جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

سمة ما وراء المزاج

بحث تخرج مقدم الى كلية التربية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في قسم العلوم التربوية والنفسية

اعداد الطالبة

اسراء عبد مسلم

باشراف

أ.م.د.علي رحيم

1439هـ

2018م

شكـر وتقديـر

الحمد لله رب العالمين الذي علم بالقلم علم الانسان ما لم يعلم والصلاة والسلام على سيدنا محمد معلم البشرية والهادي الامين وبعد:

في البداية أشكر الله العلي القدير الذي منّ علي بالصبر والتوفيق على إتمام هذه البحث.

لا يسعني إلاأن أتقدم بالشكر الجزيل لـجامعة القادسية هذا الصرح العلمي الشامخ على إتاحة الفرصة لي لأكمال دراستي.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان والتقدير إلى استاذي المشرف الدكتور علي رحيم على ما قدمه لي من توجيه ونصح طيلة إجراء هذا البحث.

ولا يفوتني أن أوجه الشكر خالصاً إلى السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم التربوية والنفسية جامعة القادسية.

و أخيرا أقدم شكري الى كل من قدم لي يد المساعدة حتى لو كانت بكلمات التشجيع .

شكراً لكم جميعا

الاهداء

الى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من آثرني على نفسه الى الروح التي سكنت روحي

الى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة

الى من رافقني وسار معي خطوة بخطوة إلى أن أتممت هذا العمل

إلى من أحمد الله كل ساعة وكل حين بأن رزقني بتلك اليدين الطيبتين اللتين امتلكتا قلبي

قبلة كبيرة على يدك زوجي الحبيب

ادامك الله سيداً لعمري الذي حال بك

و اخيرا الى عصفور جنتي الصغيراسلام

إليكم جميعا اهدي هذا البحث المتواضع

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالُواْ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

سورة البقرة (32)

الخلاصة

يسعى البحث الحالي إلى تعرف على العلاقة بين سمة ما وراء المزاج لدى طلبة كلية التربية ولذلك قامت الباحثة بتبني مقياس سمة ما وراء المزاج لـ (سالوفي وزملاؤه، 1995) ومن ثم قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات هذين المقياسين وتحليل فقراتهما إحصائيا على عينة بلغت (113) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية إختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المناسب.

وبهدف تحليل نتائج البحث إستعملت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية منها (الإختبار التائي لعينة مستقلة واحد، الإختبار التائي لعينيتن مستقلتين، الإختبار التائي الخاص بمعامل إرتباط بيرسون، معامل إرتباط بيرسون).قد توصلت الباحثة للنتائج الآتية:

1-الفروق ذات الدلالة الاحصائية في سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة

وفق متغير الجنس(الذكور,الاناث).

2-سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة

الفصل الاول

مشكلة البحث:

لقد حظي مفهوم ما وراء المزاج بأهتمام عدد من الباحثين منذ القرن الثامن عشر.فقد اشار علماء النفس الى وجود مكونين من الغيرة الانسانية احدهما المعرفة والاخر الوجدان وتطورت دراسات الوجدان الى دراسة الامزجة.

واهتم كل من سالوفيومايز 1995 بدراسة ما وراء المزاج فالخبرة المزاجية تتركب على الاقل من عنصرين هما:

الخبرة المباشرة للمزاج.ومستوى ما وراء الخبرة المزاجية ويتكون من المشاعر والافكار(المقبل2010)

وترى أدبيات علم النفس إن من طبيعة الإنسان هي التأثر بالمواقف الحياتية والتفاعل معها من خلال إنفعالاته المتنوعة (كالفرح، الحزن، والحب...الخ)(بالحمر، 2014: 12) فالمزاج السلبي له إنعكاسات هامة على صحة الإنسان النفسية والجسدية كما إنه يؤثر على علاقات الشخص الإجتماعية وتكوين المهارات الإجتماعية(إبراهيم،1998: 32) ولهذا فإن عدم تمتع الشخص بالخبرات الماوراء مزاجية المناسبة التي تساعد الفرد على مواجهة مثل هذه المواقف يجعله أكثر عرضة من غيره للمعاناة من الإضطرابات المزاجية والنفسية (المقبل،2012: 10).

وتقسم خبرة ما وراء المزاج الى قسمين:

الاول/سمة ما وراء المزاج التي تتمثل في نزوع الفرد الى استعمال استراتيجيات في التعامل مع مزاجه مثل الانتباه لمشاعره ووضوح هذه المشاعر له ومدى ارتباط ذلك بمحاولة اصلاح مزاجه السيء واطالة المزاج الحسن.

والثاني/الحالة ما وراء المزاج تنشأ من رد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفه وتشير الى نزوع الفرد الى تقسيم ما وراء مزاجه.

والحالة الانفعالية والمزاجية للفرد تؤثر في تحديد اهدافه حيث ان الفرد يستثار انفعاليا حينما يحدد الاهداف رفيعة المستوى وعندما يكون الفرد مكتئبا يحدد الاهداف متدنية المستوى وهكذا فأن نشاط جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية والمزاجية(الناشي2005).

ثانيا/اهمية البحث:

الوعي بلمزاج اساس الاستمتاع بالحياة والتفائل الذي يمثل النظره الايجابية للحياة الذي يمكن الفرد في الحفاظ على المشاعر الايجابية ومواجهة الضغوط والتخفيف من الوضع السلبي بسرعه وعدم الانغماس في الانفعالات السلبية (اليحيائي 2013).

وقد اشارت دراسة(اكيستمير 2009) الي وجود علاقة موجبة بين سمة ماوراء المزاج والرضا عن الحياة فعلآ عن ذلك توصلت دراسة (منصور 2008)الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة ماوراء المزاج وجودة الحياة والذكاء الانفعالي لدي طلبة الجامعه كذلك اشارتدراسة (انسورج 1996)الي ان وعي الفرد بما وراء مزاجه يقلل من تعرض الفرد الي اضطراب مابعد الصدمة هو نوع من معالجة المعلومات بشكل خاطئ اما عن اثر الجنس في سمة ماوراء المزاج فقداشارت دراسة (كفافي والدواش 2006)الي انة لا توجد فرق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في سمة ماوراء المزاج بينما اشارت دراسة (ونج 2007)الي وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس في سمة ماوراء المزاج ولصالح الذكور.

