ما وراء المزاج وعلاقته بالتحول العقلي لدى طلاب الجامعة

Meta-mood and its relation with mind-wandering among university students

إعـــداد

أ/ أحمد محمود العدوي الدسوقي أبوشنادي

باحث ماجستير فى التربية تخصص (الصحة النفسية)

د/ محمد عبد الرءوف عبد ربه

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة المنوفية

د/ كريمه محمود عوض

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

المستخلص

أجريت هذه الدراسة على (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمحافظة الغربية ، وذلك بهدف الكشف عن مستوياتهم في ما وراء المزاج والتحول العقلي وعن العلاقة بينهما وعن إمكانية التنبؤ بحدوث التحول العقلي من خلال درجاتهم في ما وراء المزاج واعتمد الباحث على ثلاثة أدوات الاولى هي مقياس (علاء الدين كفافي وفؤاد الداوش ،٢٠١٦) لقياس سمة ما وراء المزاج والثانية هي مقياس (علاء الدين كفافي وفؤاد الداوش ،٢٠١٦) لقياس حالة ما وراء المزاج والثالثة هي مقياس (حلمي الفيل ،٢٠١٨) لقياس التحول العقلي، وبإدخال البيانات التي تم جمعها على برنامج (SPSS) الاحصائي وتحليلها باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، واوضحت النتائج أن ١- أفراد العينة الاساسية لديهم مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج ٢- أن أفراد العينة لديهم مستوي مرتفع من حالة ما وراء المزاج رغم اظهارهم مستويات متفاوته على ابعاد المقياس المستخدم ٣-أن أفراد العينة لديهم مستوي مرتفع من التحول العقلي ، كما تم إستخراج مصفوفة معاملات الارتباط من أبعاد المقايس المستخدمة والتي تشير إلي وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ما وراء المزاج والتحول العقلي ، كما تم إستخراج المعادلات التنبؤية لدرجات أفراد العينة الاساسية علي أبعاد التحول العقلي من خلال درجاتهم الكلية علي مقياس ماوراء المزاج، وفي ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات التربوية والأفكار البحثية المقترحة .

الكلمات المفتاحية: التحول العقلي – ما وراء المزاج – طلاب الجامعة

Abstract:

This study conducted on (400) male and female university students at Gharbia government to reveal their levels of meta- mood and mind-wandering and the relation between them and the ability to predict of mind wandering through their degrees on meta- mood. The researcher depended on three scales , first (Alaa El din Kafafi and Foad El Dawosh ,2016) trait meta mood scale, second(Alaa El din Kafafi and Foad El Dawosh ,2016) state meta mood scale,third (Hemy El Feel , 2018) mind- wandering scale , by entering the collected data on (SPSS) statistical program and analyzing them by using Arithmetic averages ,standerd deviations, Pearson correlation coefficients and stepwise Multiple regression analysis the results showed that 1- the Participants have Average level of trait meta-mood 2- the Participants have high level of state meta- mood although they showed different levels on the state meta mood sub scales 3- the Participants have high levels of mind-wandering, additionally Pearson correlation coefficient showed that there is a negative relationship between meta-mood and mind-wandering ,finally we can predict participants mind wandering through their total degrees on meta-mood scales. In the light of these results, some educational recommendations and research proposals were presented.

Key words: Mind wandering – Meta mood-University students**.**

مقدمة البحث :

يتسم هذا العصر بكثر المشتتات والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته الشخصية و العملية ، وفي ظل هذه الحالات النفسية السيئة ينشغل الفرد بالتفكير في حالته النفسية السيئة ، وأسبابها ، وكيفية الخروج منها ، ولا يستطيع الفرد التركيز على المهام الاساسية المطلوبة منه بالشكل المناسب يؤدي ذلك لحدوث التحول العقلي.

ويتعرض طلاب الجامعة خلال الحياة الجامعية للكثير من الضغوط فبعض الطلاب قد يعانون نوعية من المشكلات في الصحة ، و صعوبة المعلومات المقدمة لهم ، والضغوط المتعلقة بالمادة العلمية ، وقد يعاني البعض من القلق بسبب ضغوط الوالدين عليهم بالاضافة إلى ماقد يعانيه البعض منهم في انخفاض تقدير الذات والخوف من الفشل، ويمكن القول بأن المشكلات المعقدة التي تواجه الطلاب هذه الأيام في زيادة مستمرة (Malpass, O'Nile & Hocevar, 1999, p284).

ومما لاشك فيه أن هذه الضغوط التي يواجهها الطالب الجامعي سواء كانت هذه الضغوط سببها الأسرة أو الجامعة أو المجتمع فإنها تمثل مؤثرات لايمكن تجاهلها او إنكارها، فإن لم يستطيع الطالب أن يواجهها ويتكيف معها كانت بداية للكثير من الاضطرابات النفسية مثل الإكتئاب والقلق (رئيفة رجب عوض، ٢٠٠٠ ، ص١٥).

ويمثل المزاج صوت المشاعر وخاصة المشاعر التي يخبرها الشخص حول موضوع معين، ويتضمن أيضا ردود الفعل الإنفعالية للأحداث المختلفة (Mayer&Stevens, 1994, p351) .

كما أن كثرة الضغوط التي تواجه الطالب الجامعي قد تؤثر عليه بشكل سيء و على حالته المزاجية ، ولتجنب ذلك فإنه لابد أن يتمتع بالقدرة على الانتباه لهذه الانفعالات وتحديدها والعمل على تحسين حالته الانفعالية وهذا ما يسمي بما وراء المزاج حيث يشير إلى الإدراك الواعي للانفعالات المنعكسة على طريقته في التعامل مع البيئة وفهم أن هناك فروق فردية بين الأفراد في طريقة فهمهم للانفعالات وتنظيمها (Sanchez, Extremera& Femandez, 2019, p 338).

ويعد التحول العقلي أحد الموضوعات الحديثة حيث ظهر منذ بضعة عقود، بالرغم من أن عمره الزمني قصير إلا انه نال اهتمام الباحثين بشكل واضح في الكثير من الدول الاجنبية، حيث

إنه يحدث بصورة تلقائية وغير متعمدة، كما أن له تاثير كبير علي نجاح الفرد في أداء المهام الذي يقوم بها وفي الانشطة التي يمارسها (حلمي محمد الفيل، ٢٠١٨، ص٢٢٢).

وللتحول العقلي انعكاسات سلبية عديدة على الطلاب حيث يؤثر على العديد من المتغيرات لدي الطلاب مثل مهارات حل المشكلات، مهارات الفهم القرائي، والإندماج النفسي والعبء المعرفي والأداء الاكاديمي. وتزداد أهمية إيجاد حلول لمشكلة التحول العقلي في هذا العصر أكثر من أي وقت مضي نظراً لتزايد مشتتات الانتباه والمثيرات المختلفة والسريعة في هذا العصر ونظراً لاعتقاد الطلبة أنفسهم أن ميلهم إلى التحول العقلي وقدرتهم على تركيز الانتباه غير قابل للتغير كما يعد التحول العقلي عائقاً أمام حدوث التعلم الفعال ولذا تزداد أهمية إيجاد حلول لهذه المشكلة (حلمي محمد الفيل، ٢٠١٨، ص٢٢٨).

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات أن المزاج السئ يؤدي لحدوث التحول العقلي مثل دراسة (Smallwood, Fitzgerald , Miles& Phillips ,2009) التي هدفت إلى التعرف على ما إذا كان المزاج السلبى يقود إلى التحول العقلى وأشارت النتائج إلى أن المزاج السلبى أدى بالمشاركين إلى عمل هفوات أكثر وأن المزاج الايجابى ارتبط بقدرة أفضل لضبط الاداء.

وكذلك هدفت دراسة (Giulia, Poerio, Totterdell & Miles, 2013) إلى معرفة هل كل من التحول العقلى والمزاج السئ يقود أحدهما إلى الآخر، و كشفت النتائج أن الحزن السابق يؤثر على التحول العقلى، وأن المزاج السلبى السابق يؤثر على التحول العقلى.

ويأتي البحث الحالي من هذا المنطلق ، حيث تعتمد فكرة البحث على دراسة العلاقة بين ما وراء المزاج والتحول العقلي ، وهل تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي ؟

مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال تأمل الواقع الميداني الذي يعيشة طلاب الجامعة بعض الملاحظات العملية التي تلفت النظر حيث أن هناك العديد من طلاب الجامعة يمرون بحالات مزاجية سيئة لأسباب مختلفه وبسبب هذه الحالات المزاجية السيئة لايستطيعون التركيز على المهمة

الأساسية التي بين أيدهم ويستغرقون في سلسة من الافكار تبعدهم عن المهمة الاساسية التي يقومون بها وهو ما يعرف بالتحول العقلي .

