

## التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم

### كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالإسماعيلية

جامعة قناة السويس

#### الملخص:

هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج ومكوناتها (الانتباه والوضوح والاصلاح) وكل من التفكير فوق المعرفي بمكوناته والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم، وتحديد القيمة التنبؤية لكل من تلك المتغيرات بسمة ما وراء المزاج، كما هدف البحث لكشف الفروق بين الذكور والإناث في جميع متغيرات الدراسة، واستخدام المنهج الوصفي وكان من أهم نتائج البحث أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع متغيرات البحث فيما عدا التفتح كأحد العوامل الكبرى للشخصية كان هناك فروقاً لصالح الإناث، وبعد إصلاح الحالة المزاجية والتفاؤل كان به فروق لصالح الذكور، كما وجدت علاقات ارتباطية دالة احصائياً بين درجات الطلاب في سمة ما وراء المزاج بمكوناتها الفرعية وكل من مهارات التفكير فوق المعرفي والتفاؤل إيجابياً والتشاؤم سلبياً وبعض العوامل الكبرى للشخصية كالانبساطية والتفتح إيجابياً والعصابية سلبياً، وأمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من مهارات التفكير فوق المعرفي (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) والدرجة الكلية، وامكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من العوامل الكبرى للشخصية (الانبساطية والمقبولية والعصابية)، وأمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة.

#### Abstract :

The search aims to examine the relationship between Meta mood trait and its Components(Attention to feeling, Clarity of feeling and Repair Mood)with the Metacognitive Thinking and its Components(Planning, Monitoring - Controlling and Assessment), Big Five Personality (Neurotiosis, Extraversion, Openness to Experience, Agreeableness and Conscientiousness) , Optimism and Pessimism, it aims also to Determine the predictive value of each of these variables With Meta-Mood Trait. The goal of research is also to

discover the differences between males and females In all study variables. Search tools have been applied on a sample (N=300) Of fourth year students in the, the faculties of Science and Arts and Community. Descriptive method has been used To find a correlation between search variables, Then determine the predictability of Meta-Mood Trait with the other variable, As well as to determine the differences between males and females in these variables, The most important results of the study:-There was no statistically significant differences between the mean scores of males and females in all the search variables except openness to Experience as one of the Components of Big five personality. there were differences in favor of females, but Repair Mood and Optimism there were have differences in favor of males.-There was statistically significant positive correlation between Meta mood trait and its Components and Metacognitive Thinking, Optimism, Extraversion, And Openness to Experience.- There was statistically significant negative correlation between Meta mood trait and its Components with Neurotiosis and Pessimism.-it was possible to predict the existence of Meta-Mood Trait from Metacognitive Thinking, Optimism, Pessimism and some of Big Five Personality (Extraversion, Openness to Experience And Neurotiosis).

### مقدمة البحث:

لقد أشار علماء النفس في القرن الثامن عشر إلى وجود مكونين في الخبرة الانسانية أحدهما المعرفة والآخر الوجدان، وتطورت دراسة الوجدان لدراسة الأمزجة، ونزل البحث قليلا من عموميته إلى الانفعالات، ثم جاء التوجه الجديد لدراسة ما يسمى "ما وراء المزاج" meta- mood ، ويقصد به " مدي انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم، وما يعتقدده هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن".

ومن الجيد هنا أن نشير إلى أن الوعي والانتباه للحالة المزاجية، والتحكم فيها والعمل على إصلاحها والسيطرة عليها للأحسن فهو من مقومات الصحة والسعادة النفسية، مما يعطي أهمية وضرورة لدراسة هذا المتغير الجديد وهو ما وراء المزاج، كما أنه يعد أحد مجالات علم النفس الايجابي.(كفاي والدواش، ٢٠٠٦،٦). ولقد أشار بيكار (٢٠١٠) إلى أن الإنسان وحدة واحدة ما بين العقل

والمعرفة من ناحية، وما بين الوجدان من ناحية أخرى، وأن عملية التجزئة كانت بغية تسهيل الفهم لا أكثر، أي أن الإنسان في أكثر أوقاته انفعال (حزن، فرح، حب، بغض،.....) لا يمكن أن ينفصل عن عقله وأفكاره وقيمه ومعتقداته (٢٠). أي أن العقل وما يقوم به من عمليات تفكير يؤثر في العواطف والأمزجة التي تمر بالفرد، وهذا هو جوهر "ما وراء المزاج" مدي قدرة الفرد علي الانتباه لمشاعره وفهمه لتلك المشاعر وقدرته علي إصلاح مزاجه للأفضل من أجل تحقيق السعادة والصحة والهناء النفسي. كما أشارت العديد من الدراسات منها دراسة هالوران (Haloran, 1994) إلي أن الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من خبرة ما وراء المزاج كسمة، تؤثر فيهم تلك السمة بشكل إيجابي علي حالاتهم المزاجية وتجعلهم أكثر قدرة علي الانتباه لمشاعرهم وأكثر قدرة علي تقييم تلك المشاعر ومن ثم أكثر قدرة علي تعديل تلك المشاعر وما ترتبط به من حالة مزاجية لدي الفرد. كما أوضحت دراسة سالوفي (Salovey, et. al., 1995) أن سمة ما وراء المزاج تنبأ بانخفاض الدرجة علي مقاييس العصابية والاكئاب، وتعد سببا للذكاء الانفعالي، كما أوضح انسورج (Ansorg, 1996) أن وعي الشخص بحالته المزاجية تقلل كذلك من شعوره بالمرض وتقلل من إحساسه بالضغوط، وخاصة ضغط ما بعد الصدمة لأنه يرتبط بطريقة تفكير الشخص في الأفكار والمشاعر التي تقف وراء مزاجه مما يخفف إحساسه بالصدمات.

كما أشار ونج (Wong,et.al.,2007) إلي أن الأفراد الذين يمتلكون سمة ما وراء المزاج لديهم إحساس مرتفع بالرضا عن الحياة، ويقل لديهم الإحساس بالقلق والتوتر وهذا هو جوهر السعادة والصحة النفسية، أن يشعر الفرد بالرضا عن الحياة بصورة عامة بالرغم مما تحتويه الحياة من مشاكل، لأن هذا الرضا المرتبط بسمة ما وراء المزاج يكون نابع من إحساس الفرد بأنه قادر علي التصدي لأي مشكلة تواجهه في حياته، وقادر علي تحديد أهدافه والعمل علي تحقيقها بشكل منظم مما يمنحه الرضا عن الحياة بصورة عقلانية وجدانية، أي يتحقق

الرضا عن الحياة بشكل متكامل بين العقل والوجدان مما يمنح الشعور بالسعادة والصحة النفسية.

