت النتائج تبعا لمتغير النوع والمرحلة الدراسية .

منهجية البحث وإجراءاته :ـ

منهجية البحث:

يُعدُّ البحث الوصفي من البحوث الأساسية في دراسة الظواهر، كما هي في الواقع ,إذ يركز على وصفها بشكل دقيق، ويتناول البعد النوعي الذي يُعبّر عن الظاهرة ويُفسر خصائصها، فضلاً عن الجانب الكمي الذي يُظهر حجمها ويوضحها من خلال بيانات رقمية . (ملحم ،٢٠٠٠: ٣٢٤).

مجتمع البحث :

تم اختيار طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية بالجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) كمجتمع بحث للدراسة الحالية , وشمل ذلك طلبة الدراسة الصباحية ولكلا الجنسين إذ بلغ إجمالي عددهم (٥٦٤) طالباً وطالبة , يوضح الجدول رقم (١) تفاصيل هذا التوزيع .

جدول (١)مجتمع البحث موزع بحسب المرحلة والنوع

المرحلة	ذكور	إناث	المجموع الكلي للطلبة
الأولى	١٤٢	١١٧	٥٦٤
الثانية	٧٤	٩٧	
الثالثة	٢٧	٣١	
الرابعة	٣٨	٣٨	
مج	٢٨١	٢٨٣	

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

عينة البحث:

عينة البحث بلغت (١٠٠) طالب وطالبة, تم اختيارهم باستخدام الطريقة العشوائية الطبقية من طلبة المرحلتين الأولى والثالثة , وقد جرى ذلك من طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بكلية التربية في الجامعة المستنصرية ,والجدول رقم (٢) يوضح تفاصيل ذلك .

جدول (٢)عينة البحث موزعة بحسب المرحلة والجنس

المرحلة	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع الكلي
الأولى	٢٥	٢٥	٥٠
الثالثة	٢٥	٢٥	٥٠

أدوات البحث :

مقياس الاعتدال المزاجي :

اعتماداً على مراجعة الباحثة للأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الاعتدال المزاجي ,قامت بتبني مقياس (نعمة ٢٠٢٠) بصيغته النهائية, والذي يتألف من (٣٣) فقرة.

صدق المقاييس Validity:

يُعدُّ الصدق من الخصائص السيكومترية الأساسية التي يجب أن تتوافر في المقاييس والاختبارات التربوية والنفسية، فالاختبار الذي يتسم بالصدق هو ذلك الذي يمكن استخدامه بشكل ملائم بما يتماشى مع الأهداف التي صُمم لتحقيقها (عبد الهادي، ١٩٩٩: ١١١). وقد اعتمدت الباحثة على الإجراءات التالية للتحقق من صدق المقاييس.

الصدق الظاهري للمقاييس Face Validity

يُشير هذا المفهوم إلى مدى تمثيل المقياس للمحتوى الذي يهدف إلى قياسه (العساف: ١٩٩٥: ٤٣-٤) ويُضيف ايبل(Ebell: ١٩٧٢) إن أفضل وسيلة للتحقق من صدق المقياس تكون من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء, بهدف تقييم مدى ملاءمتها لقياس الخاصية التي صُمم

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

المقياس من أجلها , وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم .

الثبات

يُشير إلى استقرار نتائج المقياس ومدى خلوه من الأخطاء غير المتوقعة التي قد تؤثر في دقته ، وهو يعكس قدرة المقياس على تحقيق اتساق في قياس الظاهرة المستهدفة بشكل منتظم ، وقد تم التحقق من الثبات باستخدام مؤشرين رئيسيين: الأول هو مؤشر التجانس الخارجي , والذي يتأكد عندما يعطي المقياس نتائج موثوقة ومستقرة بشكل متكرر إذا طُبق في فترات زمنية مختلفة ، أما الثاني فهو مؤشر التجانس الداخلي, والذي يتم التحقق منه من خلال التأكد من أن جميع فقرات المقياس تقيس المفهوم ذاته , وقد تم اتباع طريقتين لحساب الثبات على وفق لما ذكره (علام، ٢٠٠٠ : ١٣١) .