وذكر (Pachai, Acai, Giudice& Kim, 2016,p134) أن التحول العقلي يحدث بنسبة (٣٠-٥٠%) من الوقت أثناء الحياة اليومية ، ومن(٢٠-٤٠ %) أثناء المهام المتصلة بالتعلم مثل القراءة ، ويزداد حدوث التحول العقلي كلما ازداد وقت المهمة .

كما ذكر (حلمي الفيل،٢٠١٨، ص٢٢١) أن للتحول العقلي تأثيرات سلبية على العديد من المتغيرات لدي الطلاب ، مثل مهارات حل المشكلات ، ومهارات الفهم القرائي، والإندماج النفسي ، والمعرفي، والعبء المعرفي ، والأداء الأكاديمي، وذلك بالرغم من ارتباطه الإيجابي ببعض المتغيرات، مثل مهارات التفكير الإبداعي والتخطيط للمستقبل .

وبمراجعة التراث السكولوجي لمعرفة العلاقة بين التحول العقلي والحالة المزاجية وجد الباحث أن الحالة المزاجية السيئة تؤدي لحدوث التحول العقلي حيث إنه توجد علاقة موجبة بين الحالة المزاجية السيئة والتحول العقلي .

وأكد (Smallwood & O'Connor, 2011, pp 1481-1490) أن المزاج السيء لا يزيد فقط من احتمالية حدوث التحول العقلي، ولكنة أيضا يجعل الافراد يميلون أكثر للانخراط في أحداث الماضي أثناء التحول العقلي، كما أن ارتباط المزاج السلبي بالتحول العقلي سواء كان محتوي التحول العقلي أفكار ماضية أو أفكار شخصية يؤدي إلى ارتباط آخر بالأفكار الإجترارية، مما يؤدي إلى القابلية للإكتئاب بسبب التعرض المتكرر لذلك.

كما أن الاشخاص الذين لديهم درجة عالية من المزاج السلبي والذين تعرضوا من قبل إلى نوبات من التوتر الشديد يكون لديهم إستجابات متنوعة أثناء المهام التي تتطلب انتباه مستمر، حيث يحدثون أخطاء أكثر ويكونوا أكثر عرضة للتفكير في الضغوط من الأشخاص الذين لديهم درجات أقل من المزاج السلبي، و يسبب التوتر الحاد حالة مؤقتة من التحول العقلي للأفراد الذين لديهم مزاج سلبي ، وتحديداً لأن التوتر يعد حمل معرفي يمثل عبء أو يرهق الموارد المعرفية كما أن التعرض المستمر للضغوط من الممكن أن تتسبب في تضخيم المخاطر المعرفية. (Marchetti, Koster& Alloy, 2016,pp1517-1525).

وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (Poerio, Totterdell, & Miles,2013) والتي أشارت إلى أن الحزن السابق يؤثر على التحول العقلى وأن المزاج السلبى السابق يؤثر على التحول العقلى وكذلك نتيجة دراسة (Smallwood, Fitzgerald , Miles& Phillips ,2009) التي أشارت الى أن المزاج السلبى أدى بالمشاركين إلى عمل هفوات أكثر، وأن المزاج الإيجابى ارتبط بقدرة أفضل لضبط الأداء. كما أشارت نتيجة دراسة (Hobbiss&Was, 2019) إلى أن كل التشتات الخارجية التى ليس لها صلة بالمهمة كانت ترتبط إيجابيا بالتحول العقلي والذي ارتبط بشكل كبير مع انخفاض مستوى السعادة.

وتسعي الدراسة الحالية الى الإجابة على التساؤل الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج (السمة – الحالة) والتحول العقلي ؟ ويتفرع من هذا التساؤل عدد من الاسئلة الفرعية وهي :

- ما مستويات ما وراء المزاج لدى أفراد العينة ؟
- ما مستويات التحول العقلي لدى أفراد العينة ؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس ما وراء المزاج (السمة – الحالة) ودرجاتهم على مقياس التحول العقلي ؟
- هل تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي لدي عينة البحث؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى:

١. التعرف علي العلاقة بين ما وراء المزاج و التحول العقلي لدي طلاب الجامعة.
٢. التعرف على مدى مساهمة ما وراء المزاج (السمة– الحالة) في التنبؤ بالتحول العقلي .

أهمية البحث:

الأهمية النظرية للدراسة:

- من المتوقع أنه سيكون لنتائج هذه الدراسة أهمية على مستوي التنظير المرتبط بالتاثير السلبي للحالة المزاجية السيئة على التحول العقلي ودور ما وراء المزاج في خفض التحول العقلي.
- ان هذه الدراسة تسلط الضوء علي فئة طلاب الجامعة وعلي الطرق التي تساعد الطلاب

على تحسين الحالة المزاجية السيئة التي يمرون بها مما يؤدي إلى نتائج إيجابية على العميلة التعليمية بصفة عامة.

- من المتوقع أن يساعد الاطار النظري ونتائج هذه الدراسة في تقديم رؤية علمية جديدة تساعد علي خفض التحول العقلي لدي طلاب الجامعة.
- تساعد الدراسة الحالية في معالجة قلة الدراسات التي تناولت موضوع التحول العقلي في المجتمعات العربية بالرغم من أهمية هذا الموضوع.
- تساعد الدراسة الحالة على توجيه الاهتمام لدراسة التحول العقلي لما له من علاقة وثيقة بنجاح الطالب في المجال العلمي والحياة العملية.

الأهمية التطبيقية للدراسة:

- من المتوقع أن يكون لهذه الدراسة تطبيقات عملية فيما يتعلق بتحديد مستوي التحول العقلي ومدي ارتباطه بالحالة المزاجية لدي طلاب الجامعة و المساعدة على وضع الخطط الإرشادية المناسبة التي ستساعد الطلاب على تحسين حالتهم المزاجية وبالتالى خفض التحول العقلي.
- أنها تساعد الطلاب على معرفة كيفية التحكم في حالاتهم المزاجية المختلفة.
- تفتح هذه الدراسة المجال للتربويين والباحثين لمزيد من الدراسات حول هذه الموضوع.

مصطلحات البحث:

(١) التحول العقلى Mind-Wandering :

هو تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الافكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة(حلمي محمد الفيل، ٢٠١٨، ص٢٢٣) .

ويعرف إجرائياً بانه الدرجة التى يحصل عليها كل فرد من افراد العينة الأساسية على مقياس (حلمي محمد الفيل ،٢٠١٨).

(٢) ما وراء المزاج Meta –Mood

أولا: سمة ما وراء المزاج : وهي نزوغ الشخص المستمر نسبيًا للتامل فى المشاعر والأفكار التى تقف وراء مزاجه وذلك من خلال انتباه الشخص لمشاعرة ووضوح هذه المشاعر

بالنسبة لـه ومـا يعتقد هذا الشخص حول مزاجـة السئ أو محاولـة مد فترة مزاجـه الحسن (فؤاد محمد الدواش، ٢٠١٠، ص٤٠).

وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التى يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الاساسية على مقياس (علاء الدين كفافي و فؤاد محمد الداوش ، ٢٠١٦) .

ثانيا : حالة ما وراء المزاج : وهي رد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة ، وتمثل نزوغ الفرد إلى تقييم ما وراء حالته المزاجية ، ويتضمن التقييم وضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، ومدي تاثير خبرة ما وراء المزاج على المشاعر ومنظور الرؤية ، وما وراء التقييم يـدفع بـالطبع لمـا وراء التنظيم الـذي يـدفع بـدوره الشـخص الـى محاولـه إصـلاح حالتـه المزاجية والتقليل من الحالات المزاجية شديدة الايجابية ومد المزاج الايجابي (علاء الدين كفافي وفؤاد محمد الداوش ، ٢٠١٦، ص٦) .

وتعرف إجرائياً بأنـه الدرجـة التـى يحصـل عليها كل فرد من أفراد العينـة الاساسية على مقياس (علاء الدين كفافي و فؤاد محمد الداوش ، ٢٠١٦) .

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بخصائص كل من

- العينة الاساسية للدراسة وتكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة جامعيين بواقع (٢٠٠) طالب ، و (٢٠٠) طالبة بكلية التجارة جامعة طنطا يتراوح أعمارهم بين ٢١ إلى ٢٢ عام.
- الفترة الزمنية: حيث تم تطبيق ادوات الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسى (٢٠٢١- ٢٠٢٢).
- أدوات الدراسة : حيث تم جمع بيانات تلك الدراسة باستخدام ثلاثة أدوات هى:

– مقياس (حلمي الفيل، ٢٠١٨) للتحول العقلي .

– مقياس (علاء الدين كفافي وفؤاد محمد الداوش، ٢٠١٦) لسمه ما وراء المزاج.

