

ما وراء المزاج وعلاقته بالتحول العقلي لدى طلاب الجامعة

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

إعداد

أ/ أحمد محمود العدوي الدسوقي أبوشنادي
باحث ماجستير فى التربية تخصص (الصحة النفسية)

د/ كريمه محمود عوض
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

د/ محمد عبد الرؤوف عبد ربه
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
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 كفاقي وفؤاد الداوش، ٢٠١٦) لقياس سمة ما وراء المزاج والثانية هي مقياس (علاء الدين كفاقي 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 مستوى مرتفع من حالة ما وراء المزاج رغم اظهارهم مستويات متفاوتة على ابعاد المقياس المستخدم ٣- أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من التحول العقلي ، كما تم استخراج مصفوفة معاملات الارتباط من ابعاد المقاييس المستخدمة والتي تشير إلي وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ما وراء المزاج والتحول العقلي ، كما تم استخراج المعادلات التنبؤية لدرجات أفراد العينة الاساسية علي ابعاد 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 بكثرة 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 الأساسية 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 بالإضافة إلى ما قد 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 لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطيع الطالب أن يواجهها ويتكيف معها كانت بداية للكثير من الاضطرابات النفسية مثل الإكتئاب والقلق (رثيفة 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 يسمى 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& Fernandez, 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 الأجنبية، حيث

إنه يحدث بصورة تلقائية وغير متعمدة، كما أن له تأثير 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 مضى 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 السيئ يؤدي لحدوث التحول العقلي مثل دراسة (Smallwood, Fitzgerald , Miles & Phillips, 2009) التي هدفت إلى التعرف على ما إذا كان المزاج السلبي يقود إلى التحول العقلي وأشارت النتائج إلى أن المزاج السلبي أدى بالمشاركين إلى عمل هفوات أكثر وأن المزاج الايجابي ارتبط بقدرة أفضل لضبط الاداء .

وكذلك هدفت دراسة (Giulia, Poerio, Totterdell & Miles, 2013) إلى معرفة هل كل من التحول العقلي والمزاج السيئ يقود أحدهما إلى الآخر، وكشفت النتائج أن الحزن السابق يؤثر على التحول العقلي، وأن المزاج السلبي السابق يؤثر على التحول العقلي.

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 يعيشه طلاب الجامعة بعض الملاحظات العملية التي تلفت النظر حيث أن هناك العديد من طلاب الجامعة يمرون بحالات مزاجية سيئة لأسباب مختلفة وبسبب هذه الحالات المزاجية السيئة لا يستطيعون التركيز على المهمة

الأساسية التي بين أيدهم ويستغرقون في سلسلة من الأفكار تبعدهم عن المهمة الأساسية 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، ص ٢٢١) 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، ولكنه أيضا يجعل الافراد يميلون أكثر للانخراط في أحداث الماضي أثناء التحول العقلي، كما أن ارتباط المزاج السلبي بالتحول العقلي سواء كان محتوى 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 ، وتحديدأ 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 العقلي وأن المزاج السلبي السابق يؤثر على التحول العقلي وكذلك نتيجة دراسة (Smallwood, Fitzgerald, Miles & Phillips, 2009) التي أشارت إلى أن المزاج السلبي أدى بالمشاركين إلى عمل هفوات أكثر، وأن المزاج الإيجابي ارتبط بقدرة أفضل لضبط الأداء. كما أشارت نتيجة دراسة (Hobbiss & Was, 2019) إلى أن كل التشنات الخارجية التي ليس لها صلة بالمهمة كانت ترتبط إيجابيا بالتحول العقلي والذي ارتبط بشكل كبير مع انخفاض مستوى السعادة.

