ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة

الكلمات المفتاحية:المزاج ،طلبة ، الجامعة

نور فاضل محمود العبادي أ.د.هيثم أحمد علي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Noorfadhilfan84895@gmail.com AL-Zubaydi72@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف إلى :

الهدف الأول:ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة .

الهدف الثاني :دلالة الفروق في ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) و التخصص (علمي ، أنساني) .

تحقيقا لأهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس ما وراء المزاج (لسالوفي وآخرون ،١٩٩٩) بنسخته الأجنبية المتضمنة (٣٨) فقرة وقامت باستخراج صدق الترجمة من خلال عرض النسختين الأصلية والنسخة المترجمة من العربية إلى الانكليزية ، وقد حصلت على نسبة اتفاق (٩٠%) وبعدها طبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي ، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس إذ تم استخراج الصدق الظاهري ، وصدق البناء ثم أستخرج الثبات بطريقة الفاكرونباخ فبلغ معامل الثبات (٠,٧٨) ، ليصبح المقياس جاهزا للتطبيق بنسخته العربية المترجمة .

وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة من جامعة ديالى ، وللدراسة الصباحية ، وللعالم الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) م الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي ،وبعد معالجة البيانات الإحصائيه باستخدام (المتوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة ،الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،تحليل التباين الثنائي ،معامل الارتباط بيرسون ،وتحليل الانحدار المتعدد) . وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

- يتمتع طالبة الجامعة بما وراء المزاج .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس ما وراء المزاج تبعا لمتغيري الجنس (ذكر،أنثى) والتخصص (إنساني ،علمي) .

ولقد توصلت الباحثة إلى عدد من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث:

تروي الباحثة مشكلة البحث من خلال إحساسها بشعور طلبة الجامعة بأنهم في حالة مزاجية سلبية تؤثر عليهم في حكمهم وإدراكهم للمواقف التي تواجههم . فأن ضعف خبرات ما وراء المزاجية المناسبة لدى الفرد قد تعرضه لاضطرابات مزاجية ونفسية عند مواجهه لمواقف الصعبة فهي تكون بمثابة ردة فعل قد يقوم بها الفرد لتقييم أفكاره التي تقف خلف حالاته المزاجية في حالة سوء مزاجيته تؤدي به إلى حالات انفعالية تؤثر على مرونته في تقييم أفكاره وقدرته على مواجهه المواقف الصعبة ، لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في مدى امتلاك الطالب الجامعي لما وراء المزاج ؟

أهمية البحث :

إذ تقييم الفرد لأفكاره يعد بعدا من أبعاد الشخصية التي تمثل في مدى معرفته وثقته بقدراته على مواجهه وتغلب المواقف الصعبة التي تواجه وما يعتقده الفرد حول إمكانياته في التعامل مع الصعوبات (زهران ، ٢٠٠٣ :٣٥) . فخبرة ما وراء المزاج تجعل الفرد يسعى لتقييم وتنظيم الأفكار والمشاعر التي تقف وراء حالاته المزاجية عند تعرضه للمواقف الصعبة فأن تقييم وتنظيم المزاج يؤهلان الفرد إلى الانتباه لأفكاره ومشاعره ومعرفة مدى ملائمتها لمتطلبات الموقف الذي يواجهه (Fernandez&Extremera2008,:٢٤) . فالحالة المزاجية الجيدة تساعد الطالب الجامعي على تنظيم أفكاره ومشاعره لمواجهه الأفكار الصعبة التي يتعرض لها (Fitness&Marie,2005:51). وتجعله يستطيع مواجهه المواقف الصعبة بأسلوب يتصف بالمرونة (الخالدي ،٢٠٠٩ :٦٣) . حيث أشار سالوفي وزملاؤه عام ١٩٩٥ على أن الأفراد يختلفون في فهمهم لمشاعرهم وكيفية استخدامها في مواجهه المواقف المختلفة التي تواجههم (Mayer,1988:103) . حيث الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من سمة ما وراء المزاج يتصفون بالهدوء والاستقرار وقوة تقييم أفكارهم وتأمل مشاعرهم في المواقف التي تواجههم (Extremera&Ramos,2004:49) . ويرى سالوفي وزملاؤه عام ١٩٩٥ أن الفرد عندما ينتبه ويقيم حالته المزاجية الحالية يستطيع أدراك مشاعره ويحدد الأداء الايجابي الذي يتناسب مع متطلبات الموقف الذي يواجهه (Salovey,Mayer,1995:142) . حيث امتلاك الطالب الجامعي سمة ما وراء المزاج تعد من المحددات الأساسية لشخصيته التي تساعده في تحقيق النجاح في التوافق مع

متطلبات المواقف الصعبة التي تواجههم (Salguero,2013:167) . ويعطي أهمية لها ويفسر دائما الحالة المزاجية التي يمر بها ومدى ملائمتها وتوافقها مع الموقف المواجهة (Yan,Wa,2002:204) . حيث ما وراء المزاج يعتبر أدراك الفرد لأفكاره وحالته المزاجية أثناء مواجهته الموقف حيث يسعى إلى تمتعه بمزاجية ايجابيه التي تساعده على اجتياز المواقف الصعبة (Fernandez,2004:54) . فوعي الفرد بمزاجه يساعد على معرفة المشاعر السلبية وتحديد جوانب القصور التي تؤدي إلى تغييرات في المزاج ، كما يعد الوعي بالمزاج أساس الاستمتاع بالحياة والتفاؤل الذي يمثل النظرة الايجابية للحياة الذي يمكن الفرد في الحفاظ على المشاعر الايجابية ومواجهه الصعوبات (الجبوري وعطيه ،٢٠١٦ :٦) . كما أشارت دراسة (السيد وصفوان ،٢٠١٦) أنه عينة البحث لديهم ما وراء المزاج و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة ما وراء المزاج بين طلاب العاديين والذين يعانون من صعوبات التعلم من طلبة الجامعة (السيد وصفوان ،٢٠١٦ :٣). وأشارت دراسة اكستريميرا (Extremera) وسالفيرو (Salguer) وفيرنا (Ferman) (Extremera&Salguer&Ferman,2010) . بأن طلبة الجامعة يتمتعون بما وراء المزاج وأن هناك علاقة ايجابية بين ما وراء المزاج والسعادة الذاتية (Extremera&Salguer&Ferman,2010:509-513) وأشارت دراسة كوروستوا و آخرون (Gorostiaga&Otheres,2011) أن طلبة الجامعة يتمتعون بسمة ما وراء المزاج وان هناك علاقة ايجابية بين الذكاء العاطفي وما وراء المزاج (Gorostiaga&Otheres,2011:523-595) . وأشارت دراسة (مكي ،٢٠١٦) أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من ما وراء المزاج وأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين ما وراء المزاج والاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (مكي ،٢٠١٦ :١-٣) . أن قدرة الفرد في تنظيم مشاعره والتحكم فيها وضبطها وتوظيفها بشكل جيد في المواقف الصعبة تحقق له الاستقرار النفسي وتحميه من في الوقوع في الاضطرابات النفسية (Szelesne,2006:2) ومن هنا تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية المرحلة الجامعية التي تعد ركيزة أساسية لكل مجتمع متحضر وهي تقدم للمجتمع الطاقات البشرية المتخصصة التي تسهم في التطور والتقدم الحضاري لكل مجتمع (العتاد ،١٩٩٩ :٨٦٥) . وللمجتمع ركائز عدة تمده بالطاقات البشرية ، وتعد الجامعة في مقدمة

هذه الركائز فهي الدعامة الرئيسية التي لا يمكن لأي مجتمع من المجتمعات أن يستغني عنها في تقدمه ونموه ، فهي مؤسسة علمية أكاديمية هدفها أعداد قادة لمؤسسات الدولة وقياداتها العلمية على وفق التخصصات اللازمة لمتطلبات التنمية الشاملة في المجتمع ، وما الجامعة ألا تجربة جديدة للطلبة تختلف عن المراحل التعليمية السابقة التي مروا بها ، والحياة الجامعية لا تخلو من الظروف والمشكلات في مختلف المجالات الأكاديمية والنفسية والتربوية التي يتطلب من أفرادها مواجهتها ، ولهذا اعتنى المختصون في مجال التربية وعلم النفس وغيرهم بدراسة الشباب ولا سيما طلبة الجامعة ودراسة السبل التي تساعدهم في تطور أفكارهم ، لأنهم يشكلون العنصر الأساسي والعامل البشري الذي تعتمد عليه الدولة جميعها وتعده عنصرا فاعلا في تطور المجتمع وحمايته (الدوري ،٢٠١٢ :٦) .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف إلى :

١- ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة .

٢- دلالة الفروق في ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغيري الجنس (ذكور ،إناث) و التخصص (علمي ، أنساني) .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور ، إناث) وللتخصصين (العلمي ، الإنساني) الدراسات الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) .

تحديد المصطلحات :

-ما وراء المزاج :

١- تعريف سالوفي وزملاؤه (Saloveyand et.al,1995) بأنه :

ميل الفرد المستمر والنسبي للتأمل في مشاعره وأفكاره التي تقف وراء حالته المزاجية ، وذلك في ضوء انتباه الفرد لمشاعره ووضوحها بالنسبة له ، وما تتضمنه من معتقدات الشخص حول حالته المزاجية السلبية ومحاولة لإصلاحها **(Saloveyandet.al,1995:132)** .

٢- تعريف انسورج (Ansorge,1996) بأنه:

اعتقادات واتجاهات الفرد عن انفعالاته وعن نتاج وتتابعات خبراته الانفعالية (Ansorge,1996:45) .

٣- تعريف سترونكمان (Strognman,1996) بأنه :

الإدراك والوصف والتقويم ومراقبة الفرد لانفعالاته الذاتية والمحافظة على التوازن بين الانفعالات السلبية والايجابية (Strognman,1996:60)

٤- تعريف كوتمان وآخرون (Gottmon, et.al:1996) بأنه :

مجموعة منظمة من المشاعر التي يمتلكها الفرد وتجعله على دراية بعملياته المعرفية التي يقوم بها في أثناء المواقف الانفعالية وفي أثناء التواصل الانفعاليا مع الآخرين (Gottmon,et.al:1996:7) .

٥- تعريف ماير وسالوفي (Mayer&Salovey,1997) بأنه :

القدرة على إدراك وتقييم وتوليد المشاعر وتنظيمها (M.Salguero, et.al,2010:197) .

-التعريف النظري لما وراء المزاج :

وقد اعتمدت الباحثة تعريف (سالوفي وزملاؤه ١٩٩٥) بوصفه تعريفا نظريا وذلك لتبنيها مقياس (سالوفي وزملاؤه ١٩٩٥) الذي أعتمد على نموذج سالوفي في بناء المقياس .

-التعريف الإجرائي لما وراء المزاج بأنه :

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس ما وراء المزاج.

الفصل الثاني /الإطار النظري

النماذج النظرية التي فسرت ما وراء المزاج :

أنموذج (سالوفي) وزملاؤه (Salovey etat,1995) لتفسير ما وراء المزاج :

جاء نموذج سالوفي لـ (سمه ما وراء المزاج) نتيجة للأبحاث والدراسات التي أجراها عن الكشف الانفعالي ، حيث يرى علماء النفس بأن الكشف الانفعالي ، حيث يرى علماء له أثار الايجابية على الإفراد حيث يعتبر نقطة انطلاق استعداديه للفرد للانتباه لمشاعره وتجربة المشاعر بشكل واضح ، كما أنه له أهمية في العلاج النفسي ، حيث يعتقد سالوفي وزملاؤه بأن التفكير بوضوح واحدا من أساسيات الحفاظ على الانفعالات ، فقد درس سالوفي وزملاؤه الفروق الفردية في الانتباه والوضوح وتنظيم المشاعر السلبية المؤثرة ، للتحكم في الأفكار التي تلي التنبيهات المؤلمة السلبية. ويرى سالوفي بأن الأفراد الذين لديهم وضوح في التمييز

بين الأمزجة وبالتالي القدرة على إصلاح المزاج السلبي يكون لديهم القدرة على استرداد المزاج الايجابي وتحسين نوعية الفكر خلال فترة زمنية محددة (Salovey,1995:140) .

مجالات سمه ما وراء المزاج :

١-الانتباه إلى المشاعر :

يشير هذا المجال كفاءة الفرد في الفهم واليقظة العقلية إزاء الانفعالات التي يشعر بها ، سواء كانت مشاعر حزن ، فرح ..... الخ.

٢- وضوح المشاعر :

يتميز الشخص الذي يمتلك سمة ما وراء المزاج برؤية واضحة لخبرته المزاجية ، ونضج فعالية ووضح المشاعر في أنها تبين للشخص حقيقة انفعالاته وكذلك أنها تؤدي إلى غياب الجهل فيما يتعلق بالمشاعر الذاتية.

٣- تعديل المزاج :

يشير هذا المجال من سمة ما وراء المزاج إلى قدرة الشخص لتعديل حالته المزاجية وذلك من خلال استخدام استراتيجيات التعديل تعديل وصيانة المزاج منها أطالة فترة المزاج الجيد ، ومحاولته إصلاح حالته المزاجية للبيئة التي يعاني منها (الجبوري والعطية ،٢٠١٦ :٩٤).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته :

يتضمن هذا الفصل عرضا للاجراءت التي قامت بها الباحثة من جانب منهجية البحث وتحديد مجتمع البحث واختيار عينة البحث ، وأداة البحث والوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة بيانات البحث وصولا إلى النتائج .

أولا: منهجية البحث :

يتطلب تحقيق أهداف البحث الوصول إلى وصف كمي لمستوى أو القدرة المراد دراستها لدى أفراد عينة البحث وقد أعتمد البحث الوصفي في دراسة متغيرات البحث والذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها ، على ما توجد عليه في الواقع وصفا دقيقا (ملحم ،٢٠٠٠ :٣٢٤) . وهو لا يكتفي بوصف الظاهرة بل يتعداه بالتحليل والتفسير والمقارنة وصولا إلى المزيد من المعلومات عن تلك الظاهرة ، وبذلك فأن المنهج الوصفي تشخيص علمي للظاهرة والتبصر بها كما وبرموز لغوية ورياضية (داود وعبد

الرحمن ،١٩٩٠ :١٦٣) . وهذا يساعد في الكشف عن العلاقة الأرتباطية ليست بالضرورة علاقة سببية وإنما تشير إلى نوع الارتباط وقوته (المنيزل والعتوم ،٢٠١٠ :٨٨) .

ثانيا : إجراءات البحث :

ثالثا : مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث أو المجتمع الإحصائي للبحث جميع الأفراد الذين تقوم الباحثة بدراسة الظاهرة لديهم (ملحم ،٢٠٠٠ :٢١٩) ، فهم يمثلون كل الأفراد الذين نجمع البيانات منهم بيانات الظاهرة ويمكن تعميم النتائج عليهم (المنيزل والعتول ،٢٠١٠ :١٠١) .

ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددها (١٣) كلية وبواقع ٦ كليات تخصص أنساني و(٧) كليات ذات التخصص علمي وتضم (١٤٠٦٤) طالب وطالبة بواقع (١٠١٤٠) طالبة و(٧٢٩٨) طالب وبواقع (١١٤٠٢) طالب وطالبة من التخصص الإنساني و (٦٠٣٦) طالب وطالبة من التخصص العلمي والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والتخصص والجنس

ت	الكلية	التخصص	الذكور	إناث	المجموع
١	القانون	إنساني	٢٣٧	٨٠٠	١٠٣٧
٢	الإدارة والاقتصاد		٣٩٩	٣٤٣	٧٤٢
٣	التربية للعلوم الإنسانية		١٤٢٦	٢٨٣٧	٤٢٦٣
٤	التربية الأساسية		١٧٢٠	١٩٠٦	٣٦٢٦
٥	العلوم الإسلامية		٥٣١	٧٩٩	١٣٣٠
٦	الفنون الجميلة		١١٥	٢٨٩	٤٠٤
المجمـــوع			٤٤٢٨	٦٩٧٤	١١٤٠٢
٧	الطب	علمي	١١٨	٢٦٢	٣٨٠
٨	الهندسة		٥٤١	٧٠٥	١٢٤٦
٩	الطب البيطري		٩٧	١١٩	٦١٢
١٠	العلوم		٥٢٠	٨١٢	١٣٣٢
١١	الزراعة		٥٢٥	٤٧٥	١٠٠٠
١٢	التربية للعلوم الصرفة		٤١٨	٦٢١	١٠٣٩
١٣	التربية البدنية والعلوم الرياضية		٦٥١	١٧٢	٨٢٣
المجموع			٢٨٧٠	٣١٦٦	٦٠٣٦
المجموع الكلي			٧٢٩٨	١٠١٤٠	١٧٤٣٨

رابعا :عينة البحث :

يقصد بعينة البحث هي جزء من المجتمع تجري دراسة الظاهرة عليهم من خلال جمع المعلومات عن الظاهرة المراد دراستها ، وصولا إلى النتائج التي يمكن تعميمها على المجتمع (النور ،٢٠٠٧: ٣٥) . تعد خطوة اختيار العينة من الخطوات المهمة كون ذلك ضروري في البحوث التربوية ويتوقف عليها نتائج البحث ودقة إجراء البحث فيما إذا كانت العينة ممثلة تمثيلا دقيقا (Lefrancois,2000:14) وقد جرى اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي إذ أن مجتمع البحث يمكن تقسيمه على أساس التخصص (علمي – أنساني) والجنس (ذكر – أنثى) وقد جرى اختيار عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة وبما يشكل ٤% من المجتمع الأصلي وبواقع (٢٠٠) طالب و (٢٠٠) طالبة جرى اختيارهم من أربع كليات وبواقع (٢٠) طالب من كل قسم والجدول (٢) يوضح ذلك :

الجدول (٢)

عينة البحث موزعه حسب متغيري الجنس والتخصص

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكر	أنثى	
١	التربية للعلوم الإنسانية	إنساني	٥٠	٥٠	١٠٠
٢	التربية الأساسية	إنساني	٥٠	٥٠	١٠٠
٣	التربية للعلوم الصرفة	علمي	٥٠	٥٠	١٠٠
٤	التربية البدنية والعلوم الرياضية	علمي	٥٠	٥٠	١٠٠

خامسا : أداة البحث :

يشير مصطلح قياس (measurement) على أنه إعطاء قيم رقمية لخاصية ما بحيث تمثل مقدار ما يمتلكه الفرد أو الشئ من الخاصية وفق شروط أو قواعد محددة (الصمادي والدرابيع ،٢٠٠٤: ١٢) . وبما أن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على ما وراء المزاج .

أداة البحث :

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب توفر أداة لقياس ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة ، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدبيات ذات العلاقة لم تعثر على

مقياس عربي لما وراء المزاج يناسب عينة بحثها وأهداف بحثها حسب اطلاعها سوى مقياس (سالوفي) وزملاؤه (Salovey&Others,1995) . استعمل هذا المقياس لأنه مقياس ملائم لطبيعة العينة ، تم التحقق من البنية العاملية للمقياس والتعرف على المؤشرات السايكومترية له في العديد من الدراسات الأجنبية وتم استخدامه في أغلب الدراسات الأجنبية (حسب اطلاع الباحثة) حيث أن المقياس يتمتع بخصائص الصدق والثبات . لذلك وجدت هذه الأداة مناسبة ويمكن أعدادها واستخدامها بما يناسب البيئة العربية بعد ترجمتها إلى العربية .

وصف المقياس :

يتكون مقياس سالوفي وآخرون (Salovey&Others,1995) من (٣٧) فقرة موزعة على ثلاث مجالات :

المجال الأول : الانتباه للمشاعر: يشير هذا المجال كفاءة الفرد في الفهم واليقظة العقلية إزاء الانفعالات التي يشعر بها ، سواء كانت مشاعر حزن ،فرح ..... الخ.

المجال الثاني : وضوح المشاعر : يتميز الشخص الذي يمتلك سمة ما وراء المزاج برؤية واضحة لخبرته المزاجية ، ونضج فعالية ووضح المشاعر في أنها تبين للشخص حقيقة انفعالاته وكذلك أنها تؤدي إلى غياب الجهل فيما يتعلق بالمشاعر الذاتية.

المجال الثالث : مجال تعديل المزاج : يشير هذا المجال من سمة ما وراء المزاج إلى قدرة الشخص لتعديل حالته المزاجية وذلك من خلال استخدام استراتيجيات التعديل تعديل وصيانة المزاج منها أطالة فترة المزاج الجيد ، ومحاولته إصلاح حالته المزاجية للبيئة التي يعاني منها (الجبوري والعطية ،٢٠١٦ :٩٤) .

وبعد أن اطلعت الباحثة على مقياس ما وراء المزاج ومجالاته وفقراته ، وجدت ضرورة ترجمة المقياس إلى اللغة العربية بحيث يتسم بالوضوح والدقة بما يتلاءم مع عينة البحث ، ولقد اتبعت الباحثة مجموعة من الإجراءات لترجمة المقياس إلى اللغة العربية وهي :

إجراءات ترجمة مقياس ما وراء المزاج :

ترجمت الباحثة مقياس ما وراء المزاج من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية على مختص باللغة الانكليزية ، ثم عرضت الباحثة المقياس بنسخته العربية على مختص باللغة العربية ، وبعد التأكد من صلاحية الفقرات قامت الباحثة وبمساعدة متخصصين باللغة

الانكليزية ، إعادة ترجمة المقياس من العربية إلى اللغة الانكليزية ، وبذلك أصبح لدى الباحثة نسختان من مقياس ما وراء المزاج أحدهما تمثل النسخة الأصلية باللغة الانكليزية والأخرى تمثل النسخة المترجمة من العربية إلى الانكليزية ومن ثم عرضت النسختين على متخصصين في علم النفس واللغة الانكليزية ، للموازنة بينهما وللتأكد من صدق الترجمة ، وتم الاتفاق على تطابق ترجمة المقياس ، حيث بلغ متوسط نسبة الاتفاق ٩٠% وهذه نسبة جيدة لصدق الترجمة . وبذلك أصبح المقياس جاهزا لغرض عرضه على مجموعة من المحكمين الملحق (١) لمعرفة أرائهم حول الفقرات ومدى ملائمته لعينة البحث المراد وإجراء التعديلات المناسبة لها ثم طبقت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من الطلبة .

صدق الفقرات :

لغرض التعرف على صلاحية مقياس ما وراء المزاج بعد تأكد من صدق ترجمة المقياس وإعداده بصيغته الأولية والمكون من (٣٧) فقرة مع وضع تعريف له وبدائل الإجابة ، قامت الباحثة بعرض مقياس ما وراء المزاج بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية وذلك لإبداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات من أجل تحقيق أهداف البحث وكانت نسبة أتفاق المحكمين على فقرات المقياس (٨٠-١٠٠) والجدول (١٢) يوضح ذلك وتم اعتماد نسبة (٨٠%) فأكثر من الاتفاق بين المحكمين للإبقاء على الفقرة أو حذفها أو تعديلها وفي ضوء أراء المحكمين وملاحظاتهم قامت الباحثة بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات وبعد مراجعتهم جميع فقرات المقياس اتفقوا على نسبة (١٠٠%) على صلاحية الفقرات كما في الجدول (١٣)

الجدول (١٣)

نتائج أراء المحكمين على فقرات مقياس ما وراء المزاج

الفقرات	الموافقون	غير الموافقون		النسبة المئوية
		التعديل	الحذف	
٣٠،٣١،٣٢،٣٥،٣٦،٣٧،٣٨، ٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٢٩، ١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،٢٠،٢١، ١،٤،٥،٦،٧،٩،١٠،١١،١٢،١٣	١٥	–	–	%١٠٠
٢،٣،٨،١٩،٣٣،٣٤	٣	١٢		%٨٠

عينة وضوح التعليمات :

يعد التحقق من وضوح التعليمات وفهم العبارات ووضوح معناها ووضوح البدائل فضلا عن الكشف على الصعوبات التي تواجه المستجيب والتعرف على مواطن القوة والضعف فيه يعد ضرورة من ضروريات بناء المقياس (غرايبة ،٢٠٠٢ :٨٢) . حيث ينصح قبل إخراج المقياس بصورته النهائية تطبيق فقراته على عينة صغيرة تتراوح بين (٢٠-٣٠) فردا (النبهان ،٢٠٠٢ :١٨٥) . ولتحقيق هذا الغرض قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من غير عينة البناء ، من كليتي التربية للعلوم الإنسانية والتربية للعلوم الصرفة موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص ، وبعد إجراء التطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة وتم إلاشارة إليها سابقا في الجدول (٤) .

