

ملخص:

أن الغرض من الدراسة الحالية هو تعرف على خبرة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، وتعرف على فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وهل توجد علاقة بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. وبناءً على ما تقدم تم تبني مقياس سمة ما وراء المزاج، وتبني أداة لقياس فاعلية الذات، وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات هذين المقياسين وتحليل فقراتهما إحصائياً وشارك في البحث عينة بلغت (200) طالب وطالبة من جامعة المثنى للعام الدراسي 2016 - 2015، اختيروا بالطريقة التطبيقية العشوائية، وأظهرت نتيجة البحث وجود علاقة بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. قدم الباحث بعدها مجموعة من التوصيات والمقترحات لأبحاث لاحقة.

خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة

م.د. ثائر صكبان حسين

كلية التربية الاساسية - جامعة المثنى

experience beyond the mood and self – efficacy among college students as a result. Then the researcher presented a set of recommendations and proposals for subsequent research .

مشكلة البحث وأهميته

ترى أدبيات علم النفس إن من طبيعة الإنسان هي التأثر بالمواقف الحياتية والتفاعل معها من خلال انفعالاته المتنوعة (بالحمر، 2014، ص12). إذ تعد مشاعر الفرد وانفعالاته من أهم المؤثرات في توجيه سلوكه بصفة عامة، وطريقة تفكيره وإصداره للأحكام واتخاذ القرارات بصفة خاصة (كفاقي والدواش، 2006، ص7).

فالانفعال بما يمثله من عواطف ومشاعر له اثر كبير في التفكير والسلوك، إذ إنهما قد يدفعان الفرد نحو بعض المواقف وتمنعه من مواقف أخرى (المرصفي، 1987، ص16). بالإضافة الى ذلك فإن الحالة المزاجية للشخص تعطي إشارات تعين على فهم وتفسير وعلاج سلوكه، لذا يعد تغير المزاج هو الخاصية التشخيصية الجوهرية لبعض الأمراض مثل الاكتئاب والقلق وغيرها (صالح، 2008، ص185).

لذلك فإن سعي الشخص وعلى المستوى الشعوري للنزوع الدائم نسبياً أو على شكل رد فعل لتقييم وتنظيم مزاجه هو ما يعرف بخبرة ما وراء المزاج من خلال مراجعة الأفكار والمشاعر التي تحرك المزاج (المقبل، 2010، ص12).

ونظراً لأهمية مفهوم خبرة ما وراء المزاج في نمو شخصية الفرد، فقد تناوله البحث الحالي

Experience beyond the mood and their relationship effectively reliance among university students

M.D Thair sakban Hussein

Faculty of Education. University of Muthanna Alasasah –

Abstract. The purpose of the present study is to identify the experience beyond the mood among university students, and learn self – efficacy among college students, and whether there is a relationship between the experience beyond the mood and self – efficacy among university students. Based on what progress has been adopting a feature beyond the mood scale, and the adoption of an instrument for measuring self – efficacy, and the researcher to verify the reliability and validity of these metrics and analysis Vaqrathma statistically and participated in the research sample of (200) students from the University of Muthanna for the academic year 2016 – 2015. were chosen the way of class randomized, research has shown a relationship between the

مواجهة المواقف الانفعالية كالقلق وغيرها (Ban-190 – 179، 1995، p: dura).

اذ يرى بانديورا إن تصرفات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية، فيكونوا إما سلبيين أو ايجابيين في تقييمهم لذواتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة (Bandura، 1982، p: 122 – 147).

وتتطور الفاعلية الذاتية إذا تفاعلت العوامل الثلاثة البيئية، وسمات الشخصية، والسلوك حيث تؤثر الفاعلية الذاتية في إكمال المهمة وإجراء العمل أو المشاركة بنشاط (النشاوي، 2006، ص472). لذلك تعد لفاعلية الذاتية من أهم ميكانزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة (صالح، 1993، ص487 – 461).

ولأهمية مفهوم فاعلية الذات فقد ارتبط بالكثير من المتغيرات كالتوافق الزوجي والذكاء الانفعالي، إذ توصلت دراسة (العبدلي، 2009) الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين فاعلية الذات والتوافق الزوجي والذكاء الانفعالي (العبدلي، 2009، ص124).

كما توصلت دراسة (شاهين، واشتية، 2015) الى وجود علاقة عكسية بين قلق البطالة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة (شاهين، واشتية، 2015، ص9). اما دراسة (عبيد، 2006) فقد

كونه لم يحظَ باهتمام كبير من الباحثين، الأمر الذي تطلب دراسته، كما تنبثق أهمية هذا المفهوم من وجود علاقات ارتباط بينه وبين العديد من المتغيرات الأخرى ومنها الأمراض والضعف، حيث توصلت دراسة قامت بها جولدمان وآخرون (Goledman، et al.، 1996) حول تأثير خبرة ما وراء المزاج في ضغوط المرض وأعراضه، الى ان تقويم المزاج ارتبط بشكل كبير في التخلص من أعراض المرض (Goledman.et. al، 1996، p: 128 – 115).

كما توصلت دراسة قامت بها روكيل وآخرون (Rochhill et al.، 1999) الى ارتباط سمة ما بعد المزاج بتوافق الأطفال الاجتماعي والرضا عن الحياة (كفافي والدواش، 2006، ص7). كما أظهرت نتائج دراسة (منصور، 2008) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ما بعد المزاج والذكاء الانفعالي (منصور، 2008، ص1).

فالحالة الانفعالية والمزاجية للفرد تؤثر في تحديد أهدافه، حيث إن الفرد يُستثار انفعالياً حينما يحدد الأهداف رفيعة المستوى، وعندما يكون الفرد مكتئباً يحدد الأهداف متدنية المستوى، وهكذا فان نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية والمزاجية (الناشي، 2005:25)، لذا يرى سالوفاي إن سمة ما بعد المزاج لها علاقة بمفهوم فاعلية الذات، وان فاعلية الذات تتأثر بالمزاج، إذ أن فاعلية الذات لها صلة بالمزاج الجيد (Folkerts، 1999، p:13).