ولكن يتبادر إلى ذهن الباحثة هنا تساؤل، هل كل البشر يمتلكون تلك السمة؟ وما هي العوامل التي قد تقف وراء توافر هذه السمة عند البعض بدرجة عالية في حين تتواجد عند الآخرون بدرجة أقل؟ فكما أشار بكار (٢٠١٠) سابقاً أنه لا انفصال لجانب العقل عن جانب الوجدان فقد وجدت أيضاً كتابات كثيرة أشارت إلى تأثير الأفكار والطريقة التي يتبعها الإنسان في تفكيره وما يقوله لنفسه في حديث الذات عما يشعر به من مشاعر (٢٢)، فعلي سبيل المثال لا الحصر ما أشار إليه بيركمان (Burkeman, 2012) من أن الأشخاص الذين يمتلكون التفكير الإيجابي يشعرون بالسعادة والصحة النفسية بشكل جيد، ويخبرون مشاعرهم وأمزجة جيدة.

وإذ يتميز العصر الحالي بالتطور العلمي السريع، والذي يحتم على الأفراد امتلاك مقومات الحياة العلمية والعملية من خلال التفكير السليم بعيداً عن الحفظ وبرمجة العقول، والخروج من ثقافة تلقي المعلومة إلى ثقافة بنائها ومعالجتها وتحويلها إلى معرفة كان لا بد للانتقال من مرحلة التفكير إلى ما وراء التفكير، أي مرحلة التفكير في التفكير، وتحديد الأسلوب الذي يفكر به الفرد، وكيف يتحكم في تفكيره، لما لذلك من أهمية في تحسين طريقة تفكير الفرد حيث يزيد من وعي الفرد، وقدرته على التحكم في انفعالاته وحالته الشعورية. فالفرد المفكر تفكيراً ما وراء معرفياً (فوق معرفي) يقوم بأدوار عدة في وقت واحد عندما يواجه مشكلة، حيث يقوم بدور مولد للأفكار ومخطط وناقد ومراقب لمدي التقدم ومدعم لفكرة معينة وموجه لمسلك معين، ومنظم لخطواته، ويضع أمامه خيارات متعددة، ويقيم كل منها، ويختار ما يراه الأفضل، وبذلك يكون مفكراً منتجاً. (الجراح و عبيدات، ٢٠١١، ١٥٠)، وذلك من المنطقي أن يؤثر على قدرة الفرد على انتباهه وتقييمه لمشاعره، وقدرته على إصلاح حالته الانفعالية أو المزاجية والسيطرة عليها، لذا أرادت الباحثة أن تدرس العلاقة بين

التفكير ما وراء المعرفى (التفكير فوق المعرفى) وسمة ما وراء المزاج، وهل يمكن التنبؤ بتلك السمة من خلال تحديد ما يمتلكه الفرد من قدرة علي التفكير فوق المعرفى؟ خاصة وأن هناك دراسة لوسيانووالجرايل (Luciano & Algarabel, 2008) أوضحت أنه يمكن من خلال التحكم في التفكير وخاصة المرتبط بالذاكرة أن يعطي نتائج إيجابية في زياده القدرة علي التحكم في المشاعر والعواطف التي يخبرها الفرد، أي أن التحكم في التفكير مع اعتبار عامل الذاكرة هي استراتيجية جيدة وفعالة في تنظيم العاطفة والمزاج.

كذلك وجدت الباحثة أن هناك دراسات أهتمت بدراسة بعض جوانب الشخصية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج فهناك دراسة سالجويرو (Salguero, et. Al., 2010) عملت علي دراسة ما وراء المزاج وعلاقته بالعوامل الكبرى للشخصية وبينت أن هناك سمات معينة من الشخصية كالانبساطية والتفتح ترتبط ارتباطاً إيجابياً بسمة ما وراء المزاج في حين أرتبط بعد العصابية بذات السمة ارتباطاً سلبياً، كما بينت دراسة ميرسر وآخرون (Mercer, et. Al., 2009) أن هناك ارتباطاً سالباً بين الشخصية الاكثابيه وسمة ما وراء المزاج، كذلك هناك علاقة عكسية بين الغضب وما وراء المزاج.

كما أوضحت دراسة ونج (Wong, et. Al., 2007) وجود علاقة عكسية بين القلق وما وراء المزاج، في حين وجدت علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وما وراء المزاج. لذا تساءلت الباحثة ماهي طبيعة العلاقة في مجتمعاتنا العربية بين الشخصية وعواملها الكبرى (العصابية - الانبساطية - المقبولية - التفتح - يقظة الضمير) وبين سمة ما وراء المزاج؟ وهل تلك العلاقة تعد منبئة بما وراء المزاج أي هل يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من خلال تحديد صفات الشخص وما يتسم به من عوامل أساسية للشخصية؟

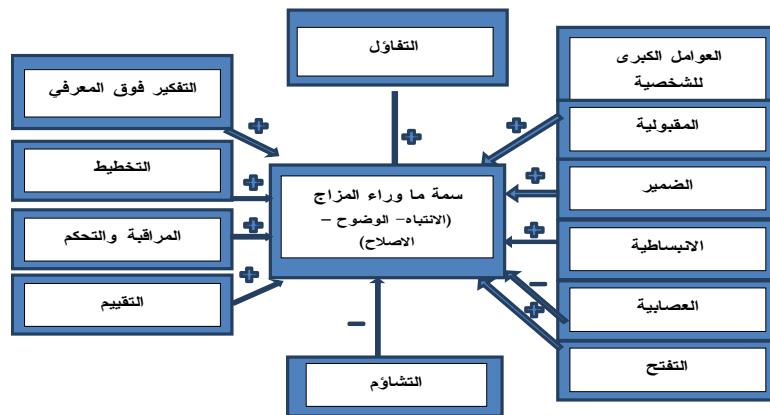
واستكمالاً لعلاقة الشخصية بسمة ما وراء المزاج وجد أن هناك الشخصية المتفائلة والأخرى المتشائمة، والتفاؤل كما حدده الدسوقي (٢٠٠٢) أنه هو "استعداد أو توجه لدي الفرد يجعله يدرك بطريقة إيجابية ومن ثم يكون

توجهه إيجابيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله"، بينما التشاؤم هو "استعداد شخصي يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه سلبيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله". (٢)

أي أن جوهر عملية التفاؤل والتشاؤم مرتبطة بإدراك الفرد للموقف وحالته النفسية والمزاجية المرتبطة بهذا الإدراك والانتباه، كما يشير الشويقي (٢٠٠٨) أن التفاؤل يلعب دور كبير حيث يجعل الفرد يعتقد أن العواطف والمشاعر والحالة المزاجية السيئة يمكن تغييرها نحو الأفضل بأكثر من استراتيجية مثل التفكير في أشياء جميلة وإيجابية، وتشتيت الانتباه بعيدا عن المشاعر السيئة والتركيز على الجوانب الإيجابية. بينما التشاؤم يجعل الفرد يعتقد أن العواطف والانفعالات والحالة المزاجية السيئة سوف تستمر ولا يمكن تغييرها أو تجنبها. (٣٢٥)

لذا حاولت الباحثة دراسة العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وسمة ما وراء المزاج. وهل يمكن التنبؤ بإمكانية توافر سمة ما وراء المزاج في الشخص بناء على درجته أو موقفه من صفتي التفاؤل والتشاؤم.