وتسعي الدراسة الحالية إلى 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 الحالي إلى:

١. التعرف على 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 مستوى التنظير المرتبط بالتأثير السلبي للحالة المزاجية السيئة على التحول العقلي ودور ما وراء المزاج في خفض التحول العقلي.
- ان هذه الدراسة تسلط الضوء على فئة طلاب الجامعة وعلي الطرق التي تساعد الطلاب

على تحسين الحالة المزاجية السيئة التي يمرون بها مما يؤدي إلى نتائج إيجابية على العملية 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 الحالية 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 ومدى ارتباطه بالحالة المزاجية لدي طلاب الجامعة و المساعدة على وضع الخطط الإرشادية المناسبة التي ستساعد الطلاب على تحسين حالتهم المزاجية وبالتالي 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 العقلي Mind-Wandering :

هو تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة(حلمي محمد الفيل، ٢٠١٨، ص ٢٢٣) . ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من افراد العينة الأساسية على مقياس (حلمي محمد الفيل، ٢٠١٨).

(٢) ما وراء المزاج Meta-Mood

أولاً: سمة ما وراء المزاج : وهي نزوغ الشخص المستمر نسبياً للتأمل فى المشاعر والأفكار التى تقف وراء مزاجه وذلك من خلال انتباه الشخص لمشاعرة ووضوح هذه المشاعر

بالنسبة له وما يعتقد هذا الشخص حول مزاجه السيئ أو محاولة مد فترة مزاجه الحسن (فؤاد محمد الداوش، ٢٠١٠، ص ٤٠).

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

ثانياً : 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، ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج على المشاعر ومنظور الرؤية ، وما وراء التقييم يدفع بالطبع لما وراء التنظيم الذي يدفع بدوره الشخص الى محاوله إصلاح حالته المزاجية والتقليل من الحالات المزاجية شديدة الايجابية ومد المزاج الايجابي (علاء الدين كفاقي وفؤاد محمد الداوش ، ٢٠١٦، ص ٦) .

وتعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الاساسية على مقياس (علاء الدين كفاقي 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 الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).
- أدوات الدراسة : حيث تم جمع بيانات تلك الدراسة باستخدام ثلاثة أدوات هي:
 - مقياس (حلمي الفيل، ٢٠١٨) للتحول العقلي .
 - مقياس (علاء الدين كفاقي وفؤاد محمد الداوش، ٢٠١٦) لسمه ما وراء المزاج.
 - مقياس (علاء الدين كفاقي 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 ، وهي المتوسطات الحسابية ، والانحرافات

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

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: 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، وأيضاً صلاحية استخدام التقارير الذاتية في دراسة التحول العقلي، وبسبب أهمية موضوع التحول العقلي ، حيث وجد أنه يعد مصدراً رئيساً لفهم أسباب الفشل اثناء القراءة والمحاضرات (Seli, Mailliet, Daniel, Michael, Schooler, Smallwood & Smilek,., 2017,p4).

ويشير التحول العقلي إلى تدفق سلسلة من الأفكار غير المرتبطة بالمهمة، والتي تحدث تلقائياً، في حين يفترض أن يكون الفرد حاضراً في مهمة جاري تنفيذها ، وعلى الرغم من أن التحول العقلي يتم تعريفه على أنه تفكير يحدث عفويًا 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 ينكون 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، والاندماج النفسي ، والمعرفي، والعبء المعرفي ، والأداء الاكاديمي، وذلك بالرغم من إرتباطه الإيجابي ببعض المتغيرات، مثل مهارات التفكير الإبداعي والتخطيط للمستقبل (حلمي محمد الفيل ، ٢٠١٨ ، ص ٢٢١) .