أ- الاختبار وإعادة الاختبار (test retest) .

لتحقيق الثبات بهذه الطريقة, قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونه من (١٠) طلاب , وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، تم إعادة تطبيق المقياس على الطلاب أنفسهم, لاحقاً ,تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في التطبيقين، إذ بلغ معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة (٠,٨١) وهي قيمة تعكس مستوى ثبات مرتفع .

ب- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alfa coefficient consistency

باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، تم تحقيق درجة ثبات بلغت (٠,٧٩) وهي تعد قيمة جيدة تدل على مستوى عالٍ من الثبات واتساق الفقرات في قياسها للاعتدال المزاجي كلما اقتربت قيمة معامل الثبات من (+١) كلما كانت أكثر دقة وجودة.

التطبيق النهائي للمقياس :

شمل استخدام الباحثة لمقياس الاعتدال المزاجي في صورته النهائية المؤلفة من (٣٣), تضمنت كل فقرة ثلاث بدائل هي (أ ، ب ، ج) ، والدرجات لكل بديل(١-٢-٣)وجرى تطبيقها على عينة البحث التي ضمت (١٠٠) طالب وطالبة ,إذ بلغت أعلى درجة للمقياس (٩٩) درجة , بينما ادني درجة (٣٣) بمتوسط فرضي قدره (٦٦) درجة .

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

الوسـائل الإحصائية المعتمدة : تضمنت استخدام معامل ارتباط بيرسون لتقييم ثبات المقياس من خلال إعادة الاختبار, إضافة إلى الاختبار التائي لعينة واحدة ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتناول هذا المبحث استعراض النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي بما يتماشى مع أهدافه المحددة , وسيتم تحليل هذه النتائج ومناقشتها استناداً إلى الإطار النظري المعتمد والدراسات السابقة ذات الصلة , وكما يلي :

الهدف الأول : التعرف على مستوى الاعتدال المزاجي لدى طلبة كلية التربية .

لتحقيق هذا الهدف, قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاعتدال المزاجي على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة , وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للمقياس بلغ (٧٩,٦٥) مع انحراف معياري قدره (٩,١١٢) , في حين كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٦) درجة , وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لتحليل الفروقات بين المتوسطين , وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٧,٤٢٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩), تُشير هذه النتائج إلى إن إفراد عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد من الاعتدال مزاجي, والجدول رقم (٤) يوضح هذه المعطيات بشكل تفصيلي .

جدول (٤)نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على الاعتدال المزاجي لدى أفراد عينة البحث

الاعتدال المزاجي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
	١٠٠	٧٩,٦٥	٩,١١٢	٦٦	٩٩	٧,٤٢٤	١,٩٨	دالة

***قيمة (ت) الجدولية =(١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية N-١=٩٩ .**

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات العينة جاء لصالح الطلبة , مما يُشير إلى أن طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى عالٍ من الاعتدال المزاجي كصفة واضحة وبارزة ,مما يبرز استعدادهم النفسي والمعرفي لتبني أنماط التفكير المركب، وهذا الاستعداد يمكنهم من مواجهة المشكلات وكافة التحديات بشكل أكثر فعّالية، واتخاذ قرارات ناجحة، والتفاعل الإيجابي مع محيطهم، كل هذه العوامل

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

تُعزز أداءهم على المستويين الأكاديمي والاجتماعي. تتفق هذه النتيجة مع نظرية سيلجمان (٢٠٠٤)، إذ أن الاعتدال المزاجي، تدخل ضمن محددات الرفاهية النفسية والنجاح الأكاديمي والاجتماعي حسب منظور علم النفس الإيجابي

الهدف الثاني : معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الاعتدال المزاجي بين طلبة كلية التربية تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور / إناث) والمرحلة (الأولى ، الثالثة) .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من عينة الذكور وعينة الإناث، إذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (٦٩,٢٢) بانحراف معياري قدره (٣,٧٠٢) , بينما كان المتوسط الحسابي لعينة الإناث (٦٨,٩٨) بانحراف معياري (٤,١٩١) , ولاختبار الفروق بين المتوسطين, تم استخدام الاختبار التائي(T-test) لعينتين مستقلتين , إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٢٦٧) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) , وتُشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاعتدال المزاجي بين الذكور والإناث , تفاصيل هذه النتائج موضحة في الجدول رقم (5).