وحاولت الباحثة أن تفترض من خلال نتائج الدراسات السابقة شكلاً مبدئياً يوضح العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وكل من التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم.



شكل (١) لتوضيح سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بمتغيرات الدراسة

**مشكلة البحث:**

تحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

- ١ - هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والاناث في كل من سمة ما وراء المزاج - مهارات التفكير فوق المعرفى- العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم؟
- ٢ - هل توجد علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين درجات الطلاب في سمة ما وراء المزاج بمكوناتها الفرعية وكل من مهارات التفكير فوق المعرفى- العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم؟
- ٣ - هل يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من مهارات التفكير فوق المعرفى(التخطيط - التحكم والمراقبة - التقويم) والدرجة الكلية لدي طلاب الجامعة؟
- ٤ - هل يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من العوامل الكبرى للشخصية (المقبولية - الضمير - الانبساطية - العصابية - التفتح) لدي طلاب الجامعة؟
- ٥ - هل يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من التفاؤل والتشاؤم لدي طلاب الجامعة؟

**أهداف البحث:**

- ١ - توفير خلفية نظرية عن ما وراء المزاج ومهارات التفكير فوق المعرفى والتفاؤل والتشاؤم.
- ٢ - إعداد وتقنين مقاييس لمتغيرات البحث الحالي في المجتمع السعودي.
- ٣ - التعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في سمة ما وراء المزاج ومهارات التفكير فوق المعرفى والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم.
- ٤ - التعرف علي طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث.

- ٥ - تحديد أكثر المتغيرات ارتباطاً بسمة ما وراء المزاج، وأكثرها قدرة على التنبؤ بسمة ما وراء المزاج.
- ٦ - تحديد مدى إمكانية التنبؤ بخبرة ما وراء المزاج من متغيرات البحث وهي: مهارات التفكير فوق المعرفي- العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم.

### أهمية البحث:

- ١ - تحديد الأهمية النسبية للعوامل المسهمة في ما وراء المزاج. والتي أشارت الدراسات السابقة لوجود ارتباط بينها وبين ما وراء المزاج.
- ٢ - تحديد أسباب امتلاك بعض الأشخاص لسمة ما وراء المزاج بشكل أكثر من الآخرين على المستوي النظري والتطبيقي.
- ٣ - دراسة ما وراء المزاج يعد وسيلة ممتازة لتحقيق الصحة والسعادة والهناء النفسي.
- ٤ - دراسة ما وراء المزاج يعد إسهام رئيسي في مجال علم النفس الايجابي.
- ٥ - يحاول البحث تقريب وجهة النظر المعرفية والانفعالية حيث يهتم بمتغير وجداني وهو المزاج من ناحية معرفية خاصة بكيفية تناول العقل له والأفكار المرتبطة بالحالة المزاجية، وهذا هو جوهر الما وراء.
- ٦ - إبراز الدور الإيجابي والسلبي لمتغيرات الدراسة (مهارات التفكير فوق المعرفي - العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم) في تحقيق وامتلاك سمة ما وراء المزاج بشكل مناسب.

### حدود الدراسة:

- ١ - حدود بشرية: طبق هذا البحث علي طلبة الجامعة بالمستوى الرابع من كليات العلوم والآداب والمجتمع للبنين والبنات.
- ٢ - حدود مكانية: تم تطبيق البحث في كليات العلوم والآداب والمجتمع للبنين والبنات بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية.



٣ - حدود زمانية: طبق البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي  
(٢٠١٢/٢٠١٣)م (١٤٣٣/١٣٣٤).

### مصطلحات الدراسة:

١ - سمة ما وراء المزاج: Trait Meta- mood: هي مدي انتباه الأفراد  
لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقدونه هؤلاء الأفراد حول إصلاح  
مزاجهم السيء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن. ولها ثلاث مكونات  
أساسية:

(١) الانتباه للمشاعر Attention to feeling : وهي قدرة الشخص علي الوعي  
بمشاعره في المواقف المختلفة، وفهم مزاجه الخاص ويقظة الفرد العقلية  
إزاء الانفعالات التي يشعربها.

(٢) وضوح المشاعر Clarity of feeling : يعني فهم الشخص لمشاعره دون  
التباس بينها، أي أنه بعد الانتباه لخبرة ما وراء المزاج تتضح له عناصر هذه  
الخبرة وتوضح حقيقة الانفعالات للفرد، وتؤدي لغياب التشويش والجهل  
فيما يتعلق بالمشاعر.

(٣) التعديل "الإصلاح" Repair mood : يشير إلي سعي الفرد لتعديل حالته  
المزاجية في حالة المزاج السيء وإطالة فترة المزاج الحسن. (كفاي والدواش،  
٢٠٠٦،٧ -٩)

التعريف الإجرائي لسمة ما وراء المزاج: هي تعبر عن اتجاهات ثابتة  
نسبياً ، وتعني نزوع الفرد لاستخداماستراتيجيات خاصة في التعامل مع مزاجه  
مثل الانتباه لمشاعره ووضوح هذه المشاعر له، وارتباط ذلك بمحاولة إصلاح المزاج  
السيء ومد فترة المزاج الحسن، ولها ثلاث مكونات هي: الانتباه للمشاعر، ووضوح  
المشاعر وإصلاح المشاعر.

٢ - مهارات التفكير فوق المعرفي Metacognitive Thinking عرفها ستيرنبرج  
(Sternberg, 1984,1988) علي انها عمليات تحكم عليا وظيفتها

التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلة، وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة، وأحد أهم مكونات الأداء الذكي أو معالجة المعلومات. ويشتمل على ثلاث مهارات أساسية هي: (١) التخطيط. (٢) المراقبة والتحكم. (٣) التقييم.

