

أثر برنامج موسيقي علي الرفاهية النفسية
لدي طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً الملتحقين
بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا

إعداد

د/ نيفين مفيد عوض

أثر برنامج موسيقي علي الرفاهية النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً الملتحقين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا

د/ نيفين مفيد عوض

مستخلص البحث:

يعد الاهتمام بالمتفوقين ورايتهم مؤشراً حقيقياً لمدي تقدم الأمم حيث تعتبر تلك الفئة ثروة بشرية عظيمة ، وقد اهتمت جمهورية مصر العربية في السنوات الأخيرة بهذه الفئة المميزة فأنشئت لهم مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا علي مثال النظام المتبع في دول كثيرة لرعاية المتفوقين والمعروف بنظام STEM التعليمي تجمعهم فيها من جميع انحاء الجمهورية للإقامة الداخلية والدراسة، وهدف البحث الحالي الي رصد الرفاهية النفسية لهؤلاء الطلاب من البنين من خلال مقياس الرفاهية النفسية للمراهقين (EPOCH) من اعداد Margaret L, Kern and others وتم ترجمته واعداده للعربية بواسطة الباحثة، واعداد برنامج موسيقي يحسن من مستوي الرفاهية النفسية لديهم، وتم تعيين العينة عشوائياً من طلاب المدرسة (٤٣) طالب تم تقسيمهم الي مجموعة تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واسفرت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج المقترح في الانشطة الموسيقية علي تحسين الرفاهية النفسية بدرجتها الكلية وابعادها (التفاؤل والتواصل والسعادة) لدي المتفوقين من البنين.

Abstract:

Caring for Excellence students is considered a real indicator of the progress of nations, as this category is considered a great human wealth, in recent years, the Arab Republic of Egypt has taken an interest in this privileged category, and has established schools of Excellence students in science and technology for them, as the example of the system used in many countries to care for the outstanding, known as the "STEM" educational system that brings them together From all over the Republic for boarding and study, The aim of the current research is to monitor the psychological well-being of these boys through the Adolescent Psychological Well-Being Scale (EPOCH) prepared by Margaret L, Kern, and others , It was translated and prepared into Arabic by the researcher, and a music program was prepared that improves the level of well-being. The sample was assigned randomly from the school's students (43) students, who were divided into an experimental and control group, and the researcher used the quasi-experimental approach, The results of the research resulted in the effectiveness of the proposed program in musical activities on improving the psychological well-being in its degree and dimensions (Optimism, Communication, Happiness of the Excellence boys

مقدمة:

يعد الاهتمام بالمتفوقين ورعايتهم مؤشرا حقيقياً لمدي تقدم الأمة حيث تعتبر تلك الفئة ثروة حقيقية بشرية لا يستهان بها ولا تقل أهمية عن سائر الموارد والثروات الأخرى إن لم تزد عنها، لأن الإنسان بإمكاناته العقلية يمثل طاقة غير محدودة خلقها الله وزودها بجميع الامكانيات لتنمو وتتطور كلما زاد الاهتمام بها وتوجيهها ورعايتها.

لذا تعمل الدول علي الإهتمام بالمتفوقين وتعمل علي الاستفادة من البرامج والتوجهات الحديثة لتنميتهم ورعايتهم وبالتالي الإستفادة منهم، حيث يحتاج الطالب المتفوق دراسياً إلي توفير الظروف المناسبة له وتشجيعه ورعايته بما يتضمن استمرار تفوقه، وقد اهتمت جمهورية مصر العربية في السنوات الأخيرة بهذه الفئة المميزة فأنشأت لهم مدارس خاصة بهم تجمعهم من جميع انحاء الجمهورية للإقامة الداخلية والدراسة وذلك بناء علي شروط محددة للاختيار تضمن تفوق الطالب في مجالات العلوم والتكنولوجيا التي تختص المدرسة بهما بوصفهم ضرورة لنمو وتطور اي مجتمع، وقد اختارت مصر نظام "stem" من ضمن الانظمة العالمية لرعاية متفوقها.

بشكل سنوي يترك ابناؤنا المتفوقين اماكن اقامتهم ومنازلهم ليلتحقوا بمدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا "STEM"، في محاولة لأن يستفيد الطالب من مجموعة من المزايا خلال اقامته بالمدرسة ٢٤ ساعة كل يوم، بمدارس يقيمون بها كل الأسبوع، حيث يتم دمج هؤلاء الطلاب في بيئة تعليمية، في إجراءات محددة تمتد وتستمر إلي المساء، وقد تكون البيئة الخاصة بالمدارس الداخلية بكل تحدياتها المدرسية بمثابة خلفية قد تؤثر بالسلب أو الإيجاب في النمو النفسي لهؤلاء الطلاب. (Tracy L. Cross & Andrea Dawn Frazier(2009)

من هنا ولأن الطلبة المتفوقين بصورة عامة والدارسين بالمدرسة بصورة خاصة يحتاجون إلي خدمات تربوية خاصة ويحتاجون إلي رعاية نفسية وبرامج ارشادية وافية، وذلك بعد ملاحظة العوامل المؤثرة في نموهم النفسي والمشكلات التي قد تواجههم والتي تنتج عن نظام الإقامة الداخلية بالمدرسة لفترة تمتد خمسة أيام اسبوعياً وقد تمتد حين الحاجة وفي أوقات تسليم المشروعات وأوقات

الإمتحانات إلي أجازات نهاية الأسبوع، لذا يجب توجيه النظر إلي الناحية النفسية لهؤلاء الطلاب وتقديم برامج قد تسهم في تحسين الرفاهية النفسية لديهم.

مشكلة البحث:

جاء الاهتمام بالمتفوقين كأحد محاولات الدولة المصرية للحاق بالتطور والنهوض بالعلم لمواكبة التقدم السريع علي مستوي العالم.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا "STEM" لفترة زمنية الاحتياجات النفسية لهؤلاء الطلاب والتي تنشأ من بعض العوامل التي تخص ظروف المدرسة مثل الإقامة الداخلية، والانفصال عن الاهل في هذه المرحلة السنوية الصعبة، وكثرة التحديات والمهام التي تضعها المدرسة ويواجهها الطالب من أبحاث علمية وامتحانات متتالية، أيضاً النظام التعليمي المختلف عن كل ما تلقاه الطالب في المراحل التعليمية السابقة، والذي يقوم علي المشروعات "project learning"، والذي يتطلب العمل داخل مجموعات يكون لكل طالب دوره في المجموعة، وغيرها من التحديات والظروف التي قد ينشأ عنها بعض المشكلات التي يجب رصدها وتحديدها ووضع حلولاً لها مما دعا الي الحاجة لإجراء هذا البحث.