جدول (5)نتائج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الاعتدال المزاجي

الاعتدال المزاجي	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
	ذكور	٥٠	٦٩,٢٢	٣,٧٠٢	٩٨	٠,٢٦٧	١,٩٨	غير دالة
	إناث	٥٠	٦٨,٩٨	٤,١٩١				

*يتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الاعتدال المزاجي, وللتأكد من هذا الهدف, قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي لعينة المرحلة الأولى , والذي بلغ (٦٩,٤٠) مع انحراف معياري قدره (٤,٨٨٢) , أما المتوسط الحسابي لعينة المرحلة الثالثة فقد بلغ (٦٩,٦٧) بانحراف معياري قدره (٥,٣٢٨) , ولاختبار الفروق بين المتوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي(T-test) لعينتين مستقلتين , إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٠٦٠) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

حرية (٩٨) , وهذا يُشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاعتدال المزاجي بين طلبة المرحلتين الأولى والثالثة النتيجة تتفق مع نظرية سيلجمان (٢٠٠٤)، إذ تدعم الفرضية أن سمات مثل الاعتدال المزاجي لا ترتبط بالضرورة بالعوامل الديموغرافية، بل تتشكل نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئتهم التربوية والاجتماعية، وهو ما يؤكده علم النفس الإيجابي يُظهر الجدول رقم (٦) هذه النتائج بوضوح.

جدول (٦)نتائج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المرحلة الأولى والمرحلة الثالثة في مستوى الاعتدال المزاجي

الاعتدال المزاجي	المرحلة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
	الأولى	٥٠	٦٩,٤٠	٤,٨٨٢	٩٨	٠,٠٦٠	١,٩٨	غير دالة
	الثانية	٥٠	٦٩,٦٧	٥,٣٢٨				

*يتبين من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الأولى والثالثة في الاعتدال المزاجي

وتُرجع الباحثة تفسير هذه النتيجة إلى التفاعل المعقّد بين عدة عوامل نفسية واجتماعية ، مثل سمات الشخصية ,واستراتيجيات المواجهة الفردية ، وشبكات الدعم الاجتماعي، والتي تتكامل لتؤدي إلى تحقيق مستوى معتدل من المزاج لدى افراد عينة البحث، هذا التفاعل يحدّ من بروز فروق واضحة تُعزى إلى متغيري **الجنس أو المرحلة الدراسية**، كما يُشير التحليل إلى أن البيئة الأكاديمية الجامعية قد تعمل بوصفها مؤثراً متوازناً يخفف من تأثير النوع الاجتماعي في مستوى الاعتدال المزاجي ، إذ يتمحور تقييم الطلبة عموماً حوامل تتعلق بالكفاءة الفكرية والمثابرة, وهي عوامل تعتمد بشكل أكبر على القدرات المعرفية والجهد الشخصي, بدلاً من الارتباط بالنوع , بالإضافة إلى ذلك , يساهم الانخراط في الأنشطة التعليمية والتحديات الأكاديمية المكثفة في تعزيز التركيز على الجوانب المعرفية على حساب الجوانب الانفعالية , مما يقلل من احتمالية ظهور التباينات المزاجية المحتملة بين الذكور والإناث , وفي هذا الإطار الجامعي, تسود ثقافة التعاون وحل المشكلات التي تُقدر الأفراد بناءً على كفاءاتهم بدلاً من النظر إلى نوعهم الاجتماعي، وهذا بدوره يضعف تأثير هذا

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

المتغير على سمة الاعتدال المزاجي, ويُفسر عدم ظهور الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الطلبة في هذا السياق ، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة (نعمة ،٢٠٢٠)بحسب ما إذا كانت تلك الدراسات قد وجدت فروقًا ذات دلالة إحصائية في الاعتدال المزاجي تبعًا للجنس والمرحلة بينما الدراسة الحالية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا للمحلة (الأولى , الثالثة)وذلك بسبب طبيعة العينة (حجم، ثقافة، بيئة تعليمية) واختلاف أدوات القياس وكذلك الفروق الزمنية في العينة

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولا : الاستنتاجات Conclusion

في ضوء نتائج البحث الحالي تستنتج الباحثة ما يلي :

١.لدى أفراد عينة البحث مستوى جيد من الاعتدال المزاجي .