**التعريف الاجرائي لمهارات التفكير فوق المعرفي:** هي عمليات تحكم عليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم، وهي التي تسمح للفرد بالتحكم في أفكاره الذاتية وإعادة بنائها، حيث أنها تعد مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير والتفكير في مجريات التفكير حيث تقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة، وتشتمل على ثلاث مهارات أساسية هي: أ - التخطيط: يعني تحديد الهدف أو المشكلة والعقبات وترتيب تسلسل خطوات الحل مع توقع النتائج. ب - المراقبة والتحكم: يعني الاهتمام المستمر بالهدف والحفاظ على تسلسل خطوات الحل أو خطوات الوصول للأهداف الفرعية وتحديد متى يمكن الانتقال للخطوة التالية. ج - التقييم: القيام بتقدير مدى تحقق الهدف ودقة النتائج وفعالية الخطة وكيفية معالجة الأخطاء.

### ٣ - العوامل الخمسة الكبرى للشخصية Big Five Personality

هو نموذج حديث لتفسير سمات الشخصية وهو يتكون من خمسة عوامل رئيسية هي:

- (١) المقبولية Agreeableness : وهو خاص بكيفية التفاعل مع الآخرين.
- (٢) الضمير الحي Conscientiousness : ويشمل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة مع التميز بالكفاءة وضبط الذات والأمانة والإيثار والتسامح والتعاون والتواضع والدقة والرحمة والصدق
- (٣) الانبساطية Extraversion : وهي التفضيل للمواقف الاجتماعية والاستقلالية والتفتح الذهني.

(٤) العصابية Neuroticism : وهو الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة والشعور بعدم الأمان والأحزان.

(٥) الانفتاح علي الخبرة Openness to Experience : أي النضج العقلي والاهتمام بالثقافة والتفوق وحب الاستطلاع وسرعة البديهة والسيطرة والطموح والمنافسة. (ابوهاشم، ٢٠١٠، ٨٤)

**التعريف الاجرائي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية:** هو درجة الفرد على كل بعد من أبعاد المقياس والذي يعبر عن درجة امتلاكه لهذا البعد.

٤ - **التفاؤل Optimism** : وهو استعداد شخصي لدي الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون لديه توجه ايجابي نحو ذاته وحاضره ومستقبله. (الدسوقي، ٢٠٠٢، ٣)

**التعريف الاجرائي للتفاؤل:** هو تعامل الفرد مع المواقف والمشكلات والأحداث بإيجابية ومعالجة المواقف بمرونة.

٥ - **التشاؤم Pessimism** : وهو استعداد شخصي لدي الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، من ثم يكون لديه توجه سلبي نحو ذاته وحاضره ومستقبله. (الدسوقي، ٢٠٠٢، ٤)

**التعريف الاجرائي للتشاؤم:** هو تعامل الفرد مع المواقف والمشكلات والأحداث بسلبية وخوف وحذر والتشدد وعدم المرونة في معالجة المواقف.

### الإطار النظري:

#### أولاً: سمة ما وراء المزاج: Meta- mood Trait

في البداية استخدم مصطلح ما وراء المزاج منذ ١٩٨٨ كمؤشر للذكاء الانفعالي علي يد مايرز وجاسك، حيث قاما بإجراء عدد من الدراسات التي اهتمت ببنية ما وراء المزاج حيث توصلا إلي أن ما وراء المزاج يتضمن خمسة عوامل:

**العامل الأول: ضبط/ عدم ضبط المشاعر:** ويشير إلى التحكم والسيطرة علي المشاعر والانفعالات والعواطف والشعور بالارتباك والخوف منها والاحساس بعدم القدرة علي السيطرة عليها.

**العامل الثاني: وضوح / غموض المشاعر:** يشير إلى فهم ووعي الفرد بالعواطف والمشاعر والانفعالات المرتبطة بالموقف والشعور بالقوة في أي موقف وجداني أو انفعالي، في مقابل الشعور بأن العواطف والمشاعر والانفعالات والحالة المزاجية المرتبطة بالموقف غير مفهومة ومتناقضة وغامضة ومتقلبة وغير واضحة.

**العامل الثالث: قبول/ رفض المزاج:** يشير إلى تقبل الفرد لعواطفه وانفعالاته وحالته المزاجية والحرص علي اظهارها والتعبير عنها، في مقابل الشعور بالخجل والضيق من العواطف والانفعالات والحالة المزاجية وعدم الرضا عنها والحرص علي عدم إظهارها.

**العامل الرابع: المزاج السوي / غير السوي:** ويشير إلى شعور الفرد بأن عواطفه وانفعالاته سوية وإيجابية وحيدة ويجب الحفاظ علي استمراريتها في مقابل الشعور بأنها غير سوية وشاذة ويجب تغييرها والتخلص منها.

**العامل الخامس: تغيير/ ثبات الحالة المزاجية:** ويشير إلى التفاؤل الذي يلعب دور كبير حيث يجعل الفرد يعتقد أن الحالة المزاجية السيئة يمكن تغييرها نحو الأفضل بأكثر من استراتيجيات مثل التفكير في أشياء جميلة وإيجابية، وتشتيت الانتباه بعيدا عن المشاعر السيئة والتركيز علي الجوانب الايجابية. بينما التشاؤم يجعل الفرد يعتقد ان الحالة المزاجية السيئة سوف تستمر ولا يمكن تغييرها أو تجنبها.(الشويقي، ٢٠٠٨، ٣٣١-٣٤٢)

ويرى سالوفي (Salovey, et.al., 1995) أن مصطلح ما وراء المزاج يستخدم للإشارة إلى عمليات التأمل، المراقبة، التقييم، التنظيم المصاحبة للحالة المزاجية

للتعرف علي العواطف والمشاعر والأفكار المرتبطة بالحالة المزاجية، بمعنى أنه يشير إلي الانتباه المستمر للمشاعر والعواطف والانفعالات، ومدى وضوحها وفعاليتها وإيجابياتها ومدى إمكانية التخلص من الحالة المزاجية السيئة، والحفاظ علي الحالة المزاجية الإيجابية، وقد توصلوا إلي أن ما وراء المزاج يتضمن ثلاث عوامل:

- ١ - الانتباه المستمر للمشاعر Attention to feeling: وهو الميل إلي رصد العواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بها والتأمل فيها، أي كفاءة الفرد في فهم مزاجه الخاص، حيث يوضح كفاي في الدواش (٢٠٠٦) أن انتباه الفرد لما وراء المزاج تظهر في استعداده لإعمال تفكيره في مزاجه وتوضح أيضا في عدم انقياد الفرد لمشاعره، وفهمه لطريقته للشعور بالأحداث والاهتمام بمشاعره أيا كان نوعها. (٨)
- ٢ - الوضوح Clarity of feeling: حيث يتميز الفرد الذي يتصف بسمة ما وراء المزاج بوضوح خبرته بحالته المزاجية فالفرد بعد انتباهه تتضح له عناصر هذه الخبرة وما تشتمله من انفعالات، وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في أنها تبين للفرد حقيقة انفعالاته، وتؤدي لوضوح مدي الثبات النسبي لقناعات الفرد عن احساساته. ويبين سالوفي (Salovey, et. al., 1995) إن وضوح المشاعر يعكس مدي فهم ووعي الفرد بالعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بها والأسباب التي تكمن وراءها.
- ٣ - تحسين الحالة المزاجية (التعديل) Repair Mood: ويتعلق بقدرة الفرد علي تعديل الحالة المزاجية من خلال استخدام استراتيجيات التنظيم الوجداني المناسبة للتخلص من العواطف والمشاعر والأفكار السلبية المرتبطة بالحالة المزاجية والعمل علي استمرار الحالة المزاجية الإيجابية. كما أوضح (Palmer, et. al., 2003) بالتحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس سمة ما وراء المزاج أن المقياس يتكون من ثلاث عوامل رئيسية هي

الانتباه والوضوح والتعديل وأكد علي ذلك ما توصل اليه (Salguero,et.al.,2010) من تحليل عاملي توكيدي لنفس المقياس وتوصلت الدراسة إلي أن مقياس سمة ما وراء المزاج يتكون من ثلاث عوامل رئيسية هي الانتباه والوضوح والتعديل.

#### المرتكزات النظرية لسمة ما وراء المزاج:

يعبر المزاج عن حالة انفعالية أو اتجاه يستمر لبعض الوقت ويتسم بالقابلية للاستثارة، وتنقسم الأمزجة إلى نوعين وهما المرح والاكتئاب، وهو صوت المشاعر وخاصة المشاعر التي يخبرها الشخص حول موضوع معين، والمزاج يتضمن ردود الفعل الانفعالية للأحداث المختلفة، وتتركب خبرة المزاج على الأقل من عنصرين هما: الخبرة المباشرة للمزاج ومستوى ما وراء الخبرة المزاجية، ويتكون مستوى ما وراء الخبرة من المشاعر والأفكار عن المزاج. ويمثل الوعي الصفحة الأمامية للعقل فهو يحتوي على المعلومات التي ينتقيها الفرد، وتعتبر هذه البنية المعلوماتية عن اهتمامات الفرد، فالوعي معرفيا يمثل مجموعة من المكونات المعرفية التي يكون الشخص واعيا بها، أن وعي الفرد يتضمن خبرات هجينة من المعرفة والوجدان، وبالتالي فإن هناك فعاليات متبادلة بين المعرفة والوجدان وتنبثق في الدافعية، والفرد إما أن يكون لديه وعي مرتفع بمزاجه أو وعي منخفض بمزاجه وخبرة ما وراء المزاج، وأن وعي الفرد بخبرة ما وراء مزاجه يشمل ضمنا وعيه بالخبرة المزاجية المباشرة، وتشير خبرة ما وراء المزاج إلى وعي الفرد أو فكرته عن المشاعر والأفكار التي أدت لنشوء هذه الخبرة. (كفاي والدواش، ٢٠٠٦، ٨) ونلاحظ أنمايير (Mayer,2001; Mayer,2000) إهتم بدراسة خبرة المزاج وما ورائها ودورها في فهم تنظيم الشخصية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، حيث هدفت دراسته إلى استكشاف خبرة المزاج المباشرة والخبرة التي تقف وراء المزاج، وأثرها في تركيب وتنظيم الشخصية، واستخدمت الدراسة مقياس خبرة ما وراء المزاج والمقياس الموجز لخبرة المزاج المباشرة، وبلغت عينة الدراسة ١٦٠، ٢٠٠ شخصا طبق عليهم مقياسي الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى

أنه تختلف خبرة المزاج من شخص لآخر، ويقف وراء الخبرة المزاجية المشاعر والأفكار اللذين يمثلان وقود هذه الخبرة ومن ثم تتكون الشخصية. كما قدمت (Haloran,1994) دراسة للعلاقة بين معالجة المعلومات والمشاعر، وكانت الدراسة تهدف إلى بحث تأثير الأفكار ومعالجتها على حالات المشاعر المدعمة بالتدريب واستخدمت الدراسة مقياسين لسمة وحالة ما وراء المزاج على عينة مقدارها (ن= ٢٠٠) طالب جامعي، وكان من أهم نتائج الدراسة أن الدرجة المرتفعة لخبرة ما وراء المزاج كسمة تؤثر بشكل ايجابي على الحالات المزاجية، فالأفراد الذين ينتبهون لمشاعرهم يصبحون اكثر قدرة على تقييم مزاجهم ومن ثم امكانية تعديله.

كما بينساويفي (Salovey,et.al.,1995;كفايفي والدواش، ٢٠٠٦) أن ارتفاع سمة ما وراء المزاج تنبئ بانخفاض درجتي العصائية والاكتئاب، وسمة ما وراء المزاج ترتبط بالوعي بالأفكار والمشاعر التي تقف وراء المزاج وقد ارتبط ذلك بالذكاء الوجداني باعتبار أن ذلك الذكاء يتضمن إدراك الفرد لوجدانه الذاتي ووجدان الآخرين ويتبع ذلك مستوى أعمق من الاستيعاب لما يتبع الإدراك الأول أحاسيس مصاحبة ويلى ذلك فهم بيانات عن الوجدان ويتوج ذلك قيام الشخص بإدارة الوجدان في الذات والآخرين. كما توصلوا إلى أنه لا يوجد ارتباط بين إدراك الوجدان من ناحية والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج وتعديل المزاج من ناحية أخرى، ويعود ذلك إلى أن إدراك الوجدان في الذات والآخرين وحده ليس ملزما وحده أو كافيا لأن يتأمل الشخص فيما يقف وراء المزاج الذاتي أو مزاج الآخرين وحتى أن ساهم هذا الإدراك في وضوح المشاعر والانتباه إليه فإن هذا الإدراك قد لا يصاحبه محاولة لتعديل المزاج في الذات والآخرين، وإدراك الوجدان يرتبط بإدراك الشخص للمثيرات الغامضة ومحتواها وليس هناك ما هو أكثر غموضا مما يقف وراء الخبرة المزاجية المباشرة، فالخبرة المزاجية المباشرة والتي تتجلى في التعبيرات الانفعالية من السهل إدراكها إلا أن تأمل الشخص فيما يقف وراء الخبرة المزاجية يحتاج من

الشخص أن يبدأ إدراكه الوجداني من أبسط المثيرات والتي تتمثل في إدراك الوجدان من الوجوه ثم يزداد الإدراك عمقا بادراك المحتوى الوجداني من التصميمات الفنية بما تحتويه من الوان وحركات ثم يزيد الإدراك في عمقه بإدراك المحتوى الوجداني في القصص التي يقابلها الإنسان في حياته اليومية إما بالسمع أو المعيشة الفعلية، ويتسع إدراك الوجدان ليشمل قدرة الشخص على إعطاء المعنى للقطع الموسيقية التي يسمعها مثلاً، ويتضح هنا أن الإدراك الوجداني كان عاملاً فعالاً في المساعدة على الوعي بما وراء المزاج.