–مقياس (علاء الدين كفافي وفؤاد محمد الداوش، ٢٠١٦) لحاله ما وراء المزاج.

- الأساليب الاحصائية: حيث تم معالجة البيانات باستخدام الإصدار (٢٥) من برنامج SPSS اعتماداً على أساليب إحصائية متعددة ، وهى المتوسطات الحسابية ، والإنحرافات

المعيارية ، إختبار (ت) لدلالة الفروق، فضلاً عن الأساليب الاحصائية التي استخدمها الباحث في التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: التحول العقلي

إن التحول العقلي أحد الموضوعات الحديثة التي بدأ الاهتمام بها منذ عدة عقود، وبالرغم من ذلك فقد نال اهتمام العديد من الباحثين ، وذلك لإنتشار هذه الظاهرة في كل مكان، مما يسهل على الباحثين إيجاد العينات الملائمة للدراسة، وأيضا صلاحية إستخدام التقارير الذاتية في دراسة التحول العقلي، وبسبب أهمية موضوع التحول العقلي ، حيث وجد أنه يعد مصدراً رئيساً لفهم أسباب الفشل اثناء القراءة والمحاضرات (Seli, Maillet, Daniel, Michael, Schooler, Smallwood & Smilelk,, 2017,p4).

ويشير التحول العقلي إلى تدفق سلسلة من الأفكار غير المرتبطة بالمهمة، والتي تحدث تلقائياً، في حين يفترض أن يكون الفرد حاضرًا في مهمة جاري تنفيذها ، وعلى الرغم من أن التحول العقلي يتم تعريفه على إنه تفكير يحدث عفوياً وهو تفكير لا يعتمد على التحفيز، فقد أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن التحول العقلي يمكن أن يحدث بطريقة مقصودة ، أو يحدث كاستجابة للمنبهات العرضية ، ومن المقترح أن العديد من الاشكال المختلفة للإدراك التلقائي (مثل ذكريات الأحداث الماضية والأفكار التلقائية عن أحداث ومهام المستقبل) يمكن أن تشكل المادة الخام التي يتكون منها تدفق التحول العقلي بسهولة (Kvavilashvili & Rummel, 2020, p 211).

وللتحول العقلي تأثيرات سلبية على العديد من المتغيرات لدي الطلاب ، مثل مهارات حل المشكلات ، ومهارات الفهم القرائي، والإندماج النفسي ، والمعرفي، والعبء المعرفي ، والأداء الاكاديمي، وذلك بالرغم من إرتباطه الإيجابي ببعض المتغيرات، مثل مهارات التفكير الإبداعي والتخطيط للمستقبل (حلمي محمد الفيل ، ٢٠١٨ ، ص٢٢١) .

النظريات المفسرة للتحول العقلي:

نظرية الموارد المعرفية:

تشير هذه النظرية الى وجود علاقة سالبة بين الموارد المعرفية والتحول العقلي ويرتبط التحول العقلي بإنخفاض أداء المهام ويظهر ذلك بصوره أكثر وضوحًا في المهام الأكثر تعقيداً، حتي وإن لم تكن هذه المهام مهام طويلة، ولقد تم تعريف التحول العقلي على إنه موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الرئيسية الى معالجة أهداف شخصية وكثيراً ما يحدث دون قصد أو حتى ادراك، وتشير الأبحاث إلى أن ما يقرب من نصف أفكار الحياة اليومية تحول عقلي وقد تحدث هذه الظاهرة بشكل متكرر في جميع الأنشطة كما يؤثر التحول العقلي في الكثير من مجالات العمل (في المطارات، مشغلي محطات الطاقة النووية وضباط الأمن والطلاب) حيث يفشل الأفراد في الحفاظ على تركيز إنتباههم على المهمة الاساسية (Engle & Kane, 2004, p199)

وتسلط نظرية الموارد المعرفية الضوء على الجوانب السلبية للتحول العقلي أكثر من الجوانب الايجابية ولتحديد طبيعة التحول العقلي فرق الباحثون بين الافكار المتعلقة بالمهمة والأفكار غير ذات الصلة بالمهمة .

ولقد تم التركيز على أربعة فرضيات تحتوى على وجهات نظر متنوعة عن التحول العقلي كثير منهم يعتمد على نظام التحكم التنفيذي. وهذه الفرضيات هى:

١- فرضية الفصل الإدراكي:

تشير فرضية الفصل الإدراكي الى وجود عمليات عقلية محددة هذه العمليات العقلية لا يمكن أن تكرث على الوجه الامثل لكل من الأفكار المرتبطة و الأفكار غير المرتبطة بالمهمة في نفس الوقت، وعندما يحدث التحول العقلي فان نظام التحكم التنفيذي من المحتمل أن يسمح لهذه العمليات العقلية أن تنفصل عن البيئة الخارجية مقللة الانتباه للبيئة الخارجية وبالتالى تسمح لمجموعة من الأفكار الداخلية أن تبقى بدون إنقطاع هذه الفرضية لا تشرح لماذا يحدث التحول العقلي، ولكن تصف العمليات التي تؤكد علي إستمرارية حدوث التحول العقلي (Smallwood, 2013, pp 946-958)

٢- <u>فرضية الفشل التنفيذي:</u>

إن فرضية الفشل التنفيذي تشير إلى دور نظام التحكم التنفيذي في التحول العقلي ولكن توسع دور هذا النظام الى ما وراء الفصل الإدراكي تحديداً ، و يعتقد أنها تقلل التشتت الخارجي والداخلي أثناء الإنتباه المستمر الى المهام الأولية ،ووفقا لهذه الفرضية يحدث التحول العقلي عندما يفشل نظام التحكم التنفيذي فى إعاقة تشتت الأفكار الداخلية وبصيغة اخرى فإن هذه الفرضية تصنف التحول العقلي كفشل غير مقصود في نظامنا المعرفي(Smallwood, 2013,p 428)

٣- <u>فرضية الاهتمامات الحالية</u>

على العكس من الفرضيتان التي تم مناقشتهما مسبقا تركز فرضية الاهتمامات الحالية على لماذا يحدث التحول العقلي على نطاق أوسع؟ فهي تفترض أن أهداف الأفراد ورغباتهم تثير التحول العقلي عن طريق لفت الإنتباه بعيدًا عن البيئة الخارجية الحالية، كما أن الاهتمامات الشخصية تلفت الانتباه بعيدًا عن البيئة الخارجية وذلك بسبب فشل نظام التحكم التنفيذي في الحفاظ على الانتباه الخارجي (Smallwood, 2013, pp 946-958)

٤- <u>فرضية حساب مصدر التحكم</u>

تشير فرضية حساب مصدر التحكم بصورة فريدة إلى أن التحول العقلي هو حالة إفتراضية لنظامنا المعرفي وتقترح هذه الفرضية أن كل من التحول العقلي والإنتباه الى المهام الخارجية تعتمد على مجموعة محدودة من الموارد مثل فرضية الفشل التنفيذي فإن فرضية حساب مصدر التحكم تتضمن نظرية التحكم التنفيذي في التحول العقلي ومع ذلك فإن نظام التحكم التنفيذي يقسم الموارد المحدودة لكل من التحول العقلي والمهمة الحالية في محاولة لتعزيز الأداء الامثل ومع مرور الوقت فإن نظام التحكم التنفيذي ينضب ويصبح أقل قدرة على الحفاظ على الحالة الإفتراضية من التطفل ويقود ذلك الى التحول العقلي والأداء الأسوء للمهمة، وتقترح هذه الفرضية بصورة فريدة أن التحول العقلي ليس بالضرورة فشل في نظامنا المعرفي ولكنه ملازم له (Thomson, Besner& Smilek, 2015, pp86-89) .

ثانيا ما وراء المزاج

مفهوم ما وراء المزاج

عرفه (Salovy & Mayer,1995,pp351-373) بأنه مدي انتباه الفرد لمشاعره، ووضوح هذه المشاعر لديه، واعتقاداته حول اصلاح مزاجه السيء ومحاولة استمرار مزاجه الحسن.

وذكر (أبو زيد الشويقي، ٢٠٠٨ ،ص٣٢١) بأنه الوعي بالعواطف والمشاعر والانفعالات، ويستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى ما ينتج عن استخدام عمليات التأمل والتنظيم الذاتي للعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بهما، ويتضمن ما وراء المزاج بعدين الأول ما وراء تقييم المزاج ويشير إلى ما ينتج عن التأمل الذاتي للعواطف والمشاعر والإنفعالات والأفكار المرتبطة بهما من وضوح المشاعر وتقبلها، وإدراك مدى إيجابياتها وتاثيرها، والثاني ما وراء تنظيم المزاج ويشير إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتعديل وتغيير العواطف والمشاعر والانفعالات السالبة والأفكار المرتبطة بهما، والإبقاء على العواطف والمشاعر والانفعالات الإيجابية والأفكار المرتبطة بهما، وما ينتج عنها من تحسين أو الإبقاء أو التخفيف من المشاعر والانفعالات والعواطف والأفكار المرتبطة بهما .

