



## سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة

امل كاظم ميرة\*

ميسون حامد طاهر\*\*

كلية التربية للبنات / جامعة بغداد

كلية التربية للبنات / جامعة بغداد

### المستخلص

مفهوم سمة ما وراء المزاج من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث النفسي، أذ يمثل مركزاً مهماً في فهم الكثير من مظاهر السلوك الأنساني، ويجعل الفرد يسعى لتقييم وتنظيم الأفكار والمشاعر التي تقف وراء حالاته وأخفاقاته المزاجية التي تضعه في مواقف معقدة، وتسبب له أحداث ضاغطة، لذا فقد تحددت مشكلة البحث الحالي بالأجابة عن السؤال الآتي ( هل توجد علاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات عند طلبة الجامعة ؟ ).

أشتملت عينة البحث الحالي على (٣٠٠) طالب وطالبة، تم أستعمال مقياس سالوفي وزملاءه (١٩٩٥) لقياس سمة ما وراء المزاج، ومقياس اللامي (٢٠١١) لقياس تنظيم الذات، أشارت نتائج البحث أن عينة البحث تتمتع بسمة ما وراء المزاج وتنظيم ذاتي منخفض كما أظهرت النتائج بعدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة ما وراء المزاج و تنظيم الذات.

**الكلمات المفتاحية:** سمة ما وراء المزاج، تنظيم الذات، الطلبة.

**المقدمة :-**

يُعد مفهوم سمة ماوراء المزاج من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث النفسي، إذ يمثل مركزاً مهماً في فهم الكثير من مظاهر السلوك الانساني، فسمّة ماوراء المزاج تجعل الفرد يسعى لتقييم وتنظيم الافكار والمشاعر التي تقف وراء حالاته و اخفاقاته المزاجية التي تضعه في مواقف معقدة وتسبب له احداث ضاغطة، لذا فإن تنظيم الذات هو الادراك الواعي عند الفرد وفهمه لأداءه والقدرة على اختبار النفس في مدد نظامية، وقد اشار باندورا الى تنظيم الذات يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بسلوكه الخاص. فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد افكاره الخاصة حول ماهو السلوك المناسب او غير المناسب. ويختار الافعال تبعاً لذلك. وقد لاحظت الباحثتان قلة الابحاث التي تناولت العلاقة بين سمة ماوراء المزاج وتنظيم الذات.

**مشكلة البحث :-**

تعد الحياة الانسانية عالماً مليئاً بالمتغيرات والتناقضات فليس لهذه الحياة شكل ثابت او نظام معين تسير عليه وان الحياة النفسية للفرد الواحد لا تسير بنفس الشاكلة على الدوام، فهو اليوم سعيد وغداً يواجه مشكلة او ازمة تسبب له الضيق والقلق. وتعد مرحلة الجامعة مرحلة اعداد للدور الاجتماعي الذي يتولاه الفرد في حياته مما يستوجب فهم طبيعة المشكلات التي تواجهه والعمل على ايجاد الحلول لها وتوفير الظروف التي تساعد على الوقاية منها. فالطالب الجامعي في تفاعل مستمر مع الآخرين ومن خلال هذا التفاعل يعبر عن مشاعره الايجابية والسلبية وآرائه وحاجاته وافكاره ومعتقداته.

ومع التسليم ان حياة الفرد لا تمضي على وتيرة واحدة انما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة اذ ترى ادبيات علم النفس ان من طبيعة الانسان هي التأثر بالمواقف الحياتية والتفاعل معها من خلال انفعالاته المتنوعة ( كالفرح، والحزن، والحب )، ( عبدالله، ٢٠١٤ : ١٢ ) فالمزاج السلبي له انعكاسات هامة على صحة الانسان النفسية والجسدية كما انه يؤثر على علاقات الشخص الاجتماعية وتكوين المسارات الاجتماعية ( ابراهيم، ١٩٩٨ : ٣٢ ) .

ويرى باندورا ان مفهوم تنظيم الذات يمثل مركزاً رئيسياً في تفسير القوة الانسانية، فتنظيم الذات يؤثر في انماط التفكير والتصرفات، والاستشارة الانفعالية فكل انسان يتميز عن غيره من ابناء جنسه بتكوين نفسي خاص به كغيره من افراد هذا المجتمع وبذلك فان كل شخص له كينونته الخاصة به والتي تتمثل في شخصيته المتميزة عن غيره من افراد المجتمع. وتتجلى قدرة المولى عز وجل في خلقه بهذه الشخصية المتميزة عن غيره من ابناء جنسه. ويؤكد ان النظام الذاتي يعتبر العامل النفسي الأهم الذي يضبط السلوك الانساني ويوجهه لأن الفرد يستطيع من خلال نظامه الذاتي ممارسة التحكم في افكاره ومشاعره وأفعاله، وينتج سلوك الفرد من خلال التفاعل بين نظامه الذاتي ومصادر البيئة الخارجية التي يتأثر بها ( Baron, 1992 : p4 ).

وبناءً على ما تقدم نتحدد مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال الآتي :

ماهي العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة ؟

**أهمية البحث :-**

يعد من الدراسات العراقية النادرة على علم الباحثين التي تناولت علاقة سمة ما وراء المزاج مع تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. فعلى الرغم من اهمية المتغيرات الا أن

الباحثين لم تعثرا على دراسة عربية واحدة تناولت العلاقة بين المتغيرين، لذا فإن البحث الحالي يمكن ان يسهم في إثراء الموضوع من وجهة النظر الثقافية لفهم طبيعة هذه العلاقة.

- تنبثق اهمية البحث الحالي من محاولتها تعرف العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة بما ينعكس ايجابياً عليهم ويساعدهم على نمو شخصياتهم بشكل سليم.

- من المتوقع ان تفيد نتائج الدراسة الحالية الجهات المسؤولة ومراكز الارشاد في الجامعات من خلال تبني استراتيجيات معينة تساعد الطالب على تنمية قدراته وامكانياته الذاتية بما يساعده على بناء خياراته وتوقعاته بشكل سليم فضلاً عن مساعدتهم لتقييم وتنظيم المزاج لأن هذا يؤهل الطالب الى الانتباه لأفكاره ومشاعره ومن ثم تعديل الافكار السلبية التي تتسبب في الأمزجة والحالات السلبية.

#### أسئلة البحث :-

١. ما مستوى سمة المزاج لدى افراد العينة ؟
٢. ما مستوى تنظيم الذات لدى افراد العينة ؟
٣. هل هناك علاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات ؟

#### حدود البحث :-

تتمثل حدود البحث في الحدود التالية :  
الحدود المكانية : الكليات التابعة لجامعة بغداد.  
الحدود الزمانية : العام الجامعي ٢٠١٥ - ٢٠١٦.  
الحدود البشرية : طلبة جامعة بغداد من الذكور والاناث.