أما فيما يتعلق باستيعاب الوجدان والذي يشير لوعي الشخص بالإدراكات الرئيسية والأحاسيس الفرعية المصاحبة لها فقد ارتبط عند الذكور والإناث بسمة ما وراء المزاج بأبعادها الفرعية، ويرجع ذلك إلى أن استيعاب الوجدان يؤهل الشخص فقط للوعي والادراك بشكل كلي لا يهمل الجزئيات وإنما يؤهله أيضاً إلى الوعي بالمشغلات الفرعية للوعي، والمبدأ الأساسي لاستيعاب الوجدان أن مشغلات الوعي تنقسم إلى مشغلات رئيسية وفرعية، فمثلاً انفعال الغيرة يخلق أحاسيس وحركات مصاحبة لهذا الانفعال، وأن امتلاك الشخص لسمة ما وراء المزاج تجعل الشخص مدركاً للأفكار والمشاعر التي تسبب الحالات المزاجية المختلفة، وقد يظن وجود تعارض بين المبدأ النظري لاستيعاب الوجدان ومبدأ سمة ما وراء المزاج إلا أن الشخص حينما يستطيع أن يدرك من خلال "استيعاب الوجدان" ما يصاحب الحالات المزاجية من أحاسيس تتمثل في حركات والوان واصوات فإنه يستطيع أن يدرك من خلال تأمل خبرة ما وراء المزاج المشغلات التي تقف وراء الحالة المزاجية.

أما فيما يتعلق بفهم الوجدان فقد ارتبط إيجابياً بسمة ما وراء المزاج والانتباه للمشاعر ووضوحها وتعديل المزاج بدرجة ايجابية، وفهم الوجدان يتيح للفرد قاعدة معلوماتية وجدانية يطبقها في مواقف الحياة المختلفة، ولكي يفهم العقل معنى الانفعال يجب أن يكون به قاعدة بيانات وجدانية تتيح للشخص



فهم الانفعال ويجب أن تتسم هذه القاعدة بثناء المعاني الوجدانية وأن يكون نسقها متدرجا من الأيسر إلى الأيمن.

#### أقسام ما وراء المزاج:

وتنقسم خبرة ما وراء المزاج لقسمين وهما: حالة ما وراء المزاج ( Stste Meta-Mood) وسمة ما وراء المزاج (Trait Meta-Mood) وتنشأ حالة ما وراء المزاج كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة وهي تشير إلى نزوع الفرد إلى تقييم ما وراء مزاجه ويتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج في التفكير، وهي تشير أيضا إلى نزوع الفرد إلى تنظيم ما وراء مزاجه حيث يسعى إلى اصلاح مزاجه أو رعاية المزاج الحسن بحيث يرى الفرد أن هذه الحالة المزاجية لا يريد تغييرها، ويسعى الفرد أيضا إلى تقليل فترة المزاج السيئ، أما سمة ما وراء المزاج فهي تتمثل في نزوع الفرد لاستخدام استراتيجيات في التعامل مع مزاجه مثل الانتباه لمشاعره ومدى ووضوح هذه المشاعر له، ومدى ارتباط ذلك بمحاولة اصلاح مزاجه السيئ ومد فترة المزاج الحسن، وسمة ما وراء المزاج تعبر عن اتجاهات ثابتة نسبيا لدى الفرد وهذا ما اهتمت به الباحثة في هذه الدراسة. (كفاي في والدواش، ٢٠٠٦، ١- ٣)

#### ثانيا: التفكير فوق المعرفى Metacognitive Thinking

ظهر هذا المفهوم منذ بداية السبعينات، ليضيف بعدا جديدا في مجال علم النفس المعرفى، ويفتح آفاقا واسعة للدراسات التجريبية والمناقشات النظرية في موضوعات الذكاء والتفكير والذاكرة والاستيعاب ومهارات التعلم، ولقد تطور الاهتمام بهذا المفهوم في الثمانينات ولا يزال يلقي الكثير من الاهتمام نظرا لارتباطه بنظريات الذكاء والتعلم واستراتيجيات حل المشكلة واتخاذ القرار. (جروان، ٢٠٠٥، ٤٥)

**مستويات التفكير:**

لقد ميز الباحثون في مجال التفكير بين مستويين للتفكير استناداً إلى أن مستوى التعقيد في التفكير يعتمد بصورة أساسية على مستوى الصعوبة والتجريد في المهمة المطلوبة أو المثيرة: ١ - تفكير أساسي ٢ - تفكير مركب. والتفكير الأساسي يتضمن مهارات كثيرة مثل المعرفة (اكتسابها وتذكرها) والملاحظة والمقارنة والتصنيف، وهي مهارات ضروري أن يتقنها الفرد كي يتمكن من الانتقال إلى مستويات التفكير المركبة بصورة فعالة. أما التفكير المركب فيتكون من خمسة أنواع هي: التفكير الناقد - التفكير الابداعي - حل المشكلات - اتخاذ القرار - التفكير فوق المعرفي.

والتفكير فوق المعرفي هو عمليات تحكم عليا تستخدم التخطيط والمراقبة وتقييم أداء الفرد في حل المشكلة ومهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة، كما أنها أعلى مستويات النشاط العقلي الذي يبقى على وعي الفرد لذاته ولغيره أثناء التفكير في حل المشكلة، ويمكن إيجازه بأنه مهارات عقلية معقدة تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات، وتنمو مع التقدم في العمر والخبرة وتقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة، باستخدام القدرات أو الموارد المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات التفكير. (ابراهيم، ٢٠٠٥، ٤٥)

وهناك عدد من التعريفات للتفكير فوق المعرفي ومهاراته مثل:

تعريف سترنبرج (Sternberg, 1988) والذي يوضح أنها مجموعة من عمليات التحكم العليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلة، وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة، وهو أحد أهم مكونات الأداء الذكي أو معالجة المعلومات. تعريف جروان (٢٠٠٥) هو مهارات عقلية معقدة تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات وتنمو مع العمر والخبرة وتقوم بمهمة

السيطرة علي جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة، واستخدام القدرات أو الموارد المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات مهمة التفكير. (٤١) كما عرفه جس وويلي (Guss & Wiley, 2007) بأنه التفكير في التفكير الذاتي للمرء، وهو يسمح له بالتحكم في افكاره الذاتية وإعادة بنائها، كما يلعب دور مهم في التعلم وحل المشكلات.