بدائل الإجابة :

بعد الأخذ بآراء السادة المحكمين في مدى ملائمة بدائل الإجابة ، قامت الباحثة بوضع مدرج خماسي لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس وهي (ينطبق علي بدرجة مرتفعة جدا ، ينطبق عليه بدرجة مرتفعة ، ينطبق عليه بدرجة متوسطة ، ينطبق عليه بدرجة منخفضة ، لا ينطبق) ، كونها تتناسب مع المرحلة العمرية لطلبة الجامعة ، حيث أن أفضل نمط لتوزيع بدائل الإجابة لطلبة الجامعة هو التدرج الخماسي (الدليمي ،١٩٩٧ :٩) ، وتراوحت أوزان البدائل من (٥-١) للفقرات الايجابية ومن (١-٥) للفقرات السلبية وبهذا أصبح مقياس البصيرة المعرفية جاهزا بصيغته الأولية .

تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات ، لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة ، وبما أن فقرات المقياس كانت ايجابية وسلبية فقد تم تصحيح الاستمارات ، بحيث وضعت الباحثة أمام كل فقرة خمسة من بدائل للإجابة وهي (ينطبق علي بدرجة مرتفعة جدا ، ينطبق عليه بدرجة مرتفعة ينطبق عليه بدرجة متوسطة ، ينطبق عليه بدرجة منخفضة ، لا ينطبق) وبالأوزان (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الايجابية على التتالي في حين أن تصحيح الفقرات السلبية يكون عكس ذلك وبالأوزان (٥،٤،٣،٢،١) والجدول (١٤) يوضح ذلك . وبعد أن تم جمع الدرجات حسب

استجابة كل طالب للفقرات لتكوين الدرجة الكلية على المقياس ، فقد كانت أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٣٤٩) ، وأقل درجة هي (٩٤) وبمتوسط فرضي قدرة (٨٤) .

الجدول (١٤)

تحديد الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس ما وراء المزاج

ت	رقم الفقرة	اتجاه التصحيح
١-	٣١،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٢٩،٣٠، ١٦،١٧،٢٠،٢١،٢٢،٢٦، ٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥	إيجابية
٢-	٢٥،٢٧،٢٨،٣٦،٣٧،٨،١٣،١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،١٨،٢٣، ٢٤	السلبية

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس ما وراء المزاج :

أن الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات المميزة ، أما الفقرات الغير المميزة التي لا تميز بين الأفراد فيتم حذفها Ghisell,1981 :434) . ولأجل تحليل فقرات مقياس ما وراء المزاج قامت الباحثة باختيار عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة ديالى ،جرى اختيارهم عشوائيا بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي نصفهم من الذكور والنصف الأخر من الإناث من أربع كليات نصفها ذات التخصص الإنساني ونصفها الأخر ذات التخصص العلمي وكما موضح سابقا في الجدول (٦) . ولقد اعتمدت الباحثة الخطوات ذاتها المتبعة في فقرات مقياس البصيرة المعرفية :

القوة التمييزية للفقرات :

يلجأ الباحث لحساب القوة التمييزية للفقرات لتنقية المقياس من الفقرات غير المميزة فيتم استبعادها حتى لا يطول الاختبار دون فائدة ، ولقد تم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس ما وراء المزاج بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ، ولغرض إجراء التحليل الإحصائي بهذا الأسلوب تم إتباع الخطوات الآتية :

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .
- ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

– تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في المقياس و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات وبذلك أصبح عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (١٠٨) للمجموعة العليا و(١٠٨) للمجموعة الدنيا تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن ، أي أن مجموع عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل

تكون (٢١٦) استمارة ، ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T.test) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على كل فقرة ، حيث تبين أن جميع الفقرات كانت مميزة عدا فقرات (٢٨،٢٦،١٨،١٢،١١،٩،٦) حيث كانت قيمتها التائية المحسوبة أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) والجدول (١٥) يوضح ذلك :

الجدول (١٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس ما وراء المزاج

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١-	٣,٨٢	١,٦٨	٢,٦٨	١,٣٧	٦,٢٨	دالة إحصائيا
٢-	٣,٧١	١,٢٩	٢,٨٥	١,٣٩	٤,٧٠	دالة إحصائيا
٣-	٤,٠٤	١,٣٢	٢,٦٢	١,٣٧	٧,٧٣	دالة إحصائيا
٤-	٣,٨٤	١,٢٦	٢,٦٧	١,٤٢	٦,٣٥	دالة إحصائيا
٥-	٣,٧٩	١,٢٨	٣,١١	١,٢٨	٣,٩٢	دالة إحصائيا
٦-	٢,٨٧	١,٣٤	٢,٦٣	١,٢٧	١,٢٩	غير دالة إحصائيا
٧-	٣,١٨	١,٤٠	٢,٦٢	١,٢٧	٣,٠٣	دالة إحصائيا
٨-	٣,٣٦	١,٤٦	٢,٣٦	١,٣٣	٥,٢٣	دالة إحصائيا
٩-	٣,٢٨	١,٤٠	٣,٣٦	١,٢٧	٠,٤٠	غير دالة إحصائيا
١٠-	٣,٨٦	١,٢٧	٣,٣٢	١,٢٢	٣,١٥	دالة إحصائيا
١١-	٣,٢٨	١,٣١	٣,١٧	١,٢٧	٠,٦٣	غير دالة إحصائيا
١٢-	٣,٢٩	١,٤٠	٣,٤٢	١,٣٣	٠,٦٩	غير دالة إحصائيا

١٣-	٤,٤٧	٠,٨٥	٣,٤٥	١,٣٥	٦,٥٩	دالة إحصائيا
١٤-	٤,١٣	٠,٩٠	٣,١٦	١,٢٧	٦,٤٥	دالة إحصائيا
١٥-	٣,٧٥	١,٠٩	٣,٣٤	١,١٦	٢,٦٤	دالة إحصائيا
١٦-	٤,١١	١,٠٥	٣,٤٥	١,٢٧	٤,١٢	دالة إحصائيا
١٧-	٤,٤٣	٠,٨٧	٣,٣٦	١,٣٤	٦,٩٥	دالة إحصائيا
١٨-	٢,٥٧	١,٤٢	٢,٢٤	١,٢٢	١,٨٤	غير دالة إحصائيا
١٩-	٤,٠٢	١,٣١	٣,١٩	١,٣٢	٤,٦٤	دالة إحصائيا
٢٠-	٣,٩٣	١,١٨	٣,١٤	١,٣٧	٤,٤٩	دالة إحصائيا
٢١-	٤,٢٢	١,٠٣	٣,٢٠	١,٣٤	٦,٢٣	دالة إحصائيا
٢٢-	٤,١٨	٠,٩١	٣,٤٤	١,٤١	٤,٥٦	دالة إحصائيا
٢٣-	٣,١٨	١,٣١	٢,٤٨	١,١٥	٤,١٦	دالة إحصائيا
٢٤-	٢,٦٢	١,٤٥	٢,٢٠	١,٢٥	٢,٣١	دالة إحصائيا
٢٥-	٢,٥٥	١,٣٥	٢,١٥	١,٢٤	٢,٢٤	دالة إحصائيا
٢٦-	٣,٢٥	١,٤٤	٣,٢٠	١,٤١	٠,٢٨	غير دالة إحصائيا
٢٧-	٢,٧٨	١,٤٤	٢,٢٧	١,٢٧	٢,٧٤	دالة إحصائيا
٢٨-	٢,٥٥	١,٣٢	٢,٤٩	١,٣٦	٠,٣٥	غير دالة إحصائيا
٢٩-	٣,٢٤	١,٢٨	٢,٥٥	١,٢٨	٣,٩١	دالة إحصائيا
٣٠-	٤,٢١	٠,٩٦	٣,٤٠	١,٤٥	٤,٧٨	دالة إحصائيا
٣١-	٣,٦٥	١,٢٣	٢,٩٩	١,٢٦	٣,٩١	دالة إحصائيا
٣٢-	٤,٠٣	١,٠٧	٣,١٢	١,٣٩	٥,٤١	دالة إحصائيا
٣٣-	٣,٣٣	١,٢٤	٢,٨٩	١,٤٠	٢,٤١	دالة إحصائيا
٣٤-	٣,٥١	١,١٥	٢,٩٤	١,٣٣	٣,٣٨	دالة إحصائيا
٣٥-	٤,٣٣	٠,٨٥	٣,٣٣	١,٢٢	٦,٩٦	دالة إحصائيا
٣٦-	٢,٨٩	١,٤٢	٢,٢٠	١,٢٠	٣,٨٦	دالة إحصائيا
٣٧-	٣,٠٨	١,٤٦	٢,٣٥	١,٢٧	٣,٩١	دالة إحصائيا
٣٨-	٣,٣٤	١,٤٤	٢,٥١	١,٢٦	٤,٤٦	دالة إحصائيا

***القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)**

-أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يعد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية مؤشرا لصدق البناء إذ كلما أزداد ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أمكننا الحصول على مقياس أكثر تجانسا (Allen,1979:125) . ولقد استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية ، وقد ظهر بأن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عدا الفقرات (٦،٩،١١،١٢،١٨،٢٦،٢٨) لأنها أقل من القيمة التائية الجدولية التي تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) وكما موضح في الجدول (١٦) :

الجدول (١٦)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ما وراء المزاج

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١-	٠,٢٠٨	١٧-	٠,٢٣٩	٣٣-	٠,١٢٢
٢-	٠,١٧٣	١٨-	٠,٠٢٩	٣٤-	٠,١٥٩
٣-	٠,٢١٦	١٩-	٠,٢٠٧	٣٥-	٠,٢٣٢
٤-	٠,٢١٩	٢٠-	٠,٢٠٢	٣٦-	٠,١١٣
٥-	٠,١٣٢	٢١-	٠,٢٥٠	٣٧-	٠,١٦٤
٦-	٠,٠٩٠	٢٢-	٠,٢٢١	٣٨-	٠,٢٢٠
٧-	٠,١٤٧	٢٣-	٠,١٣١		
٨-	٠,١٣٢	٢٤-	٠,١٢٣		
٩-	٠,٠٤٤	٢٥-	٠,١٧٤		
١٠-	٠,١٥٧	٢٦-	٠,٠٣٣		
١١-	٠,٠٥٠	٢٧-	٠,٢٠٨		
١٢-	٠,٠١١	٢٨-	٠,٠٦١		
١٣-	٠,١٩٢	٢٩-	٠,١٦٤		
١٤-	٠,٢٣٦	٣٠-	٠,١٨١		
١٥-	٠,١٢٢	٣١-	٠,٢٠٨		
١٦-	٠,١٤٩	٣٢-	٠,٢٣٠		

-أسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

قد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة ودرجات كل مجال من المجالات التي تنتمي إليه ، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا مما يؤشر إلى صدق بنائها وصلاحيتها لقياس المجال الذي وضعت لقياسه ، والجدول (١٧) :

الجدول (١٧) معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه

المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
الانتباه للمشاعر	١٨	١	٠,٥٧٣	تعديل المزاج	١٠	٢٩	٠,٣٧٥
		٢	٠,٥١٦			٣٠	٠,٠٢٠
		٣	٠,٥٦٢			٣١	٠,٠٦٩
		٤	٠,٥٣٥			٣٢	٠,٢٢٦
		٥	٠,٤٦٩			٣٣	٠,١٢٩
		٦	٠,١٠٢			٣٤	٠,٢٠٤
		٧	٠,٢٠٥			٣٥	٠,١٨٢
		٨	٠,٤٢٨			٣٦	٠,١٢٤
		٩	٠,٠٥٦			٣٧	٠,١٩٧
		١٠	٠,٠٩٣			٣٨	٠,٢١٨
		١١	٠,٠٨٨				
		١٢	٠,٠٦٤				
		١٣	٠,٤٣٣				
		١٤	٠,٣٦٣				
		١٥	٠,٢٣٣				
		١٦	٠,٢٦٠				
		١٧	٠,٤٣٣				
		١٨	٠,١٣٨				
وضوح المشاعر	١٠	١٩	٠,٣٦٣				
		٢٠	٠,٤٦٥				
		٢١	٠,٤٣٢				
		٢٢	٠,٣١٣				
		٢٣	٠,١٣١				
		٢٤	٠,٤١٥				
		٢٥	٠,٣٧٤				
		٢٦	٠,١٣٩				
		٢٧	٠,٤١٤				
		٢٨	٠,٢٧٢				

***القيمة التائية الجدولية لمعامل الارتباط تساوي(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)**

-المؤشرات السايكومترية للمقياس :

-ثبات المقياس :

يقصد بصدق المقياس هو أن يقيس الاختبار السمة التي وضع لقياسها ، بمعنى أن المقياس يعتبر صادقا عندما يقيس الغرض الذي طور ليستخدم لقياسه (الحمداني وآخرون ،٢٠٠٦ : ٢٧٢) .

وقامت الباحثة بحساب مؤشرات الصدق على النحو الأتي :

١-الصدق الظاهري :

ولقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية وعلم النفس الملحق (٢) لمعرفة مدى وضوح الفقرات ومدى مناسبتها للسمة والمجالات التي يقيسها ومدى ملائمة البدائل .

٢- صدق البناء :

يشير صدق البناء على قدرة الأداة على التنبوء بالتنبؤات النظرية للسمة أو القدرة المراد قياسها ، حيث يفترض أن لكل أداة لقياس تمكن وراءها أحدى النظريات وتضع لها افتراضات وتنبؤات معينة ، وإذا كان المقياس صادقا في قياس هذه السمة فأن الدرجات عليه يجب أن تتنبأ بتلك الافتراضات (الحمداني وآخرون ، ٢٠٠٦ : ٢٧٤) .

فصدق البناء يتناول العلاقة بين نتائج المقياس وبين المفهوم النظري الذي يرمي المقياس إلى قياسه (الشيخلي ،٢٠٠١ : ٧٠) . وقد تم التوصل إلى مؤشرات صدق البناء باستخراج المؤشرات ألأتيه :

-القوة التمييزية لفقرات المقياس .

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

-علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه . أنظر إلى الجدول (١٦،١٧) .

ثانيا: ثبات المقياس :

يشير الثبات إلى درجة الاستقرار في الدرجات المحققة على الأداة عبر الزمن ، فالمقياس الذي يتمتع بثبات عالي هو الذي تكون الدرجات فيه مستقره ومستمرة ، أي متسقة تضع الفرد في نفس فئة التصنيف في مرات القياس المختلفة (الحمداني وآخرون ، ٢٠٠٦ : ٢٧٩) . ويعد حساب الثبات من الخصائص الأساسية الهامة جدا لأدوات القياس لأنها

تؤشر على أتساق فقرات المقياس ، وعلى الرغم من أن المقياس الصادق يعد ثابتا ينبغي التأكد من ثبات المقياس بسبب تعذر وجود مقياس في المجال النفسي يتسم بالصدق التام (فرج ،١٩٨٠ : ٣٣٢)

وقد استخدمت الباحثة في استخراج الثبات طريقة الفاكرونباخ .

معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي :

وتعتمد هذه الطريقة على مقارنة التباين في أداء الأفراد على فقرات المقياس ، بالتباين في الأداء على المقياس ككل ، من منطلق أن الاتساق في الأداء على المقياس ينبع من اتساق وتناغم الأداء على الفقرات التي تشكل المقياس وحسب قوة الارتباطات بين فقرات المقياس (الحمداني ،٢٠٠٦ : ٢٨٤) . وتمتاز هذه الطريقة بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها ، إذ تقوم على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته ، ويؤشر معامل الثبات إلى اتساق أداء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس (عوده ،٢٠٠٠ : ٣٥٤) . ولحساب الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي على عينة الثبات البالغة (١٠٠) طالب وطالبة كما موضح في الجدول (١١) وبعد تطبيق معادلة الفاكرونباخ بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٧٨) .

المؤشرات الإحصائية لمقياس ما وراء المزاج :

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس ما وراء المزاج أصبح المقياس جاهزا للتطبيق النهائي على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة وقد حصلت الباحثة على عدد من المؤشرات الإحصائية والجدول (20) يوضح الخصائص الإحصائية للمقياس مع المدرج التكراري وكما في الشكل (٢) .

(٢٠)

المؤشرات الإحصائية لفقرات ما وراء المزاج

ت	المؤشرات الإحصائية	القيمة
١-	المتوسط الحسابي Mean	٩١,٣٤
٢-	الخطأ المعياري Std.Error of Mean	٠,٩١
٣-	الوسيط Median	٨٩,٠٠
٤-	المنوال Mode	٨٦,٠٠
٥-	الانحراف المعياري Std.Deviation	١٨,٢٠
٦-	التباين Variance	٣٣١,٥٨
٧-	الالتواء Skewness	٥,٩٨٠
٨-	خطأ الالتواء Std.Error of Skewness	٠,١٢٢
٩-	التفرطح Kutosis	٦١,٣٦
١٠-	خطأ التفرطح Std.Error of Kutosis	٠,٢٤٣
١١-	المدى Range	٢٥٥,٠٠
١٢-	أقل درجة Minimum	٥٦,٠٠
١٣-	أعلى درجة Maximum	٣١١,٠٠

وصف مقياس ما وراء المزاج بصيغته النهائية :

يتكون مقياس ما وراء المزاج بصيغته النهائية من (٢٨) فقرة وذلك لسقوط سبع فقرات في التمييز وهي (٢٨,٢٦,١٨,١٢,١١,٩,٦) وثلاثة فقرات في علاقة الفقرة بالمجال وهي (٣١,٣٠,١٠) . أما بدائل الاستجابة فقد تم الاعتماد على المدرج الخماسي التقدير إزاء كل فقرة وهي (تنطبق علي بدرجة مرتفعة جدا ، تنطبق علي بدرجة مرتفعة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة ضعيفة ، لا تنطبق) . وبالأوزان (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي للفقرات الايجابية في حين أن تصحيح الفقرات السلبية عكس ذلك وبالأوزان (٥،٤،٣،٢،١) وبهذا أصبح المقياس جاهزا للتطبيق بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسية البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ،ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يأتي :

-عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

سيتم عرض نتائج البحث التي تم التوصل إليها في ضوء أهدافه ووفقا لتسلسل أهداف البحث وكما يأتي :

الهدف الأول:التعرف على ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة :

لغرض التعرف على مستوى ما وراء المزاج لدى أفراد عينة البحث ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس ما وراء المزاج بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) طالبا وطالبة وتم حساب المتوسط الحسابي الذي بلغ (٩٣,٧١٥٠) ، وبانحراف معياري مقداره (١٠,٧١٦١٥) ،كما تم حساب المتوسط الفرضي لمقياس ما وراء المزاج مقداره (٨٤) وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (١٨,١٣٢) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) ، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية ولصالح المتوسط الحسابي والجدول (٣١) يوضح ذلك :

الجدول (٣١)

القيمة التائية لنتائج مقياس ما وراء المزاج لدى أفراد عينة البحث

المتغير	عدد إفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ما وراء المزاج	٤٠٠	٩٣,٧١٥٠	١٠,٧١٦١٥	٨٤	١٨,١٣٢	١,٩٦	دالة

أن النتيجة التي يظهرها الجدول (٢٧) تدل هذه النتيجة على اتسام طلبة الجامعة بما وراء المزاج فالحالة المزاجية الجيدة تساعد الطالب الجامعي على تنظيم أفكاره ومشاعره لمواجهه الأفكار الصعبة التي يتعرض لها (Fitness&Marie,2005:51) . وتجعله يستطيع مواجهه المواقف الصعبة بأسلوب يتصف بالمرونة (الخالدي ،٢٠٠٩ :٦٣) . حيث أشار سالوفي وزملاؤه عام ١٩٩٥ على أن الأفراد يختلفون في فهمهم لمشاعرهم وكيفية استخدامها في مواجهه المواقف المختلفة التي تواجههم (Mayer,1988:103) . اذ ان الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من سمة ما وراء المزاج يتصفون بالهدوء والاستقرار وقوة تقييم أفكارهم وتأمل مشاعرهم في المواقف التي تواجههم (Extremera&Ramos,2004:49) . حيث يرى سالوفي وزملاؤه عام ١٩٩٥ أن الفرد عندما ينتبه ويقيم حالته المزاجية الحالية يستطيع أدراك مشاعره ويحدد الأداء الايجابي الذي يتناسب مع متطلبات الموقف الذي يواجهه (Salovey,Mayer,1995:142) . وامتلاك الطالب الجامعي سمة ما وراء المزاج تعد من المحددات الأساسية لشخصيته التي تساعده في تحقيق النجاح في التوافق مع متطلبات المواقف الصعبة التي تواجههم (Salguero,2013:167) . ويعطي أهمية لها ويفسر دائما الحالة المزاجية التي يمر بها ومدى ملائمتها وتوافقها مع المواقف المواجهة (Yan,Wa,2002:204) . حيث ما وراء المزاج يعتبر أدراك الفرد لأفكاره وحالته المزاجية أثناء مواجهته الموقف حيث يسعى إلى تمتعه بمزاجية ايجابيه التي تساعده على اجتياز المواقف الصعبة (Fernandez,2004:54) . وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتيجة دراسة دراسة (مكي ،٢٠١٦) أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من ما وراء المزاج (مكي ،٢٠١٦ :١-٣) .وايضا تتفق مع دراسة (السيد وصفوان ،٢٠١٦) أنه عينة البحث لديهم ما وراء المزاج (السيد وصفوان ،٢٠١٦ :٣) . ومع نتائج دراسة اكستريميرا وسالفيرو وفيرنا (Extremera&Salguer&Ferman,2010) . بأن طلبة الجامعة يتمتعون بما وراء المزاج (Extremera&Salguer&Ferman,2010:509-513) . وتتفق ايضا مع نتائج دراسة كوروستوا و آخرون (Gorostiaga&Otheres,2011) . أن طلبة الجامعة يتمتعون بسمة ما وراء المزاج (Gorostiaga&Otheres,2011:523-595) .

الهدف الثاني :التعرف على دلالة الفروق في ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) و التخصص (علمي ، أنساني) :

لأجل التعرف على الفروق الفردية في ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات (الجنس ، التخصص) ، فقد عولجت البيانات الإحصائية لدرجات أفراد عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين تبعا لمتغيرات (الجنس ،التخصص) ، فقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي (tow-way Analysis of Variance) . والجدول (٣٢) يوضح ذلك :

الجدول (٣٢)

دلالة الفروق في ما وراء المزاج تبعا لمتغيري (الجنس ،التخصص) والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة ٠,٠٥
الجنس	٢,٥٦٠	١	٢,٥٦٠	٠,٠٢٢	غير دالة
التخصص	٢٥,٠٠٠	١	٢٥,٠٠٠	٠,٢١٧	غير دالة
الجنس *التخصص	٩٤,٠٩٤	١	٩٤,٠٩٤	٠,٨١٥	غير دالة
الخطأ	٤٥٦٩٧,٨٦٠	٣٩٦	١١٥,٣٩٩		
الخطأ الكلي	٤٥٨١٩,٥١٤	٣٩٩			

* القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (٣٩٦,١) .