#### تحديد المصطلحات :-

#### سمة ما وراء المزاج :

التعريف النظري " هي نزوع الشخص المستمر نسبياً للتأمل في المشاعر والافكار التي تقف وراء مزاجه وذلك من خلال انتباه الشخص لمشاعره و وضوح هذه المشاعر له وما يعتقد هذا الشخص حول اصلاح مزاجه السيئ او محاولة مد فترة المزاج الحسن " ( Saloveryet,1995:12 ).

التعريف الاجرائي " الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس سمة ما وراء المزاج المتبنى في البحث الحالي " .

#### تنظيم الذات :

التعريف النظري " هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الافراد لسلوكهم وادائهم، والتخطيط له او الحكم عليه وتقويمه والاستجابة له ايجابياً و سلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها " ( Bandura, 1991:p941 ).

التعريف الاجرائي " الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس تنظيم الذات المتبنى في البحث الحالي " .

### الفصل الثاني

#### الأطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً : سمة ما وراء المزاج Trait meta mood

يشير المزاج الى مشاعر معتدلة وغالباً ما تكون عارضة أو وقتية تنتاب الشخص مثل حالة السرور أو التهيج وعدم الاستقرار ( كفاني، ١٩٩٢:ص٢٢ ). ويعبر المزاج

أيضاً عن حالة انفعالية أو اتجاه يستمر لبعض الوقت ويتسم بالقابلية للأستثارة وتنقسم الأمزجة الى نوعين هي المرح والأكتئاب ( الحفني، ١٩٩٤ : ٤٤٨-٤٤٩ ). ويوضح معجم الطب النفسي ان المزاج يمثل صوت المشاعر وخاصة المشاعر التي يخبرها الشخص حول موضوع معين ويتضمن المزاج أيضاً ردود الفعل الانفعالية للأحداث المختلفة ( mayer, 1994:p351 ).

ان مستوى السمة في التحليل الحالي يتركز على مستوى الوعي والشعور، اذ ان مستوى الوعي هذا يساعد الشخص على الاتزان او التعديل او الأبقاء على مزاج معين، ويشمل الوعي تلك المعلومات التي ينتقيها الشخص او تتكون في شكل بناء معرفي يكون الشخص واعياً بها، و أن هذا الوعي يتضمن خيرات من المعرفة والوجدان يتم التفاعل فيما بينهما، وتشير سمة ما وراء المزاج الى سعي شعوري لدى الشخص للنزوع الدائم نفسياً او على شكل رد فعل لتقييم وتنظيم وإصلاح مزاجه وذلك من خلال مراجعة الأفكار والمشاعر التي تحرك المزاج، وأن الأشخاص الذين يتصفون بسمة ما وراء المزاج يميلون لأستخدام أستراتيجيات في التعامل مع مزاجهم ( salovy, 1955 : p22 ).

#### مكونات سمة ما وراء المزاج وفقاً لأنموذج سالوفي :-

##### المكون الاول : الأنتباه للمشاعر

يشير انتباه الشخص لخبرة ماوراء مزاجه، الى الكفاءة في الفهم واليقظة العقلية ازاء الانفعالات التي يشعر بها، فالشخص قد يمر بمشاعر حزن او سعادة او غضب، وان فعالية انتباه الشخص لما وراء مزاجه تظهر في استعداده لأعمال تفكيره في مزاجه، وتتضح أيضاً في عدم انقياد الشخص لمشاعره الظاهرة تجاه الأحداث، والاهتمام بها أياً كان نوعها.

##### المكون الثاني : وضوح المشاعر

يتميز الشخص المتصف بسمة ما وراء المزاج برؤية واضحة لخبرته الانفعالية، فالشخص يعد انتباهه لخبرة ما وراء مزاجه، تتضح له عناصر هذين الخبرة وما تشمله من انفعالات وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في إنها تبين للشخص حقيقة إنفعالاته، وتؤدي لغياب التشويش و الجهل فيما يتعلق بالمشاعر الذاتية، وتوضح أيضاً مدى الثبات النسبي لقناعات الشخص عن أحاساته.

##### المكون الثالث : تعديل المزاج

تشير هذه الفعالية من سمة ما وراء المزاج الى سعي الشخص لتعديل حالته المزاجية حيث يقوم بعد فترة المزاج الحسن وأطالته. وفي الحالة المزاجية السيئة يقوم الشخص بمحاولة اصلاح هذه الحالة. ومن فعالية هذا المكون انه يساعد الشخص على عدم تعميم موضوعات الفقد والحزن. ( الدواش، ٢٠١٠ : ص٦ )

#### إنموذج سالوفي وزملاؤه ( Salovey et al ١٩٩٥ )

جاء أنموذج سالوفي لسمة ما وراء المزاج نتيجة للأبحاث والدراسات التي أجراها عن الكشف الإنفعالي والذكاء الإنفعالي، حيث يرى علماء النفس بان الكشف الإنفعالي له آثار ايجابية على الأفراد ( salovey et al 1995 : p125 )، اذ يعتبر نقطة انطلاق استعدادية للفرد للأنتباه لمشاعره وتجربة المشاعر بشكل واضح، كما أنه له اهمية في العلاج النفسي، اذ يعتقد سالوفي وزملائه ان التفكير بوضوح واحداً من اساسيات الحفاظ على الانفعالات، فقد درس سالوفي وزملائه الفروق الفردية في الانتباه والوضوح وتنظيم المشاعر السلبية المؤثرة للتحكم في الأفكار الأجتراية التي تلي

التنبهات 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 et al 1995 p140 ).

### النموذج مايرو ستيفنز (mayer&stevense, 1994)

يرى كل من ماير وستيفنز بان المزاج يحدث في مستويات متعددة وهي المستوى الشعوري والمستوى اللاشعوري اما المستوى الشعوري الذي يحدث فيه تنظيم المزاج والذي من خلاله ندرك مشاعرنا وافكارنا عن المزاج.. (mayer & stevense, 1994,P357)

فالوعي او الشعور يشير الى الصفحة الاولى من العقل البشري (Ornstein, 1986,P: 46)لانه يحتوي على معلومات مختارة من الانظمة الرعية للانتباه والتي تحتل اهمية خاصة بالشبه للانسان في العمل فهو العقل الواعي الذي يكون بمثابة موجه معرفي. (Ellis &Hant, 1993, P: 50) فنحن ندرك افكارنا ومشاعرنا على حد سواء، وبالتالي تتعكس بعض افكارنا المخزونة في الوعي على المزاج والحالة المزاجية فعلى سبيل المثال عندما يقوم الشخص قول (لاينبغي ان اشعر بهذه الطريقة) (لست متأكد من الطريقة التي اشعر بها) فالتنظيم الواعي للانفعالات والمزاج يصبح مهماً عندما يحكم الشخص على ردود فعله الانفعالية والمزاجية في المجالات السلوكية والاجتماعية، فعلى سبيل المثال الام تحتاج الى تنظيم مزاجها الشعوري عند غضبها، فخرات تقييم المزاج تشير فيما اذا كان المزاج مقبول، واضحاً، مؤثر، نموذجي في حين خبرات تنظيم المزاج تتضمن محاولات اصلاح وتعديل الامزجة الجيدة (Mayer & Stevens, 1994,P: 255).