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 بصورة أكثر وضوحاً 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 تحتوي على وجهات نظر متنوعة عن التحول العقلي كثير منهم يعتمد على نظام التحكم التنفيذي. وهذه الفرضيات هي:

١ - فرضية الفصل الإدراكي:

تشير فرضية الفصل الإدراكي الى وجود عمليات عقلية محددة هذه العمليات العقلية لا يمكن أن تكثر 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 تتفصل عن البيئة الخارجية مقللة الانتباه للبيئة الخارجية وبالتالي 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 - فرضية الفشل التنفيذي:

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 التششت الخارجي والداخلي أثناء الإنتباه المستمر الى المهام الأولية ، ووفقا لهذه الفرضية يحدث التحول العقلي عندما يفشل نظام التحكم التنفيذي فى إعاقة تششت الأفكار الداخلية وبصيغة اخرى فإن هذه الفرضية تصنف التحول العقلي كفشل غير مقصود في نظامنا المعرفي (Smallwood, 2013,p 428)

٣- فرضية الاهتمامات الحالية

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

٤- فرضية حساب مصدر التحكم

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 مدى 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 والانفعالات والأفكار المرتبطة بهما من وضوح المشاعر وتقبلها، وإدراك مدى إيجابياتها وتأثيرها، 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 بالإضافة إلى إرتباط المزاج السلبي بالتحول العقلي سواء كان محتوى التحول العقلي أفكار ماضية أو أفكار شخصية يؤدي إلى إرتباط آخر بالأفكار الأبتزارية 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 العقلي والحالة المزاجية وطبقت الدراسة على (٥٢٤) فرد يقومون بأنشطة الحياه اليومية المشتركة وكشفت النتائج أن كل التشقات الخارجية التي ليس لها صلة بالمهمة كانت ترتبط إيجابيا بالتحول العقلي بالإضافة الى أن مدة التشقت التي ليس لها صلة بالمهمة بواسطة الهاتف النقال والتحول العقلي ارتبطت بشكل كبير مع إنخفاض مستوى السعادة.

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

(٢٤) طالبًا من طلاب الجامعة وكشفت النتائج أن التحول العقلي في حد ذاته لا يرتبط بالحزن ولكن فقط يتنبأ بالشعور بحالة أسوأ إذا كان المحتوى سلبي وأن الحزن السابق يؤثر على التحول العقلي وأن المزاج السلبي السابق يؤثر على التحول العقلي، وتقدم نتائج هذه الدراسة نظرة جديدة إلى كيفية أن التحول العقلي والمزاج السلبي يرتبطان ببعض ولكن تقترح أن التحول العقلي ليس ضاراً بطبيعته على الرفاهية النفسية.

وفي نفس السياق دراسة (Wang, Ang, lee & leng , 2017) لمعرفة ما إذا كان التحول العقلي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمزاج السلبي؟ 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 السلبي والإيجابي وأن التحول العقلي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمزاج السلبي.

فروض البحث

- توجد مستويات مستويات متفاوتة من ما وراء المزاج لدى أفراد العينة .
- توجد مستويات مستويات متفاوتة 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 الأساسية:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية بعد التأكد من خصائصها السيكمترية 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 ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ، وقد قام الباحث الحالي للتأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس كالتالي :

أولاً: صدق المقياس

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الأستطلاعية وتم حساب الدرجات الإرباعية (الأعلى 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%، الأدنى ٢٥%) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية ويوضح الجدول رقم (١) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين).

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

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التحول العقلي المرتبط بالموضوع	الأدنى	٩	١٦.٦٧	٣.٢٨	٧.٩٢	١٦	دالة عند مستوى ٠.٠١
	الأعلى	٩	٣٠	٣.٨٤			
التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع	الأدنى	٩	١٨.٧٨	٣.٧٠	١٠.٩١	١٦	دالة عند مستوى 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 بالتأكد 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	المفردة	التحول العقلي المرتبط بالموضوع	المفردة
ألفا كرونباخ عند حذف المفردة		ألفا كرونباخ عند حذف المفردة	
٠,٨٠٠	١	٠,٧٩٤	١
٠,٧٩٩	٢	٠,٧٩٧	٢
٠,٧٩٦	٣	٠,٧٩٤	٣
٠,٧٩٨	٤	٠,٧٩٢	٤
٠,٧٩٩	٥	٠,٧٨٧	٥
٠,٧٩٨	٦	٠,٧٩٥	٦
٠,٧٩٧	٧	٠,٧٩٦	٧
٠,٧٩٨	٨	٠,٧٩٧	٨
٠,٧٩٧	٩	٠,٧٩٢	٩
٠,٧٩٩	١٠	٠,٧٩١	١٠
٠,٧٩٨	١١	٠,٧٩٥	١١
٠,٧٩٧	١٢	٠,٧٩٤	١٢
٠,٧٩٥	١٣		
٠,٧٩٧	١٤		
٠,٨٠١	ألفا كرونباخ للبعد ككل	٠,٧٩٨	ألفا كرونباخ للبعد ككل