فالمزاج لة اهميه في تكوين الذات وصياغة محاورهافهويحتوي كل المشاعر العواطف والانفعالات فالضغوطات والتسرع والمبالغه وهشاشة الشخصية والتوتر والقلق والاحباطات بإنواعهاكل ذلك يتطلق بتاثير من المزاج ولهذا فان خبطة وتحديدة منقذ لكثير من الاختلالات الذهنية والعاطفية لان ضبط المزاج يمثل القدرة على تسير المشاعر.

وتحديد اتجاهاتها والتحكم في تاثيرها (عايد 2011).

والتالي يبقي المزاج القاطع الحقيقي لاي نشاط ذهني متقدم اذا ماتم تأهيله يستمرس واحتراق حتي يتجنب تمكن الشخصي السقوط في مزالق الفقدان العصبي او ضعف الاتزان الانفعالي فقد توصل سالوفي وزملاؤه الي ان الافراد الذين يمتلكون القدرة علي التميز بين الامزجه يستطيعون استرداد المزاج الايجابي وتحين نوعيه الفكر خلال فتره زمنيه محدده وبالتالي القدره على اصلاح المزاجالسلبي ومن ثم يكون الافراد اكثر قدرة في التعبير عن الافكار الايجابيه والمزاج الايجابي.

ففد اشارت درسه (المقبل 2012)الي ان الطلبه الذين يتصنعون بسمة ماوراء المزاج يكونوا اكثر قدره علي التحكم والتوجية في مسببات السلوك العدواني عند مواجهه الموافق الانفعاليه والمزاجيه الحاده ومن هنا تتجسد اهميه سمة ماوراء المزاج في فهم وتشخيص الكثير من الظواهر النفسيه.

تبرز اهمية البحث بماياتي..

1- اضافه اطار نظري عن مفهوم سمة ماوراء المزاج كونه من الموضوعات الحديثة في التراث النفسي

2-تعد سمة ماوراء المزاج من المفاهيم الحديثة التي تطلب الكشف عن اهميتها كسمة وجدانية لدي طلبة كلية التربية.

ثالثآ/اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الي..

1-سمة ماوراء المزاج لدي طلبة كليه التربية

2-الفروق ذات الدلالة الاحصائية في سمة ماوراء المزاج لدي طلبة كلية التربية على وفق المتغير الجنس.. (ذكور واناث)

رابعآ/حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة سمة ماوراء المزاج لدي عينه من طلبة كلية التربية جامعه القادسيه لدراسة الصباحية من كلا والجنسين والتخصصين العلمي والانساني للعام الدراسي(2017-2018).

خامساً/تحديد المصطلحات:

سمة ماوراء المزاج

1- هي نزوع الشخصي المستمر نسبياًللتإمل في المشاعر والافكار التي تقف وراء المزاجة وذلك من خلال انتباه الشخصي المتاخره ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له وما يعتقده هذا الشخص حول مزاجه السيئ.

2-على انها نتاج عمليه تنظيم المزاج الذي يتضمن مراقبه وتنظيم واحياناً نغير وتعديل المزاج العالي ويتضمن ماورء المزاج عمليه التفكير حول المزاج والحفاظ علي الحالة المزاجية الجيدة وتغير الامزجة السيئه (مايروكاسكي 1988).

3. على انها سمة شعورية متعلقة بوعي الشخص بمزاجه وتعاملةمعة (المقبل 2012.12).

4. على انها ميل الفرد المستمر والنسبي للتأمل في مشاعره وأفكاره التي تقف وراء حالته المزاجية وذلك على ضوء انتباه الشخص لمشاعره ووضوحها بالنسبة له وماتتضمنة من معقتدات الشخص حول حالته المزاجية السلبية ومحاولتةلاصلاحها(سالوني 1995).

يمكن ان نستنج من تعريفات سمة ماوراء المزاج بأنها:

أ-عمليه تنظيمة المزاج يستعملها الفرد من اجل الحفاظ على الحالة المزاجية الجيده وتعديل مزاجة السلبي

ب-يمكن ان تكون سمة ماوراء المزاج تنسم بالثبات النسبي اوحالة تظهر على شكل رده فعل مؤقتة في الموافق والظروف المزاجية التي يتعرض لها الفرد.

ج-هي عملية شهوري تتضمن وعي الشخص بمزاجة ومشاعره.

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (سالوفي 1995)

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد خلال اجابتة على فقرات مقياس سمة ماوراء المزاج.

الفصل الثاني :

الاطار النظري

أولا: سمة ما وراء المزاج

1–1– التطور التأريخي لمفهوم خبرة ما وراء المزاج

يعود ظهور مفهوم ما وراء المزاج الى ابرز المنظرين في مجال علم النفس المعرفي.

وهما(مايروجاسك)حيث قاما بالتنظير لما وراء المزاج مفهوما حديثا في التراث السيكولوجي.

حيث يُعد مفهوم ما وراء المعرفة هو المضلة التي تنطوي عليها جميع المفاهيم التي ذكرت سابقا، حيث عرف فلافيلماوراء المعرفة بأنها معرفة الفرد وإدراكه للعمليات والتراكيب المعرفية لديه (فضل،2012 : 35) فضلا عن انه قسم ما وراء المعرفة إلى معرفة ماوراء المعرفة وخبرة ما وراء المعرفة. إذ تشير الخبرات الماوراء معرفية إلى خبرات تراكمية تكونت نتيجة استعمال المعرفة، وتوظيفها في مختلف المواقف الحياتية، وإنه يرى بأن هذه المعارف يمكن أن تؤدي إلى خبرة واعية تتضمن الخبرات الانفعالية والخبرات المعرفية، فالخبرات الانفعالية تشمل المشاعر والانفعالات، وأما الخبرات المعرفية فتشمل حدس الشخص نحو مهمة ما وتظهر خبرة ما وراء المعرفة خلال مرحلة التفكير المكثف (قماز،2011: 219)

ولهذا يُعد مايروكاسكي(1988) أول من أطلق تسمية عملية خبرة ما وراء المزاج ومن ثم وضعوا مقياساً لها لأول مرة عام (1988). بعد ذلك قام مايروستيفنز عام (1994) بإجراء تعديلات على مقياس خبرة ماوراء المزاج وفي ضوء التعديلات أعيد تسميته إلى مقياس حالة ماوراء المزاج الذي ركز فيه على قياس المزاج وماوراءه لحظة بلحظة.