### ثانياً :- تنظيم الذات ( Self – Regulation )

يعد تنظيم الذات خاصية ينفرد بها الانسان عن طريق ترتيب المتغيرات البيئية الموقفية، وأبتكار أو خلق أسس معرفية، وأنتاج الآثار المرغوبة التي يمكن اشتقاقها من هذه المتغيرات لذلك فإن طاقاتنا أو قدراتنا العملية تكون مشغولة بالتفكير الرمزي الذي يمدنا بالطرائق والوسائل والأساليب والأستراتيجيات التي تمكننا من التفاعل المستمر والناجح مع البيئة ( Bandura, 2005 : p2 ).

أن الشخص السوي هو الذي يستطيع التحكم في رغباته ويكون قادراً على أشباع بعض حاجاته، ولديه القدرة على التحكم بذاته وأدراك عواقب الأمور، فهو يستحضر في ذهنه النتائج جميعها التي يحتمل ان تتسرب على أفعاله في المستقبل، وعلى هذا الأساس يستطيع أن يبني سلوكه وتصرفاته تبعاً لخطة يصيغها ويرسمها على أساس مايتوقعه من نجاح وتوفيق ( فهمي، ١٩٧٦ : ص ٥١ ).

### المكونات السلوكية لتنظيم الذات :-

أكد باندورا أن تنظيم الذات يضم ثلاث مكونات أو عمليات رئيسية هي الملاحظة الذاتية والحكم الذاتي والاستجابة الذاتية وهذه العمليات متعلقة بالأداء، ويفترض أنها تتفاعل مع بعضها البعض بأسلوب تبادلي ( Bandura, 1986 : p290 ).

#### ١. الملاحظة الذاتية Self – Observation

أكد باندورا أنها الخطوة الأولى في تنظيم الذات التي تبدأ بالمشكلة وتنتهي بالحصول على المعلومات التي تساعد الفرد على التشخيص الذاتي فعندما يقيم الأفراد

أنماط تفكيرهم وردود أفعالهم العاطفية وسلوكهم والظروف التي تؤدي الى ردود الأفعال هذه فأنهم يبدأون بملاحظة أنماط متكررة ويقومون بتحليل النظم في الأختلافات المرافقة للمواقف وأفكارهم وأفعالهم، فالأفراد يمكنهم تمييز الخصائص النفسية المهمة لبيئتهم الاجتماعية التي تقودهم الى أن يتصرفوا بطرائق معينة (Bandura, 1991 : p250).

## ٢. الحكم الذاتي Self – Judgment

أشار باندورا أن الحكم الذاتي هو العمليات التي يقيم من خلالها الاداء على أنه جيد ويستحق التأييد، ويستحق التدعيم او التعزيز، أو أنه غير جيد ومن ثم يستحق التأييد، ويستحق العقاب ويعتمد ذلك على المعايير الشخصية المستخدمة في عملية التقييم، وعموماً فإن التصرفات التي تقاس بناءً على معايير داخلية يكون تقييمها والحكم عليها إيجابياً، أما التصرفات التي لا تتصل بهذه المعايير فيتم الحكم عليها بشكل سلبي، وبهذا يكون السلوك المقبول اجتماعياً مصدراً للأعتداد بالذات، في حين السلوك الذي يعاقب عليه اجتماعياً مصدراً للنقد الذاتي (Bandura, 1991 : p21).

## ٣. الاستجابة الذاتية Self – Response

تعد الاستجابة الذاتية للنقدم باتجاه تحقيق الهدف الذي يضعه الفرد لنفسه هي احد محددات السلوك. فالاعتقاد بأن الفرد الذي يحرز تقدماً جيداً وبشكل متساوم مع توقعاته بتحقيق الهدف يؤدي الى تحسين كفاية الفرد ذاتياً ويساند دافعيته، كما ان التقييمات السالبة لا تضعف دافعيته لا سيما اذا اعتقد انه قادر على تحسين ادائه، واستجابة الشخص إيجابياً او سلباً لسلوكه يتوقف على مدى التقائه مع معايير الشخصية (Bandura, 1991 : p278).

## النظريات التي تناولت تنظيم الذات.

١- نظرية التعلم الاجتماعي للمعرفي لباندورا Bandura يعد مصطلح تنظيم الذات (self-peculation) على وفق نظرية التعلم الاجتماعي تعبير عن مقدرة الفرد على التنظيم الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية الداخلة في الموقف. (Bandura, 1991, P:24) ذلك لانه عبارة عن مجموعة من العمليات الفرعية و السلوكية التي يتعلمها الفرد للتقليل والسيطرة على كثير من الانماط السلوكية عند المرغوب فيها منها منها السلوك الاندماجي (Kendall & Brawell, 1993, P189) اذ يواجه الافراد صعوبة في تنظيم سلوكهم او قد يتبع هذا الامر بعض اشكال الاحباط ومن ثم اظهار الفشل في تنظيم الذات لسلوكهم، وان تنظيم الذات ماهو الاخاصية ينفرد بيها الانسان عن طريق تنظيم المتغيرات البيئية الموقفية، وابتكار او خلق اساس معرفية، ونتاج الاثار المرغوبة التي يمكن اتقانها من هذه المتغيرات البيئية الموضوعية، لذلك فان مافاتنا او قدراتنا العملية تكون مشغولة بالتفكير الرمزي الذي يمدنا بالطرائق والوسائل والاساليب والاستراتيجيات التي تمكننا من التعامل المستمر والناجح مع البيئة (Bandura, 2005, P:2).

ومن خلال عملية تنظيم الذات يستطيع الفرد تنظيم سلوكه الى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدها بنفسه (حجاج، ١٩٨٦ : ١٤٩) فالتعرف بالنتائج المترتبة على السلوك هو الذي يحدد امكانية تعلم هذا السلوك او عدم ذلك كما يجب التوقع ايضاً دوراً مهماً في مثل هذا السلوك وتحت اي ظروف يكون من المناسب القيام به (الزغول، ٢٠٠٣ : ١٢٩).

وقد اكد (Bandura,etal,4) ان هناك علاقة بين التنظيم الذاتي وتدني الفاعلية الذاتية، فالتوتر هو بداية فقدان الفرد توازنه النفسي والفسولوجي الذي يؤدي الى الاضطرابات النفسية والعقلية والسيكوسوماتية كذلك يؤدي الى خلل في التكامل الفسيولوجي العصبي والغدي كما ان من يدرك ضعف فعاليته الذاتية يزيد شعوره بالتوجس وترتفع لديه درجة القلق التي يعانيتها في مواجهة الاحداث والمواقف التي يدركها خارج اطار سيطرته على انها مواقف ضاغطة تثير القلق والتوتر. (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٦٢)

٢- نظرية التنظيم الذاتي الدائري لزيمرمان: يرى (زيمرمان) ان التنظيم الذاتي حلقي، بمعنى ان الاتقان يتطلب بذل جهود متعددة ويقود كل جهد سابق نموا لاحقا. (عبد الفتاح، ٢٠٠٥: ٢٦٤).

ويحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة تبعاً كدرجة استعمال المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة، وهذه المكونات الثلاثة للتعلم المنظم ذاتياً تربطها علاقة تبادلية اذ يؤثر كل منها في الاخر، وتتوقف قوة التأثير لكل مكون على السياق الذي يتم فيه العلم. (رشوان، ٢٠٠٦: ١٥).

ولكي يحقق الفرد لقب (منظم ذاتياً) لما يصفه (زيمرمان ١٩٩٠) فعليه ان يقيم استعمال الاستراتيجيات المحددة لانجاز الاهداف على اساس ادراكات الفاعلية الذاتية وامثال هذا يقومون شخصياً ببذل جهودهم الخاصة بهم وتوجيهها لاكتساب المعرفة والمهارات اكثر من اشخاص اخرين في التعلم. (zimmer man, 1990,P: 333) ويؤكد بياجيه انه عند تفاعل الفرد مع البيئة فانه يقابل فيها مثيرات او مشكلات فيلجاء الى التراكيب المعرفية الموجودة لديه فاذا وجد مايساعده على فهمها وحل المشكلة تكيف واتزن واصيقت المعرفة الجديدة الناشئة عن الخبرة الجديدة الى بقيته المعرفية وان اسم يجد مايساعده على الفهم وحل المشكلة اما ان ينسحب واما ان يفكر اي يصبح في حالة عدم اتزان الموقف ويتم التفاعل الناجح و الامن، حتى يحدث التنظيم الذاتي المعرفي من خلال عمليتي التمثيل والمؤامة فيتم التكيف مع البيئة (الشريف، ٢٠٠٤: ٣).

### الدراسات السابقة

الدراسات السابقة

اولاً// دراسات تناولت سمة ما وراء المزاج

#### ١- الدراسات العربية

- دراسة الدواش ٢٠١٠

العنوان/ خبرة ماوراء المزاج والغضب الاكلينيكي عند المراهقين والراشدين.  
هدف الدراسة. تعرف الفروق بين المراهقين والراشدين مرتفعي ومنخفضي خبرة  
ماوراء المزاج في الاستجابة لاحاسيس الغضب الاكلينيكي.  
تكونت عينة الدراسة من (٣-٢) من طلاب الجامعة والمعلمين بواقع (١٤٣) اناث  
و (٦٠) ذكور.  
اعتمد الباحث مقياسين الاول لقياس مثيرة ماوراء المزاج والثاني اعده لقياس  
الغضب.

اظهرت النتائج انه لا توجد فروق بين المراهقين والراشدين في الغضب الاكلينيكي  
كما وجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ماوراء المزاج في الغضب الاكلينيكي  
وتوصلت الدراسة الى وجود ارتباط سالب بين حالة ماوراء المزاج والغضب الاكلينيكي.  
- دراسة المقبل (٢٠١٢)  
العنوان/خبرة ماوراء المزاج (سمة-حالة) والسلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الثانوية  
بمدينة الرياض.

هدف الدراسة معرفة العلاقة بين ميزة ماوراء المزاج والسلوك العدوانى.  
تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة اعتمدت الباحثة مقياس سمة ماوراء  
المزاج ومقياس حالة ماوراء المزاج ومقياس اخر لقياس السلوك العدوانى.  
- دراسة عبد الاحد (٢٠٠٦)  
هدفت الدراسة التعرف على التوجيه الومنى وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة معاهد اعداد  
المعلمين

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة يمثلون طلبة معاهد اعداد المعلمين.  
تم تطبيق مقياس الهنداوي لقياس تنظيم الذات اظهرت النتائج ان الطلبة يتمتعون بمستوى  
جيد من تنظيم الذات كما اظهرت النتائج بعدم وجود فروق دلالة احصائية على وفق  
متغير اكبر.

وايضاً هناك علاقة ايجابية بين التوجه الزمنى والتنظيم الذاتى لدى الطلبة.

- دراسة الجبوري ٢٠١١

هدفت الدراسة التعرف على التنظيم الذاتى وعلاقته بالتفكير السلبى والايجابى لدى طلبة  
المرحلة الاعدادية تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة.  
تم استعمال مقياس التنظيم الذاتى المعد من قبل الباحث وفق نظرية باندورا.  
اظهرت النتائج ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عال من التنظيم  
الذاتى، كما اظهرت النتائج ان الاناث اكثر تنظيمياً ذاتياً من الذكور وان هناك علاقة  
ايجابية بين تنظيم الذات والتفكير الايجابى وعلاقة سالبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير  
السلبى.

اظهرت النتائج ان الطلاب الذين يتصفون بصفة ماوراء المزاج يكونون اكثر قدرة على  
التحكم والتوجيه فى مسببات السلوك العدوانى.

- كما اظهرت النتائج بعدم وجود علاقة بين المتغيرين
- ٢- الدراسة الاجنبية التي تناولت سمة ماوراء المزاج.
- دراسة سالوفي واخرون (Salovey, et, al, 1995) هدفت الدراسة الى اثبات ان سمة ماوراء المزاج هي فعالية منطقية للكثير من مكونات الذكاء الوجداني. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا.
- طبق مقياس سمة ماوراء المزاج المعد من قبل الباحث على عينة البحث وظهرت النتائج ان سمة ماوراء المزاج تتكون من ثلاث عوامل رئيسية في الانتباه الانفعالي و الوضوح والتعديل.
- دراسة سيلنكر (Celnker, 2000) هدفت الدراسة الى استكشاف تأثير التأمل في المزاج من خلال مهمة اكمال القصص تكونت عينة الدراسة من (٤) اشخاص. استعملت الدراسة مقياس الوعي الخاص بالذات وقائمة التفكير في المزاج وقائمة المزاج السلبي والايجابي.
- دراسة زيمرمان 1990 Zimmer Man هدفت الدراسة التعرف على اختلافات الطلبة في التنظيم الذاتي تبعاً للجنس والمرحلة.
- تكونت عينة البحث من (٩٠) طالب وطالبة من العاديين والمتميزين تم اعداد اداة القياس التنظيم الذاتي من قبل الباحث اظهرت النتائج ان طلاب المرحلة الثامنة والحادية عشر تفوق على المرحلة العاشرة في مقياس تنظيم الذات كما تفوق الذكور على الاناث في استعمال الفاعلية اللفظية من حيث تفوق الاناث على الذكور في الالفاظ.
- الاستراتيجيات المؤدية الى التنظيم الذاتي من قبل الطلبة العاديين.
- دراسة كوبريلن واخرون (Gobrielsen & other 1990) دفت الدراسة من (٩٢) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، تم استعمال مقياس تنظيم الذات ومقياس الحرية الشخصية في مقابل المعايير الاجتماعية.
- اظهرت النتائج ان التنظيم الذاتي يؤدي دوراً في اختيار اختصاص الكلية، وايضاً ليس هناك دور للتأثيرات المباشرة من الاصدقاء الحميمين في اقناع الطلبة المنظمين ذاتياً فيما يتعلق باختيار اختصاص الكلية، وايضاً هناك علاقة ايجابية بين تنظيم الذات واختيار اختصاص الكلية.
- توصلت الدراسة الى ان التوقع بكفاءة ادارة المزاج السلبي ارتبطت ايجابياً بالمزاج الايجابي.