ومنذ انشاء المدرسة وقبول الدفعة الأولى بها منذ تسعة سنوات هو عمر التجربة في مصر، لم يتم عمل بحث يرصد هذه المشكلات النفسية ولا برامج لمساندة هؤلاء الطلاب - في حدود علم الباحثة - ولأهمية الفن بصورة عامة والتربية الموسيقية كأحد الفنون في تحسين الرفاهية النفسية لذا نشأت الحاجة الملحة لأجراء البحث الحالي في محاولة لتنمية الرفاهية النفسية لهذه الفئة من خلال برنامج موسيقي.

أسئلة البحث:

يجيب البحث عن السؤال التالي: ما أثر البرنامج الموسيقي المقترح علي تنمية الرفاهية النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية من البنين الدارسين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- ما أثر البرنامج التدريبي الموسيقي المقترح علي المشاركة "Engagement"؟
- ما أثر البرنامج التدريبي الموسيقي المقترح علي المثابرة "Perseverance"؟
- ما أثر البرنامج التدريبي الموسيقي المقترح علي التفاؤل "Optimism"؟
- ما أثر البرنامج التدريبي الموسيقي المقترح علي الترابط او التواصل "connectedness"؟
- ما أثر البرنامج التدريبي الموسيقي المقترح علي السعادة "Happiness"؟

فروض البحث:

يمكن صياغة فروض البحث في عدد من الفروض الرئيسية وعدد من الفروض الفرعية كالاتي:

حيث تشير المجموعة التجريبية إلى المجموعة التي تلقت برنامج موسيقي تدريبي، والمجموعة الضابطة تشير الي المجموعة التي لم تتعرض للبرنامج.

الفرض الأول:

تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى للذكاء الموسيقى لصالح المجموعة التجريبية.

الفرض الثاني:

تختلف متوسطات المجموعة التجريبية عن متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى للرفاهية النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية الاتية:

١- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى لبعد المشاركة Engagement لصالح المجموعة التجريبية.

٢- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى لبعد المثابرة "Perseverance" لصالح المجموعة التجريبية.

٣- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى لبعد التفاؤل Optimize لصالح المجموعة التجريبية.

- ٤- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لبعده التواصل "connectedness" لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لبعده السعادة "Happiness" لصالح المجموعة التجريبية.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث عشوائياً من فصلين من فصول الصف الثالث الثانوي بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا ستم "STEM" للبنين للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ وكان عددهم ٤٣ طالب بنسبة ٤٩% تقريباً من العدد الكلي لطلاب الصف الثالث بالمدرسة البالغ ٨٨ طالب، وتم تعيين احد الفصلين عشوائياً كعينة تجريبية وعدده ٢٠ طالب، والفصل الآخر عينة ضابطة وعدده ٢٣ طالب وتراوحت أعمارهم ما بين ١٧، ١٨ سنة، والجدول التالي يوضح توزيع المجموعتين:

جدول (١) فصول المجموعتين التجريبية والضابطة

العدد	الفصول	المجموعة
٢٠	١/٣	التجريبية
٢٣	٤/٣	الضابطة

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث.

أدوات البحث:

١- مقياس الذكاء الموسيقي اعداد/ نيفين مفيد عوض.

٢- البرنامج الموسيقي المعد.

٣- مقياس الرفاهية النفسية للشباب "EPOCH".

الخصائص السيكمترية واعداد ادوات القياس:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١-مقياس الذكاء الموسيقي اعداد/ نيفين مفيد عوض

يتكون المقياس من ٦٧ مفردة ويعطى المفحوص درجة واحدة عن كل

اجابة صحيحة فى اختبارات تمييز الأصوات وتحليل التآلفات والتغير الصوتى

والتوافق والتتافر، أما فى كلا من اختبار تذكر النغمات واختبار تذكر الإيقاعات يعطى للمفحوص درجة واحدة لتمييز التشابه أو الاختلاف ودرجة أخرى لتحديد رقم النغمة أو الإيقاع المختلف، وبذلك تكون النهاية الكبرى للاختبار هى ٨٧ درجة والنهاية الصغرى صفر. (نيفين مفيد ٢٠١١، ٩٤)

-الخصائص السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس:

أولاً- صدق المحتوى:

لمعرفة مدى ملاءمة أبعاد المقياس لغرض قياس الذكاء الموسيقى، عمدت الباحثة إلى بعض الاساتذة المحكمين المتخصصين من كلية التربية الموسيقية جامعة حلوان والذين أقروا بملاءمة أبعاد المقياس ومفرداته وهم الأستاذة الدكتورة/ أميرة مصطفى والأستاذ الدكتور/ محسن السيد والأستاذ الدكتور/ محمد محمود أمين عارف. (نيفين مفيد ٢٠١١، ٩٤)

ثانياً- صدق التحليل العاملي:

استخلصت الباحثة من خلال الدراسات السابقة وتحليل عناصر الموسيقى ستة أبعاد كعينة ممثلة لأبعاد الذكاء الموسيقى، وتم بناء اختبار لقياس الذكاء الموسيقى مكون من تلك الأبعاد:

- ١- تمييز الأصوات.
- ٢- تذكر النغمات.
- ٣- تحليل التآلفات.
- ٤- التغير الصوتى.
- ٥- توافق المسافات.
- ٦- تذكر الإيقاعات.

وتم اجراء التحليل العاملي للاختبار باستخدام برنامج الحاسب الالى (spss) على عينة مكون من ١٦٥ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية وفقاً للخطوات التالية:

- ١- تحليل عاملى بطريقة المكونات الأساسية Principal Components، وكانت نتيجة التحليل ٢٧ عاملاً، وكان من الصعب تفسير هذه العوامل على أساس الإطار النظرى للدراسة الحالية.
- ٢- لذا لجأت الباحثة إلى إجراء تحليل عاملى قسرى وذلك بتحديد عدد العوامل، وقد أجرى هذا التحليل بجعل عدد العوامل أربعة عوامل ثم خمسة عوامل ثم ستة عوامل، وقارنت الباحثة بين نتائج كل تحليل عاملى وبين الإطار النظرى للدراسة الحالية وفى ضوء أبعاد الذكاء الموسيقى، ونتيجة لتلك

المقارنة اتضح أن نتائج التحليل العاملى القسرى لسته عوامل هي أقرب النتائج إلى الإطار النظرى للدراسة، وكانت تشبعت العبارات على العوامل لا تقل عن ٢و وتم حذف عدد ثلاث مفردات من الاختبار حيث إنهم لم يظهروا تشبعهم على أى عامل من عوامل الاختبار، وهذه المفردات هي رقم ٩، ورقم ١٧ من الاختبار الأول (تميز الألحان)، ورقم ١ من الاختبار الثالث (اختبار تحليل التآلفات). وأصبح عدد مفردات الاختبار (٦٧) مفردة وأصبحت الدرجة الكلية للاختبار (٨٧) درجة، حيث تحسب درجة لكل سؤال صحيح فيما عدا اختبارى تذكر الالحن وتذكر الايقاعات تحسب عن كل سؤال درجتان احدهما لتمييز التشابه والاختلاف أما الدرجة الثانية لمعرفة رقم النغمة او الايقاع المختلف. (نيفين مفيد ٢٠١١، ٩٧)

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الفا كرونباك علي عينة مكونة من ٦٨ طالب من طلاب المدرسة وبلغ معامل الثبات 0.707.