في حين يرى سالوفي وزملائه بإن الطبيعة المزاجية للفرد من الخصائص المستقرة والثابتة، ولهذا وضع عام (1995) مقياس سمة ما وراء المزاج لقياس الفروق الفردية والخصائص الأكثر استقرارا في ميل الفرد المستمر النسبي للانتباه لحالاتهم المزاجية

والانفعاليـــــــة والتمييز بينها بوضـــــــــــــوح ومن ثـــــــــــــــــــم تنظيمـــه.

كما أشار سالوفيومايز بأن سمة ما وراء المزاج قد تكون لها علاقة بالذكاء الانفعالي. فسمة ماوراء المزاج ترتبط بالوعي بالأفكار والمشاعر الذاتية، وإن الذكاء الانفعالي يتضمن إدراك الفرد لانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، بإعتبار أن سمة ماوراء المزاج سمة شخصية تؤثر في الحالة النفسية للفرد وبالتالي على إدراكه، فضلا عن إن الذكاء الانفعالي قدرة عقلية ومحصلة للذكاء الشخصي والاجتماعي (الكفافي والدواش،2006: 13).

1–2– مفهوم خبرة ما وراء المزاج

كلمة المزاج (Mood) تشير إلى مجموعة من الخصائص الانفعالية للفرد، من حيث قوة الانفعالات وضعفها أو ثباتها أو تقلبها أو تناسبها وعدم تناسبها ودرجة تأثر الفرد بالمواقف والأحداث التي تثير الانفعال.

فالمزاج كما يراه(أنيجاAnega,2006)

عبارة عن سيل متكرر من الأفكار ينتهي بتكوين شبكة متماسكة من عمليات الانغلاق المعرفي وللإلغاء هذا الانغلاق المعرفي المصاحب للانفعالات فإن المفتاح الأساسي لذلك هو استعمال العمليات المعرفية لتشتيت الانغلاق وهو ما أطلق عليه القدرة التشغيلة التي عرفها إنيجا بأنها القدرة العقلية الواعية لعمليات تشغيل الأفكار المكونة للانفعالات، ودخول الفرد في حالة من التفكير العقلاني السليم بانفعالاته ومزاجه (Anega, 2006,p:77).

إذ يشير البورت (Alport) إلى أن المزاج بأنه تلك الظاهرة التي تمَيز طبيعة الفرد الانفعالية التي تتسم بالقابلية للاستثارة وقوة الاستجابة العادية وسرعتها ونوعية الحالة المزاجية الحالية وجميع الخصائص المميزة لتقلب هذه الحالة وشدتها(عثمان،2010 :23- 25).
ولهذا يدل لفظ المزاج في علم النفس على الطبيعة الوجدانية للفرد. فالمزاج بصفة عامة يتحكم في قابلية الفرد على التأثر بالظروف المزاجية المحيطة به(سليمان،2006: 266).
لذا فهو أحد مكونات الشخصية وعنصر أساس فيها، فشخصية الفرد تتاثر بنوع الانفعالات التي يتعرض لها، وفي هيمنة الاستعدادت الانفعالية لنمط مـــــــــــــــزاج معيـــــــــــــــــــن (البدراني والوتار، 2013: 339).

في حين يرى ثاير (Thayer,1989) أن المزاج ينتج عن نظامين يتصفان بالإتساع، ويطلق عليه اسم أنظمة، إذ يتكون كل نظام من مجموعة من التفاعلات لعدد من الآليات التنشيطية الجسمية وكل نظام يتصف بالاتساع من حيث احتمال امتداده من المستويات الخلوية والبيوكيميائية إلى تنشيط عدد من أنظمة المخ الفرعية ليصل إلى الوعي الشعوري.

وهذين النظامين هما تنشيط الطاقة الذي يمكن الاستدلال عليه عن طريق الامكانات الداخلية بالجهد ومستوى الحيوية (Vigor) والنظام الثاني الذي يتمثل بالتنشيط العضلي الذي يرتبط بالقلق، والخوف، والانفعال عموما (الفرماوي وحسن،2010: 47).

أما مفهوم سمة ما وراء المزاج فإنها تتكون من عنصرين على الأقل وهي الخبرة المباشرة للمزاج ومستوى ماوراء المزاج الذي يتكون من الأفكار والمشاعر حول المزاج (Watson&Tellegen,1985) فهي تصور على أنها هي نتاج عملية تنظيم المزاج الذي يتضمن مراقبته وتقيمه، وأحيانا تغييره.

ولهذا السبب فأن خبرات ماوراء المزاج تشكل جزءاً مهما من الخبرة الشخصية للمزاج، فالمزاج يكون على مستويين سواء كان مباشرا أو غير مباشر على المستوى الإنعكاسي فالمستوى المباشر للمزاج يتكون من الأمزجة الساره وغير السارة وأبعاد الهدوء والإثارة.