لذلك تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية المهمة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، وتؤثر بطريقة فاعلة في

الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2016 - 2015 ،
ولكلا الجنسين، وللتخصص الإنساني والعلمي.

تحديد المصطلحات

خبرة ما وراء المزاج: عرفه

سالوفي وماير، Salovey & Mayer (1995):

”مدى انتباه الفرد لمشاعره، و وضوح هذه المشاعر لديه، واعتقاداته حول إصلاح مزاجه السيئ ومحاولة استمرار مزاجه الحسن“ (Salovey & Mayer, 1995, p:152. وهو التعريف النظري الذي تبناه (جوني، 2014)، لذلك سيقوم الباحث بتبني هذا التعريف لأنه يتوافق مع الإطار النظري للبحث، أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض.

فاعلية الذات: عرفها

باندورا (Bandura, 1977):

هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الاحداث التي تؤثر في حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والانشطة التي يقوم بها، والتننبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط (Bandura, 1977, p: 192). وهو التعريف النظري الذي تبناه (عبد الله، والعقاد، 2009)، لذلك سيقوم الباحث بتبني هذا التعريف بالإضافة الى نظرية باندورا، أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المتبنى لهذا الغرض.

توصلت الى وجود علاقة ضعيفة وغير دالة بين متغير فاعلية الذات ومتغير الاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين (عبيد، 2006، ص99).

لذا جاءت هذه الدراسة محاولة علمية متواضعة للإجابة عن التساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة) ؟ .

ولكون البحث الحالي يستهدف تعرف العلاقة بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، فإن أهمية هذه الدراسة تظهر في تناول الدراسة الحالية لأحد المفاهيم المهمة في مجال علم النفس، وهو مفهوم خبرة ما وراء بعد المزاج والذي يُعد من المواضيع المهمة في حياة الأفراد من خلال ارتباطه بمفاهيم أخرى كـ(الذكاء الانفعالي، جودة الحياة، سمات الشخصية ، الاكتئاب). كما انها تُعد محاولة علمية متواضعة لموضوع لم يسبق تناوله من قبل الباحثين - على حد علم الباحث - وهو(علاقة متغيرات البحث). ، ومن ثم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تقديم عدد من التوصيات والمقترحات.

أهداف البحث:

استهدف البحث الحالي تعرف على:

- 1 - خبرة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة.
- 2 - فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.
- 3 - العلاقة بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة المثنى /

مرحلة النضج يتمكن الفرد من إدراك انفعالاته وانفعالات الآخرين، ويتطور ذلك من خلال التفاعل مع الآخرين (Salovey, et. al., 2001:439).

استعمال الانفعالات:

وتبدأ هذه القدرة بعد ان يكون الفرد قادراً على تحديد الانفعالات فتصبح لديه خبرات تتعلق في كيفية تأثير الانفعالات في الانتباه، وخبرات تتعلق في كيفية الانتقال بين المزاج السيء والمزاج الجيد وتأثير ذلك على التفكير (بن جامع، 2010، ص53).

فهم الانفعالات:

وتتضمن المعرفة الانفعالية المتمثلة في قدرة الفرد على فهم الانفعالات المعقدة مثل الحالة التي يتداخل فيها انفعالان في آن واحد، أو الانتقال من انفعال إلى آخر، وتتكون هذه القدرة عن طريق استعمال المعرفة الانفعالية السابقة (الذاكرة الانفعالية)، فيعد فهم تسلسل الانفعالات والمشاعر جوهر الفهم الانفعالي (الفرماوي، وحسن، 2009، ص62).

إدارة الانفعالات:

وتعني القدرة على إظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة (المواجدة، 2004، ص34). وتتمثل في القدرة التي تسمح للفرد في أن يستعمل قوة انفعالاته في اتخاذ قرارات واختيارات فعالة لضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكياته وتنظيمها (الفرماوي، وحسن، 2009، ص62).

ووفقاً لإنموذج سالوفي تقسم سمة ما وراء المزاج الى ثلاثة مجالات وهي (الانتباه إلى المشاعر، ووضوح المشاعر، وتعديل المزاج) (الجبوري، والعطية، 2016، ص92).

(غازادا، وريموند، 1986):

مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بان المسار الذي سيأخذه سلوك ما سيحظى بالنجاح (غازادا، وريموند، 1986، ص193).

الإطار النظري

أولاً: خبرة ما وراء المزاج

من أهم النظريات التي تناولت هذا المفهوم هي:

نظرية سالوفي وماير (Salovey & Mayer، 1995):

على وفق هذه النظرية فأن طبيعة ما وراء المزاج تكمن في كون الفرد متمكن من إدراك انفعالاته، وتقويمها والتعبير عنها بدقة، ومتمكن من الوصول الى المشاعر وتوليدها حينما تسهل الانفعالات عملية التفكير (Kim، 1999، p: 133).

ويرى سالوفي بأن الأفراد الذين لديهم وضوح في التمييز بين الأمزجة وبالتالي القدرة على إصلاح المزاج السلبي يكون لديهم القدرة على استرداد المزاج الإيجابي وتحسين نوعية التفكير خلال فترة زمنية محددة (salovey, et al، 1995، p:140).

وقد أوضح (سالوفي وماير) أن قابلية الفرد على الوعي بمزاجه وانفعالاته يتضمن أربع قدرات رئيسية هي:

تحديد الانفعالات:

وتعني قدرة الفرد على التمييز بين الانفعالات، ويبدأ ذلك منذ مرحلة الطفولة، فيميز الطفل بين الانفعالات المُعبر عنها من الأم ويستجيب لها، وفي

تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة للجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب، ومقاومته للفشل، كما وتؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد وعلى دافعيتهم في كيف يشعرون، ويفكرون، ويسلكون (Bandura، 148 - 147، 1993، p).