٢.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعتدال المزاجي تبعاً لمتغير الجنس (الذكور/ الإناث).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعتدال المزاجي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى / الثالثة)

ثانياً : التوصيات Recommendations

على وفق ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات وكما يأتي :

١. توجيه المسؤولين على الوحدات الإرشادية في الجامعات بعمل جلسات توعوية لطلبة الجامعة

٢. على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إقامة ندوات وحلقات نقاشية ....الخ.

٣.ضرورة اهتمام الوحدات الإرشادية في الجامعة (لأن المدارس لا يوجد فيها وحدات إرشادية)

٤.ثالثاً : المقترحات Suggestions

استكمالاً لجوانب البحث الحالي وتطويراً له تقترح الباحثة :

١.إجراء دراسة تجريبية عن طريق تأثير برنامج تعليمي سلوكي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

٢.إجراء دراسة وصفية ارتباطيه حول الإنفاق القهري وعلاقته بالاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة.

٣.إجراء دراسة تجريبية عن طريق تأثير برنامج إرشادي في خفض السلوك المزاجي السلبي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

المصـادر :

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد الثلاثون
٢٠٢٥م /١٤٤٧هـ

١. عباس وآخرون , محمد خليل , (٢٠٠٧): "مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، دار المسيرة، ط ١، عمان.

٢. عبد الهادي ، السيد (١٩٩٥): الفروق في بعض الأساليب المزاجية لدى الجنسين في المراحل التعليمية المختلفة، مجلة دراسات تربوية، مجلد ٢، ج ٦.

٢. علام , صلاح الدين محمود , (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساليبه وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، القاهرة، دار الفكر التربوية.

٣. عودة ، احمد سليمان , (١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل، الإصدار الخامس، كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك، الأردن.

٤. ملحم, سامي محمد ملحم (٢٠٠٠): مناهج البحث، دار المسيرة، عمان، الأردن.

٥. الموسوي , شيماء حسين عبد , (٢٠٢٤): الاعتدال المزاجي والعزم الأكاديمي وعلاقتهما بالتفكير المركب لدى طلبة الدراسات العليا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.

٦. نعمه ، ورود خالد (٢٠٢٠): الحنو على الذات وعلاقته بالمثابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.

٧. النوايسة ، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣): الإرشاد النفسي والتربوي، العدد (٣)، مطبعة رواء التربية الهشة.

List Of Sources

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

9.Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.

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

11. _____ (2000). The importance of well-being. American Psychologist, 55(4), 427-431.

12. _____ Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.

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

14. 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.

15. Goldman, Kraemer &Salovey (1996): Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting.

16. Gross, J. J. (20٠٨). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. Handbook of emotion regulation, 3-20.
17. _____, & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). The Guilford Press.
18. Hirsh, J. B., &Dolderman, D. (2007). Personality predictors of consumerism and environmentalism:Apreliminarystudy.https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.015
19. 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.
20. Melhem, Sami Muhammad Melhem (2000): Research Methods, Dar Al-Masirah, Amman, Jordan.Al-Nawaisa, Fatima Abdul Rahim: (2013). Psychological and Educational Guidance, Issue (3), Rawaa Press, Fragile Education.Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.
21. Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.
22. _____& Peterson, C. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
23. _____, Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., &Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 35(3), 293-311.
24. Simpson,S.&Melissa,RMariel A, ,William,S.,2014 Corporate Crime Deterrence: A Systematic Review https://doi.org/10.4073/csr.2014.4
25. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. Journal of Happiness Studies, 8(3), 311-333.

مجلة العلوم الاساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الاساسية