أما بالنسبة للأمزجة الأساسية تشمل السعادة، الغضب، الخوف، الحزن...الخ. هذه الأبعاد الأساسية للمزاج السارة – وغيرالسارة وكذلك أبعاد الهدوء – والإثارة لا تنظم فقط الأمزجة الأساسية للشخص، ولكن هي أيضا تعبر عن المحتوى الانفعالي من الإدراك. (Abelson&Sermat,1962;Mayer&Gaskhe,1988,p:102) ولهذا تُعد المعرفة والإدراك جزءاً مهما من الخبرة الإنعكاسية للمزاج والتي سيجري توضيحها من خلال النماذج الآتية:

أولا– أنموذج مايروستيفنز (Mayer&Stevense,1994):

يرى كل من مايروستيفنز بأن المزاج يحدث في مستويات متعددة وهي المستوى الشعوري والمستوى اللاشعوري أما المستوى الشعوري الذي يحدث فيه تنظيم المزاج والذي من خلاله نتدرك مشاعرنا وأفكارنا عن المزاج (Mayer&Stevens,1994,p:351)) فالوعي أو الشعور يشير إلى الصفحة الأولى من

العقل البشري (Ornstein,1986,p:46))لأنه يحتوي على معلومات مختارة من الأنظمة الفرعية للإنتباه والتي تحتل أهمية خاصة بالنسبة للإنسان في العمل فهو العقل الواعي الذي يكون بمثابة موجه معرفـــــــــــــــــــــــــي (Ellis&Hunt,1993,p:50) فنحن ندرك أفكارنا ومشاعرنا على حد سواء، وبالتالي تنعكس بعض أفكارنا المخزونة في الوعي على المزاج والحالة المزاجية. فعلى سبيل المثال عندما يقول الشخص (لا ينبغي أن أشعر بهذه الطريقة)، (لست متأكدا من الطريقة التي أشعر بها) أو عندما يقول (أفكر في أشياء جيدة لأرفع حالتي المعنوية) كل هذه العبارات تتضمن أفكار ليصرف الشخص نظره عن الحالة المزاجية السلبية (Mayer et al ,1975,p:15))، أما بالنسبة للمستوى اللاشعوري فإنه يتضمن مجموعة واسعة من الجوانب التلقائية التي تتضمن آليات الدفاع والتكيف التي تعمل على تنظيم المزاج اللاشعوري فالعملية المتعلقة بتنظيم المزاج اللاشعوري على سبيل المثال.

(Freud,1964;Mayer&Stevense1994,p:351)

1– 3 – أبعاد خبرة ماوراء المزاج وفقا لإنموذج مايروستيفنز.

تتفاعل الخبرة الانفعالية مع ذاتها من جانب ومن جانب آخر تتفاعل مع جوانب الشخصية الأخرى بشكل نظام ديناميكي (Mayer,1993)) وإن قياس هذا النظام يعتمد على تقييمات دقيقة في كل جزء من الأجزاء المكونة له، فأن فكرة ما وراء المزاج تتضمن الوعي في تقييم وتنظيم المزاج(Mayer&Gaskhe,1988,p102)) فالطريقة التي ينظم بها الشخص ويقييم أمزجته تكون ذات صلة بعدد من العوامل الشخصية، فعلى سبيل المثال يعكس التعاطف القدرة على فهم الخبرات الانفعالية لشخص آخر، ولكن التعاطف في نفس الوقت يعتمد على مدى فهم خبرة الشخص بمزاجه الخاص، ولهذا فأن نوع التنظيم الذي يتم إستعماله يعتمد على الحالة المزاجية التي يمر بها الشخص
(Mayer&Stevense,1994,p:253). وتقسم خبرات ما وراء المزاج إلى :-

1. **تقييم المزاج.**
2. **تنظيم المزاج.**

فخبرات تقييم المزاج تشير فيما إذا كان المزاج مقبول، واضحا، مؤثرا، نموذجي، في حين خبرات تنظيم المزاج تتضمن محاولات إصلاح وتعديل الأمزجة السلبية، أو الحفاظ وصيانة

الأمزجة الجيدة، وقد ارتبطت هذه الأبعاد بالعصابية والمزاج المتأرجح، وتقسم كل من هذه المجالات إلى أبعاد متعددة وهي:-

أولا– أبعاد ما وراء التقييم وتتضمن ما يأتي:

(1) الوضوح – الغموض:يشير إلى قدرة الفرد على التمييز بين حالته المزاجية التي يعيشها ومدى ما يسمح به الفرد للأخرين أن يميزوا بين حالاته المزاجية، مثلا "أنا واضح جدا حول مشاعري الحالية"

(2) التأثر- عدم التأثر : يعني مدى ما يعتقده الفرد بأن أحكامه وأحكام الآخرين تتأثر بالانفعالات مثلا"مزاجي قوي لكن تفكيري لا يتأثر بحالتي المزاجية ".

(3) العمومية- الخصوصية: مثلا" إن حالتي المزاجية متوافقة مع الواقع الذي أعيشه" أي يشير هذا البعد إلى مدى إتفاق الحالة المزاجية مع الواقع الذي يعيشه الشخص.

(4) القبول – الرفض: يعني مدى تقبل الفرد لحالته المزاجية وكذلك ما يسمح به الفرد للآخرين في أن يتعرفوا على مشاعره وانفعالاته مثلا " لايوجد شيء خاطئ في مشاعري "

(5) النمطية- عدم النمطية: يشير الى قدرة الفرد على معرفة الفرد للطريقة التي يشعر بها مثلا " أنا أشعر بهذه الطريقة عادة "

(6) الإطالة – الإقتصار: يشير إلى قدرة الفرد على إنهاء الحالة المزاجية السلبية وإطالة الحالة المزاجية الجيدة " أشعر أن حالتي المزاجية ستستمر إلى الأبد"

(7) السببية- العشوائية: وهي قدرة الفرد على تحديد الأسباب التي تقف وراء حالته المزاجية " أن مزاجي الحالي يعد إستجابة لمواقف معينة "

(8) القوة – الضعف: يشير إلى مدى شعور الفرد بقوة وشدة الإنفعالات التي يعاني منها الفرد " أن انفعالاتي شديدة ومفرطة الأعراض "

(Mayer&Stevens,1994,p:254)

ثانيا– أبعاد ما وراء التنظيم:

ويشمل السلوكيات والأساليب الدفاعية التي تمكن الفرد من التعامل مع الانفعالات والأمزجة وتحمل الضغوط الناشئة عنها ويتضمن هذا القسم الأبعاد التالية:

الإصلاح: يشمل محاولات الفرد في تعديل حالاته المزاجية السلبية التي يعاني منها " أنا أفكر في أفكار جيدة من أجل رفع حالتي المعنوية"

الإحتفاظ: يعني قدرة الفرد في الحفاظ على حالته المزاجية الراهنة إذا كان راضياً عنها ومن ثم صيانتها " أنا لا أحاول تغيير حالتي المزاجية السعيدة".