كما أوضح (باندورا Bandura) أن فعالية الذات هي التي تهتم بمعتقدات الفرد حول قدرته على ممارسه الضبط والتحكم في الأحداث التي تؤثر على الحياة، فهذه المعتقدات تؤثر على الاختيارات الحياتية، ومستوى الدافعية وكفاءة وجوده الوظائف والتغلب على الاكتئاب والضغط النفسية. فالفعالية الذاتية ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ولكنها تشمل الحكم على ما يستطيع الفرد انجازه كما أنها نتاج للمقدرة الشخصية (Bandura، 1994، p:13).

حيث افترض باندورا Bandura مبدأ الحتمية المتبادلة، وقد فسر أساس ذلك المبدأ على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات: العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية (Bandura، 1999، p:23)، وحدد ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات تتغير تبعاً لها، وعلاقتها بالأداء منها:

- قدر الفاعلية: Magnitude والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف

ويشير الانتباه الى المشاعر الى درجة ملاحظة الأفراد لمشاعرهم والتفكير بها، أما وضوح المشاعر فيقصد به قدرة الفرد على فهم مزاجه أو القدرة على التمييز بين الانفعالات، أما المكون الثالث لسمة ما وراء المزاج فيعرف بالدرجة المتعلقة بتعديل الأفراد لأمزجتهم (Sal-ovey & Mayer، 1995، p: 147 - 135).

ثانياً: فاعلية الذات

من النظريات التي تناولت هذا المفهوم هي: نظرية باندورا (Bandura، 1977)

يعد مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكاريه أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيه الموقف ويشير باندورا (Bandura، 1986) في كتابه أسس التفكير والأداء: بأن نظرية الفاعلية الذاتية تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (العتيبي، 2009، ص25).

وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على

ويبرز اثر الفاعلية الذاتية من خلال مساعدة الفرد على تحديد مقدار الجهد الذي سيبدله في نشاط معين، ومدى المثابرة والصلابة التي يبديها في مواجهة العقبات والمواقف الصعبة، فكلما زاد الإحساس بالفاعلية زاد الجهد والمثابرة والصلابة، والأفراد ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات الصعبة بمزيد من الهدوء والاتزان والرصانة (Pajares, 1996, p: 38). أما الأفراد ذوو الفاعلية الذاتية المنخفضة فيتجنبون الأنشطة الأكاديمية التي تتطلب التحدي الذهني ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي تتطلب عمليات عقلية عليا (Thomas&Rohwer, 1986, p:19).

منهجية البحث وإجراءاته

مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة المثنى الصف الرابع مرحلة البكالوريوس للدراسة الصباحية وللأختصاصات العلمية والإنسانية ومن كلا الجنسين، إذ بلغ المجتمع الإحصائي الذي أخذت منه العينة 1711 طالباً وطالبة موزعين على كليات الجامعة وللعام الدراسي (2015 - 2016).

عينة البحث

تألفت عينة البحث الحالية من 200 طالب وطالبة تشكل نسبة 11.6% من أفراد المجتمع الإحصائي اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية من أقسام كليات الجامعة.

أداتا البحث:

أولاً: مقياس خبرة ما وراء المزاج

تبني الباحث مقياس (جونوي، 2014)،

المختلفة، ويختلف ذلك المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف.

- **العمومية: Generality** وهي انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له.

- **القوة: Strength** حيث تعبر قوة الشعور بالفاعلية الشخصية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي تؤدي بنجاح. (Banadura, 1997, p: 44 - 45) وذكر بانديورا أربعة مصادر لفاعلية الذات: الإنجازات الأدائية وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته السابقة ومدى نجاحه أو فشله، فالنجاح يزيد الفاعلية والفضل يخفضها، والخبرات البديلة وتشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة، ويطلق على ذلك التعلم بالأنموذج من خلال ملاحظة الآخرين، والإقناع اللفظي: يعني المعلومات التي تأتي الفرد عن طريق الآخرين لفظياً قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو العمل، وأخيراً الحالة النفسية والفسولوجية وتمثل دور العاطفة أو الحالة النفسية في التقييم، حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً؛ إذا كان في حالة انفعالية أو مزاجية جيدة بينما يكون تقييمه سلبياً؛ إذا كان في حالة مزاجية سلبية، وذلك يعني: أن الحالات الانفعالية الإيجابية تعزز الفاعلية المدركة في حين الحالة الانفعالية السلبية تعمل على إضعافها. (Banadura, 1998, p: 624 - 625)

المتى بواقع 15 طالباً و 15 طالبة، وقد تبين أن التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة، أما الوقت الذي استغرقه أفراد العينة تراوح بين (30 - 20) دقيقة.

ولغرض التحليل الإحصائي لفقرات المقياس، أعتمد الباحث على أسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. ووفقاً للأسلوب الأول تم جمع البيانات التي يتم بموجبها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف أعداد مقياس خبرة ما وراء المزاج بشكله النهائي، إذ طبق المقياس على عينة بلغت 200 طالباً وطالبة وهي عينة البحث الرئيسية ذاتها، واختيرت نسبة 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والتي سميت بالمجموعة العليا ونسبة 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي سميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن. وبلغ عدد الاستمارات 54 استمارة لكل مجموعة ليكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل 108 استمارة، ثم أستعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة (انظر جدول 1)

واستعملت علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس في استخراج الصدق البنائي للمقياس، وأظهرت معاملات ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس (انظر جدول 2). ليصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من 33 فقرة (انظر ملحق 2).

والذي اعتمد على تعريف سالوفي وماير Salovey (1995 & Mayer)، وبحسب التعريف حددت ثلاث مجالات هي:

الانتباه: ملاحظة وتفكير الفرد بمشاعره أي كان نوعها.

الوضوح: وعي الفرد بحقيقة انفعالاته (الفهم)، وغياب الشعور بالحيرة تجاهها.

الإصلاح أو التعديل: سعي الفرد لتعديل مزاجه السيء وإطالة فترة مزاجه الحسن.