كما يعرفه الجراح و عبيدات (٢٠١١) بأنه وعي الفرد الذاتي بعملياته المعرفية وبنائه المعرفي موظفا هذا الوعي في إدارة هذه العمليات، من خلال استخدام مجموعة من المهارات مثل التخطيط والمراقبة والتقييم واتخاذ القرارات واختيار الاستراتيجيات الملائمة (١٥٠).

كما عرفهماهوني (Mahoney, 2013) بأنه القدرة علي التفكير في مجريات التفكير أو حوله، وهو التفكير بصوت عال أو التحدث مع الذات بهدف متابعة ومراجعة نشاطات حل المشكلة.

#### أهمية التفكير فوق المعرفي:

- ١ - تحسين طريقة تفكير المتعلمين لأنه يزيد من وعيهم لما حولهم.
- ٢ - الطالب المفكر تفكير فوق معرفي يقوم بأدوار عدة في وقت واحد فهو مولد للأفكار ومخطط وناقد ومراقب لمدي التقدم، ومدعم لفكرة معينة، وموجه لمسلك معين، ومنظم لخطوات الحل، ويضع أمامه خيارات متعددة ويقيم كلا منها ويختار ما يراه الأفضل وبذلك يكون مفكرا منتجا.(الجراح و عبيدات، ٢٠١١، ١٤٩)
- ٣ - هام في العملية التربوية لأنه يسعى إلي تحقيق أهداف عدة منها تمكين المتعلمين من تطوير خطة عمل في أذهانهم لفترة من الزمن، ثم التأمل فيها وتقييمها عند إكمالها.
- ٤ - يسهل علي الفرد إصدار الأحكام ومقارنة وتقييم استعداد المتعلم للقيام بأنشطة اخري.

- ٥ - يجعل الفرد أكثر إدراكا لأفعاله ، وكيفية تأثيرها في الآخرين وفي البيئة التي يعيش فيها .
- ٦ - كما يمكن التفكير فوق المعريف الفرد من مراقبة الخطط أثناء التنفيذ مع الوعي بإمكانية إجراء التصحيح اللازم عند ظهور أن الخطة لا تلبى ما كان متوقعا منها من نتائج إيجابية منتظرة .
- ٧ - ينمي قدرة الفرد علي عملية التقويم الذاتي والتي تعد من العمليات العقلية العليا، التي يقوم بها الفرد بهدف تحسين الأداء. كوستا وكاليك (Costa, & Kallick, 2001)
- ٨ - تنمية القدرة علي الانتقاء والتجديد والابتكار .
- ٩ - تمكين الفرد من توليد الأفكار الإبداعية والوعي بأساليب المعالجة الدماغية، وتنمية التفكير الناقد نتيجة وعي الفرد باستراتيجيات التعامل مع المعرفة، وقدرته علي استخدامها في مواقف مختلفة .
- ١٠ - مساعدة الفرد علي التحكم في تفكيره. (الشريبي وعفت الطناوي، ٢٠٠٦، ١٨)

#### مهارات التفكير:

للتفكير الأساسي مجموعة من المهارات لا بد وأن يتقنها الفرد بشكل جيد، لأنها تمكنه من القيام بأعماله اليومية وتساعد في عملية التعلم بشكل فعال، تلك المهارات هي: مهارات التركيز - التذكر - تنظيم المعلومات - التحليل - المهارات الانتاجية التوليدية - مهارات التكامل والدمج - مهارات التقويم. ثم تأتي مهارات التفكير فوق المعرفية في مستوى أعلى وأرقى من تلك المهارات وهي (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقويم). (ابراهيم، ٢٠٠٥، ٤٦)

**مهارات التفكير فوق المعرفي:**

توصلت الدراسات التي أجريت منذ السبعينات حول هذا المفهوم إلي تحديد عدد من المهارات العليا، التي تقوم بإدارة نشاطات التفكير وتوجيهها عندما ينشغل الفرد في موقف حل المشكلة أو اتخاذ القرار.

وقد صنفت سترنبرج (Sternberg, 1988) وجروان (٢٠٠٥) وعبد القادر (٢٠١٢) هذه المهارات في ثلاث فئات رئيسية هي: التخطيط والمراقبة والتقييم، وتضم كل فئة من هذه الفئات عددا من المهارات الفرعية يمكن تلخيصها فيما يأتي:

١ - التخطيط Planning وتشمل: تحديد هدف أو الإحساس بوجود مشكلة وتحديد طبيعته-تحديد العقبات والأخطاء المحتملة - اختيار استراتيجية التنفيذ - تحديد أساليب مواجهة الصعوبات والأخطاء - ترتيب تسلسل العمليات أو الخطوات - التنبؤ بالنتائج المرغوبة أو المتوقعة.

٢ - المراقبة والتحكم Monitoring & Controlling وتشمل: الإبقاء على الهدف في بؤرة الاهتمام - الحفاظ على تسلسل العمليات أو الخطوات - معرفة متى يتحقق هدف فرعي - معرفة متى يجب الانتقال إلى العملية التالية - اختيار العملية الملائمة التي تتبع في السياق - اكتشاف العقبات والأخطاء - معرفة كيفية التغلب على العقبات والتخلص من الأخطاء.

٣ - التقييم Assessment وتشمل: تقييم مدى تحقق الهدف - الحكم على دقة النتائج وكفايتها - تقييم مدى ملائمة الأساليب التي استخدمت - تقييم كيفية تناول العقبات والأخطاء - تقييم فعالية الخطة وتنفيذها.