جدول (٢) معامل ثبات الفاكرونباك لمقياس الذكاء الموسيقي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.707	7

مقياس الرفاهية النفسية للمراهقين "EPOCH" اعداد كلا من Margaret L,

Kern, Lisbeth Benson, Elizabeth A.Steinberg, Laurance Steinberg.

واعدته للعربية الباحثة.

نظرة عامة علي المقياس: في كتابه لعام ٢٠١١ حدد مارتن سيلجمان

"Seligman" أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا ومؤسس علم النفس الايجابي

خمسة أبعاد للرفاهية النفسية، وهي المشاعر الايجابية Positive emotion،

الانهماك Engagement، والعلاقات Relationships، والمعني Meaning،

والإنجاز Achievement، ويرمز لمقياس الرفاهية النفسية بالكلمة "PERMA"،

ولأجل ملائمة تطبيق هذا المقياس علي الشباب قام بعض العلماء بتعديل النموذج

ليصبح مناسباً لهذه الفئة فتم اعداده مكوناً من خمسة أبعاد مختلفة تعمل معاً لتدعم أعلى مستويات الرفاهية النفسية.

وقد تم إعداد المقياس لتقييم الرفاهية النفسية لمرحلة المراهقة وهو يتكون من خمسة أبعاد هي (المشاركة والمثابرة والتفاؤل والتواصل والسعادة) والتي قد تعزز الرفاهية والصحة الجسدية في مرحلة البلوغ. ولتقنين هذا المقياس تم الاستعانة بعينة مكونة من ٤٤٨٠ طالب من الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا تتراوح أعمارهم ما بين ١٠، ١٨ سنة وذلك لإختبار العوامل السيكومترية للمقياس، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس، من خلال اعادة تطبيق الاختبار وأيضا تم التحقق من صدق التمييز والصدق التنبؤي للمقياس، وتم تحديد الصورة النهائية للمقياس ليتكون من ٢٠ مفردة كافية لقياس الخصائص النفسية موضوع القياس.

(Margaret L. &Others 2015,p6)

وصف المقياس: يتكون المقياس من ٢٠ عبارة تمثل الخمسة ابعاد كل بعد ممثل في أربعة أسئلة كما يلي:

- البعد الأول المشاركة Engagement (E) وتمثله الاسئلة رقم ١١، ٧، ٥، ١٢.
- البعد الثاني المثابرة Perseverance (p) وتمثله الأسئلة رقم ٢، ٩، ١٧، ١٩.
- البعد الثالث التفاؤل Optimism (O) وتمثله الأسئلة رقم ٣، ١٣، ١٥، ١٨.
- البعد الرابع الترابط (Connectedness C) وتمثله الأسئلة رقم ١، ١٠، ١٤، ١٦.
- البعد الخامس السعادة Happiness (H) وتمثله الأسئلة رقم ٤، ٦، ٨، ٢٠.

تقدير الدرجات: يتم تقدير الدرجات عن طريق اجابات متدرجة تعبر عن رأي المفحوص في درجة موافقته علي عبارات المقياس ويعبر عنها كما يلي: (تقريباً لا يحدث أبداً - بعض الأحيان - غالباً - كثيراً - دائماً).

حيث يضع الطالب دائرة حول العبارة التي تمثل رأيه ويعطي درجة واحدة عن الاستجابة (تقريباً لا يحدث ابداً) ودرجتين عن الاستجابة (بعض الأحيان) وثلاثة درجات عن الاستجابة (غالباً) واربعة درجات عن الاستجابة (كثيراً) وخمسة درجات عن الاستجابة (دائماً).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق تطبيقه علي عينة مكونة من ٧٨ طالب من طلاب المدرسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل محور ودرجة الطالب الكلية.

صدق اتساق الابعاد: للتأكد من صدق اتساق الابعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تم حساب معامل الارتباط بين درجة الطالب في كل بعد ودرجته الكلية وم حساب معامل الارتباط بينهما فكانت كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة الطالب

في كل محور من المحاور الخمسة ودرجة الطالب الكلية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط قيمة	مستوي الدلالة
١. المشاركة	0.663**	0.01
٢. المثابرة	0.637	0.01
٣. التفاؤل	0.821	0.01
٤. التواصل	0.679	0.01
٥. السعادة	0.772	0.01

ويلاحظ في الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين محاور الاختبار والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ وعليه فإن جميع محاور الإختبار متسقة داخلياً مع الدرجة الكلية للإختبار.

ثبات المقياس:

- تم حساب معامل الفاكرونباك علي عينة مكونة من ٧٨ طالب، وكانت قيمة الفا (0.770). ويتضح من هذه القيمة حصول المقياس علي معامل ثبات جيد مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام.

جدول (٤) معامل ثبات الفاكرونباك لمقياس الرفاهية النفسية

Cronbach's Alpha	N of Items
.770	5

والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة

في متغيرات الدراسة قبل تطبيق البرنامج

المتغير	عينة الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة عند 01.
الذكاء الموسيقي	ضابطة تجريبية	62.571 58.200	10.566 8.14	.203	غير دال احصائياً
الرفاهية النفسية EPOCH	ضابطة تجريبية	65.9762 60.1250	15.72774 12.94540	1.208	غير دال احصائياً
المشاركة	ضابطة تجريبية	12.4375 12.9524	3.72124 3.07612	.448	غير دال احصائياً
المثابرة	ضابطة تجريبية	13.3333 12.000	4.55339 3.36650	.983	غير دال احصائياً
التقاؤل	ضابطة تجريبية	13.0476 11.7500	5.13299 4.29729	.816	غير دال احصائياً
التواصل	ضابطة تجريبية	14.6667 12.5625	3.74611 2.87446	1.865	غير دال احصائياً
السعادة	ضابطة تجريبية	11.9762 11.3750	4.08190 4.24068	.436	غير دال احصائياً

البرنامج الموسيقي التدريبي المقترح من اعداد الباحثة:

الهدف العام للبرنامج: تدريب أفراد العينة على العزف على الآلات الموسيقية المختلفة المتوفرة بالمدرسة بهدف تنمية الذكاء الموسقى لديهم (لكل طالب حسب الفروق الفردية) ومعرفة أثر ذلك على الرفاهية النفسية وابعادها المتمثلة في:

الارتباط - المثابرة - التقاؤل - التواصل - السعادة.