يتألف المقياس من 33 فقرة تتم الإجابة عليها وفق تدرج رباعي (ينطبق علي تماماً، ينطبق علي غالباً، ينطبق علي احياناً، لا ينطبق علي ابداً)، والتي تمنح الأوزان الآتية في حالة الفقرات الايجابية (4، 3، 2، 1)، وبالعكس للفقرات السلبية، ولغرض التأكد من خصائص المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس (انظر ملحق 1)، وعلى ضوء آرائهم ومناقشاتهم وتوجيهاتهم ونسبة اتفاق بلغت 0.81% على الأقل، وبذلك تم الإبقاء على الفقرات جميعها لأنها كانت صالحة ومناسبة لكل مجال من مجالات المقياس، وتبلغ أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس سمة ما وراء المزاج 132 واطل درجة 33 أما المتوسط النظري فقد بلغ 82.5، وبعد أن وضع الباحث تعليمات المقياس تم إجراء تجربة استطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات ومستوى الصعوبات التي قد تواجه المستجيبين لغرض تلافيتها قبل التطبيق النهائي للمقياس، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها 30 طالباً وطالبة في جامعة

جدول 1: التمييز الفترات مقياس خبرة ما وراء المزاج

الفترة	المجموعه	المتوسط	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	الفترة	المجموعه	المتوسط	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	الفترة	المجموعه	المتوسط	الانحراف المعياري	الاختبار التائي
1	عنها	3.53	1.37	9.35	12	عنها	3.35	0.62	9.56	23	عنها	3.15	1.31	7.90
	دونها	1.78	1.02			عنها	2.10	0.52			دونها	1.67	1.03	
2	عنها	3.60	1.35	10.0	13	عنها	3.48	0.79	3.42	24	عنها	3.37	0.99	8.40
	دونها	1.68	1.07			عنها	2.97	0.69			دونها	1.94	0.96	
3	عنها	2.15	1.43	4.91	14	عنها	3.25	0.86	9.44	25	عنها	3.16	1.51	7.97
	دونها	1.18	1.17			عنها	1.83	0.65			دونها	1.69	0.78	
4	عنها	2.93	1.43	6.57	15	عنها	2.69	1.04	4.51	26	عنها	3.26	1.49	11.1
	دونها	1.67	1.02			عنها	1.91	0.95			دونها	1.24	0.70	
5	عنها	2.79	0.98	6.91	16	عنها	3.42	0.86	4.11	27	عنها	3.39	1.51	7.24
	دونها	1.69	0.71			عنها	2.82	0.56			دونها	1.96	1.14	
6	عنها	3.76	1.12	9.46	17	عنها	3.61	0.84	5.20	28	عنها	3.25	1.28	11.3
	دونها	2.03	1.11			عنها	2.87	0.51			دونها	1.32	0.66	
7	عنها	3.13	1.26	5.94	18	عنها	3.54	0.67	3.66	29	عنها	3.06	1.06	6.64
	دونها	2.02	1.07			عنها	3.04	0.57			دونها	1.89	1.02	
8	عنها	3.04	1.42	3.93	19	عنها	3.13	1.87	6.26	30	عنها	2.18	1.26	5.75
	دونها	2.24	1.34			عنها	1.73	1.46			دونها	1.12	1.02	
9	عنها	2.92	1.47	4.17	20	عنها	3.67	1.74	5.01	31	عنها	3.42	1.29	3.74
	دونها	2.08	1.24			عنها	2.56	1.53			دونها	2.69	1.27	
10	عنها	3.44	1.35	4.28	21	عنها	2.72	1.65	4.69	32	عنها	3.52	1.13	4.79
	دونها	2.59	1.27			عنها	1.68	1.62			دونها	2.66	1.11	
11	عنها	2.43	1.41	4.02	22	عنها	2.48	1.74	3.51	33	عنها	3.51	1.19	5.73
	دونها	1.65	1.09			عنها	1.77	0.98			دونها	2.55	0.74	

جدول 2: قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس خبرة ما وراء المزاج بالدرجة الكلية للمقياس

الفترة	الارتباط	الفترة	الارتباط	الفترة	الارتباط
1	.372	12	.241	23	.283
2	.203	13	.330	24	.209
3	.203	14	.410	25	.237
4	.227	15	.368	26	.419
5	.395	16	.202	27	.282
6	.465	17	.347	28	.264
7	.384	18	.399	29	.305
8	.201	19	.281	30	.271
9	.373	20	.261	31	.243

10	.290	21	.340	32	.221
11	.285	22	.279	33	.254

الفقرات السلبية (21، 35، 39، 44، 45، 48)، فتصحح بالاتجاه العكسي (1، 2، 3). وتبلغ أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس فاعلية الذات 147 وقل درجة 49 أما المتوسط النظري فقد بلغ 98، وبعد أن وضع الباحث تعليمات المقياس تم إجراء تجربة استطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات ومستوى الصعوبات التي قد تواجه المستجيبين لغرض تلافيتها قبل التطبيق النهائي للمقياس، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها 36 طالباً وطالبة في جامعة المثنى بواقع 18 طالباً و 18 طالبة، وقد تبين أن التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة، أما الوقت الذي استغرقه أفراد العينة تراوح بين (30 – 20) دقيقة.

ولغرض استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، قام الباحث بالتحليل الإحصائي للفقرات من خلال أسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. حيث تم جمع البيانات التي يتم بموجبها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف أعداد مقياس فاعلية الذات بشكله النهائي، إذ طبق المقياس على عينة بلغت 200 طالباً وطالبة وهي عينة البحث الرئيسية ذاتها، واختيرت نسبة 27% من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا والتي سميت بالمجموعة العليا ونسبة 27% من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي سميت بالمجموعة الدنيا. وبلغ عدد الاستثمارات 54 استمارة لكل مجموعة ليكون عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل 108 استمارة، ثم أستعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

ولغرض استخراج الثبات للمقياس، والذي يقصد به أن يكون متسقاً في تقدير العلاقة الحقيقية في السمة التي يقيسها وذلك بالأ يظهر نتائج متناقضة عند تكرار استخدامه على الفرد نفسه ولعدة مرات (عودة، وملكاوي، 1992، 194)، تم اختيار 30 طالباً وطالبة من عينة التطبيق حيث أعيد تطبيق المقياس بعد فترة أسبوعين، إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة 0.83.