الإخماد: ويشمل محاولات الفرد لإخماد الحالات المزاجية السيئة والتمهيد لتنشيط المشاعر الإيجابية (Mayer&stevens,1994).

ومن خلال محاولات اختبار مدى مصداقية هذا النموذج في دراسة مايروستيفنز، اتضح وجود ارتباط سلبي بين بعدي القبول – الرفص – الوضوح – الغموض، واضطرابات الاليكسثيما الذي يعني عدم القدرة على التعبير اللفظي عن الانفعالات والذي يرتبط عادة باضطراب ما بعد الصدمة؛ كما ارتبط إيجابيا بين بعدي التأثر- عدم التأثر والإصلاح الإنفعالي، وأعراض الشخصية الحدية(الفرماوي ورضوان،2009: 57).

يرى مايروستيفنز أن الافراد يميلون إلى إتباع أساليب متمايزة من حيث الانتباه والتعامل مع حالاتهم المزاجية والانفعالية، وهي كما يأتي:

ا- الواعين بذواتهم:

وصفت الأبحاث المعاصرة أن الأفراد الذين يدركون حالاتهم المزاجية والانفعالية بأنهم أفراد يمتلكون الحنكة فيما يخص حياتهم الإنفعالية، ويعتبر إدركهم الواضح لانفعالاتهم أساسا لسماتهم الشخصية، فهم شخصيات استقلالية، واثقة من امكاناتها، كما إنهم يتمتعون بصحة

نفسية جيدة، ولديهم القدرة على الخروج من مزاجهم السيء (بن سكريفة،2008: 13). حيث أشار مايروستيفنر إلى أن بعد الوضوح في الخبرة المزاجية والإنفعالية يمكن أن يكون أساساً في الصحة النفسية للشخصية، وكذلك أشارت دراسة سالـوفي بأن الوضوح يمكن أن يقلل التفكير الإجتراري الذي يلي المزاج (Salovey& et al.,1995,p.140).

2_المتقبلون لمشاعرهم:

أهتم علماء النفس الشخصية بالأفراد الذين يتحكمون بذاتهم بوجه عام والسيطرة على مزاجهم بشكل خاص (العبودي،2010: 78) على الرغم من وضوح رؤيتهم فأنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة تغييرها ويبدو إن هناك مجموعتين من الأفراد المتقبلين لأمزجتهم وهم كما يلي:

المجموعة الأولى: تشمل الأفراد من هم في العادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها.

المجموعة الثانية: تشمل الأفراد الذين لديهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية وعلى الرغم من تعرضهم لحالة نفسية سيئة، فإنهم يتقبلونها كأمر واقع، هذا النمط الذي نجده لدى المكتئبين الذي استسلموا لليأس(بن سكريفة، 2008: 132).

3_الغارقون في انفعالاتهم:

أسهمت الكثير من الأبحاث في وصف كيفية تأثير الأفكار في مزاج الفرد، كما إهتم علماء نفس الشخصية فيما إذا كان الأشخاص المحددين يكونوا أكثر ترجيحا من غيرهم في تأثير مزاجهم على أفكارهم (العبودي، 2010 :78) ولهذا يكون الأفراد الغارقون في انفعالاتهم ومشاعرهم بأنهم غير مدركين لها، كما لو أن حالاتهم المزاجية قد تمكنت منهم أو تملكتهم، كما يكونوا متقلبوا المزاج، غير مدركين أو واعين بمشاعرهم وانفعالاتهم، كما أنهم قليلا ما يحاولون الهروب من حالتهم النفسية فضلا إلى شعورهم بالعجز في التحكم في حياتهم العاطفية والانفعالية كما أنهم أناس مغلوب على أمرهم فاقدين السيطرة على إنفعالاتهم (بن سيكريفة،2008: 132).

ثالثاــ إنموذج سالوفي وزملائه(Salovey et al 1995):

جاء نموذج سالوفي لـ (سمة ماوراء المزاج)نتيجة للأبحاث والدراسات التي أجراها عن الافصاح الانفعالي والذكاء الانفعالي، حيث يرى علماء النفس بأن الافصاح الانفعالي له آثار إيجابية على الأفراد.

إذ يعد نقطة انطلاق استعدادية للفرد للانتباه لمشاعره وتجربة المشاعر بشكل واضح، كما إنه له أهمية في العلاج النفسي (Salovey et al,1995.,p:127).

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 الفكر خلال فترة زمنية محددة، كما أنهم يتميزون بالتالي .

1- **قلة في سيطرة الأفكار السلبية عليهم ويعبرون عن الأفكار الأكثر إيجابية على طول الوقت.**
2- **ولديهم القدرة على التعبير عن المزاج الايجابي. (salovey,et al,1995.,p:140)**

الفصل الثالث :

أولاً _ منهج الدراسة :

استعملت الباحثة المنهج الوصفي (مسحي) أسباب عديدة منها :

1- يتمثل بخطوة أولية للتجريبي تعد بمثابة دراسة استطلاعية تعد مجال للدراسة التجريبية

2- يمثل هذا المنهج قيمة كبيرة إذ يمكن الباحث من استعمال أكثر من عامل في نفس الوقت إذا ما توفرت المعلومات الدقيقة ثم تشخيصها ومعرفة إبعادها وحدودها والعوامل المتحكمة فيها (مايرز 1990 : 57-63) .

ثانياً _ مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية الذكور والإناث المستمرون في الدراسة الاوليه الصباحية للعام الدراسي (2017- 2018) وللتخصصين العلمي والإنساني البالغ عددهم (1207) طالب وطالب.