العلاقة بين التحول العقلي و المزاج

يزيد المزاج السيء من احتمالية حدوث التحول العقلي كما أنه يجعل المشاركين يميلون أكثر للإنخراط في أحداث الماضي أثناء التحول العقلي بالاضافة إلى إرتباط المزاج السلبي بالتحول العقلي سواء كان محتوي التحول العقلي أفكار ماضية أو أفكار شخصية يؤدي إلى إرتباط آخر بالأفكار الأجترارية مما يؤدي الى القابلية للاكتئاب بسبب التعرض المتكرر لذلك (Smallwood & OConnor, 2011,pp1481-1490) .

وهو ما أكدته دراسة (Hobbiss&Was, 2019) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين التحول العقلى والحالة المزاجية وطبقت الدراسة على (٥٢٤) فرد يقومون بأنشطة الحياه اليومية المشتركة وكشفت النتائج أن كل التشتات الخارجية التى ليس لها صله بالمهمة كانت ترتبط إيجابيا بالتحول العقلى بالاضافة الى أن مدة التشتت التي ليس لها صلة بالمهمة بواسطة الهاتف النقال والتحول العقلى ارتبطت بشكل كبير مع إنخفاض مستوى السعادة.

كما أشارت نتائج دراسة (Giulia, Poerio, Totterdell & Miles,2013) إلى أن التحول العقلى والمزاج السئ يقود أحدهما إلى الآخر وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من

(٢٤) طالبًا من طلاب الجامعة وكشفت النتائج أن التحول العقلى فى حد ذاته لايرتبط بالحزن ولكن فقط يتنبأ بالشعور بحالة اسوأ اذا كان المحتوى سلبى وأن الحزن السابق يؤثر على التحول العقلى وأن المزاج السلبى السابق يؤثر على التحول العقلى ،وتقدم نتائج هذه الدراسة نظرة جديدة إلى كيفية أن التحول العقلى والمزاج السلبى يرتبطان ببعض ولكن تقترح أن التحول العقلى ليس ضاراً بطبيعته على الرفاهية النفسية.

وفي نفس السياق دراسة (Wang, Ang, lee & leng , 2017) لمعرفة ما إذا كان التحول العقلى يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمزاج السلبى ؟ وطبقت هذه الدراسة على (٨٢) فرد بمتوسط عمر (٢٢) عاماً تم استخدام استبيان الحقائق الخمس لليقظة العقلية واستبيان الحالة المزاجية وكشفت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتبطاً بشكل كبير بالمزاج السلبى والإيجابى وأن التحول العقلى يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمزاج السلبى.

فروض البحث

- توجد مستويات مستويات متفاوته من ما وراء المزاج لدى أفراد العينة .
- توجد مستويات مستويات متفاوته من التحول العقلي لدى أفراد العينة .
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحول العقلي وما وراء المزاج .
- لا تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي لدي عينة البحث

عينة الدراسة

- **العينة الاستطلاعية:**

تم اختيارها عشوائياً من بين طلاب الجامعة كلية التجارة جامعة طنطا عام (٢٠٢١-٢٠٢٢) حيث بلغ عدد أفرادها (٣٥) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ممن يتراوح أعمارهم بين (٢١-٢٢) عاماً بمتوسط عمر (٢١.١٥) عاماً وانحراف معياري (١.٨١) ، وكان الهدف تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس التحول العقلي ومقياس ما وراء المزاج.

- **العينة الاساسية:**

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية بعد التاكد من خصائصها السيكومترية على عينة من طلاب الجامعة، حيث بلغ عدد أفرادها (٤٠٠) طالبا وطالبة من كلية التجارة جامعة طنطا للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)، ويتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٢٢) عام.

أدوات الدراسة :اشتملت أدوات الدراسة المقاييس الاتية :

١- مقياس التحول العقلي (إعداد حلمي الفيل ، ٢٠١٨):

يتكون المقياس في صورة النهائية من (٢٦) مفردة مقسمين علي بعدين بواقع (١٢) مفردة للبعد الأول وهو التحول العقلي المرتبط بالموضوع و(١٤) للبعد الثاني وهو التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع. **قام معد المقياس** بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين والصدق العاملي ، كما قام بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ، وقد قام الباحث الحالي للتاكد من الخصائص السيكوماترية للمقياس كالتالي :

أولا: صدق المقياس

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الأستطلاعية وتم حساب الدرجات الإرباعية (الاعلى والادنى) لدرجات العينة علي الدرجة الكلية لكل بعد من بعدي المقياس وتقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥%، الأدني ٢٥%) والجدول التالى يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية ويوضح الجدول رقم (١) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين).

جدول (١) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التحول العقلي المرتبط بالموضوع	الأدني	٩	١٦.٦٧	٣.٢٨	٧.٩٢	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٣٠	٣.٨٤			
التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع	الأدني	٩	١٨.٧٨	٣.٧٠	١٠.٩١	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٣٦.٦٧	٣.٢٤			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: ثبات المقياس

كما قام الباحث الحالي بالتاكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات بعدي المقياس، ويوضح جدول رقم (٢) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٢) ثبات مقياس التحول العقلي بطريقة ألفا كرونباخ

	التحول العقلي المرتبط بالموضوع		التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع
المفردة	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	المفردة	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة
١	٠,٧٩٤	١	٠,٨٠٠
٢	٠,٧٩٧	٢	٠,٧٩٩
٣	٠,٧٩٤	٣	٠,٧٩٦
٤	٠,٧٩٢	٤	٠,٧٩٨
٥	٠,٧٨٧	٥	٠,٧٩٩
٦	٠,٧٩٥	٦	٠,٧٩٨
٧	٠,٧٩٦	٧	٠,٧٩٧
٨	٠,٧٩٧	٨	٠,٧٩٨
٩	٠,٧٩٢	٩	٠,٧٩٧
١٠	٠,٧٩١	١٠	٠,٧٩٩
١١	٠,٧٩٥	١١	٠,٧٩٨
١٢	٠,٧٩٤	١٢	٠,٧٩٧
		١٣	٠,٧٩٥
		١٤	٠,٧٩٧
الفا كرونباخ للبعد ككل	٠,٧٩٨	الفا كرونباخ للبعد ككل	٠,٨٠١

وجميع القيم تشير إلى أن ثبات كل بعد ينخفض عند حذف المفردة وهذا ما يعني ثبات الأبعاد للمقياس وأن حذف أي من المفردات يؤثر سلبا علي درجة ثبات المقياس كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعدي المقياس والمقياس ككل. ويوضح جدول رقم (٣) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (التحول العقلي).

جدول رقم (٣) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (التحول العقلي)

البعد	التحول العقلي المرتبط بالموضوع	التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع	التحول العقلي ككل
ألفا كرونباخ	٠,٧٩٨	٠,٨٠١	٠,٨٠٢

ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات مرتفعة وتعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- مقياس سمة ما وراء المزاج (إعداد علاء الدين كفافي و فؤاد الداوش ،٢٠١٦)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) بندا تقيس سمة ما وراء المزاج وقد صيغت عبارات المقياس على شكل عبارات ايجابية وأخرى سلبية بواقع (١١) عبارة ايجابية و(١٩) عبارة سلبية. **قام معد المقياس** بالتحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق الظاهري ، الصدق التلازمي وصدق التكوين الفرضي ، وقام بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون ، وقد قام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السكوماترية للمقياس بالتالي :

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الأستطلاعية وتم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة علي الدرجة الكلية لكل بعد من بعدي المقياس وتقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥%، الأدني ٢٥%) ويوضح جدول (٤) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين)

جدول (٤) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الإنتباه	الأدني	٩	٣٢.١١	٣.٢٦	٧٣.	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٤٤.١١	٩.٠٩			
الوضوح	الأدني	٩	٣٢.٤٤	٣.١٣	٣.٠١	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٤٣.٦٧	١٠.٧٦			
الاصلاح	الأدني	٩	١٦.٨٩	٢.٧٦	٢.٩٨	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٢٣.١١	٥.٦٤			
سمة ما وراء المزاج ككل	الأدني	٩	٨١.٤٤	٣.٢٤	٣.٥٣	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	١٠٩.٧٨	٢٣.٨٤			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثبات مقياس سمة ما وراء المزاج:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ للثبات كما قام الباحث الحالي بالتاكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، ويوضح جدول رقم (٥) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٥) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