ثانياً: مقياس فاعلية الذات

اعتمد الباحث على مقياس فاعلية الذات ل(عبد الله، والعقاد، 2009) في ضوء نظرية وتعريف باندورا، والمتكون بصيغته النهائية من 49 فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي (المبادأة في السلوك، الثقة بالذات، والمثابرة في مواجهة العقبات)، ولغرض التأكد من صلاحية فقرات مقياس فاعلية الذات وتوافر الخصائص المناسبة لفقراته وبدائلها من حيث الشكل والمضمون، عرض على نفس الخبراء من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق 1)، وعلى ضوء آرائهم ومناقشاتهم وتوجيهاتهم ونسبة اتفاق بلغت 0.80% على الأقل، وبذلك تم الإبقاء على الفقرات جميعها لأنها كانت صالحة ومناسبة لكل مجال من مجالات المقياس، علماً أن بدائل المقياس المتدرج الثلاثي مع درجات تصحيحها هي (موافق تماماً - 3 ، موافق الى حد ما - 2 غير موافق تماماً - 1) للفقرات الايجابية اما

لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج

جدول 5: التمييزية لمقياس الفاعلية الذات

الفقرة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الانحراف التائي	الفقرة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	الانحراف التائي
1	عليا	2.82	0.37	2.84	35	عليا	2.76	0.85	9.70
	دنيا	2.18	0.77			دنيا	1.17	0.94	
2	عليا	2.79	0.39	6.23	36	عليا	2.26	0.61	2.91
	دنيا	2.26	0.58			دنيا	1.84	0.78	
3	عليا	1.81	0.99	2.31	37	عليا	2.92	1.40	7.40
	دنيا	1.26	0.59			دنيا	1.42	0.78	
4	عليا	1.93	1.15	9.84	38	عليا	2.49	0.78	3.20
	دنيا	1.31	1.16			دنيا	1.95	1.11	
5	عليا	2.90	0.35	3.21	39	عليا	2.49	0.77	4.16
	دنيا	1.62	0.70			دنيا	1.81	1.01	
6	عليا	2.22	1.02	5.98	40	عليا	2.88	0.38	8.23
	دنيا	1.59	1.08			دنيا	1.78	0.81	
7	عليا	2.70	1.26	4.37	41	عليا	2.50	0.71	6.67
	دنيا	1.49	0.90			دنيا	1.52	0.73	
8	عليا	2.85	0.42	7.24	42	عليا	2.85	0.40	5.12
	دنيا	2.16	0.82			دنيا	2.16	0.81	
9	عليا	2.60	0.70	5.15	43	عليا	2.50	0.85	4.34
	دنيا	1.93	1.14			دنيا	1.78	0.98	
10	عليا	2.51	0.66	5.31	44	عليا	2.33	1.32	2.19
	دنيا	1.54	0.70			دنيا	1.93	0.90	
11	عليا	2.13	1.40	4.81	45	عليا	1.70	0.40	2.51
	دنيا	1.33	0.79			دنيا	1.43	0.37	
12	عليا	2.57	0.70	6.84	46	عليا	2.25	0.88	2.77
	دنيا	1.49	1.05			دنيا	1.78	1.03	
13	عليا	1.55	0.73	3.38	47	عليا	2.76	0.92	2.96
	دنيا	1.14	1.11			دنيا	2.26	0.98	
14	عليا	2.49	0.66	4.45	48	عليا	1.57	0.39	2.25
	دنيا	1.55	0.69			دنيا	1.32	0.43	
15	عليا	2.96	0.97	5.24	49	عليا	2.83	0.55	4.56
	دنيا	1.77	0.92			دنيا	2.16	0.89	
16	عليا	2.81	0.41	8.95		عليا	2.85	0.20	
	دنيا	2.15	0.80			دنيا	1.70	0.60	
17	عليا	2.50	0.72	6.67		عليا	2.51	0.67	
	دنيا	1.25	0.71			دنيا	1.55	0.71	

أن جميع الفقرات مميزة (انظر جدول 3).
واستعملت علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية
للمقياس في استخراج الصدق البنائي للمقياس
والذي يعني أن الفقرة تقيس ما تقيسه الدرجة الكلية،
وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي
تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية دالة

الارتباط	الفقرة								
253.	41	263.	31	373.	21	371.	11	292.	1
476.	42	203.	32	.499	22	300.	12	211.	2
.221	43	394.	33	.257	23	266.	13	303.	3
.377	44	277.	34	339.	24	418.	14	367.	4
.361	45	412.	35	382.	25	252.	15	251.	5
285.	46	388.	36	479.	26	492.	16	433.	6
220.	47	.451	37	.210	27	309.	17	245.	7
391.	48	.227	38	371.	28	319.	18	488.	8
364.	49	411.	39	.408	29	377.	19	253.	9
		269.	40	.311	30	.416	20	.270	10

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (سالوفي وماير، 1995)، ودراسة (Extremera et al، 2009)، ودراسة (كفاي والدواش، 2010)، ودراسة (جونبي، 2014)، ودراسة (الجبوري، والعطية، 2016) والتي توصلت الى وجود خبرة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، ويفسر الباحث هذه النتيجة في وجود خبرة ما وراء المزاج لدى عينة البحث نتيجة كثرة الضغوط والخبرات الانفعالية التي يتعرضون لها الطلبة في الحياة اليومية، كما إن مهارات ما وراء المزاج تصبح أكثر أهمية وفاعلية تحت الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

إحصائياً، وأظهرت معاملات ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس (انظر جدول 4). ليصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من 49 فقرة (انظر ملحق 2).
جدول 4: قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس فاعلية الذات بالدرجة الكلية للمقياس

ولغرض استخراج الثبات للمقياس، تم اختيار 30 طالباً وطالبة من عينة التطبيق حيث أعيد تطبيق المقياس بعد فترة أسبوعين، إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة 0.81 وهو معامل ثبات جيد، في حين بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ للاتساق الداخلي للمقياس ككل 0.83.