أو يهدف البرنامج الي تحسين الرفاهية النفسية وابعادها لدي الطلبة المتفوقين الملتحقين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا "STEM" بجمهورية مصر العربية من خلال برنامج للأنشطة الموسيقية.

وصف البرنامج ومحتواه: البرنامج عبارة عن مجموعة من الجلسات الجماعية تقدم للطلبة عينة الدراسة التجريبية، تهدف الي تنمية المهارات المقصودة، في شكل أنشطة موسيقية تخدم الهدف. يتألف البرنامج من ١٦ جلسة مدة كل منها ٤٥ دقيقة هي مدة الحصة داخل المدرسة.

الافتراضات الخاصة بالبرنامج:

من خلال مراجعة الابحاث السابقة يفترض ما يلي:

١- الذكاء الموسيقي قدرة عقلية قابلة للنمو من خلال التدريب علي المهارات الموسيقية والاستماع.

٢- التدريب علي المهارات الموسيقية يؤثر تأثيراً ايجابياً علي بعض السمات لدي المتدربين فالتدريب علي القراءة الموسيقية والأداء الفردي ينمي الثقة بالنفس والتدريب علي العزف الصحيح وتعديل الأخطاء ينمي سلوك المثابرة، والإستماع ينمي السعادة، والعزف والأداء الجماعي ينمي الترابط والمشاركة.

٣- يختلف الافراد في امتلاكهم لجميع أنواع الذكاءات لذا لا يهدف البرنامج إلي وصول جميع الطلبة إلي أعلى مستوي من الذكاء الموسيقي لكن يهدف إلي تحسين مستوي هذا الذكاء لدي المجموعة التي تدرس البرنامج وتنمية الرفاهية النفسية لديهم من خلال الموسيقي.

الاطار الزمني للبرنامج: استمر تطبيق البرنامج لمدة ٤ اسابيع بواقع اربعة جلسات اسبوعياً، كل جلتين متتاليتين احدهما نظرية (قواعد ونظريات) والأخري عملية (صولفيج وعزف)، بالإضافة الي اسبوعين للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة قبل بدء جلسات البرنامج.

تقسم كل جلتين كما يلي:

١- أنشطة التهيئة وتتراوح مدة النشاط من ٥ : ١٠ دقائق حسب طبيعة النشاط يتم فيها مناقشة الطلبة في الجلسة السابقة وتهدف الي تهيئة الطلاب قبل الجلسة.

٢- نشاط الجلسة الأولي من كل جلتين وهو يهدف الي فهم نظري للمقطوعة المختارة، ويتم التطبيق في الجلسة التي تليها.

٣- نشاط بعدي لتعميق الفهم قد يكون بعض المهام التي تطلب من الطلبة أو الأداء الفردي أو الجماعي لما تم دراسته.

جدول يوضح توزيع موضوعات البرنامج علي الجلسات:

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الموضوع	نشاط
الأولي والثانية	تهيئة عامة	التعارف وتطبيق المقاييس القبلية	-
الثالثة	تنمية المشاركة	المدرج الموسيقي، وأسماء الدرجات الصوتية	الاستماع الي سلم دو الكبير ثم غناؤه جماعياً

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الموضوع	نشاط
الرابعة	مساعدة الطلاب علي اكتشاف ميولهم وإتخاذ قرارات	اختيار آلة موسيقية يعزفها الطالب من بين الآلات المتاحة بالمدرسة.	مناقشة حول نوع وطريقة حمل وإخراج الصوت من كل آلة موسيقية تم اختيارها.
الخامسة	تنمية الثقة بالنفس	تعرف اللوحة الإيقاعية والسكتات الموسيقية.	قراءة بصورة فردية لإيقاعات مدروسة.
السادسة	تنمية التواصل	قراءة تمرينات صولفائية	يبدأ أحدهم بقراءة التمرين ويكمله زميله وهكذا
السابعة	تنمية التفاؤل والدافعية والسعادة	التدريب علي حمل الآلة التي اختارها الطالب من بين الات الأورج والعود والكمان والحيتار .	عزف تمرينات للأصابع كل طالب علي الته المختارة
الثامنة	تنمية المشاركة واحترام الرأي والشعور بالسعادة	الاستماع الي بعض أعمال الموسيقيين الذين تم التعرف عليهم لاختيار مقطوعة للتدريب عليها	ابداء الرأي حول سبب ترجيح اختيار الطالب لمقطوعة معينة.
التاسعة	تنمية الشعور بالسعادة	الاستماع الي المقطوعة المختارة عدة مرات وهي مقطوعة "الحلوة دي" تلحين سيد درويش	غناء المقطوعة بالمقطع "لا
العاشر	تنمية التواصل والمشاركة	التعرف علي بعض العلامات الإيقاعية التي تحتويها المقطوعة وبعض علامات الاختصار	يطلب من المفحوصين العمل في مجموعات كل مجموعة تبتكر تمرين إيقاعي ثم اختصار تدوينه
الحادية عشر	تنمية المشاركة والثقة بالنفس	قراءة الجملة الموسيقية الأولى قراءة صولفائية	الاداء الجماعي ثم الفردي للجملة الموسيقية الأولى
الثانية عشر	تنمية الثقة بالنفس والمشاركة الإيجابية الانجاز .	غناء صولفائي للجملة الموسيقية الأولى للمقطوعة المختارة	اختيار بعض الطلبة للاداء الفردي (غناء)
الثالثة عشر	تنمية المشاركة من خلال تكوين مجموعات للعزف ومساعدة الطلبة لبعضهم في تذليل المشكلات في الاداء (العزف)	عزف الجملة الموسيقية الأولى للمقطوعة المختارة	تطرح للطلبة مشكلة ويطلب منهم انتاج اكثر كمية من الافكار لحلها
الرابعة عشر	تنمية الثقة بالنفس والمشاركة الإيجابية الانجاز .	غناء صولفائي للجملة الموسيقية الثانية للمقطوعة المختارة	اختيار بعض الطلبة للاداء الفردي (غناء)
الخامسة عشر	تنمية المثابرة من خلال الاصرار علي العزف الصحيح وتصحيح الأخطاء	عزف الجملة الموسيقية الثانية للمقطوعة المختارة	عزف فردي للجملة الموسيقية الثانية

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الموضوع	نشاط
السادسة عشر	تتمية السعادة والمشاركة والتواصل والتفاوض.	عزف جماعي لكل ما تم دراسته علي الآلات التي تم التدريب عليها العود - الجيتار - الكمان - الاورج	تقسيم المقطوعة لأجزاء يقوم كل طالب بأداء دوره في العزف.