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

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

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

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 كفاقي و فؤاد الداوش ، ٢٠١٦)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) بنداً 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 ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون ، وقد قام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السكوماترية للمقياس بالتالي :

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الأستطلاحية 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%، الأدنى ٢٥%) ويوضح جدول (٤) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

جدول (٤) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإنتباه	الأدنى	٩	٣٢.١١	٣.٢٦	٧٣.	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٤٤.١١	٩.٠٩			
الوضوح	الأدنى	٩	٣٢.٤٤	٣.١٣	٣٠.١	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٤٣.٦٧	١٠.٧٦			
الإصلاح	الأدنى	٩	١٦.٨٩	٢.٧٦	٢.٩٨	١٦	دالة عند مستوي ٠.٠١
	الأعلى	٩	٢٣.١١	٥.٦٤			
سمة ما وراء المزاج ككل	الأدنى	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 بالتأكد 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

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

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	الإصلاح	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 كفاي 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 أربعة أبعاد فرعية وهم الوضوح والتقبل والمطابقة والتأثير 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 مزاجه وبداخله (٣) ابعاد فرعية وهم التعديل، والصيانة والتقبل وتشتمل هذه الأبعاد على (١٤) مفردة بواقع (١١) مفردة موجبة و(٣) مفردة سالبة والحد الأعلى 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 السيكوماترية 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%، الأدنى ٢٥%) ويوضح جدول (٧) اختبار ت للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدني (الطرفين).

جدول (٧) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

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

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

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

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

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	-٦.٢٦	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 لدى 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 لدى عينة البحث الأساسية مستوي مرتفع بالنسبة لبعد ما وراء التنظيم حيث قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) لصالح المتوسط الفعلي . وبالنسبة لحالة ما وراء المزاج ككل فإنه يوجد مستوي مرتفع من حالة ما وراء المزاج لدى عينة البحث الأساسية حيث قيمة ت المحسوبة دالة إحصائياً 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 "

ويتفق 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 ايضاً 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 أيضاً مع دراسة (Salguero, Fernandez, Balluerka & Antezam, 2010) التي 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 (سنا 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 مدى فهم خبره الفرد لمزاجه الخاص ولذلك فان نوع التنظيم الذي يتم استعماله يعتمد على الحالة المزاجية التي 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 لآخر ، وأن هذه

الحالات المزاجية لها تأثير على نظرة الفرد للأشياء، ويتسم البعض بقدر كبير من القدرة على تعديل الحالات المزاجية السيئة، أو الإبقاء 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 لدى 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)

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

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد لدى عينة البحث الأساسية مستوى مرتفع بالنسبة لبعدي التحول العقلي (المرتبط بالموضوع ، غير المرتبط بالموضوع) حيث قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) لصالح المتوسط الفعلي. كما يتضح أنه يوجد لدى عينة البحث الأساسية مستوى مرتفع من التحول العقلي حيث قيمة ت المحسوبة دالة إحصائياً لصالح المتوسط الفعلي.

وبالتالي تم رفض الفرض الثاني الذي ينص على انه "يوجد مستويات متباينة لدى أفراد العينة 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 مستوى التحول العقلي لدي أفراد عينة الدراسة وكذلك توصلت دراسة (زينة نزار وداعة، ٢٠٢٠) إلى أن أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة القادسية يعانون من مستوى مرتفع من التحول العقلي.