النتائج ومناقشتها :

الهدف الاول: تعرف على خبرة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة.

أشارت نتائج البحث الى أن متوسط إجابات العينة على مقياس خبرة ما وراء المزاج بلغ (93.3)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (82.5)، وأن الاختبار التائي اظهر فرقاً معنوياً بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي بلغ (9.13) (أنظر جدول 5).

جدول 5: التحليل الوصفي لمقياس خبرة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	الاختبار التائي	مستوى الدلالة
200	93.3	11.45	82.5	199	9.13	0.05
						دالة

الهدف الثالث: تعرف على العلاقة بين
خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلبة
الجامعة.

بهدف تعرف على طبيعة العلاقة بين
المتغيرين ، قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط
بيرسن إذ بلغ (0.83) ولغرض التحقق من
هذه العلاقة قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي
لمعامل الارتباط، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة
(2.57) وهي ذات دلالة إحصائية بعد مقارنتها
بالقيمة الجدولية (1.96). (انظر جدول 7).

الهدف الثاني: تعرف على مستوى فاعلية
الذات لدى طلبة الجامعة.

لغرض معرفة معنوية الوسط الحسابي
لدرجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات
فقد تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة،
وأظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة (12.53)
وهي قيمة دالة إحصائياً ولصالح وسط أفراد
العينة الأمر الذي يدل على إن أفراد العينة يشعرون
بفاعلية ذات وبدرجة داله إحصائياً (أنظر جدول
(6).

جدول 6: التحليل الوصفي لمقياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	الاختبار التائي	مستوى الدلالة
200	122.08	18.31	98	199	12.53	0.05
					دالة	

وهذا ما أكده باندورا (Bandura, 1982)
في إن الأفراد ذو فاعلية الذات العليا يضعون
أهدافا ويلتزمون بالوصول إليها أي أن لديهم
طموحات عالية وهذا يؤدي بدوره الى إدراك
الطلاب لفاعليته الذاتية أي إدراكه لما يملك من
قدرات وإمكانيات يمثل الأساس الذي يبنى عليه
طموحاته ويحدد أيضا دافعيته للعمل على تحقيق
طموحاته وإدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة في إن الفاعلية
الذاتية تعد عاملاً يُعبر عن الإيجابية والتي تعنى
أن الشباب خلال المرحلة الجامعية يكونون في
حاجة ملحة إلى التصرف الإيجابي النشط والبحث
عن حلول مناسبة للمشكلات ومحاولة استثمار
الإمكانات المتاحة لديهم لإشباع حاجاتهم
الشخصية والاجتماعية وحسن تنظيم حاجاتهم
ورغباتهم وفقاً لأولوياتها وأهميتها بالنسبة لهم.

جدول 7: دلالة معامل الارتباط بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات.

العينة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
200	خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات	0.83	198	2.57	1.96	0.05

التوصيات:

1 - تعزيز مفهوم خبرة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، وتفعيله ميدانياً، وذلك من خلال القيام بعمليات توعية وإرشاد وتوجيه بشكل مستمر.

2 - توجيه طاقات الطلبة للعمل على تنمية الاعتماد على النفس وتغيير معتقداتهم حول قدراتهم، والمحافظة على مستوى فاعلية الذات المرتفع لديهم.

المقترحات:

1 - إجراء دراسة تتناول خبرة ما وراء المزاج وعلاقته بمتغيرات أخرى (التفاؤل - التشاؤم، أساليب التربية الوالدية).

2 - إجراء برنامج إرشادي لتنمية مفهوم فاعلية الذات لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.

المصادر:

- الجبوري، علي محمود، والعطية، صفا بهاء (2016). خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة بابل، العدد 1، العراق.

تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية قوية بين المتغيرين الأمر الذي يدل على انه كلما ارتفعت درجات الأفراد على مقياس خبرة ما وراء المزاج ارتفعت درجاتهم على مقياس فاعلية الذات، وهذا ما أكده سالوفي في أن سمة ما بعد المزاج لها علاقة بمفهوم فاعلية الذات، وان فاعلية الذات تتأثر بالمزاج، إذ إن فاعلية الذات لها صلة بالمزاج الجيد (Folkerts, 1999, p:13). إذ يرى (Bandura, 1993) أن معتقدات الفاعلية الذاتية تؤثر على الأفراد وعلى دافعيتهم في كيف يشعرون، ويفكرون، ويسلكون. ويفسر الباحث هذه النتيجة في أن هذا المستوى من درجة خبرة ما بعد المزاج عند طلبة الجامعة قد يعود إلى إدراكهم للواقع وتكيفهم مع أحداث الحياة اليومية وما يصاحبها من مواقف وأزمات، ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف.

- الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة. مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر.
- بالحمر، زياد بن أحمد (2014). فعالية برنامج إرشادي جمعي لتحسين خبرة ما وراء المزاج لدى مرضى الإكتئاب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية
- بن جامع، إبراهيم (2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية، جامعة منتوري قسنطينة.
- جوني، احمد عبد الكاظم (2014). فضيلة التفاني وعلاقتها بما بعد المزاج والاسلوب المعرفي (الاستيعابي - الاستقبالي). اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المستنصرية، بغداد.
- شاهين، محمد، اشتية، اياد (2015). قلق البطالة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة السنة الاخيرة في جامعة القدس. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، العدد3..
- صالح، قاسم حسين (2008). الامراض النفسية والانحرافات السلوكية، اسبابها، اعراضها، وطرائق علاجها، عمان: دار دجلة.
- صالح، عواطف حسين (1993). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد3.
- عبيد، سالم حميد (2006). فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
- العبدلي، سعد بن حامد (2009). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى المعلمين المتزوجين. رسالة ماجستير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.
- العتيبي، بندر بن محمد (2009). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين، رسالة ماجستير منشورة، الطائف، السعودية.
- الفاعوري، أيهم (2007). العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى المتفوقين. جامعة دمشق، سورية.
- الفرماوي، حمدي وحسن، وليد (2009). الميثاق انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية. الاردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- المرصفي، محمد علي (1987). في التربية الاسلامية. القاهرة: مكتبة وهبة.
- المقبل، سعد محمد (2010). خبرة ما وراء المزاج «السمة - الحالة» وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير منشورة، جامعة نايف العربية.
- المواجدة، خالد (2004). تقنين اختبار ماير وسالوفي و كارسو للذكاء الانفعالي على طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الناشي، وجدان عبد الأمير (2005). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات التدريسية لدى المدرسين. أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، بغداد.
- النشاوي، كمال احمد (2006). فاعلية

Modernism in Human .American Psychologiys ,37

– Bandura ,A.(1977) . Self – Efficacy:Toward aunifying theory of behavioral change, psychological Review , Vol.84,2.