الاطار النظري:

الرفاهية النفسية: بدأت حركة علم النفس الإيجابي علي يد مارتن سيلجمان رئيس جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين عام ١٩٩٨، حيث أصبح التركيز في الدراسات النفسية علي مواطن القوة في النفس البشرية كالسعادة والتفاوض، فبدلاً من الاهتمام بالاضطرابات النفسية والعمل علي حلها يمكن تلافي الوقوع في هذه الاضطرابات إذا ما تم التركيز علي أوجه القوة لدي الإنسان وتدعيمها، حيث تتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الانسانية وارشاد الأفراد إلي كيفية تطوير الحياة.

أنه يركز علي ما يتم بشكل صحيح، وليس علي الأمور والأشياء التي تجري علي نحو خاطئ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

ويعد بناء القوي الواقية في مواجهة المرض استراتيجية عامة لغالبية المعالجين النفسيين، فهم يبدؤون بتحديد ما لدي العميل من قوي لمساعدته علي بناء قوي متنوعة، ولا يكتفون بإستخدام فنيات محددة للشفاء من الإنهيار (مارتن سيلجمان ٢٠٠٦، ٤٢٩) في (محمد مصطفى عبد المغني ٢٠١٧، ٩).

وفي ضوء هذا الإتجاه وأنصاره أصبح الانسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس هو الإنسان الخالي من المرض، فالأصل هو الصحة وليس المرض، وان الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز علي الجوانب الإيجابية في حياته وبث الأمل، والتفاوض، والسعادة، والرضا، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات ومع الآخرين، والصمود النفسي وغيرها (محمود عكاشة، ٢٠١٠) (في فتون خرنوب ٢٠١٦، ٢١٨)

وتعتبر الرفاهية النفسية أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، فنقطة قوة الفرد غير المحدودة تكمن في قدرته علي السيطرة علي أفكاره، فالعقل المرتبك والحائر يعمل في اتجاه المرض والفقر والقصور والضعف بدلاً من أن يعمل في اتجاه الثراء والصحة والنجاح (روبرت انتوني ٢٠٠٥، ١٤).

تعريف الرفاهية النفسية:

عرف مارتن سيلجمان Mihaly Seligman وآخرون الرفاهية النفسية بأنها الدراسة العلمية للوظائف البشرية الإيجابية، والازدهار علي مستويات متعددة تشمل الأبعاد البيولوجية، والشخصية، والعلاقاتية، والمؤسسية، والثقافية، والعالمية للحياة.

وتصف منظمة الصحة العالمية "الرفاهية" بأنها "مورد لحياة صحية" وهي "حالة صحية إيجابية" وهي "أكثر من مجرد عدم وجود مرض" لكنها تمكننا من العمل بشكل جيد من الناحية الجسمية والنفسية والجسدية والعاطفية والاجتماعية. بعبارة أخرى، يتم وصف الرفاهية بأنها "تمكين الأشخاص من تطوير إمكاناتهم، والعمل بشكل منتج وخلاق، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والمساهمة بشكل هادف في المجتمع". (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project 2008).

(In <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing>)

والرفاهية النفسية هي أحد المؤشرات علي الصحة النفسية وتشير مونيك نوfo (Novo, M. et al. 2010, 69) وآخرين إلي أن الرفاهية النفسية تعني الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة (في سميرة مجد وآخرون ٢٠١٣، ٦٧٥).

وتم تحديد خمسة أبعاد للرفاهية النفسية بواسطة معدي المقياس الحالي (EPOCH) ليناسب قياس الرفاهية النفسية لدي المراهقين وهذه الأبعاد هي:

١- المشاركة أو الانخراط Engagement: وتعني القدرة علي ان يصبح الفرد منغمس وفي حالة تركيز فيما يفعل، بالإضافة الي المشاركة والاهتمام بالأنشطة الحياتية، ويطلق علي المستوى المرتفع جداً من المشاركة بالتدفق (Csikszentmihalyi, 1997).

٢- المثابرة Perseverance: تشير الي القدرة علي متابعة أهداف الفرد حتي الإنجاز، والقدرة علي مواجهة العقبات ولشغف لتحقيق اهداف طويلة المدى (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

٣- التفاؤل Optimism: هو نزعة لاتخاذ نظرة ايجابية للأشياء، واسلوب يتميز بتقييم الأحداث السلبية علي أنها مؤقتة وخارجية ومحدودة.

٤- التواصل Connectedness: ويشير الي احساس الفرد بالرضا في العلاقات مع الاخرين، والاعتقاد بأنه يحظى بالعناية والمحبة والإحترام، وانه موضع

تقدير كما يشمل تقديم الصداقة والدعم للآخرين . Margaret L. &Others (2015)

٥- السعادة Happiness: هي حالة ثابتة من المزاج الإيجابي والشعور بالرضا عن الحياة.

الأنشطة الموسيقية: تعد الفنون بصورة عامة من أهم الخبرات التربوية التي يتعرض لها المتعلمون داخل المدرسة، والموسيقي هي أحد أهم الفنون تأثيراً علي النفس البشرية فقد أثبتت العديد من الدراسات السابقة أهميتها ودورها الكبير في تنمية الجوانب المختلفة للمتعلم ليس فقط النفسية لكنها تشمل الجوانب النفسية والمعرفية والشخصية.

ولكون الموسيقي اداة متاحة للجميع يستطيعون من خلالها التعبير عن انفسهم وما يدور بداخلها سواء من خلال الغناء أو العزف أو الابداع الموسيقي بإنتاج يفهمه الجميع بدون كلمات حيث أنها اللغة التي يفهمها الجميع، وهي كفن مجرد وبسبب طبيعتها غير اللفظية تنتقل بالمستمع من العالم المرئي الي العالم المجرد ومن المادة الي الوجدان والمشاعر، فضلاً عن أهميتها وأثرها المثبت علمياً في تنمية المهارات المعرفية وتعزيز وظائف المخ مثل الانتباه والذكاء العام وايضا أثرها علي التحصيل الدراسي والتفكير والإبداع وحل المشكلات والتفكير الناقد كما أثبتت الدراسات أن الموسيقي وخاصة الاستماع الموسيقي يحفز مناطق عدة من الدماغ البشري وهذه المناطق مسئولة عن عدة مهام معرفية هامة، كما لا يغفل أثر الموسيقي علي تنمية سمات شخصية مرغوبة مثل المثابرة والثقة بالنفس وأيضاً النضج الاجتماعي والاحساس بالجمال وهذه جميعاً بدورها بلا شك يمتد أثرها لتحسين الرفاهية النفسية لدارسي الموسيقي.