أ-على وفق متغير الجنس :

أظهرت النتائج في الجدول (٣٢)أنه لا توجد في ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث بحسب متغير الجنس في ما وراء المزاج، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٠٢٢) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (٣٩٦,١) .

وقد تعود هذه النتيجة إلى أن مستوى ما وراء المزاج قد لا يتأثر باختلاف الجنس ، فهو لا يختلف من فئة إلى أخرى ، وهي ليست حكر على فئة أو شريحة معينة ، كما قد تعود إلى طبيعة المرحلة الجامعية ، والبيئة الاجتماعية والثقافية المشتركة السائدة بين الجنسين وتأثرهم وتأثيرهم بالعوامل نفسها ، مما قد يؤدي إلى إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

ب – وفق متغير التخصص :

يظهر من الجدول (٣٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما وراء المزاج تبعا لمتغير التخصص (علمي ،أنساني) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٢١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (٣٩٦,١) .ويمكن أن يشير ذلك إلى أن طلبة الجامعة عينة البحث للتخصصين العلمي والإنساني لديهم نفس المستوى من ما وراء المزاج وقد يعود تفسير ذلك إلى تعرضهم لنفس الظروف الاجتماعية والثقافية كما في الشكل (٧) :

ج- التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص :

يتضح أيضا من الجدول (٣٢) أعلاه أنه لا يوجد تفاعل بين متغيري الجنس والتخصص في ما وراء المزاج إذ بلغت القيمة الفائية الجدولية (٣،٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (٣٩٦,١) .

مستخلص النتائج :

في ضوء نتائج التي توصل إليها البحث الحالي تبين ما يأتي :

١- إن طلبة الجامعة يتمتعون بما وراء المزاج بمستوى أعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون إليه .

٢- إن ما وراء المزاج لا يتأثر بمتغير الجنس (ذكر – أنثى) وبمتغير التخصص (إنساني – علمي) .

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالأتي :

١.توجيه الهيئات التدريسية بأهمية فهم الحالات المزاجية التي يمرون بها الطلبة بما لها دور في توجيه الطالب نحو الأسلوب المناسب لمواجهه مواقف الحياة المختلفة.

٢.قيام الجامعات والمديريات العامة للتربية بالاستفادة من الدراسة الحالية وأدواتها في مجال الإرشاد والصحة النفسية المدرسية .

المقترحات :

استكمالا لمتطلبات البحث الحالي وتطويرا له فقد اقترحت الباحثة المقترح الأتي :

إجراء دراسة مماثلة لبحث الحالي لدى شرائح أخرى غير شريحة طلبة الجامعة التي تناولها البحث الحالي ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي ، كتلاميذ المرحلة الابتدائية ، وطلبة المرحلة المتوسطة والإعدادية ، وطلبة الدراسات العليا والمعلمين

Abstract

Beyond the mood of university students

Key words: mood, students, university

Nour Fadel Mahmoud Al-Abadi, Prof. Dr. Haitham Ahmed Ali

The University of Diyala / College of Education for Human Sciences

The current research aims to identify:

The first goal: beyond the mood of university students.

The second goal: the significance of the differences in metaphysics among university students according to the variables of sex (males, females) and specialization (scientific, human.(

In order to achieve the objectives of the research, the researcher adopted the meta-mood scale (Lalovey et al. 1999) with its foreign version that includes (38) paragraphs and extracted the veracity of the translation by presenting the original copies and the version translated from Arabic into English, and she obtained an agreement rate (90%) and then applied The scale is based on the sample of statistical analysis, and the researcher verified the psychometric properties of the scale, as the apparent validity was extracted, the construction validity was then extracted by the method of Fakronbach, and the reliability coefficient reached (0.78), so that the scale became ready for application in its translated Arabic version.

Then the scale was applied to the basic research sample of (400) male and female students from Diyala University, for the morning study, and for the academic world (2017-2018) who were chosen by the stratified random method of equal distribution, and after processing the statistical data using (arithmetic mean, standard deviation) T-test for one sample, T-test for two independent samples, binary analysis of variance, Pearson correlation coefficient, and multiple regression analysis). The following results were reached:

-A university student enjoys what's beyond the mood.

There are no statistically significant differences on the metaphysical scale according to the sex variables (male, female) and specialization (human, scientific.(

The researcher reached a number of recommendations and proposals.

المصادر العربية :

- أبو النيل ،محمود السيد (١٩٨٧) :**الإحصاء الوصفي والاجتماعي والتربوي** ،دار النهضة ، بيروت .
- أبورياش،حسين محمد (٢٠٠٧):**التعلم المعرفي**، ط١ ،دارالمسيرة،للنشروالتوزيعوالطباعة،عمان .
- الجبوري ،علي محمود كاظم و العطيه ،صفاء بهاء مكي (٢٠١٦) :**خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة** ،بحث منشور ،مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية .
- جولمان ،دانيال (٢٠٠٥) : **ذكاء المشاعر** ،ط٢ ،ترجمة ،د.هشام الحناوي ،هلا للنشر والتوزيع ،جمهورية مصر العربية .
- حجازي ،مصطفى (٢٠٠٦):**الإنسان المهدور**،ط١ ،المركز الثقافي للنشر والتوزيع ، المغرب .
- الحمداني ،عدنان وآخرون (٢٠٠٦) :**مناهج البحث العلمي أساسيات البحث العلمي** ،جامعة عمان العربية للدراسات العربية ، الأردن .
- الجبوري ،علي محمود كاظم و العطيه ،صفاء بهاء مكي (٢٠١٦) :**خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة** ،بحث منشور ،مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية .
- داود عزيز حنا وعبد الرحمن ، أنور حسين . (١٩٩٠) : **مناهج البحث التربوي** ، جامعة بغداد ، بغداد .
- الزحيلي ،غسان ،(٢٠١١) :**دراسة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقا لبعض المتغيرات** ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد (٢٧) ،العدد (٤،٣) ،دمشق
- السيد ،أحمد وصفوت ،أيناس محمد ،(٢٠١٦) :سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية ،كلية التربية ، جامعة بنها .
- الشيخلي ، عبد القادر (2001): البحث العلمي بين الحرية والمؤسسية ، ط1 ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

- الصمادي ،عبد الله والدرابيع ،ماهر (٢٠٠٤) :القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ،دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان .
- علام،صلاح الدين(٢٠٠٦):الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، الأردن،عمان :دارالفكر.
- عبدالرحمن،سعد (١٩٩٨) :القياس النفسي،مكتبةالفلاح،الكويت
- عيسوي،عبدالرحمن محمد (١٩٨٥):القياس والتجريب في علم النفس والتربية،ط١،جامعةالإسكندرية : دارالمعرفةالجامعية .
- عمر ، فخرو وآخرون (2010) : القياس النفسي والتربوي ، ط1، دار المسيرة ، عمان.
- عبد الهادي ، نبيل (2001) : المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي ، ط١ ، دار وائل للطباعة والنشر وتوزيع ، الأردن .
- عبد الخالق ، أحمد محمد (١٩٩٤): **الإبعاد الأساسية للشخصية** ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ط ٦.
- عودة،أحمدسليمان (1998) :**القياس والتقويم في العمليةالتدريسية**،ط 2 ،دار الراتبالجامعية،بيروت،لبنان .
- غرايبة ، عايش موسى ، منيزل ، عبد الله فلاح (2003): **الإحصاء التربوي تطبيقات باستخدام رزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية** ، عمان دار المسار للنشر والتوزيع .
- فرج،صفوت (1980) : **القياس النفسي**،ط1 ،دارالفكرالعربي ،القاهرة ،مصر.
- الفرماوي ،حمدي وحسن ،وليد (٢٠٠٩) :**المينا الانفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية** ،ط١،دار صفاء للنشر والتوزيع ،الأردن ،عمان .
- ملحم ، سامي محمد (2000): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- المنيزل،عبداللهفلاح،والعتوم،عدنانيوسف (٢٠١٠) :**مناهج البحث في العلوم السلوكية**،ط١،الرياض
- النبهان ، موسى (2001) : **أساسيات الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية** ، ط١ ، مكتبة فلاح لنشر والتوزيع ، الكويت

- النور ، يعقوب احمد (2007) : **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس** ، ط1، الجنادريةللنشر والتوزيع ، الأردن .
- هول ،كالفن وليندزي ،جاردز (١٩٨٧) :**نظريات الشخصية** ،ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون ،ط٢،دار التابع للنشر ،القاهرة .
- يونس ،محمد محمود (٢٠١٢) :**سيكولوجيا الدافعية والانفعالات** ،ط٣،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،الأردن ،عمان .