جدول رقم (1)

القسم	المرحلة الثانية			المرحلة الرابعة		
	ذكور	إناث	مجموع	ذكور	إناث	مجموع
اللغة العربية	97	109	206	94	137	231
اللغةالانكليزية	42	75	117	37	57	94
التاريخ	98	86	184	103	185	288
علم النفس	29	56	85	62	72	134
الرياضيات	38	50	88	32	23	55
علوم القران	28	59	87	43	104	147
علوم الحياة	36	62	98	18	56	74
الفيزياء	35	62	98	40	30	70
الكيمياء	43	56	99	80	34	114

ثالثاً _ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بنسبة (570) من مجتمع البحث الحالي الكلي البالغ عددهم (113)

جدول رقم (2) عينة البحث موزعة الصف والتخصص والجنس

القسم	المرحلة الثانية			المرحلة الرابعة		
	ذكور	إناث	مجموع	ذكور	إناث	مجموع
اللغة العربية	5	5	10	5	7	12
اللغةالانكليزية	2	4	6	2	3	5
التاريخ	5	4	9	6	10	16
علوم الحياة	2	3	5	1	3	4
الفيزياء	2	3	5	2	2	4
الكيمياء	3	3	6	4	2	6
علوم القران	1	3	4	3	5	8

			56			66
المجموع	122					

رابعاً _ أداة البحث :

إجراءات التبني ومنها :

1- الصدق الظاهري

تم تبني مقياس سمة ما وراء المزاج المعد من قبل (مكي 2016) بعد إن أجرت الباحثة مواصفات الصدق والثبات تم عرض المقياس بصيغة الأولى عدد الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (14) خبير باستخدام كولمكروف سمير نوف للبيانات الاسمية.

جدول رقم (3) الصدق الظاهري باستخدام كولمكروف سمير نوف

الفقرات	الموافقين	الرافضون	قيمة ksالمحسوبة	القرار
3,2,1	14	0	0,5	تقبل
5,4	13	1	0,43	تقبل
9	12	2	0,357	تبقى بعد تعديل
10,18,25	11	3	0,28	تحذف

2- الثبات : تم حساب الثبات بطريقتين هما :

أ) تطبق معامل الارتباط يرسون (0,58) وتم تعديل الابرجة من يرسون يصحح بعامل سبيرمان براون (0,73)

ب)الثبات يكروبناخ إلفا : 0,77

3-تطبيق الأداة :تم تطبيق الأداة خلال الفترة ثلاث أيام لغاية

4-الوسائل الإحصائية :

- **اختيار كومكروف سمير نوف لحساب الصدق الظاهري**
- **معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات بالتجزئة الاصفية**
- **معامل الارتباط براون لحساب الكلي للمقياس**
- **الاختبار التائي لعينة واحده المعدل الأول**
- **الاختبار التائي لعينة**

الفصل الرابع:

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها في ضوء اهدافه وتفسير تلك النتائج ومناقشتها على ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات استنادا الى النتائج وهي على النحو الاتي:

اولا/الاهداف

الهدف الاول:التعرف على سمة ما وراء المزاج لدى طلبة كلية التربية.

وقد اظهرت نتائج البحث ان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث التطبيقيه على مقياس سمة ما وراء المزاج(73.00)وبأنحراف معياري (6.37) بمتوسط

فرضي (75) وبأستعمال معادلة (t.test)لعينة مستقلة واحدة لمعرفة خبرة ما وراء المزاج.

تبين ان القيمة التائية المحسوبة (3.30)اعلى من القيمة الجدولية البالغة(1.98)دالة.اي ليس لديهم سمة ما وراء المزاج بشكل دالة احصائية كما موضح في الجدول.(4)

جدول رقم(4)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة سمة ما وراء المزاج لدى طلبة كلية التربية

المجموعة	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
طلبة كلية التربية	113	75	73,00	6,37	3,30	1,98	ليس لديهم دالة احصائية

يمكن ان تعزى هذه النتيجة من مستوى درجة سمة ما وراء المزاج عند طلبة كلية التربية الى طبيعة المرحلة العمرية للعينة وقدرتها على التعلم وتطوير مهارتها في التعامل مع الامزجة السلبية والضغوط الانفعالية وذلك بفعل الخبرة الحياتية التي تأتي من خلال التفاعل مع مواقف الحياة اليومية وما يرافقها من حوادث وازمات حيث يؤدي هذا التفاعل الى زيادة قدرتها على ادراك الواقع والتكيف مع مواقف الحياة الانفعالية والمزاجية كما يمكن ان يعود تمتع عينة البحث بخبرة ما وراء المزاج نتيجة كثرة الضغوط والخبرات الانفعالية التى يتعرضون لها الافراد.

كما يشير الى ان الافراد الذين لديهم وضوح في التمييز بين الامزجة بالضرورة يكون لديهم قدرة على اصلاح المزاج السلبي ومواجهة المواقف الانفعالية.

الهدف الثاني:التعرف على الفروق في سمة ما وراء المزاج حسب الجنس.

اظهرت نتائج البحث ان الوسط الحسابي لسمة ما وراء المزاج لعينة الذكور بلغ عددهم (72,57)بأنحراف معياري(6,7)في حين بلغ الوسط الحسابي لعينة الاناث

(73)بأنحراف معياري (0,9)وبعد اختبار تلك النتائج بأستعمال اختبار (t.test) لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (0.850) اقل من القيمة التائية الجدولية (1.98) وتكون غير دالة اي انه لا توجد فروق ذات دالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى سمة ما وراء المزاج.الجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول رقم(5)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في سمة ما وراء المزاج لدى طلبة كلية التربية على وفق متغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة
ذكور	65	72,57	6,7	0,850	1,98	غير دالة
اناث	48	73,6	5,9	0,850	1,98	غير دالة

وتتفق هذه النتيجة دارسي كفافي والدوش(2010)

ودراسة اكستمير (2010)اللذان توصلوا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في متغير سمة ما وراء المزاج بينما اختلفت مع نتيجة ونج احصائية بين الذكور والاناث ولصالح الذكور تشير نتيجة البحث العالي الى ان كل من الذكور والاناث من الناحية الانفعالية والمزاجية اذا يمكنهم تنظيم ومعرفة انفعالاتهم وامزجتهم وبالتالي يكونوا اكثر قدرة على التحكم في تصرفاتهم ومشاعرهم اذن لا يوجد فرق حسب الجنس.