#### ١. الدراسات التي تناولت سمة ما وراء المزاج :

- دراسة الدواش (٢٠١٢) - كان من بين اهداف الدراسة التعرف على سمة المزاج عند طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض وقد اشتملت عينة البحث على (٢٨٨) طالب وتم استعمال مقياس ( سالوفي و زملاءه، ١٩٩٥ ) لقياس سمة المزاج و اشارت نتائج الدراسة ان عينة البحث يتمتعون بسمة مزاج عالية ( الدواش، ٢٠١٢، ص ٢ ).
- دراسة العطية (٢٠١٦) - كان من بين اهداف الدراسة التعرف على سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة في العراق، وقد شملت عينة البحث (٣٢٠) طالب وطالبة، وقام الباحث بتبني ( مقياس سالوفي وزملاءه، ١٩٩٥ ) لقياس سمة ما وراء المزاج. وقد اشارت النتائج ان عينة البحث تتمتع بسمة ما وراء المزاج وضعف العلاقة مع الاغتراب

الاجتماعي ( العطية، ٢٠١٦، ص ٥).

## ٢. الدراسات التي تناولت تنظيم الذات :

- دراسة الجبوري (٢٠١١) - هدفت الدراسة تعرف الفروق بين الذكور والاناث في تنظيم الذات. تألفت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة يمثلون طلبة مدارس المرحلة الاعدادية، اظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والاناث في تنظيم الذات ولصالح الاناث ( الجبوري، ٢٠١١، ص ٢٣).

- دراسة اللامي (٢٠١١) - هدف الدراسة التعرف على تنظيم الذات عند طلبة الجامعة في العراق وتعرف الفروق بين اذكور والاناث. شملت عينة البحث (٤٥٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد. قام الباحث بأعداد مقياس تنظيم الذات معتمداً على نظرية باندورا واطهرت النتائج ان عينة البحث منظمة ذاتياً ولا يوجد فروق بين الذكور والاناث في تنظيم الذات.

## ٣. الدراسات التي تناولت العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات :

لم تعثر الباحثتان على دراسات تناولت العلاقة بين المتغيرين على حد علمهما.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث وأجراءاته

#### - منهجية البحث

تم اعتماد المنهج الوصفي/ الدراسات الارتباطية لتحديد وتقصي مشكلة البحث والحقائق المتعلقة بالموقف الراهن كما هو موجود حالياً، ووصفها وصفاً تفسيرياً بدلالة الحقائق المتوافرة وفيما يأتي وصف لإجراءات البحث.

#### - إجراءات البحث

يتضمن الفصل الإجراءات لتحقيق اهداف البحث من حيث مجتمع البحث وعينته، والخطوات التي اتبعت في اعتماد المقياسين مروراً بإجراءات التعرف على مؤشرات الصدق والثبات، اذ ان عملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياس تعد من الخطوات الاساسية له وان اعتماد الفقرات التي تمتاز بخصائص سايكومترية جيدة يجعل المقياس اكثر صدقاً وثباتاً وانتهاءً بتطبيقها واستعمالها في تحقيق اهداف البحث والوسائل الاحصائية المستعملة في تحليل البيانات.

#### - مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسة الصباحية لكليات جامعة بغداد العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠١٥/٢٠١٦) والبالغ عدد (٤٠٤٦١) طالب وطالبة منهم (١٨٧٣٥) ذكور) و (٢١٧٢٦) اناث).

#### - عينة البحث :-

أشتملت عينة البحث على (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد بواقع (١٥٠) أنث و (١٥٠) ذكور تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

#### - أدوات البحث :-

أداة قياس سمة ما وراء المزاج :

تم استعمال مقياس سالوفي وزملاءه (١٩٩٥) وعربه الدواش (٢٠١٢) والمقياس يتكون من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاث مجالات وهي الانتباه للمشاعر والذي يتكون من (١٣) فقرة في حين يكون المجال الثاني وضوح المشاعر من (١١) فقرة اما اصلاح

المزاج وهو المجال الثالث يتكون من (٦) فقرات و وضع امام كل فقرة خمسة بدائل تتراوح بين الموافقة التامة للفقرة الى الرفض التام، وان وزن البدائل هو (٢٢١، ٤١٣، ٥) ولتحقق من صلاحية المقياس تم اجراء الخطوات الآتية :-

### الصدق الظاهري

تم التحقق من مدى موافقة الفقرات للغرض الذي وضعت من أجله وذلك بعرض فقرات الاداة على مجموعة من الخبراء\* في التربية وعلم النفس الذين اتفقوا على مناسبتها لأهداف البحث.

### علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

بعد حساب معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس احد مؤشرات صدق البناء ( الزويبي واخرون، ١٩٨١، ص٤٣ ) وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد ان تم تطبيق اداة القياس على عينة البحث الاساسية للفترة من ( ١٩-٢٥ / ١٠ / ٢٠١٦ ) وجدول رقم (١) يوضح قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية.

\* أسماء الخبراء حسب اللقب العلمي

١. أ.د. سميرة عبد الحسين / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد / علم نفس النمو
٢. أ.د. علي عودة / كلية الآداب / الجامعة المستنصرية / علم النفس
٣. أ.د. غسان حسين سالم / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد / علم النفس العام
٤. أ.م.د. ايمان صادق / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد / علم النفس التربوي

### جدول (١)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠,٤٤١	١٦	٠,٣٤٦	١
٠,٣٨٩	١٧	٠,٥٠٠	٢
٠,٥١١	١٨	٠,٤٨٥	٣
٠,٤٨٣	١٩	٠,٥٩١	٤
٠,٦١٢	٢٠	٠,٦٢٢	٥
٠,٥٩٨	٢١	٠,٦٤٠	٦
٠,٥٥٣	٢٢	٠,٥٢٢	٧
٠,٤٨٤	٢٣	٠,٦٥٨	٨
٠,٤٩١	٢٤	٠,٦٤١	٩
٠,٦٠٥	٢٥	٠,٦٢٢	١٠
٠,٥٧١	٢٦	٠,٤٥٣	١١
٠,٦٦٢	٢٧	٠,٥٢٥	١٢
٠,٤٩٧	٢٨	٠,٥٣٥	١٣
٠,٥٧٣	٢٩	٠,٦١١	١٤
٠,٤٤٤	٣٠	٠,٤٣٨	١٥

\* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (٢٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) هي (٠,٠٩٨)

من ملاحظة الجدول (١)\* يتضح ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً لذلك فقد تم الاحتفاظ بجميع الفقرات.