وليس الهدف من دراسة الموسيقي للجميع أن يصبح جميع الدارسين فنانيين موهوبين لكن الهدف يقتصر علي الاستفادة من دراسة الموسيقي بعناصرها المختلفة لكل شخص بحسب قدراته الشخصية علي أن تصب هذه الاستفادة من الخبرة الموسيقية في صالح الفرد في شحذ المهارات العقلية المختلفة وتنشيط العقل وتنمية الجوانب الايجابية في الشخصية وبالتالي تحسين الرفاهية النفسية للمتعلمين.

فأهمية حصة التربية الموسيقية لا تكمن فقط في أنها مادة ترفيهية توضع بالخطه الدراسية كمتنفس أو راحة بين المواد العلمية المختلفة التي يدرسها الطالب أو أن دورها يتقلص في اسعاد الطالب أو تخفيف كم العلم الذي يتلقاه داخل المدرسة، لكن لها اهمية تربوية كبيرة إذا انتبهنا لها نجني فوائد تربوية كثيرة نهدف اليها وقد تعجز المواد الاخرى عن الوصول لهذه الأهداف.

وعن الأهداف الوجدانية لمادة التربية الموسيقية التي وضعها وزارة التربية والتعليم في جمهورية مصر العربية ويعني بها البحث الحالي:
أن يكون الطالب مفهوم ايجابي عن التعاون والولاء والانتماء والسلام والنظام وحب الوطن والسعادة والتذوق الجمالي وأيضاً العمل من خلال الجماعة واحترام دور الفرد في الجماعة واحترام الآخرين والنظام وتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.

أما أهداف المادة من الناحية الجسمية فهي تسهم في تنمية التآزر الحركي للعازف وتنمية بعض العضلات المستخدمة في العزف والتي قد تختلف باختلاف الآلة المعزوفة، أو الصوت الغنائي، وأيضاً تنمية التمييز السمعي من خلال التمييز بين الحدة والغلظ، والسرعة والبطء، والقوة والضعف، والمثيرات المتشابهة والمختلفة.

أثر الانشطة الموسيقية علي تنمية الرفاهية النفسية:

أثر الانشطة الموسيقية علي تنمية المشاركة Engagement: أشارت الأبحاث السابقة وايضاً مبادئ التعليم القائم علي أساس بنية الدماغ الي أن العقل يفهم ويستوعب ما يميل إليه أو يقع في مجال اهتماماته أو بمعنى آخر يتم التعلم من خلال الاستثارة للدماغ، وتؤثر متعة التعليم في فاعلية واستمرار ما يتعلمه الفرد ولذا تبرز أهمية اندماج المتعلم بكل حواسه في الخبرة التعليمية المقدمة له، لذا فعند اختيار محتوى تعليمي يجب مراعاة ميول وقدرات الطلاب ورغباتهم وهذا يتوفر في الموسيقي فهي من المواد التي تجذب انتباه وشغف المتعلمين خاصة في مدارس المتفوقين (Stem) لأنها:

- في بعض الاحيان تكون جديدة علي خبرة الطلاب حيث لا يتوفر لهم مدرسين تربوية موسيقية بالمراحل التعليمية السابقة لهم داخل محافظات اقامتهم الاخرى قبل دخول المدرسة وهو ما قد وجدته الباحثة خلال فترة العمل بالمدرسة وذلك لسبب العجز الكبير في مدرسي المادة.

- وقد يكون سبباً آخر لشغف هؤلاء بالموسيقى وهو تفوقهم العقلي الذي لا يقتصر علي المجال العلمي فقط لكن يشمل جميع المجالات الأخرى ومنها الموسيقي - أيضاً لسبب رغبتهم في المعرفة بصورة عامة لكل فروع العلم والفن. وتتطلب الخبرات الموسيقية بصورة عامة والمقدمة للطلبة من خلال البرنامج الحالي بشكل خاص قدراً من المشاركة والاندماج من قبل المتعلمين من خلال المهارات الموسيقية كما هو موضح فيما يلي:

- **القراءة الموسيقية:** تعرف عناصر الموسيقى من نغم وإيقاع، والتدريب علي القراءة يتطلب قدراً من الانتباه والتركيز من الطالب يؤدي الي اندماجه في الخبرة التعليمية المقدمة له.
- **العزف:** يلي مرحلة اتقان قراءة المقطوعة الموسيقية مرحلة التدريب علي العزف، وهي بلا شك تتطلب اندماج الطالب بالكامل وأيضاً مشاركة الآخرين.
- **الاداء الجماعي:** وهو يلي التدريب الفردي علي لمقطوعة وتذليل الصعوبات العزفية ويتطلب قدراً كبيراً من التدريب الجماعي والتشارك بين أعضاء المجموعة.
- **التذوق الموسيقي:** تتيح خبرة تعرف العمل الفني وظروف تأليفه وإعطاء فكرة للمتعلمين عن حياة وسمات المؤلف الموسيقي والفترة الزمنية التي عاش بها والظروف المحيطة بالعمل الفني المقدم قدراً كبيراً من الاندماج والانغماس في الخبرة التعليمية وتبادل الأفكار والمناقشات يتيح كماً جيداً من التواصل والمشاركة بين أعضاء المجموعة التجريبية.

٢- أثر الانشطة الموسيقية علي تنمية المثابرة "Perseverance":

عن دور الموسيقى في مرحلة رياض الأطفال قام "سكوت بيرس - Scott Laurie - Bierce" (١٩٨٧) بدراسة بعنوان "دراسة للانتباه وسلوك المثابرة لدى أطفال سن ما قبل المدرسة الملتحقين بمدرسة سوزوكي (لتعليم الكمان) وغيرها من الأنشطة الأخرى".

"An investigation of Attention and perseverance Behavior of preschool children enrolled in Suzuki violin lessons and other preschool activities"

هدفت الدراسة الى تحديد التأثيرات الممكنة لدروس "سوزوكي" للكمان والأنشطة الإبداعية على الانتباه وسلوك المثابرة لأطفال ما قبل المدرسة واشتملت عينة الدراسة على ٨٠ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ٣: ٥ سنوات تم تقسيمهم لأربعة مجموعات، الأولى درسوا بطريقة "سوزوكي" فردياً، والثانية تم التدريس فيها بطريقة "سوزوكي" فردياً وجماعياً والثالثة لم تدرس الموسيقى بطريقة سوزوكي وإنما خضعت لأنشطة رياض الأطفال الإبداعية المألوفة، أما المجموعة الرابعة فلم تكن منتظمة أو مسجلة في أي برامج أنشطة قبل مدرسية. استخدم الباحث في هذه الدراسة شرائط فيديو لتسجيل سلوك التلاميذ والمعلمين وأيضاً بطاقات ملاحظة لتسجيل السلوك مصممة خصيصاً لهذه الدراسة. ومن النتائج الهامة لهذه الدراسة:

١- الأطفال الذين درسوا "سوزوكي" سواء كان بصورة فردية او جماعية أسفرت نتائجهم عن فروق دالة في سلوك المثابرة بمقارنتهم بالأطفال المشاركين بالأنشطة الإبداعية الأخرى. (المجموعة الثالثة).