الانتباه			الوضوح			الاصلاح		
م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة
٢	٠,٧٥١	١٧	٠,٧٥٤	٦	٠,٧٥٤	١٩	٠,٧٥٤	١	٠,٧٤٩
٣	٠,٧٤٩	٢٠	٠,٧٤٨	٧	٠,٧٥٨	٢١	٠,٧٥٧	٨	٠,٧٤٨
٤	٠,٧٥٣	٢٣	٠,٧٥٤	١١	٠,٧٥٠	٢٢	٠,٧٥٤	٩	٠,٧٥١
٥	٠,٧٤٢	٢٤	٠,٧٥٥	١٣	٠,٧٥٥	٢٥	٠,٧٥٠	١٢	٠,٧٥٠
١٠	٠,٧٥	٢٧	٠,٧٤٧	١٤	٠,٧٥٧	٢٨	٠,٧٥٧	١٨	٠,٧٤٩
١٦	٠,٧٥٢	٢٩	٠,٧٤٥	١٥	٠,٧٥٥	٣٠	٠,٧٥٨	٢٦	٠,٧٥١
الفا للبعد ككل			٠,٧٥٦	الفا للبعد ككل		٠,٧٥٩	الفا للبعد ككل		٠,٧٥٢

وجميع القيم تشير إلى أن ثبات كل بعد ينخفض عند حذف المفردة وهذا ما يعني ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس وأن حذف أي من المفردات يؤثر سلبا علي درجة ثبات المقياس.

كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل، ويوضح جدول رقم (٦) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٦) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (سمة ما وراء المزاج)

البعد	الانتباه	الوضوح	الاصلاح	سمة ما وراء المزاج ككل
ألفا كرونباخ	٠,٧٥٦	٠,٧٥٩	٠,٧٥٢	٠,٧٦

ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات مرتفعة وتعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٣- مقياس حالة ما وراء المزاج (اعداد علاء الدين كفافي و فؤاد الداوش ،٢٠١٦):

يتكون المقياس من (٣٨) مفردة، وهذه المفردات تدخل ضمن بعدين رئيسيين وهما ما وراء التقييم ويعبر هذا البعد على كفاءة الشخص في تقدير ما يقف وراء مزاجه وتشتمل هذه الكفاءة على أربعه أبعاد فرعية وهم الوضوح والتقبل والمطابقة والتاثير وهذه الأبعاد بداخلها (٢٤) مفردة بواقع (١٢) مفردة موجبة و(١٢) مفردة سالبة وما وراء التنظيم ويعبر هذا البعد عن كفاءة الفرد في تنظيم ما وراء مزاجة وبداخله (٣) ابعاد فرعية وهم التعديل، والصيانة والتقبل وتشتمل هذه الابعاد على (١٤) مفردة بواقع (١١) مفردة موجبة و(٣) مفردة سالبة والحد الاعلى للدرجة (١٩٠) وتدل على ارتفاع حالة ما وراء المزاج والحد الأدنى (٣٨) وتدل على انخفاض حالة ما وراء المزاج.

قام معدا المقياس بالتحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق التكويني الفرضي ، والصدق المحكي ، كما قام بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ، وقد قام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومانترية للمقياس بالتالي :

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الأستطلاعية وتم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة علي الدرجة الكلية لكل بعد من بعدي المقياس وتقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥%، الأدني ٢٥%) ويوضح جدول (٧) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين).

جدول (٧) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الوضوح	الأدني	٩	١٣.٤٤	٥.٠٣	٣.٢٥٨	٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٢١.٣٣	٥.٢٤			
التقبل	الأدني	٩	١٣.٢٢	٤.٨٩	٣.٥٥٨	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٢٢.٤٤	٦.٠٤			
المطابقة	الأدني	٩	١٢.٣٣	٥.٠٥	٤.٥٩٨	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٢٣.٣٣	٥.١٠			
التأثير	الأدني	٩	١٣.٨٩	٦.٧٤	٤.٦٦٧	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٢٥.٣٣	٢.٩٦			
ما وراء التقييم	الأدني	٩	٥٢.٨٩	١٨.٤٩	٤.٦٣٦	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٩٢.٤٤	١٧.٧٠			
التعديل	الأدني	٩	١٠.٤٤	٥.٢٩	٢.٩٣٧	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	١٦.٤٤	٣.٠٩			
الصيانة	الأدني	٩	١١.٦٧	٤.٣٠	٣.١٦٣	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	١٨.١١	٤.٣٤			
التقليل	الأدني	٩	١١.٢٢	٣.٩٦	٣.٢٥٣	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	١٩.٠٠	٥.٩٨			
ما وراء التنظيم	الأدني	٩	٣٣.٣٣	١١.٧٧	٣.٨٢١	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٥٣.٥٦	١٠.٦٥			
حالة ما وراء المزاج ككل	الأدني	٩	٨٦.٢٢	٢٧.٩٣	٤.٧٦٦	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	١٤٦	٢٥.٢١			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثبات مقياس حالة ما وراء المزاج: قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ للثبات كما قام الباحث الحالي بالتاكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، ويوضح جدول رقم (٨) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٨) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	م	ألفا كرونباخ عند حذف المفردة
١	٠,٧٤١	١١	٠,٧٣٩	٢١	٠,٧٣٨	٣١	٠,٧٣٧
٢	٠,٧٣٩	١٢	٠,٧٤٤	٢٢	٠,٧٤٢	٣٢	٠,٧٤٣
٣	٠,٧٤٣	١٣	٠,٧٣٧	٢٣	٠,٧٣٦	٣٣	٠,٧٣٩
٤	٠,٧٤٢	١٤	٠,٧٤٥	٢٤	٠,٧٤٠	٣٤	٠,٧٤٢
٥	٠,٧٤٤	١٥	٠,٧٤٠	٢٥	٠,٧٣٩	٣٥	٠,٧٤٤
٦	٠,٧٤٠	١٦	٠,٧٤١	٢٦	٠,٧٤٥	٣٦	٠,٧٤١
٧	٠,٧٣٨	١٧	٠,٧٤٥	٢٧	٠,٧٤٣	٣٧	٠,٧٤٤
٨	٠,٧٤٧	١٨	٠,٧٤٨	٢٨	٠,٧٤١	٣٨	٠,٧٤١
٩	٠,٧٤٢	١٩	٠,٧٢٩	٢٩	٠,٧٣٨		
١٠	٠,٧٤١	٢٠	٠,٧٤٣	٣٠	ألفا للمقياس ككل		٠,٧٤٩

كما تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل ويوضح ذلك الجدول رقم (٩)

جدول رقم (٩) ثبات مقياس حالة ما وراء المزاج بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	الوضوح	التقبل	المطابقة	التأثير	ما وراء التقييم
ألفا كرونباخ	٠.٧٣٤	٠.٧٣٩	٠.٧٤٢	٠.٧٤٧	٠.٧٤٨
البعد	التعديل	الصيانة	التقليل	ما وراء التنظيم	حالة ما وراء المزاج ككل
ألفا كرونباخ	٠.٧٤٢	٠.٧٤٥	٠.٧٤٤	٠.٧٤٩	٠.٧٤٩

ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات مرتفعة وتعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيره :

- **الفرض الأول** والذي ينص على أنه "توجد مستويات متباينة لدى أفراد العينة في كل من سمة وحالة ما وراء المزاج" ولإختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة علي مقياس سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة ومقياس حالة ما وراء المزاج ببعديه وتم حساب قيمة ت للمجموعة الواحدة لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي بالمتوسط الفرضي ويوضح الجدول (١٠) نتائج تطبيق اختبار(ت) للمجموعة الواحدة .

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية واختبار (ت) للمجموعة الواحدة لمقياس سمة ما وراء المزاج ومقياس حالة ما وراء المزاج (ن = ٤٠٠)

الاختبار	الابعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة	الاتجاه
سمة ما وراء المزاج	الانتباه	٤٠٠	٣٥.٥٠	١١.٦١	٣٦	-٠.٨٧	٠.٣٩	غير دال
	الوضوح	٤٠٠	٣٥.٧٨	١٠.٩٩	٣٦	-٠.٤٠	٠.٦٩	غير دال
	الإصلاح	٤٠٠	١٧.٤٨	٥.٨٦	١٨	-١.٧٨	٠.٠٨	غير دال
	مجموع الابعاد	٤٠٠	٨٨.٧٦	٢٦.١٣	٩٠	-٠.٩٥	٠.٣٤	غير دال
حالة ما وراء المزاج	ما وراء التقييم	٤٠٠	٧٧.٣٩	٢١.١١	٨٤	-٦.٢٦٤	٠.٠٠٠	لصالح المتوسط الفرضي
	ما وراء التنظيم	٤٠٠	٤١.٤٧	١٢.٦٩	٣٠	١٨.٠٧٦	٠.٠٠٠	لصالح المتوسط
	مجموع الابعاد	٤٠٠	٤١.٤٧	١٢.٦٩	١١٤	١٨.٠٧٦	٠.٠٠٠	لصالح المتوسط

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد لدى عينة البحث الأساسية مستوي متوسط من سمة ما وراء المزاج (بالنسبة للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للسمة) حيث قيم ت المحسوبة غير دالة إحصائياً مما يعني تقارب قيم المتوسطات الحسابية مع المتوسط الفرضي.