#### الثبات

تم استخراج معامل الثبات بأستعمال معادلة الفاكرونباخ بعد تطبيق الاداة على عينة البحث الاساسية وكانت قيمة معامل الثبات هي (٠,٧٩) وهي تعد قيمة مقبولة في هذا النوع من البحوث.

#### اداة قياس تنظيم الذات

تم استعمال مقياس اللامي (٢٠١١) الذي اعده بالاعتماد على الأطر النظرية (لباندورا، زيمرمان) يتكون المقياس من (٤٤) فقرة وأزاء كل فقرة خمسة بدائل على وفق طريقة ليكرت وان وزن البدائل (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وللتحقق من صلاحية المقياس تم إجراء الخطوات الآتية :-

#### الصدق الظاهري

تم التحقق من مدى موافقة الفقرات للغرض الذي وضعت من أجله وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس الذين عرضت عليهم نفس الأداة السابقة وقد أنفقوا على مناسبة الفقرات لأهداف البحث.

#### علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد ان تم تطبيق اداة القياس على عينة البحث الاساسية والجدول (٢) يوضح قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية.

#### جدول (٢)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠,٥٤٠	٢٣	٠,٤٧٠	١
٠,٥٨٠	٢٤	٠,٥١٠	٢
٠,٤٤٠	٢٥	٠,٤٩٠	٣
٠,٣٣٠	٢٦	٠,٥٦٠	٤
٠,٥٦٢	٢٧	٠,٤٢٠	٥
٠,٦٠٤	٢٨	٠,٥١٠	٦
٠,٥٠٩	٢٩	٠,٦٢٠	٧
٠,٤٨٩	٣٠	٠,٤٩٠	٨
٠,٤٧٣	٣١	٠,٦٠٠	٩
٠,٥٠٩	٣٢	٠,٥٧٠	١٠
٠,٥٣١	٣٣	٠,٦٠٠	١١
٠,٥٧٧	٣٤	٠,٥١٠	١٢
٠,٦٠١	٣٥	٠,٥٣٠	١٣
٠,٤٨٠	٣٦	٠,٣٧٠	١٤
٠,٤١١	٣٧	٠,٤٦٠	١٥
٠,٤٤٣	٣٨	٠,٣٦٦	١٦
٠,٤٤٥	٣٩	٠,٤٥٢	١٧

٠,٤٨٣	٤٠	٠,٥١١	١٨
٠,٥٧٧	٤١	٠,٤٧٩	١٩
٠,٤٩٣	٤٢	٠,٥١١	٢٠
٠,٣٩٧	٤٣	٠,٤٤٤	٢١
٠,٥١١	٤٤	٠,٥٠٤	٢٢

\* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرجة (٢٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٠,٠٩٨)

من ملاحظة الجدول (٢) يتضح ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً لذلك تم الاحتفاظ بجميع الفقرات.

#### الثبات

تم حساب معامل الثبات لأستمارات عينة البحث الأساسية وكانت قيمة معامل الثبات بمعادلة الفاكرونباخ هي (٠,٧٨) وتعد قيمة مقبولة في هذا النوع من البحوث.

#### الوسائل الاحصائية :-

تم الاستعانة بالحقبة الاحصائية SPSS للمعالجات الاحصائية بأستعمال الوسائل الآتية :-  
 ١. معامل ارتباط بيرسون.  
 ٢. معادلة الفاكرونباخ.  
 ٣. الأختبار التائي لعينة واحدة.

#### نتائج البحث:-

سيتم عرض النتائج وفق أسئلة البحث

١- هل لدى عينة البحث سمة ما وراء المزاج ؟

للأجابة عن هذا السؤال تم أستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة أذ تم مقارنة متوسط أداء العينة بقيمة محددة وهي (٩٠)\* والجدول (٣) يبين نتائج الأختبار.

#### جدول (٣)

الأختبار التائي لعينة واحدة لتعرف سمة ما وراء المزاج لعينة البحث

العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة المقارن بها	القيمة التائية المحتوية	مستوى الدلالة
٣٠٠	٩٧,٣٢٢	١١,٠١٧	٩٠	١١,٥١٢	دالة عند ٠,٠٥

\* القيمة التائية الجدولية بدرجة حرجة (٢٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (١,٩٨) من ملاحظة الجدول (٣) يتضح بأن سمة المزاج عند عينة البحث بشكل عام مرتفعة أي أن ثقة العينة الكامنة بقدراتهم في تقييم وتنظيم المزاج تؤهلهم للانتباه لأفكارهم ومشاعرهم ومن ثم تعديل الأفكار السلبية التي تتسبب في الأمزجة والحالات السلبية ( salovey. : p53 1995 ). لقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الواش (٢٠١٢) ودراسة العطية (٢٠١٦).

٢- هل لدى عينة البحث تنظيم ذاتي ؟

للأجابة على هذا السؤال تم أستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة أذ تم مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث مع قيمة محددة هي (١٣٢) والجدول (٤) يوضح نتائج الأختبار.

\*القيمة المقارن بها = متوسط البدائل X عدد الفقرات

#### جدول (٤)

الأختبار التائي لعينة واحدة لتعرف تنظيم الذات لعينة البحث ( طلبة الجامعة )

العينة	المتوسط	الأنحراف المعياري	القيمة المقارن بها	القيمة التائية المحتوية	مستوى الدلالة
٣٠٠	١٣٢,٧٧٨	١٣,٠٨٠	١٣٢	١,٠٢٩	غير دالة عند ٠,٠٥

\* القيمة التائية الجدولية عند درجة حرجة (٢٩٩) و مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (١,٩٨) من ملاحظة الجدول (٤) يتضح ان تنظيم الذات لعينة البحث بشكل عام منخفض أي أن ثقة العينة الكامنة في الإدراك الواعي لأداء العمل والقدرة على اختبار النفس في مدد نظامية في المواقف ذات المطالب الكثيرة منخفض، وقد يكون السبب في ضعف قدرة الفرد على التحكم بسلوكه الخاص حول ما هو السلوك المناسب او غير المناسب ( Bandura, 2005 : p43 ).  
أختلفت هذه النتيجة مع دراسة اللامي (٢٠١١) التي ظهر فيها ان عينة البحث يتمتعون بتنظيم ذاتي.

٣- هل هناك علاقة ارتباطية بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات ؟  
للأجابة عن هذا السؤال تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لدرجات عينة البحث على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس تنظيم الذات والنتيجة موضحة في الجدول رقم (٥).