المصادر الأجنبية :

- Bar-on,Rn.(1997).The Emotional Quotient lnventory (EQI),Technical Monual Multi Health systems .Toronto.
- ----------.(2006).The Bar-on model of emolional social intelligence (ESI). Psicoinema,13-25.
- -Extremera ,Natalio &Salguero,Jose Martin &Fernan,Pablo.(2010).Trait Meta-mood and subjective ltappiness ,Happiness stud 12,509-517.
- ----------,N.and Fernandez –Berrocal ,p.(2005).perceived emotional intelligence and life satisfaction predictive and ineremental validity using the Trait Meta –mood scale .personality and individual Differences ,39,937-948 .
- -Erman ,Andreja .(2014). Personal havdiness diurnal of psychothereyapy ,vol 8,96-110
- -Fernandez – Berrocal ,P.and Extremera ,N.(2008) .Areview of trait –mood research .In A.M.columbous (ED),Adrances in psychology Research .Vol.55.17-55.New York ,NY.Nova publishers .
- ----------and Ramos ,N.(2004) .Validity and reliability of Spanish modified version of the trait meta – mood scale .psychological Reports ,94,47-59.
- -Fitness ,Julie &Curtis , Marie .(2005).emotional intelligence and the trait meta – mood scale .relationships with empathy ,attlbutional complexity , selp control,and responses to interpey sonal confict.E-Journal of Applied psychology social section .50-62.
- -Gottman ,J.M.,Fainsilber , L&Hooven ,C.(1996).parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families theoretical

models and preliminary data.Jouranal of family psychology .vol,10.

- -Gorostiaga ,Arantxa &Balluerka ,Nekne &Aritzeta,Aitor &Haranbura,Milke&Alonso-Arbiol,ltziar.(2011).measuring perceived emotional intelligence in adolescent population validation of the short trait meta –mood scale,vol 11,523-537.
- -Gasper,K.&Clore .L.(2000).Do you to your feelings to influenced by them personality and social psychology Bullelin vol .26.
- -Li,C.,Yin,X.,and Wu,Z.(2002).Aprimory study of application of the trait meta –mood scale in milltar medical students .Chinese Journal of clinical psychology ,10,202-203.
- -Mayer &Salovey ,p.(1997).What emotional inttellgence development and emotional inttellgence .implication for educators .New York .Basic Books .
- ----------(1991).Aboader conception of mood experience .Journal of personality and social psychology .Vol.60.
- ----------,J.D.and Gaschke,Y.(1988) .The experience and meta –experience of mood .Journal of personality and social psychology ,55 ,102-111 .
- Palmey,Gignae,G.,Bates,T.,&Stough,.(2003).Examining the structure of the trait meta -mood scale .Australian Journal of psycholog,55,154-158.
- -Salguero ,M.S.al.(2013).Ameta-mood of rumination and depression preliminary test in anon –clinical population. personality and social psychology Vol 54,166-172.
- -Salovey,P.,Mayer,J.,Goldman&Palfai.(1995).Emotional attention cleary and repair exploring emotional intelligence using the trait meta –mood scale emotion disclosure and health .American psychological assn Washington.
- ----------,p.&Alumnium,J.(2000).Meta-mood dispositionen problemlosen.University Kassel Project .Journal of Research personality .Vol.28.

ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين الذين عرض عليهم المقاييس (البصيرة المعرفية وما وراء المزاج والمناعة النفسية) مرتبة حسب الدرجة العلمية و الحروف الهجائية

ت	الدرجة العلمية	أسماء السادة المحكمين	التخصص	مكان العمل
1	أ.د	إحسان عليوي الدليمي	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم
٢	أ.د	اروه محمد ربيع	علم النفس العام	جامعة بغداد /كلية الآداب
٣-	أ.د	أسماعيل إبراهيم علي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية التربية أبن الهيثم
٤-	أ.د.	بثنية منصور الحلو	علم النفس الشخصية	جامعة بغداد /كلية الآداب
٥-	أ.د	بشرى عناد مبارك	علم النفس الأجتماعي	جامعة ديالى /كلية التربية الأساسية
٦-	أ.د	خليل إبراهيم رسول	اختبارات ومقاييس	جامعة بغداد / كلية الآداب
٧-	أ.د	زهرة موسى جعفر	علم نفس المعرفي	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية
٨-	أ.د	سالم نوري صادق	إرشاد تربوي	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية
٩-	أ.د	عدنان محمود عباس	أرشاد تربوي	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٠-	أ.د.	فاضل جبار جوده	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة
١١-	أ.م.د	أياد هاشم محمد	علم النفس التربوي	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الأنسانية
١٢-	أ.م.د	لطيفه ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٣-	أ.م.د	مظهر عبد الكريم سليم	علم النفس التربوي	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٤-	أ.م.د	محمد إبراهيم حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٥-	أ.م.د.	نهله المختار	علم النفس التربوي	جامعة بغداد /كلية التربية/أبن رشد
١٦-	م.د	أفراح أحمد	أرشاد النفسي	جامعة بغداد /كلية الأداب

مقياس ما وراء المزاج بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة مرتفعة جدا	تنطبق علي بدرجة مرتفعة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة ضعيفة	لا تنطبق
١-	أولي انتباها كبيرا لمشاعري.					
٢-	أخضع أبدا لعواطفي.					
٣-	أنا أهتم بما أشعر به.					
٤-	ينبغي على المرء أن لا يهتم للعواطف.					
٥-	التفكير بعواطفك تعتبر مضيعة للوقت.					
٦-	المشاعر هي أضعف ما يمتلكه الناس					
٧-	أفكر بمعزل عن مشاعري					
٨-	من المهم تغليب العقل على المشاعر					
٩-	يكون لدي طاقة ايجابية عندما أكون سعيد					
١٠-	أعتقد أنه من الطبيعي أن تحس بأي مشاعر تمر بها.					
١١-	المشاعر يمكن أن تحدد وجهتنا في الحياة					
١٦-	أفضل طريقة للتعامل مع مخاوفي هي مواجهتنا					
١٧-	عندما أكون في مزاج جيد أتفائل بالمستقبل.					
١٨-	مشاعري واضحة جدا					
١٩-	لدي السيطرة على مشاعري					
٢٠-	أعرف بالضبط ما هو شعوري					
٢١-	أشعر بالراحة اتجاه مشاعري					
٢٢-	أجهل مشاعري حول مسالة معينة					
٢٣	عندما أشعر بالاكتئاب يكون تفكيري سيء					
٢٤-	أفقد طاقتي عندما أكون حزين					
٢٥-	أجد صعوبة في الإفصاح عن مشاعري					
٢٦-	عندما أشعر بالضيق أذكر نفسي بكل ملذات الحياة.					
٢٧-	أفكر بالأفكار الحسنة مهما شعرت بالسوء					
٢٨-	مهما يحدث يبقى مزاجي جيد					
٢٩-	أسيطر على انفعالاتي					
٣٠-	عندما أكون في مزاج جيد أكون واقعيا					
٣١-	عندما أكون في مزاج جيد أكون واقعيا					
٣٢-	عندما أكون في مزاج جيد أكون واقعيا					
٣٣-	عندما أكون متضايقا أدرك أن الأشياء الجيدة في الحياة هي مجرد أوهام					
٣٤-	كلما أكون بمزاج سيئ أتشائم حول المستقبل.					
٣٥-	عندما أكون متضايقا أدرك أن الأشياء الجيدة في الحياة هي أوهام.					