كما يتضح أنه يوجد لدي عينة البحث الأساسية مستوي منخفض بالنسبة لبعد ما وراء التقييم حيث قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لصالح المتوسط الفرضي . كما يتضح أنه يوجد لدي عينة البحث الأساسية مستوي مرتفع بالنسبة لبعد ما وراء التنظيم حيث قيمة ت دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) لصالح المتوسط الفعلي . وبالنسبة لحالة ما وراء المزاج ككل فإنه يوجد مستوي مرتفع من حالة ما وراء المزاج لدي عينة البحث الأساسية حيث قيمة ت المحسوبة دالة إحصائيا لصالح المتوسط الفعلي.

وبالتالي **تم قبول الفرض** الأول الذي ينص على انه " توجد مستويات متباينة لدى أفراد العينة في كل من سمة وحالة ما وراء المزاج "

وتتفق تلك النتيجة التي اظهرت مستوي متوسط من سمة ما وراء المزاج مع دراسة كل من (ميمي السيد أحمد و إيناس محمد خريبة ، ٢٠١٦) والتي توصلت ايضا الى وجود مستوي متوسط من

سمة ما وراء المزاج لدي افراد العينة كما تتفق أيضاً مع دراسة (سهام خليفة، ٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود مستوي متوسط من سمة ما وراء المزاج وأن هناك علاقة موجبة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الاكاديمية. وتتفق أيضا مع دراسة (Salguero, Fermandez, Balluerka & Antezam, 2010) التى توصلت إلى وجود مستوي متوسط من سمة ما وراء المزاج . في حين تختلف تلك النتيجة مع دراسة (محمود بني عبد الرحمن و موفق سليم بشارة،٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود مستوي مرتفع من سمة ما وراء المزاج .

وتتفق تلك النتيجة التي أظهرت وجود مستوي مرتفع من ما وراء تنظيم المزاج مع دراسة (سناء مجول وعلي عبد الرحمن صالح، ٢٠١٧) والتي توصلت إلى وجود مستوي مرتفع من مستوي ما وراء التنظيم لدى موظفي جامعة القادسية وهو ما يجعلهم يتسمون بالصلابة الوظيفية .وتتفق تلك النتيجة التي أظهرت وجود مستوي مرتفع من حالة ما وراء المزاج مع دراسة (ثائر صكبان حسين، ٢٠١٧) والتي اشارت ايضا إلى أن هناك علاقة موجبة بين خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات.

ويتفق ذلك مع ما ذكره (Mayar&stevense, 1994, p353) ان الطريقة التي يقيم بها الفرد وينظم امزجته لها صلة بعدد من العوامل الشخصية ومثال لذلك التعاطف حيث يعكس التعاطف القدرة على فهم الخبرات الانفعالية لشخص ما ولكن التعاطف في الوقت ذاته يعتمد على مدي فهم خبره الفرد لمزاجه الخاص ولذلك فان نوع التنظيم الذي يتم استعماله يعتمد على الحالة المزاجية التى يمر بها الشخص.

ويمكن للباحث تفسير ذلك بأن المستويات المتفاوتة من ما وراء المزاج (السمة – الحالة) لدى أفراد العينة قد يرجع في الأساس إلى اخلاف المكونات الأساسية لكل من سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج فقد نجد أن بعض الأفراد يتسمون بمستوي عالي من الانتباه للمشاعر ويتضح لديهم هذه المشاعر ويقومون بإصلاح الحالات المزاجية السيئة التي قد يمرون بها من حين لآخر وقد نجد البعض منهم لديه القدرة على تقييم الخبرة المزاجية جيداً والتي تتضمن وضوح هذه المشاعر وتقبلها والشعور بأن هذه الحالات المزاجية أمر طبيعي يحدث من حين لاخر ، وأن هذه

الحالات المزاجية لها تاثير على نظرة الفرد للأشياء، ويتسم البعض بقدر كبير من القدرة على تعديل الحالات المزاجية السيئة، أو الابقاء على الحالات المزاجية المرغوب فيها، أو تقليل الحالات المزاجية المبالغ فيها في حين لا يتسم البعض الآخر بأي من هذه الصفات ،أو يكون لديهم قدر متوسط منها وهو ما يفسر وجود مستويات متباينة من سمة وحالة ما وراء المزاج لدي أفراد العينة .

- **الفرض الثاني والذي ينص على انه " توجد مستويات متباينة لدى أفراد العينة في التحول العقلي".**

ولإختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على مقياس التحول العقلي ببعديه وتم حساب قيمة ت للمجموعة الواحدة لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي بالمتوسط الفرضي ويوضح جدول (١١) نتائج تطبيق إختبار(ت) للمجموعة الواحدة:

جدول (١١) المتوسطات الحسابية وإختبار (ت) للمجموعة الواحدة لمقياس التحول العقلي (ن = ٤٠٠)

الابعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة	الاتجاه
التحول المرتبط بالموضوع	٤٠٠	٢٦.١٥	٤.٧٥	٢٤	٩.٠٣٨	٠.٠٠٠	لصالح المتوسط الفرضي
التحول غير المرتبط بالموضوع	٤٠٠	٣٠.٧٥	٦.٣٢	٢٨	٨.٧٠١	٠.٠٠٠	لصالح المتوسط
التحول العقلي ككل	٤٠٠	٥٦.٨٩	١٠.٤٢	٥٢	٩.٣٨٩	٠.٠٠٠	لصالح المتوسط

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد لدي عينة البحث الأساسية مستوي مرتفع بالنسبة لبعدي التحول العقلي (المرتبط بالموضوع ، غير المرتبط بالموضوع) حيث قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) لصالح المتوسط الفعلي. كما يتضح أنه يوجد لدي عينة البحث الأساسية مستوي مرتفع من التحول العقلي حيث قيمة ت المحسوبة دالة إحصائياً لصالح المتوسط الفعلي.

وبالتالي **تم رفض الفرض الثاني** الذي ينص على انه "يوجد مستويات متباينه لدى أفراد العينه في التحول العقلي" وقبول الفرض البديل الذي يؤكد على وجود مستوى مرتفع من التحول العقلي لدى أفراد العينة.

وتتفق تلك النتيجة التي اظهرت وجود مستوى مرتفع من التحول العقلي لدى أفراد العينة مع دراسة (Risko, Anderson, Sarwal, Engellhardt& kindstone,2012) التي أظهرت

نتائجها ارتفاع مستوي التحول العقلي لدي أفراد عينة الدراسة وكذلك توصلت دراسة(زينة نزار وداعة، ٢٠٢٠) إلى أن أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة القادسية يعانون من مستوي مرتفع من التحول العقلي.

ويمكن تفسير المستوي المرتفع من التحول العقلي المرتبط بالموضوع بسبب كثرة الأفكار التي تسبب الانشغال عن أداء المهمة الأساسية مثل تقييم المهمة ، أو محاولة إيجاد أفكار عن كيفية تطبيق ما يستمع إليه من معلومات أو محاولة إيجاد ثغرات في ما يستمع اليه ، كما يمكن تفسير المستوي المرتفع من التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع بسب كثرة الأفكار غير ذات الصلة بالمهمة الحالية كالتفكير في الأحداث القادمة أو السابقة للمهمة ، أو الاهتمامات والمخاوف الشخصية.

- **الفرض الثالث:** والذي ينص على انه "**لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج وبين أبعاد التحول العقلي**"

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين أبعاد مقياسي ما وراء المزاج ومقياس التحول العقلي ويوضح ذلك جدول رقم (١٢):

جدول رقم (١٢) مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين ما وراء المزاج والتحول العقلي

المقياس	الابعاد	التحول العقلي المرتبط بالموضوع	التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع	الدرجة الكلية للتحول العقلي
مقياس سمة ما وراء المزاج	الإنتباه	٠.٣٢٦-**	٠.٣٣٩-**	٠.٣٦٨-**
	الوضوح	٠.٣٥٦-**	٠.٣٧٤-**	٠.٤٠١-**
	الاصلاح	٠.٢٦٣-**	٠.٣٥٧-**	٠.٣٥٤-**
	مجموع سمة ماوراء المزاج	٠.٣٥٣-**	٠.٣٨٨-**	٠.٤١١-**
مقياس حالة ما وراء المزاج	ما وراء التقييم	٠.٣٧٩-**	٠.٣٩٧-**	٠.٤٢٨-**
	ما وراء التنظيم	٠.٤٢٥-**	٠.٤٣٠-**	٠.٤٥٦-**
	مجموع حالة ما وراء المزاج	٠.٤٣٥-**	٠.٤٣٢-**	٠.٤٦٤-**

يتضح من قراءة مخرجات الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين كلا من أبعاد سمة ما وراء المزاج والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج من جهة ودرجات أبعاد التحول العقلي والدرجة الكلية للتحول العقلي من جهة أخري .