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات

نوع العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
طلبة جامعة	٣٠٠	٠,٠١١	٠,٠٩٨	٢٩٨	غير دالة عند ٠,٠٥

من ملاحظة الجدول (٥) ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين منخفضة جداً أي أنه لا توجد علاقة دالة بين المتغيرين. لا توجد دراسة تتفق مع نتائج البحث على حد علم الباحثان لأن المتغيران لم يدرسا مع بعضهما.  
**التوصيات :-**

١. تعزيز سمة ما وراء المزاج الموجودة عند الطلبة من خلال السعي لتقييم وتنظيم الأفكار التي تقف وراء حالاته المزاجية المختلفة.
٢. مساعدة الطلبة على تنمية وتنظيم الذات وتطوير امكانياتهم وثقتهم بأنفسهم.
٣. التعامل مع الطلبة على أنهم عناصر فاعلة لهم حقوقهم وعليهم واجبات وتحملهم المسؤوليات والأخذ بأرائهم.
٤. تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعة بأقامة ندوات وبرامج تساعد الافراد في مختلف بيئاتهم على تقبل أنفسهم والوثوق بقدراتهم ومساعدتهم على فهم افضل للواقع.

#### المقترحات :-

أجراء دراسة تهدف لتعرف

١. علاقة تنظيم الذات بمتغيرات أخرى مثل قوة التحمل ومستوى الطموح.
٢. علاقة تنظيم الذات بالعوامل الخمسة للشخصية.
٣. علاقة سمة ما وراء المزاج بالتفكير التأملي.
٤. علاقة سمة ما وراء المزاج بالذكاء الوجداني.

**Abstract****Trait Meta mood and relationship self-Regulation among students university****By Amal Kazem****And Maison Hamed**

The concept of trait mood is a recent concept in psychology. It plays an important role in understanding many of the human behavior. Furthermore, it enhances the individual to seek the evaluation and regulating of the thoughts and feelings that interpret the mood cases and setbacks.

The study aims at finding out the relationship between the trait Meta mood and self-regulation. The sample of (300) students have responded to two scales, the first is Salofy et al, 1995 scale of trait Meta mood, and the second is Allamy (2011) scale of self-regulation.

The result show that the participants have low trait Meta mood and self-regulation and there is no relationship between the trait Meta mood and self-regulation.

**Keywords:** trait Meta mood, self-regulation, students.

**المصادر العربية :-**

١. ابراهيم، عيد الستار (١٩٩٨)، " الأكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه"، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت.
٢. بالحر، زياد بن احمد بن عبد الله (٢٠١٤)، " فعالية برنامج ارشادي جمعي لتحسين خبرة ما وراء المزاج لدى مرضى الأكتئاب"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، كلية العلوم الادارية والاجتماعية، المملكة العربية السعودية.
٣. الجبوري، احمد محمود طعمة (٢٠١١)، " تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الأعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت.
٤. الحفني، عبد المنعم (١٩٩٤)، " موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " ج٢، القاهرة، مكتبة مدبولي.
٥. الدواش، فؤاد (٢٠١٠)، " خبرة ما وراء المزاج ( السمة - الحالة ) وعلاقتها بالغضب الأكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين"، القاهرة، المجلة المصرية لعلوم المراهقة، العدد (٣).
٦. الدواش، فؤاد (٢٠١٢)، " سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بالسلوك العدوانى عند طلبة المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية، الرياض.
٧. العطية، صفاء بهاء مكي (٢٠١٦)، " خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالأغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة"، العراق، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٤، العدد (١).
٨. فهمي، مصطفى (١٩٧٦)، " الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف"، مكتبة الخانجي، القاهرة.
٩. كفاني، علاء الدين (١٩٩٢)، " الصحة النفسية والأرشاد النفسي"، الرياض، دار النشر الدولي.
١٠. اللامي، عامر عبد الكريم سالم (٢٠١١)، " الذكاءات المتعددة وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد.
١١. المكبل، سعد (٢٠١٣): خبرة ما وراء المزاج (السمة-الحالة) وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير. جامعة نايف/ كلية الدراسات العليا.
١٢. الزغلزل، عماد (٢٠٠٣): نظريات التعلم، عمان الاردن. دار الشروق.
١٣. عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨): نظريات الشخصية دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٤. رشوان، ربيع عبدة احمد (٢٠٠٦) : التعلم المنظم وتوجيهات اهداف الانجاز نماذج ودراسات معاصرة، ط١، عالم الكتاب، القاهرة.
١٥. الشريف، كوثر عبد الرحيم شهاب (٢٠٠٤): نظريات التعلم المعرفي المدخل المنظومي. والبناء المعرفي في التدريس، جامعة جنوبي الوادي، كلية التربية بسوهاج، مصر.

١٦. عبد الاحد، خلود شير (٢٠٠٦): التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب معاهد اعداد المعلمين في الموصل. مجلة دراسات موصلية، (١٤).
١٧. عبد الفتاح، فوقيه (٢٠٠٥): علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مصر العربية ط١، دار الفكر العربي للنشر.
١٨. حجاج، علي حسين (١٩٨٦): نظريات التعلم دراسة مقارنة، ج٢، الكويت، سلسلة عالم المعرفة.

#### المصادر الأجنبية :-

1. Bandura, (1991), " Social cognitive theory of moral thought and action ", Handbook of moral, Behavior and Development, Kurtines, WM and erwitz, vol.(1) Hillsdale, NJ, Erlbaum.
2. Bandura, (2005), "Bandura's Social cognitive theory", American psychologist.  
<http://www.davidsonfilms.com>
4. Bandura, A.(1986), " social foundation of thought and action ", A social cognitive theory, Engle wood cliffs, NJ. Prentice-Hall.
5. Baron, R.A.(1992), " PSY cology, The essential science ", MA.Allya and Bacon.
6. Mayer, J.D & stevenes, A.A. (1994), " A.N Emerging Understanding of Reflective (meta) Experience of mood ", journal of research of personality, 28.
7. Salovey, P., Mayer, J., Gold man, S., Turvey, c. & Palfai, T. (1995), " Emotional Attention, Clarity and Repair Exploring Emotional Intelligence using the Trait meta mood scale ", D.C. APA 125-154.
8. Ellis, H.C.& Hunt, R.R (1993): Fundamental of cognitive psychology, madison, w1: B Brown& Benchmark.
9. celniker, Pavical (2000) self-focused attention, meta-mood Experience, and the regulation of affect : Aconcomitant time series analysis, Dissertation of the requiremnts for the claree of cloctor philosophy of psychology.
10. Kendall, C.& Brawell, (1993): coghitive Behaviortharapy for impulsive chileren, New york.
11. Zimmer man, (1990): self-regulated and academic achievement. Anoveview, Edu. Psychologist, 25, 3.

## ملحق (١)

استبانة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس سمة ماوراء المزاج

الاستاذ الدكتور.....المحترم

تروم الباحثان اجراء البحث الموسوم (سمة ماوراء المزاج وعلاقته بتنظيم الذات عند طلبة الجامعة) وتحقيقاً لاهداف البحث اعتمدت الباحثان مقياس (سالوفي و زملاءه ١٩٩٥) والذي يتكون من (٣٠) موزعة على ثلاث مجالات وهي الانتباه للمشاعر والذي يتكون من (١٣) فقرة ومجال وضع المشاعر والذي يتكون من (١١) فقرة ومجال اصلاح المزاج يتكون من (٦) فقرات. ترجو الباحثان كرمكم بالاستزادة من خبرتكم بالاطلاع على مجالات وفقرات الاداة وابداء رأيكم في مدى صلاحيتها وصدقها او اجراء اي تعديل مناسب لها.