ويمكن تفسير المستوى 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 إليه ، كما يمكن تفسير المستوى المرتفع من التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع بسبب 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	الأبعاد	التحول العقلي المرتبط بالموضوع	التحول العقلي غير المرتبط بالموضوع	الدرجة الكلية للتحول العقلي
مقياس سمة ما وراء المزاج	الانتباه	**٠.٣٢٦-	**٠.٣٣٩-	**٠.٣٦٨-
	الوضوح	**٠.٣٥٦-	**٠.٣٧٤-	**٠.٤٠١-
	الإصلاح	**٠.٢٦٣-	**٠.٣٥٧-	**٠.٣٥٤-
مقياس حالة ما وراء المزاج	مجموع سمة ما وراء المزاج	**٠.٣٥٣-	**٠.٣٨٨-	**٠.٤١١-
	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 مستوى (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 أخرى .

كما يتضح من قراءة مخرجات الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (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 إحصائياً 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 ودلالاتها 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 ودلالاتها العملية.

وبالتالي تم رفض الفرض الثالث الذي ينص على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج وبين أبعاد التحول العقلي " وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه " 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 والأفكار التي تدور حول هذه المشاعر والتي تتسبب في حدوث التحول العقلي (المرتبط بالموضوع أو غير المرتبط بالموضوع)، فالفرد بعد انتباهه لخبرته ما وراء المزاج تتضح له عناصر هذه الخبرة ، وما تشمله من إنفعالات، وبالتالي يغيب التشوش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر، وبالتالي لا يدخل الفرد في سلسلة 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 لآخر ، 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 والقدرة 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 العقلي وأن المزاج السلبي السابق يؤدي إلى التحول العقلي وكذلك نتيجة دراسة (Smallwood, Fitzgerald, Miles & Phillips, 2009) التي أشارت الى أن المزاج السلبي أدى بالمشاركين إلى عمل لحدوث التحول العقلي وأن المزاج الايجابي يرتبط بقدرة أفضل على ضبط الأداء . وكذلك أشارت نتيجة دراسة (Hobbiss & Was, 2019) إلى أن كل التشتتات الخارجية التي ليس لها صلة بالمهمة كانت ترتبط إيجابياً بالتحول العقلي والتحول العقلي 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	٧٧.٤٧٢	٤١.٤٥	٠,٠١
	الحالة ككل					٠.٣٣١	٢.١٥٢	٠,٠٥
	السمة ككل					-٠.٠٧٤	-٣.٣٦١	٠,٠١
	ما وراء التنظيم					-٠.٥٤٥	-٣.٣١٦	٠,٠١
	ما وراء التقييم					-٠.٣٩٧	-٢.٥٦١	٠,٠٥

ويتضح من الجدول أن حالة ما وراء المزاج ككل هي المتغير الأكثر اسهاماً في التنبؤ بالتحول العقلي وتسهم منفردة 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 :

$$\text{التحول العقلي} = ٧٧,٤٧ + ٠,٣٣١ \times \text{حالة ما وراء المزاج ككل} - ٠,٠٧٤ \times \text{سمة ما وراء المزاج ككل} - ٠,٥٤٥ \times \text{ما وراء التنظيم} - ٠,٣٩٧ \times \text{ما وراء التقييم}.$$

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 التي 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 حالته 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 استراتيجيات 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 واضراراً 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

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). ما وراء المزاج وعلاقتة بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدرء المدارس، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٥٩): ٣٠٠ - ٣٢٣.
- أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التحول العقلي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ، ٢١ (٥) : ٢٢٧ - ٢٦٧.
- نائير صكبان حسين (٢٠١٧). خبرة ما وراء المزاج وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة أروك جامعة المثني، ٩ (٣) : ٥٧٤ - ٥٩٤.
- حلمي الفيل (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة علي البيئة العربية (ط١) ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- ربيعة 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 propection: 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., Fernandez, 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., Fernandez, 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 bias to mind wandering, *Cognition 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.