كما يتضح من قراءة مخرجات الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين كلا من أبعاد حالة ما وراء المزاج والدرجة الكلية لحالة ما وراء المزاج من جهة ودرجات أبعاد التحول العقلي والدرجة الكلية للتحول العقلي من جهة أخرى.

وللتحقق من الدلالة العملية والأهمية التربوية للعلاقات الدالة احصائيا بين متغيري البحث تم حساب معامل التحديد (معامل التحديد = r^2) وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين سمة ما وراء المزاج ككل والتحول العقلي ككل =(٠.١٦٩) وتعني أن (١٦.٩%)من التباين في درجات العينة في التحول العقلي يمكن تفسيره من خلال التباين في درجات سمة ما وراء المزاج بشكل عكسي وذلك ما يعكس الأهمية التربوية للعلاقة ودلالتها العملية.

وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين حالة ما وراء المزاج ككل والتحول العقلي ككل = (٠.٢١٥) وتعني أن (٢١.٥%) من التباين في درجات العينة في التحول العقلي يمكن تفسيره من خلال التباين في درجات حالة ما وراء المزاج بشكل عكسي وذلك ما يعكس الأهمية التربوية للعلاقة ودلالتها العملية.

وبالتالي تم **رفض الفرض الثالث** الذي ينص على انه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج وبين أبعاد التحول العقلي" وقبول الفرض البديل الذي ينص على انه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج وبين أبعاد التحول العقلي"

ويمكن تفسير تلك النتيجة التي أظهرت أن أبعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه والوضوح والصيانة) ترتبط سلباً بأبعاد التحول العقلي (المرتبط بالموضوع وغير المرتبط بالموضوع) بأن انتباه الفرد لما وراء مزاجه يظهر في كفاءة الفرد في فهم مزاجه الخاص، و عدم انقياد الفرد لمشاعره السلبية والافكار التي تدور حول هذه المشاعر والتي تتسبب في حدوث التحول العقلي (المرتبط بالموضوع او غير المرتبط بالموضوع)، فالفرد بعد انتباهه لخبرة ما وراء المزاج تتضح له عناصر هذه الخبره ، وما تشمله من إنفعالات، وبالتالي يغيب التشوش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر، وبالتالي لا يدخل الفرد في سلسة من الأفكار التي ليس لها علاقة بالمهمة الأساسية، ويحاول إصلاح هذه المشاعر السلبية والميل إلى عدم تعميم مشكلات الفقد والحزن والتركيز على المهمة الأساسية التي يقوم بها.

كما يمكن تفسير العلاقة السالبة بين أبعاد حالة ما وراء المزاج (ما وراء التقييم و ما وراء التنظيم) وأبعاد التحول العقلي (المرتبط بالموضوع وغير المرتبط بالموضوع) بأنه كلما زادت وضوح وانكشاف الأفكار التي تقف وراء الحالة المزاجية الحاضرة، وتقبل الشخص لهذه الحالة المزاجية ، وشعور الفرد بأن هذه الحالة المزاجية التي يمر بها أمر طبيعي يحدث من حين لاخر ، وأن هذه الحالة المزاجية تؤثر على طريقة الفرد في التفكير كلما قل التحول العقلي المرتبط بالموضوع وغير المرتبط بالموضوع ، وكلما زاد قدرة الفرد على استخدام الفرد التخيل وتنشيط الأحداث الإيجابية في الذاكرة لتوجيه المزاج لوجهة مرغوبة وكذلك صيانه حالته المزاجية والقدره على تقليل الحالات المزاجية المبالغ فيها كلما قل التحول العقلي لدي الفرد .

وتتفق تلك النتيجة التي اظهرت وجود علاقة إرتباطية سالبة بين أبعاد ما وراء المزاج وبين أبعاد التحول العقلي مع دراسة (Giulia, Poerio, Totterdell & Miles,2013) والتي أشارت إلى أن الحزن السابق يؤدي إلى حدوث التحول العقلى وأن المزاج السلبى السابق يؤدي إلى التحول العقلى وكذلك نتيجة دراسة (Smallwood, Fitzgerald, Miles& Phillips, 2009) التي أشارت الى أن المزاج السلبى أدى بالمشاركين إلى عمل لحدوث التحول العقلي وأن المزاج الايجابى أرتبط بقدرة أفضل على ضبط الأداء. وكذلك أشارت نتيجة دراسة (Hobbiss & Was, 2019) إلى أن كل التشتات الخارجية التى ليس لها صلة بالمهمة كانت ترتبط إيجابياً بالتحول العقلي والتحول العقلى ارتبط بشكل كبير مع انخفاض مستوى السعادة.

- **الفرض الرابع:** والذي ينص على انه "**لا تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي لدي عينة البحث**"

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise لدراسة اسهام متغيرات سمة ما وراء المزاج بأبعادها وحالة ما وراء المزاج بأبعاده في التنبؤ بالتحول العقلي ويوضح جدول رقم (١٣) تحليل الانحدار للتنبؤ بالتحول العقلي من خلال سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج.

جدول (١٣) تحليل الانحدار للتنبؤ بالتحول العقلي من خلال سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج

المتغير التابع	المتغير المستقل	ف	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الاحصائية
التحول العقلي	الثابت	٣٥,١١	٠,٠١	٠,٥١٢	٠,٢٦٢	77.472	41.45	٠,٠١
	الحالة ككل					0.331	2.152	٠,٠٥
	السمة ككل					-0.074	-3.361	٠,٠١
	ما وراء التنظيم					-0.545	-3.316	٠,٠١
	ما وراء التقييم					-0.397	-2.561	٠,٠٥

ويتضح من الجدول أن حالة ما وراء المزاج ككل هي المتغير الأكثر اسهاماً في التنبؤ بالتحول العقلي وتسهم منفرده في تفسير تباين درجات التحول العقلي بنسبة(٢١.٥%) كما تنبئ سمة ما وراء المزاج منفردة في التنبؤ بنسبة (١٦.٩%) وتسهم حالة ما وراء المزاج وسمة ما وراء المزاج وبعدي ما وراء التنظيم وما وراء التقييم جميعها مجتمعة تسهم في التنبؤ بنسبة(٢٦.٢)% من درجات التحول العقلي.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية :

التحول العقلي= ٧٧,٤٧ + ٠.٣٣١× حالة ما وراء المزاج ككل – ٠.٠٧٤ × سمة ما وراء المزاج ككل – ٠.٥٤٥ × ما وراء التنظيم – ٠.٣٩٧ × ما وراء التقييم.

بينما باقي الأبعاد لسمة ما وراء المزاج فتأثيرها في التنبؤ بالتحول العقلي لا يصل الي مستوى الدلالة المطلوب وذلك لعظم تأثير الحالة ككل ببعديها والسمة ككل في التنبؤ بالتحول العقلي

وبالتالي **تم رفض الفرض الرابع** الذي ينص على انه "لا تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي لدي عينة البحث"وقبول الفرض البديل الذي ينص على انه " تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي لدي عينة البحث"

وتتفق تلك النتيجة التى أظهرت أن ما وراء المزاج يسهم في التنبؤ بالتحول العقلي مع دراسة (Giulia, Poerio, Totterdell & Miles,2013) التي توصلت الى أن الحزن السابق يعد منبأ للتحول العقلي، وتتفق ايضا مع دراسة (Marchetti, Koster, & Alloy, 2016) والتي أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من المزاج السلبي لديهم استجابات متنوعة أثناء المهام

التي تتطلب إنتباه مستمر حيث يحدثون أخطاء أكثر، ويكونوا أكثر عرضة للتفكير في الضغوط من الاشخاص الذين لديهم درجات أقل من المزاج السلبي.