– Bandura. A. (1997). Self – efficacy: The exercise of control. New York: Freeman 22 –

– Bandura. A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory .Psychology and Health, 13(4), 623 – 649 23

– Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. Asian Journal of Social Psychology, 2(1), 21 – 41 .

– Folkerts.K.(1999): The Emotionally Intelligent Team. Csw Papers For The Study Of Work Teams, University Of North Texas. .

– Goldman.S.L.Kraemer.D.T.,Salovey(1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. Journal of psychosomatic Research VOI 41(2) .

– Kim. E. (1999).Emotional Intelligence Assessment. in: Working with cultre in Multicultural Matters. Journal of social Psychology Vol 142, No. (1) .

التربية، جامعة المستنصرية، العراق.

– عودة، احمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن (1992). اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. جامعة اليرموك، الاردن.

– غازادا، جورج ام، وريموند، جي كورسيني (1986). نظريات التعلم دراسة مقارنة. ترجمة

علي حسين حداد، الكويت: سلسلة عالم المعرفة. كفاقي، علاء الدين، والدواش، فؤاد(2006).

مقياس سمة ماوراء المزاج – للمراهقين والراشدين – . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

– منصور، السيد كامل(2008). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ماوراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، 57 .

– Anastasi. A8 Urbina ,s (1997) psychological testing .Upper saddle River. N.Jprentice

– Bandura. A. (1993). Perceived self – efficacy in cognitive Psychologist development and functioning . Educational, 28(2),

– Bandura. A. (1994): Sely – Efficacy: The Exercise of Control. New York. Freeman

– Bandura,A.(1995) comments on the Crusade against the causal Efficacy of Human thought , Journal of Behavior. Therapy and Experimental Psychiatry,26 (3) .

– Bandura.A.(1982).self – Efficacy

Academic studding: The role of learning strategies. Educational Psychologist, 21(1 – 2), .

ملحق 1 : اسماء السادة الخبراء حسب اللقب العلمي ومكان العمل.

ت اللقب العلمي اسم الخبير مكان العمل

- 1 أ. د. عبد العزيز الموسوي جامعة القادسية/ كلية التربية.
- 2 أ. د. نمير حسن محمد جامعة المستنصرية/ كلية التربية.
- 3 أ. م. د. سلام هاشم حافظ جامعة القادسية/ كلية الآداب.
- 4 أ. م. د. سعد عزيز المرعبي جامعة المثنى/ كلية التربية الأساسية.
- 5 أ. م. د. نغم هادي حسين جامعة القادسية/ كلية الآداب.
- 6 أ. م. د. علي صكر الخزاعي جامعة القادسية/ كلية التربية.
- 7 أ. م. د. طارق محمد بدر جامعة القادسية/ كلية الآداب.

ملحق 2 : مقياس خبرة ما وراء المزاج بصيغته النهائية.

عزيزتي الطالبة.....عزيزي الطالب

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تعبر عن مشاعر وانفعالات الفرد في مواقف مختلفة ، لذا يرجى قراءة الفقرات بعناية وتحديد مدى انطباق مضمون العبارة عليك وذلك من خلال وضع إشارة (√) على احد البدائل لكل فقرة من فقرات هذا الاختبار، علماً ان الغرض الرئيسي للبحث هو الفائدة

– Mayer, j.D&Stevenes, A.A.(1994):AN Emerging Understanding of Reflective (Meta) Experience of Mood. journal of research of personality, 28, 351 – 373

– Salovey, P.& Mayer, J. (1995): Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta – Mood Scale. Emotion, Disclosure, and Health. American psychological Assn. Washington .

– Salovey,;mp.,Mayer.j.,Goldman,S.,Turvey,C.&Palfai,T.(1995): Emotional Attention ،Clarity and Repair: Exploring Emotional psk Intelligence Using the Trait Meta Mood scale” from: pennebake ,J.W Emotion Disclosure and Health. Washington,D.c:ABA”125 – 154. Salovey,P. et al.(2001): Emotinal Intelligence As A standar Intelligence ، Psychological Association,Vol. (1),No.(3), San Francis

– Pajares. F. (1996). Current directions in self research: Self – sffcacy. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational research association. New York.

– Thomas. J. & Rohwer. W. (1986).