٢- مجموعة "سوزوكي" "الأولى والثانية" أسفرت عن فروق دالة في مهام الانتباه بمقارنتها بالمجموعة الثالثة التي خضعت للأنشطة الإبداعية المألوفة والرابعة التي لم تخضع لأي أنشطة. (نيفين مفيد ٢٠١١، ٧٩)

فالمهارات الموسيقية المختلفة تنمي سلوك المثابرة كما هو موضح فيما يلي:

- **القراءة الموسيقية:** تتطلب بعضاً من الانتباه حيث يجب أن يلتزم القراءة في الزمن الصحيح ولذا يتم تعليمه أن عينيه تسبق ما يقرأ بحيث لا يتوقف عن القراءة أو يكسر الزمن الموسيقي وهذا قد ينمي المثابرة.
- **العزف:** بداية من تعرف أجزاء الآلة وطريقة حملها والعزف عليها بالنسبة لكل طالب - حيث تنوعت الآلات الموسيقية المستخدمة في البرنامج الحالي - وانتهاءً إلى الأداء الجيد للمقطوعة ومروراً بمراحل تدليل الصعوبات العزفية وتعديل الأخطاء سواء في الزمن أو النغم أو التعبير الموسيقي، واستمرار التدريب للوصول للسرعة ومستوي الاداء المطلوب فنياً بلا شك من شأنه أن ينمي المثابرة لدي المتعلمين.
- **الاداء الجماعي:** حيث يتطلب المثابرة في الانتباه لما يؤديه الآخرين علي آلات موسيقية مختلفة وفي نفس الوقت الاحتفاظ بأداء جيد أيضاً المثابرة في التدريب علي السرعة الموحدة لجميع العازفين والمطلوبة من المدرس، واحترام الدور في الأداء العزفي حين يتم تقسيم العمل الفني لأجزاء بحيث يقوم كل

طالب بعزف جزء ويلييه طالب آخر وهكذا، ولاتمام هذه المهمة بشكل جيد يتم الكثير من التدريب وهو ما ينمي المثابرة.

٣- أثر الانشطة الموسيقية علي تنمية التفاؤل "Optimism":

القراءة الموسيقية والعزف: من خلال تطور الطالب في القراءة الموسيقية والعزف والاداء الجماعي والفردي يكتسب ثقة بالنفس ويأخذ فكرة عن أهمية التدريب المستمر وأثره علي اي مهارة يرغب في تعلمها مما يزيد لديه التفاؤل بلا شك. فالموسيقي تسهم في تكوين شخصيات ايجابية متفائلة من خلال الاشتراك في اداء المهام الموسيقية المختلفة المتضمنة في البرنامج.

التدوق الموسيقي: لا شك أن تعرف بعض سمات المؤلفين الموسيقيين ودراسة الظروف المحيطة بكل مقطوعة موسيقية يمد الطالب بخبرات جيدة عن التفاؤل بشأن مستقبله ويمده بخبرة حياتية، أيضاً تنمية الحس الجمالي لدي الطلاب حتي يتمكن من استشعار مظاهر الجمال في كل ما يحيط به وأن يقدر هذا الجمال سواء في الكون والبيئة المحيطة به أو في الإنتاج الفني البشري من شعر ورسم ونحت وغيرها، وأيضا تعليمه من خلال التعرف علي حياة بعض الفنانين والصعوبات التي كانت تواجههم أن لا يتخلي عن أهدافه حتي لو كانت الظروف المحيطة محبطة أو غير داعمة له.

٤- أثر الانشطة الموسيقية علي تنمية التواصل "connectedness":

للموسيقي تأثير علي نفس الانسان فهي تجعل منه شخص يشعر بالآخرين ويتفاعل مع مشاعرهم، وهي تتيح له الفرصة ليستطيع التعبير عن ذاته من خلال العزف أو الغناء أو الابداع الموسيقي، والبرنامج الموسيقي معد بحيث يضمن تواصل أفراد المجموعة معاً في مهام موسيقية مختلفة كالاداء الجماعي سواء الغنائي أو العزفي، واشراكهم في اختيار مقطوعة للدراسة بأخذ رأي بعضهم البعض، وتنظيم العمل في مجموعات ومساعدة الطلاب لبعضهم في تخطي وتعديل الصعوبات العزفية، فيتعلم الطالب أن يتقبل نقاط ضعفه ويعمل علي تلافيتها ويتعلم أن يتقبل الآخر ويساعده.

والموسيقى من حيث أنها لغة يفهمها الجميع تعد اداة تواصل قوية تتيح تفاعل أفضل بين الافراد وأيضاً الاتصال بالآخرين ومشاركتهم في عمل جماعي عندما يستمعون الي الموسيقى أو يغنون، كما أنها تساعد علي تفرغ العواطف السلبية والانفعالات وتقلل التوتر مما يسهم في تحسين جودة التواصل بين أفراد المجموعة.

٥- أثر الانشطة الموسيقية علي تنمية السعادة Happiness:

أن الاندماج في خبرة تعليمية جديدة ومحبة تضيف قدراً كبيراً من السعادة للمتعلم وتكسبه اتجاهات إيجابية نحو ذاته من خلال تنمية ثقته بنفسه ونحو الآخرين من خلال مشاركته لهم. وأيضاً فإن تحقيقه الانجاز المطلوب منه في البرنامج يعطيه دافعية و متعة تزيد من سعادته فقد تم تصميم البرنامج الموسيقي بحيث يكون مبهج خالي من الضغوط في المهام المطلوبة، وفي نفس الوقت ليس سهلاً بحيث يمثل تحدي بالنسبة للدارسين ليزيد من دافعيتهم للتعلم وبالتالي سعادتهم بعد الانجاز.

ولا شك أن للموسيقى تأثير كبير علي النفس الإنسانية قد يتجاوز سائر الفنون الاخرى وتمت دراسة هذا التأثير في العديد من الدراسات منها مدي جدوى الموسيقي في علاج بعض الأمراض النفسية ومنها فحص ادمغة بعض الموسيقيين وأيضاً متلقي الموسيقي واثبتت هذه الدراسات جدوى الموسيقي وفعاليتها في علاج بعض الأمراض النفسية بل وأيضاً العضوية، وأثرها العميق في تغيير الحالة المزاجية.