الهدف الثالث:التعرف في سمة ما وراء المزاج حسب التخصص.

اظهرت نتائج البحث على ان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث التطبيقية على مقياس سمة ما وراء المزاج لعينة التخصص الانساني (72.88) والانحراف المعياري (0.9)اما التخصص العلمي (73.15) والانحراف المعياري (6.9) وبعد اختبار تلك النتائج بأستعمال اختبار (t.test)لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة المحسوبة البالغة (0.220) اقل من القيمة الجدولية (1.98) وتكون غير دالة اي لا يوجد فروق ذات دالة احصائية بين التخصص الانساني والعلمي في مستوى سمة ما وراء المزاج كما في

الجدول رقم.(6)

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الانساني	61	72,88	5,9	0,220	1,98	غير دالة
العلمي	52	73,15	6,9	0,220	1,98	غير دالة

الهدف الرابع:التعرف على الفروق في سمة ما وراء المزاج حسب(الصف):

اظهرت نتائج البحث على ان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث التطبيقية على مقياس سمة ما وراء المزاج للعينة حسب المرحلة الثانية (74.00) والانحراف المعياري (6.7) والمرحلة الرابعة الوسط الحسابي (22.25) والانحراف المعياري (6.02) وبعد اختبار تلك النتائج بأستعمال اختبار (t.test) لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة المحسوبة (1.45) وتكون غير دالة لا توجد فروق ذات دالة احصائية اذن لا يوجد فرق حسب الصف.جدول رقم (7) يوضح ذلك.

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	الدلالة

الثاني	49	74,00	6,7	1,45	غير دالة
الرابع	64	22,25	6,02	1,45	غير دالة

ثانيا/الاستنتاجات:

في ضوء ماتوصل اليه البحث العالي من نتائج يمكن استنتاج ان طلبة الجامعة يتمتعون ما وراء المزاج.

-1ان طلبة كلية التربية لا يتمتعون بسمة ما وراء المزاج.

-2لا يختلف الذكور على الاناث في سمة ما وراء المزاج.

-3لا يوجد فروق لديهم حسب التخصص في سمة ما وراء المزاج.

-4لا يختلفون في المرحلة في سمة ما وراء المزاج.

ثالثا/التوصيات:

-1اعداد برنامج لتنمية وتعزيز مهارات واستراتيجيات ما وراء المزاج لدى طلبة كلية التربية من اجل المساعدة على زيادة الوعي الانفعالي لديهم.

-2يجب على المؤسسات الحكومية التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي زيادة مشاركة الطلبة في بعض القرارات وحثهم على المشاركة في بناء المجتمع لتعزيز دورهم الاجتماعي وتنمية شعورهم بالانتماء لأنهم جزء اساس في بناء المجتمع.

رابعا/المقترحات:

استكمالا للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:

-1دراسة العلاقة بين اساليب معاملة الوالدين وسمة ما وراء المزاج.

-2دراسة العلاقة الارتباطية بين متغير سمة ما وراء المزاج وبين متغيرات اخرى مثل الاكتئاب التفاعلي والسعادة الشخصية.....الخ.

-3دراسة مماثلة للدراسات الحالية على عينات اخرى مثل الموظفين,اعضاء الهيئات الدراسية.

خامسا/المصادر:

***المصادر العربية**

_1 الامام ، مصطفى واخرون: (1990) التقويم والقياس، دار الحكمة، بغداد -العراق

_2إبراهيم، عبد الستار :(1998)الإكتئاب إضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت .

_3بالحمر، زياد بن أحمد بن عبد الله:(2014) فعالية برنامج إرشادي جمعي لتحسين خبرة ما وراء المزاج لدى مرضى الإكتئاب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، كلية العلوم الإدارية والإجتماعية، المملكة العربية السعودية .

_4الجوهري، عبد الهادي :(1983)قاموس علم الإجتماع، مكتبة نهضة الشرق، القاهرة - مصر .

_5الخزرجي، أزهار حسن خزعل (2011) الإغتراب النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد -العراق .

_6الزوبعي ,عبد الجليل, بكر,محمد الياس, الكناني,أبراهيم :(1981) الاختبارات والمقاييس النفسية ,دار الكتب للطباعة والنشر ,جامعة الموصل، الموصل -العراق .

_7سرى، إجلال محمد :(2003)الأمراض النفسية والإجتماعية، ط1، عالم الكتب للطباعة النشر، القاهرة -مصر .

_8الشمراني، ريسة حوفان :(2010) الإغتراب وعلاقته بدرجة نضج الأنا وفق نظرية أريكسون وسمات الشخصية السوية والعصابية من وجهة نظر أريك فروم لدى عينة من العاملات) دراسة على منطقة محايل عسير التعليمية(، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية

_9عبد السميع، بهجات محمد:(2007) الإغتراب لدى المكفوفين ظاهرة وعلاج، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية -مصر .

_10المقبل،سعد محمد سعد:(2012)خبرة ما وراء المزاج) السمة – الحالة (وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، المملكة العربية السعودية

_11كريمة، يونسي :(2012)الإغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة دراسة ميداينة على عينة من طلاب جامعة مولود معمري بتيزي وزو، دراسة ماجستير غسر منشورة

_12مايرز، جون :(1990) علم النفس التجريبي، بغداد :مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

_13محمد، أسامة حامد :(2004)التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، إطروحة دكتوراة غيرة منشورة، الموصل -العراق.

***المصادر الاجنبية**

1_Aneja, I. (2006): Multitasking ability and emotional regulation by Conditioning of Cognitive switching Parameter.

2_Watson, D.,& Tellegen, A.(1985): Toward a consensual structure of mood :psychological Bulletin. 98,219- 23.

3_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.

4_Schacht, R.(1989). Alienation, the is-ought grp and tow sorts of Discord. In Geyer, R.F& Schwehzer,D.R. Theories of Alienation (Leiden , Martinus Nijhaff).