مع شكرنا وتقديرنا

الباحثان

## مقياس سمة ماوراء المزاج

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١- مجال الانتباه للمشاعر ١- احاول ان اكون افكر في موضوعات جيدة مهما كان شعوري بئساً ٢- ربمايصبح الناس سعداء لو اعتمدوا اقل على مشاعرهم. ٣- عادة لانتبه بشكل جيد عندما اكون حزينا. ٤- من الامور السيئة ان تنتبه لمشاعرك ومزاجك. ٥- عادة لانتبه كثيرا لما اشعر به. ٦- لاستطيع معرفة مشاعري. ٧- اكون مشوشاً بخصوص مشاعري. ٨- بالرغم من اني اشعر بالحزن الا انني لدي نظرة متفاعلة. ٩- حينما اكون متضايقاً ادرك ان الاشياء الجيدة في الحياة ليست حقيقية. ١٠- ارى ضرورة التصرف من وحي مشاعري. ١١- انا لاستطيع التحدث عن مشاعري. ١٢- حينما اكون متضايقاً اذكر نفسي بجميع الامور السعيدة في الحياة. ١٣- يتغير رأي دائماً تبعاً لما اشعر به.			
٢- مجال وضوح المشاعر ١- ماكون واعياً بمشاعري. ٢- ماكون حائراً اتجاه مااشعر به. ٣- لاينبغي ان يتوجه الانسان في الحياة حسب المشاعر. ٤- لاهتم بمشاعري في العادة. ٥- بالرغم من ان اكون سعيداً الا انني لدي وجهة نظر متشائمة. ٦- احسن مشاعري بسهولة. ٧- انتبه للطريقة التي اشعر بها. ٨- حينما اكون في مزاج طيب انفاعل اتجاه المستقبل. ٩- لاستطيع التصرف بعيداً عن مشاعري. ١٠- لانتبه لمشاعري.			

			<p>١١- افكر في مشاعري.</p> <p>٣- مجال اصلاح المزاج</p> <p>١- عادة ماكون واضحاً في مشاعري.</p> <p>٢- بالرغم من اني سيء المزاج معظم الوقت الا اني احاول التفكير في اشياء سارة.</p> <p>٣- اعتقد ان المشاعر هي الضعف الذي يمتلكه البشر.</p> <p>٤- عادة ماكون على علم بمشاعري حول الموضوع الذي اوجهه.</p> <p>٥- المشاعر ليست هامة واعتقد ان الوقت الذي اقضيه في التفكير فيها وقت ضائع.</p> <p>٦- عادة ما اعرف بالضبط الذي اشعر به.</p>
--	--	--	---

## ملحق (٢)

استبانة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس تنظيم الذات  
الاستاذ الدكتور.....المحترم  
تحية طيبة.....

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم (سمة ماوراء المزاج وعلاقته بتنظيم الذات عند طلبة الجامعة).

وتحقيقاً لاهداف البحث اعتمدت الباحثتان مقياس اللامي (٢٠١١) الذي اعده بالاعتماد على النظرية (لباندورا وزيمرمان) ويتكون من (٤٤) فقرة وازاء كل فقرة خمسة بدائل. ترجوا الباحثتان كرمكم بالاستزادة من خبرتكم بالاطلاع على فقرات الاداة وابداء راىكم في مدى صلاحيتها وصدقها واجراء اي تعديل مناسب لها.  
مع شكرنا وتقديرنا

الباحثتان

مقياس سمة ماوراء المزاج

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			١- اتعلم من خلال الخبرة والمراقبة لانجازاتي السابقة.
			٢- اتصرف بشكل جيد مع زملائي لاتخلص من انتقادهم.
			٣- اذا اردت ان اتغير فكلي ثقة اني استطيع القيام بذلك.
			٤- لدي القدرة على تحديد اخطائي وتصحيحها.
			٥- لدي القدرة على تحقيق اهدافي.
			٦- عندما اشعر بالفشل في اتمام المهمة اعود بسرعة الى تصحيح اتجاهي.
			٧- استطيع التغلب على المواقف الصعبة.
			٨- عندما انفعل اذكر نفسي بانني بحاجة الى الهدوء والتركيز.
			٩- اقارن نفسي مع الاخرين لارى تقدمي.
			١٠- اقيم سلوكي من خلال النتائج المترتبة عليه.
			١١- افكر كثيراً في طريقة ادائي في المجالات كلها.
			١٢- عندما اكون في مواقف مختلفة واناس اتصرف كشخص مختلف.
			١٣- اشعر بالرضا على نفسي مادمت اعمل ضمن المعايير الاجتماعية.
			١٤- احاول ان اعمل الصواب حتى وان كان لايرضى الاخرين.
			١٥- اعترف باخطائي ولاتردد في الاعتذار.
			١٦- اشعر بالرضا عن ذاتي عندما اقدر الامور تقديراً واقعياً.
			١٧- يعبر سلوكي عن شعوري الداخلي ومعتقداتي.
			١٨- ادافع عن افكاري التي اوّمن بها.

			١٩- احاول ترتيب افكاري كل مشكلة تواجهني. ٢٠- اركز اهتمامي على الاهداف التي خططت لها. ٢١- انا من الذين ياخذون بالنصيحة. ٢٢- عندما اجدد خططي فعالة وحيدة التزم بتطبيقها. ٢٣- المشاكل الصغيرة تبعدني عن مساري الصحيح. ٢٤- لدي القدرة على تغير انفعالاتي. ٢٥- اعمل على ترتيب افكاري قبل البدء بوضع الحلول. ٢٦- اقوم بتسجيل افكاري في دفتر خاص. ٢٧- استطيع المبادرة في طرح الاسئلة. ٢٨- اكمل وفق الخطة التي رسمتها لنفسي. ٢٩- ترتيب القدرة على ترتيب واجباتي. ٣٠- اغير طريقي في مواجهة المشاكل. ٣١- احرص على تنفيذ الاهداف التي تحقق لي النجاح. ٣٢- تتقضي القدرة على وضع اهداف المستقبل. ٣٣- اعاقب نفسي اذا لم اكمل واجباتي. ٣٤- اذا اتممت واجباتي بشكل جيد سامارس هوايتي. ٣٥- اكافئ نفسي حينما اقدم واجباً. ٣٦- اقوم بربط الموضوعات الجديدة. ٣٧- احرص على تنفيذ ما يطلب مني. ٣٨- استعد للامتحانات على نحو جدي. ٣٩- اقرأ بشكل عشوائي. ٤٠- اعتمد في دراستي على جدول معين. ٤١- عندما اقرأ احدث نفسي بضرورة التركيز. ٤٢- قيرائتي السابقة تفيدني في تحليل الامور. ٤٣- تقديري لذاتي جيد. ٤٤- نوع المشكلة يحدد طريقي في التفكير.
--	--	--	--