التطبيق البعدي لأدوات الدراسة:

بعد انتهاء طلاب المجموعة التجريبية من دراسة البرنامج الموسيقي تم تطبيق أدوات الدراسة (اختبار الذكاء الموسيقي - اختبار الرفاهية النفسية EPOCH) علي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول:

تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للذكاء الموسيقي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) وذلك لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية كما تم استخدام T-Test معرفة دلالة الفروق بين المجموعتين في الذكاء الموسيقي، ويوضح الجدول رقم (٣) البيانات كما يلي:

جدول (٦) الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للذكاء الموسيقي

المتغير	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الذكاء الموسيقي	الضابطة	57.60	7.934	0.020	دالة عند 0.05
	التجريبية	63.62	8.016		

الفرض الثاني:

تختلف متوسطات المجموعة التجريبية عن متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للرفاهية النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية الآتية:

- ١- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعد المشاركة Engagement لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعد المثابرة "Perseverance" لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعد التفاؤل Optimize لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعد التواصل "connectedness" لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعد السعادة "Happiness" لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية (spss) وذلك لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية كما تم استخدام T-Test معرفة دلالة الفروق بين المجموعتين في الرفاهية النفسية وأبعادها كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الرفاهية النفسية وأبعادها

المتغير	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المشاركة	ضابطة	13.478	3.50155	.394	غير دال
	تجريبية	14.3125	1.95683		
المتابعة	ضابطة	11.9565	3.44408	.224	غير دال
	تجريبية	13.3750	3.63089		
التفاؤل	ضابطة	11.000	4.28528	.046	دال
	تجريبية	13.8125	4.03681		
التواصل	ضابطة	12.000	3.42451	.007	دال
	تجريبية	15.2500	3.54965		
السعادة	ضابطة	10.000	3.84944	.004	دال
	تجريبية	13.7500	3.60555		
الرفاهية النفسية	ضابطة	58.5217	13.33440	.007	دال
	تجريبية	70.5000	12.23111		

يتضح من الجدول (٧) أثر البرنامج الموسيقي علي تحقيق الرفاهية النفسية وبعض أبعادها المتمثلة في التفاؤل والتواصل والسعادة لدي الطلاب الملتحقين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا.

يتضح مما سبق أن البرنامج الموسيقي المعد قد حقق اهدافه في تنمية الرفاهية النفسية لدي الطلاب، كما يتضح أثر الموسيقي علي تحسين الصحة النفسية للمتعلمين.

توصيات البحث:

- توعية المعلمين والقائمين علي العملية التعليمية ببعض الممارسات في علم النفس الايجابي والتي تمكنهم من التركيز علي نقاط القوة لدي المتعلمين للمحافظة علي سلامتهم النفسية.
- تبصير المتعلمين في جميع المراحل بأهمية معرفة مواطن القوة لديهم وايضاً نواع ذكاءاتهم التي يتميزون بها والعمل علي تنميتها.

- الاهتمام بوضع برامج خاصة للمتفوقين لدعمهم ومساندتهم نظراً لأهمية هذه الفئة للمجتمع.
- الاهتمام بمنهج وخطة التربية الموسيقية الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا واعطاء الانشطة مساحة اكبر .
- توفير الات موسيقية واثاحة الفرصة للمتعلمين الملحقين بمدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا لممارسة النشاط الموسيقي خلال فترة الاقامة بعد انتهاء اليوم الدراسي لتحسين رفايتهم النفسية.

البحوث المقترحة:

- المزيد من البحوث التي تهتم بالطلبة المتفوقين الملحقين بمدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا " STEM " لأهمية هذه الفئة واحتياجها للبحث.
- دراسات مشابهة تهتم بفئة المتفوقات الدارسات بمدارس (STEM).
- اعداد برامج نفسية لمساعدة المتفوقين واستبيان أثر هذه البرامج في تحسين الرفاهية النفسية لديهم.
- المزيد من البحوث حول مرحلة المراهقة لرصد المشكلات النفسية لهذه المرحلة ومساعدة المراهقين علي تخطيها.
- المزيد من البحوث في مجال الرفاهية النفسية لتعزيز الصحة النفسية للأفراد والمتعلمين مما يسهم في تحسين جودة الحياة.
- المزيد من البحوث حول الفروع الموسيقية المختلفة من تذوق موسيقي وعزف وغناء وبحث أثرها علي الرفاهية النفسية للمتعلمين في المراحل المختلفة.

المراجع

أولاً-المراجع العربية:

حمدي محمد ياسين وآخرون (٢٠١٤) الصداقة والرفاهية النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة - مجلة كلية التربية ببنها مجلد ٢٥ - عدد (٩٧) ج ٢ - يناير ٢٠١٤.

روبرت أنتوني (٢٠٠٥): ما وراء التفكير الايجابي- مكتبة جرير www.jarirbooksstore.com

سميرة محمد، حسام اسماعيل هيبه مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي - مجلة الارشاد النفسي -مركز الارشاد النفسي- عدد ٣٦ ديسمبر ٢٠١٣.

فتون خرنوب (٢٠١٦): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدي عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق - مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس - جامعة دمشق - كلية التربية. مجلد ١٤ عدد ١.

محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤): علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية -الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية عدد ٣٤.

محمد مصطفى عبد المغني (٢٠١٧): محاضرات في علم النفس الإيجابي جامعة العربي بن مهدي . أم البواقي- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - الجمهورية العربية الجزائرية.

محمود فتحي عكاشة وعبدالعزیز سليم ابراهيم. (٢٠١٠): العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاعاقة اللغوية، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كإستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من ١٣-١٧ ابريل.

نيفين مفيد عوض (٢٠١١): دراسة مقارنة بين التعليم الموسيقي القائم على الاستماع والتعليم القائم على القراءة الموسيقية وأثره على بعض المهارات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية - دكتوراة -كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life.

New York: BasicBooks.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101.

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>.

Foresight Mental Capital and Wellbeing Project 2008- In <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing>

Seligman (2000): positive psychology, An introduction, American psychology.

<https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing> -

<https://www.gov.uk/government/publications/mental-capital-and-wellbeing-making-the-most-of-ourselves-in-the-21st-century>

Margaret L. Kern, Lisbeth Benson, Elizabeth A. Steinberg, Laurence Steinberg (2015) The EPOCH Measure of Adolescent Well-being:

<https://www.researchgate.net/publication/281226385>

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American

Psychologist, 55, 5-14. Report by Stiglitz, J. Sen, A., & Fitoussi J. P. (2009). Y

Tracy L. Cross & Andrea Dawn Frazier (2009): Guiding the psychological development of Gifted students Attending specialized Residential Stem Schools - Roper Review Volume 32, 2009 - Issue 1: Stem High Schools