- العلمية. وإليك المثال أدناه لتوضيح كيفية الإجابة:
- ت تنطبق تنطبق لا تنطبق
- الفقرات علي علي علي علي
تماماً غالباً أحياناً أبداً
- 1 رغم الأمور السيئة .. انتبه لمشاعري . √
كما ويرجى بيان المعلومات أدناه
النوع: ذكر:
انثى:
الكلية: المرحلة:
مع تقدير الباحث.
الباحث
تأثر صكبان حسين
ت تنطبق تنطبق لا تنطبق
الفقرات علي علي علي علي
تماماً غالباً أحياناً أبداً
- 1 رغم الأمور السيئة .. انتبه لمشاعري .
2 اعبر عن مشاعري بوضوح .
3 مشاعري لا تؤثر على الكيفية التي افكر بها.
4 انا واع بمشاعري نحو الامور المحيطة بي
5 افهم سبب تحولي في بعض المواقف من
السعادة الى الحزن.
6 مشاعري غير واضحة لي .
7 استطيع ان اعبر عن مشاعري بسهولة .
8 انفعالاتي لا توجه حياتي .
- 9 اهتم بالمواقف التي تحدث تغييرا في
مزاجي.
10 مشاعري تتغير تبعا للموقف الذي انا فيه.
11 رغم شعوري بالاحباط .. احاول التفكير
في اشياء سارة .
12 عندما يكون مزاجي سيئاً ادرك ان
الاشياء الجيدة في الحياة حقيقية .
13 التفكير في المشاعر ليس مضيعة للوقت .
14 اهتم بمشاعري وانفعالاتي .
15 افضل طريقة للتعامل مع مشاعري ان
اعيشها للنهاية.
16 ارى ضرورة التصرف من وحي مشاعري.
17 مظهري يؤثر في مزاجي .
18 ارائي وقراراتي لا تتغير عندما تتغير
مشاعري
19 استطيع تمييز انفعالاتي السلبية
والايجابية .
20 التحرر من المزاج السيء يساعد على
وضوح التفكير.
21 احاول التحرر من المشاعر والانفعالات
غير السارة .
22 لدي القدرة على التحكم بانفعالاتي .
23 اخطط للمستقبل حتى مع شعوري بعدم
الارتياح
24 احافظ على هدوئي عند محاولتي حل

- 1 أبادر بالتحدث مع الأفراد الآخرين. √
- 25 مشاعري نحو بعض زملائي تتغير تدريجياً
- 26 مشاعري تجعل حياتي ذات معنى .
- 27 رغم مزاجي السيء .. لا اشعر بالقلق .
- 28 لدي القدرة على ضبط انفعالاتي .
- 29 اتامل مشاعري بدقة وعناية حتى لا اخطأ.
- 30 مشاعري تتداخل مع افكاري.
- 31 استطيع كبح مشاعري السيئة
- 32 من الصعب ان اتخلى عن مشاعر الحزن التي تتابني.
- 33 ترك الافكار السلبية يحسن مزاجي .
- ملحق3: مقياس فاعلية الذات بصيغته النهائية.
- عزيزتي الطالبة.....عزيزي الطالب
- فيما يلي مجموعة من الفقرات تستهدف التعرف على موقفك منها عن طريق أجابتك الصريحة والدقيقة ، والتي تصب في مصلحة البحث العلمي، لذا يرجى قراءة الفقرات بعناية وتحديد مدى انطباق مضمون العبارة عليك وذلك من خلال وضع اشارة (√) على احد البدائل لكل فقرة من فقرات هذا الاختبار، واليك المثال أدناه لتوضيح كيفية الإجابة:
- ت الفقرات موافق موافق غير موافق
- تماماً الى حد ما تماماً
- 1 أبادر بالتحدث مع الأفراد الآخرين.
- 2 أستطيع تكوين صداقات جديدة.
- 3 أتمكن من تغيير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع ليس على ما يرام.
- 4 أسعى إلى أن أتعلم الأشياء الجديدة.
- 5 أبادر بإقتناع الآخرين بوجهة نظري.
- 6 أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق.
- 7 أبادر باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
- 8 أجد أداره الحوار مع مجموعة من زملائي.
- 9 أبادر بتلبية أي دعوة لمناسبة اجتماعية.
- 10 أسعى إلى استئناس علاقاتي الودية مع الآخرين إذا ما حدثت مشكله.

- 11 أقوم بتهدئة الآخرين عند شعورهم حولي.
بالقلق.
- 12 أحرص على أن أكون المتحدث باسم
جماعة.
- 13 أشعر بالثقة في قدراتي.
14 من السهل على تحقيق أهدافي.
15 أسعى باستمرار إلى تطوير ذاتي .
16 أتطلع لمستقبلي بكل أمل وتفاؤل
17 أتمتع بالتفكير الإيجابي حول كل شئ من
حولتي.
- 18 أسعى لأخذ المكانة التي تناسبني .
19 أحرص على منح الثقة لزملائي .
20 أشعر بتقدير مرتفع لذاتي .
21 عندما أبدأ أي مهمة أشعر بأنني متجه
للإخفاق.
- 22 لدى القدرة على التخطيط الجيد.
23 أعتمد على قدراتي الذاتية في معظم
الإعمال.
- 24 أستطيع تحقيق ما أسعى إليه بنجاح.
25 لدى القدرة على استخدام أي معلومات
متوافرة لإنجاز المهمة.
- 26 امتلك مستوى طيب من العزيمة وقوة
الإرادة .
27 لدى تصور إيجابي عن ذاتي .
28 أشعر بالقبول والتقدير من الآخرين
- 29 أثق في قدراتي وإمكاناتي لتحقيق
أهدافي.
- 30 أبذل أقصى ما في وسعي لتحقيق أهدافي.
31 أستطيع التحلي بالشجاعة في المواقف
الصعبة.
- 32 لا أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها .
33 لدى القدرة على التغلب على المواقف
الصعبة.
- 34 عندما أخفق في أداء عمل فأنتني أحاول
مرة أخرى حتى أنجح.
- 35 أشعر بالإرهاق في المواقف الصعبة.
36 أستمر في أداء العمل حتى أنهيه .
37 عندما تواجهني مشكلة أفكر في عدد من
الحلول الممكنة لها.
- 38 أستطيع إنجاز أي عمل مهما كانت
العقبات.
- 39 أتجنب المهام الصعبة .
40 أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء.
- 41 أشعر بالسعادة أثناء المثابرة والكفاح في
مواقف التحدي.
- 42 أستطيع التعامل مع الأحداث حتى إذا
كانت مفاجئة لي.
- 43 أكون في أحسن حالاتي عندما أكون في
موقف تحدي.

- 44 أشعر بالقلق بسبب المواقف المزعجة.
- 45 أفضل المهام السهلة عن المهام الصعبة.
- 46 أمتلك أفكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.
- 47 أستطيع التصرف بعقلانية في المواقف المفزعة .
- 48 لا تستحق الأشياء أن أبذل المجهود من أجلها.
- 49 أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط عندما أخفق في عمل ما