ويمكن تفسير تلك النتيجة التي أظهرت أن متغيرات حالة ما وراء المزاج هي الاكثر إسهاماً في التنبؤ بالتحول العقلي بأن البعد الأول من حالة ما وراء المزاج وهو ما وراء التقييم يتمثل في وضوح الأفكار التي تدور حول حالة الشخص المزاجية ، وقدرة الشخص علي تقبل هذه الحالة المزاجية، وفهم الشخص بأن هذه الحالات المزاجية أمر طبيعي يحدث للجميع، وأن هذه الحالة المزاجية تؤثر على مفهوم ونظرة الشخص للأشياء، وبالتالي فان تمتع الشخص بقدر عالٍ من ما وراء التقييم يعد منبأ بعدم حدوث التحول العقلي حيث ان ما وراء التقييم سيمكن الفرد من التحكم في حالتة المزاجية السيئة التي تسبب حدوث التحول العقلي ، كما يعد البعد الثاني من حالة ما وراء المزاج والذي يتمثل في قدرة الشخص على تعديل الحالة المزاجية السيئة، والقدرة على صيانة الحالة المزاجية الحالية ، وترميمها ، والعمل على تقليل الحالات المزاجية السلبية سيساعد أيضاً في التحكم في الحالة المزاجية السيئة التي تؤدي لحدوث التحول العقلي وبذلك يسهم أيضاً بعد ما وراء التنظيم في التنبؤ بالتحول العقلي .

نتائج البحث

- توجد مستويات متباينة لدى أفراد العينة في كل من سمة وحالة ما وراء المزاج .
- توجد مستويات مرتفعة من التحول العقلي لدى أفراد العينة .
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج وبين أبعاد التحول العقلي.
- تسهم متغيرات سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج بأبعادها في التنبؤ بالتحول العقلي لدي عينة البحث.

التوصيات والبحوث المقترحة

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم **التوصيات التالية:**

- بناء برامج إرشادية تعمل على خفض التحول العقلي لدي طلاب الجامعة .
- توعية الطلاب بان الحالة المزاجية السيئة من الممكن التحكم فيها عن طريق ما وراء المزاج .

- العمل على تقديم استراتجيات تساعد الطلاب على التحكم في الحالات المزاجية السيئة التي يمرون بها من حين لآخر.
- إقامة بعض الدورات التي تهدف إلى مساعدة الطلاب على فهم طبيعة التحول العقلي واضرارة على الحياة العملية والشخصية .

البحوث المقترحة :

- فاعلية برنامج ارشادي قائم على ما وراء المزاج لخفض التحول العقلي .
- قلق المستقبل وعلاقته بالتحول العقلي لدى طلاب الجامعة .
- الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحول العقلي لدي طلاب الجامعة .
- فاعلية برنامج ارشادي قائم على الرفاهية النفسية لخفض التحول العقلي لدي طلاب الجامعة

المراجـع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). ما وراء المزاج وعلاقتة بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدراء المدارس، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٥٩): ٣٠٠- ٣٢٣.
- أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على إليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التحول العقلي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ، ٢١ (٥) : ٢٢٧- ٢٦٧.
- ثائر صكبان حسين (٢٠١٧). خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة أوروك جامعة المثني، ٩ (٣) : ٥٧٤- ٥٩٤.
- حلمي الفيل (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة علي البيئة العربية (ط١) ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- رئيفة رجب عوض (٢٠٠٠). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج، (ط١) ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينة نزار وداعة (٢٠٢٠). واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٨ (٢) : ٤٤٧- ٤٦٢.
- سهام خليفة (٢٠٢١). الرفاهية الاكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدي طالبات الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس ، ٢٢(٦):١٦٢-١٩٣.
- فؤاد محمد الداوش (٢٠١٠). خبرة ما وراء المزاج السمة والحالة والغضب الإكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين، المجلة المصرية لعلوم المراهقة، ٨٩: ٣٧- ٦٥

- محمود بني عبد الرحمن و موفق سليم بشارة (٢٠١٥). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، .مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،٢ (٣٩) : ٢٥٥-٣٨٢.
- ميمي السيد أحمد و إيناس محمد خريبة (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوى صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٧ (١٠٦): ٦٩-٩٨.

ثانياً: المراجع الاجنبية :

- Bell, B., Wiechmann, D., & Ryan, A. M. (2006). Consequences of organizational justice expectations in a selection system, J. of Applied Psychology, 91 (2): 455-466 https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.455.
- Brel & B (2004) .the role of 3-dimentional state goal orientation in the process of goal establishment and task performance. Ph.D. dissertation, Virinia Tech university.
- Engle, R. W. & Kane, M. J. (2004). Executive attention, working memory capacity, and a two-factor theory of cognitive control. In B. Ross (Ed.), the psychology of learning and motivation, 44:145-199.
- Forster, S. & Lavie, N. (2014). Distracted by your mind? Individual differences in distractibility predict mind wandering, J.Of Experimental Psychology: Learning, Memory, And Cognition, 40(1): 251-260. https://doi.org/10.1037/a0034108

- Hobbiss, M., Fairnie, J., Jafari, K. & Lavie, N. (2019). Attention, mindwandering, and mood. Consciousness And Cognition, *72*: 1-18. https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.04.007
- Kvavilashvili, L., & Rummel, J. (2020). On the nature of everyday prospection: a review and theoretical integration of research on mind-wandering, future thinking, and prospective memory. review of general psychology, *24* (3): 210- 237. doi: 10. 1177/ 1089268020918843.
- Londeree, A. (2015). Mindfulness and mind wandering in older Adults: Implications for Behavioral performance ,Master Thesis, Ohhio state university.
- Malpass, J. R., O'Neil, H. F., & Hocevar, D. (1999). Self-regulation, goal orientation, self-efficacy, worry, and high-stakes math achievement for mathematically gifted high school students. Roeper Review, 21(4): 281- 288. http://dx.doi.org/10.1080/02783199909553976.

- Marchetti, L., Koster, E., & Alloy, L. B. (2016). Spontaneous thoughts and vulnerability to mood disorders: The dark side of wandering mind, clinical psychological science, 4 (5):835-857.
- Mayer, J., & Stevens (1994). An Emerging Understanding of Reflective Meta-Experience of mood, J. of Research in personality, 28: 351- 373.
- McVay, J. C., & Kane, M. J. (2009). Conducting the train of thought: Working memory capacity, goal neglect, and mind wandering in an executive control task, J.of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 35: 196– 204.
- Poerio, G., Totterdell, P., & Miles, E. (2013). Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another?. *Consciousness And Cognition*, *22*(4): 1412-1421. https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.09.012.
- Pachai, A., Acai, A., LoGiudice, A., & Kim, J. (2016). The mind that wanders: Challenges and potential benefits of mind wandering in education. Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 2 (2): 134-146. doi: 10. 1037/ stl0000060.
- Randall, J. (2015). Mind wandering and self-directed learning: Test the Efficacy of Self- Regulation interventions to reduce mind wandering and Enhance Online Training performance, Ph.D. Dissertation, Rice University.
- Risko, E., Anderson, N., Sarwal, A., Engellhardt, M., & kindstone, A. (2012). Everyday attention: variation in mind wandering and memory in a lecture. Applied cognitive psychology, 26: 234- 242.
- Sanchez, A. N., Extremera, N., Femandez, B. P. (2019). The influence of trait met-mood on subjective well-being in high school students: A random intercept cross-lagged panel analysis.Educational psychology, 39 (3): 332- 352.
- Salguero, J., Fermandez, p., Balluerka, N. & Antezam, A. (2010). Measuring perceived emotional intelligence in the adolescent population: Psychometric properties of the trait meta- mood scale. Social Behavior and Personality. 38 (9): 1197- 1209.
- Seli, P., Beaty, R., Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Depression, anxiety, and stress and the distinction between

intentional and unintentional mind wandering. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, *6* (2): 163- 170. doi: 10. 1037/ cns0000182.

- Smallwood, J. & Schooler, J. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness, Annual Review of psychology, 66: 816- 842.
- Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: A process-occurrence framework for self-generated mental activity, Psychological Bulletin, 139: 946- 958.
- Smallwood, J., & O'connor, R. C. (2011). Imprisoned by the past: Un happy mood lead to a retrospective bais to mind wandering, Cognation and emotion, 25 (8): 1481- 1490.
- Smallwood, J., Fitzgerald, A., Miles, L., & Phillips, L. (2009). Shifting moods, wandering minds: Negative moods lead the mind to wander, Emotion, 9(2): 271-276. https://doi.org/10.1037/a0014855
- Smallwood, J., O'Connor, R. C., Sudberry, M. & Obonsawin, M. (2007). Mind wandering and dysphonia, Cognition and Emotion, 21 (4): 816- 842.
- Thomson, D. R., Besner, D., & Smilek, D. (2015). A resource-control account of sustained attention: Evidence from mind-wandering and vigilance paradigms, Perspectives on Psychological Science, 10:82– 96.
- Welz, A., Reinhard, I., Alpers, G. W., & Kuehner, C. (2017). Happy Thoughts: Mind Wandering Affects Mood in Daily Life. Mindfulness, 9 (1): 332- 343. doi: 10. 1007/ s12671- 017-0778- y.