سادسا/الملاحق:

ملحق رقم1

لجنة الخبراء

اللقب العلمي	اسم الجامعة	اسم الكلية
ا.د.عبدالعزيز حيدر	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.د.علي صكر	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.د.هادي گطفان	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.د.علاء احمد	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.د.مازن ثامر	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.د.محمد مريدي	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.د.كريم بلاسم	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.صفاء وديع	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.زينة هادي	جامعة القادسية	كلية التربية
ا.م.نبال عباس	جامعة القادسية	كلية التربية
م.د.حليم العنكوشي	جامعة القادسية	كلية التربية
م.صدام حسين	جامعة القادسية	كلية التربية

م.ندى هاشم	جامعة القادسية	كلية التربية

ملحق رقم2

جامعة القادسية/ كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

م/مقياس ما وراء المزاج

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم) سمة ما وراء المزاج لدى طلبة كلية التربية (وقد تبنت الباحثة مقياس) مكي (2015علما انها قدمت تعريفا لسمة ما وراء المزاج بأنها) عملية شعورية تتضمن وعي الشخص بمزاجه ومشاعره (وستكون بدائل الاستجابة هي) تنطبق علي,تنطبق احيانا,تنطبق غالبا,تنطبق نادرا,لا تنطبق (ولما تعهده الباحثة فيكم من سعة الاطلاع والخبرة العلمية فأنها تضع ابين ايديكم فقرات المقياس للأطلاع عليه وبيان مدى صدق الفقرات من عدمها.

مع الشكر والتقدير

الباحثة

سارة احمد عبد مسلم

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة
1	اعتقد انه من المهم اعطاء اهتمام للعواطف والحالة المزاجية		
2	لا اهتم بما اشعر به في اغلب الاحيان		
3	انا اعتقد ان العمل ينبع من عواطف الانسان		
4	مشاعر الفرد يجب ان لاتقف عائقا "امام عمله او ما يتخذه من قرارات		
5	اعطي الكثير من الاهتمام الى ما اشعر به		
6	ارى ان التفكير بالعواطف مضيعه للوقت		
7	افضل طريقة للتعامل مع مشاعري هي ان تكون كما هي		
8	كثيرا "ما افكر في مشاعري		
9	حينما اكون في مزاج جيد اتفاءل بالمستقبل		
10	غالبا "ما اكون واضحا "في مشاعري		
11	نادرا "ما تكون مشاعري مشوشة		
12	انا اعرف بالضبط ما اشعر به		
13	اشعر بالراحة من مشاعري		
14	انا عادة ما تكون مشاعري حول موضوع معين		

15	انا في كثير من الاحيان اكون مدركا "لمشاعري		
16	معتقداتي وارائي تتغير تبعا "لمشاعري		
17	من الصعب علي ان اصف ما اشعر به		
18	لا استطيع ان اتحدث عن مشاعري في بعض الاحيان		
19	عادة ما اكون مشوشا "حول ما اشعر به		
20	لا استطيع ان اجد معنى لمشاعري		
21	على الرغم من كوني حزين في بعض الاحيان , لكن لدي نظرة متفائلة للمستقبل		
22	بغض النظر عن الحالة المزاجية السيئة التي اشعر بها ,انا احاول افكر في اشياء مفرحة		
23	عندما اصبح في ضيق اذكر نفسي في كل ما هو جميل في الحياة		
24	احاول التفكير في افكار جيدة بغض النظر عن الحالة المزاجية السيئة التي اشعر بها		
25	بالرغم من انني سعيد , الا انني غالبا "لدي وجهة نظر متشائمة		

ملحق رقم 3

جامعة القادسية /كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب...عزيزتي الطالبة

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات ...نرجوا منك قرائتها واختيار بديل واحد من البدائل الخمسة امام كل فقرة وذلك من خلال وضع علامة √ في حقل البديل الذي ينطبق عليك.ونظرا لما نعهده فيكم من صراحة في التعبير عن ارائكم لذا تأمل الباحثة تعاونكم معها في الاجابة عن جميع هذه الفقرات.

علما ان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي,وانه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن ارائكم.

الجنس: ذكر[ ] انثى [ ]

التخص: علمي [ ] انساني [ ]

الصف: الثاني [ ] الرابع [ ]

الباحثة

سارة احمد عبد مسلم

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي
1	اعتقد انه من المهم اعطاء اهتمام للعواطف والحالة المزاجية					
2	لا اهتم بما اشعر به في اغلب الاحيان					
3	انا اعتقد ان العمل ينبع من عواطف الانسان					
4	مشاعر الفرد يجب ان لاتقف عائقا" امام عمله او ما يتخذه من قرارات					
5	اعطي الكثير من الاهتمام الى ما اشعر به					
6	ارى ان التفكير بالعواطف مضيعه للوقت					
7	افضل طريقة للتعامل مع مشاعري هي ان تكون كما هي					
8	كثيرا" ما افكر في مشاعري					
9	حينما اكون في مزاج جيد اتفاءل بالمستقبل					
10	غالبا" ما اكون واضحا" في مشاعري					
11	نادرا" ما تكون مشاعري مشوشة					
12	انا اعرف بالضبط ما اشعر به					
13	اشعر بالراحة من مشاعري					
14	انا عادة ما تكون مشاعري حول موضوع معين					
15	انا في كثير من الاحيان اكون مدركا" لمشاعري					
16	معتقداتي وارائي تتغير تبعا" لمشاعري					
17	من الصعب علي ان اصف ما اشعر به					
18	لا استطيع ان اتحدث عن مشاعري في بعض الاحيان					
19	عادة ما اكون مشوشا" حول ما اشعر به					
20	لا استطيع ان اجد معنى لمشاعري					
21	على الرغم من كوني حزين في بعض الاحيان , لكن لدي نظرة متفائلة للمستقبل					

22	بغض النظر عن الحالة المزاجية السيئة التي اشعر بها ,انا احاول افكر في اشياء مفرحة					
23	عندما اصبح في ضيق اذكر نفسي في كل ما هو جميل في الحياة					
24	احاول التفكير في افكار جيدة بغض النظر عن الحالة المزاجية السيئة التي اشعر بها					
25	بالرغم من انني سعيد , الا انني غالبا" لدي وجهة نظر متشائمة					