### ثالثا: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The Big Five Factor of Personality

هي سمات أساسية في الشخصية لها قدرة على التمييز بين فرد وآخر، توصل إليها العلماء والباحثين في ميدان الشخصية من خلال تكرارها في الدراسات وهذه السمات هي (العصابية - الانبساط - المقبولية "الطيبة" - الضمير الحي - التفتح). ونموذج العوامل الخمسة أكثر الانظمة وصفاً للشخصية الإنسانية وشمولاً، وهو يعكس التطوير الإيجابي لبناء الشخصية، وعلي الرغم من قلة هذه العوامل والتي حددت بخمسة سمات للشخصية من قبل

العلماء المنظرين والباحثين، ولكن بوجود السمات والمظاهر الثانوية لكل عامل هي التي تعطي الدقة في الفروقات الفردية لوصف الشخصية، وتكررت في عدد كبير من الدراسات مما يؤكد إجماع في الرأي علي تصنيف العوامل الكبرى للشخصية، كما أن البحوث الحديثة التي استخدمت التحليل العاملي أسفرت نتائجها عن وجود خمسة عوامل عليا ثابتة نسبيا خلال مراحل الحياة وخلال الثقافات المتعددة، كما توفر المجالات الخمسة التي تقسمها هذه الاداة وصفا واضحا ومختصرا يلخص ما يتعلق بالفرد من أساليب انفعالية، وأساليب خاصة بالعلاقات بين الأشخاص وأساليب متعلقة بالخبرات والاتجاهات والدوافع. (محمد، ٢٠١٥، ٣١٥)

#### تعريف السمات الفرعية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

(١) **العصابية Neuroticism** : يعكس الميل إلي الأفكار والمشاعر السلبية والحزينة، فالدرجة المرتفعة تدل علي الأفراد الأكثر عرضة لعدم الأمان والأحزان بينما تدل الدرجة المنخفضة إلي الأفراد الذين يتميزون بالاستقرار العاطفي واعتدال المزاج ويكونون أكثر مرونة وأقل عرضة للأحزان وعدم الأمان، أما السمات المميزة لهؤلاء الأفراد (العصابيين) فهي: القلق والغضب والعدائية والاكئاب والشعور بالذنب والاندفاع وعدم القدرة علي تحمل الضغوط. (ابو هاشم، ٢٠٠٧، ٢٢٢)

(٢) **الانبساطية Extraversion** : تشير إلي التفاعلات بين الشخصية ومستوي النشاط والحاجة إلي الاستثارة والقدرة علي الاستمتاع والتفاؤل والمرح والتوجه نحو الآخرين وحب اللذة والود، وأهم سماتهم: الدفء والاجتماعية وتوكيد الذات والنشاط والبحث عن الاثارة. (محمد، ٢٠٠٠، ٣٢)

(٣) **التفتح (الانفتاح علي الخبرة) Openness to Experience**: تشير إلي الفضول وحب الاطلاع علي العالم الداخلي والخارجي علي حد سواء، ويكون صاحب هذه السمة غني بالخبرات، وله رغبة بالتفكير في أشياء غير مألوفة وقيم خارجة عن المألوف ويجرب انفعالات إيجابية وسلبية أيضا بشكل أعلي

من الفرد المنغلق، ويهتمون بالمشاعر والأفكار والجماليات والفض  
والابتكار. (Sutin, & Costa, 2010)

(٤) **المقبولية "الطيبة" Agreeableness**: هو بعد من أبعاد العلاقات بين  
الأشخاص، إذ أن الشخص المقبول اجتماعيا محب للآخرين ومتعاطف معهم  
وتوافق لمساعدتهم ويعتقد بأن الآخرين سيمدون له يد المساعدة بالمقابل كما  
يفعل هو، ويكون أصحاب هذه السمة أهل للثقة ويتميزون بالود والتعاون  
والإيثار والتعاطف والتواضع ويحترمون مشاعر الآخرين وعاداتهم. ويدجر  
وكوستا (Widiger, & Costa, 2012)

(٥) **الضمير الحي Conscientiousness**: هو أن يكون الفرد واعى وحي الضمير  
وجاد وذا عزم وإرادة قوية ويتميز بالتصميم على الفعل والإنجاز وهي سمة  
تبرز بين العظماء، والدرجة المرتفعة لهذا العامل تعرض صاحبها إلى  
حساسية شديدة مزعجة، ويتصف صاحب هذه السمة بالسيطرة والضببط  
والتخطيط ويرتبط بالنزاهة والكفاءة والإحساس بالنظام وتنظيم الذات  
والتروي، والمثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة، والجدية والوفاء.  
ويدجر وكوستا (Widiger, & Costa, 2012)

#### خصائص نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية :

- ١ - هذه العوامل هي أبعاد وليست انماط، كما يتباين الناس عليها إذ يقع  
معظم الناس بين طرفيها.
- ٢ - تكون العوامل مستقرة علي مدي أكثر من (٤٥) سنة تبدأ من مرحلة  
الرشد المبكرة.
- ٣ - تكون العوامل ومضامينها محددة تؤدي الوراثة (الجينات) دورا ولو جزئيا  
فيها.
- ٤ - تعد العوامل شمولية أو عمومية إذ تم إثباتها في لغات عالمية.
- ٥ - أن معرفة موقع الشخص من هذه العوامل يكون إجراءً نافعا في مجال  
العلاج النفسي وتحسينه. (Costa, et. al., 2014)

ويشير ملحم (٢٠١٠) إلى أن العوامل الخمسة أعطت مجموعة مفيدة من الأبعاد الواسعة جدا، والتي تميز الاختلافات الفردية، كما أنها تعطي جواباً واضحاً حول تركيب الشخصية (٦٢٧).

وتظهر أهمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في: ١ - أنها متسقة مع النظريات الشخصية العالمية. ٢ - أنها متسقة كذلك مع نظريات التحليل النفسي. ٣ - لها القدرة على التجريب. ٤ - قابلة للقياس.

#### رابعا: التفاؤل والتشاؤم Optimism & Pessimism:

أن مفهومي التفاؤل والتشاؤم لهما درجة عالية من الأهمية في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص، وهما سمة من سمات الشخصية، يشكلان متصلاً ثنائي القطب، يقع أحدهما مواجهةً للآخر، وهذا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدين شبه مستقلين أمام ما يسمى احادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم، وترجع أهمية هاتين السمتين نظرا لارتباطهما بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت العديد من الدراسات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة. بوند ( Bond, 2011)

كما يعد التفاؤل أحد المتغيرات الايجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد ونظرته للحياة وايجابية في حل المشكلات الحياتية والاسرية واقامة علاقات اجتماعية ناجحة، ويقدر ما يتوافر للفرد من تفاؤل ونظرة إيجابية للحياة فإنه يتمتع بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية، فالإنسان المتفائل يقوم بحماية نفسه وذاته من مشاعر الاكتئاب والحزن الشديد والقلق بسبب قدرته على التحكم في حالته المزاجية نتيجة ما يمتلكه من أفكار وتوقعات إيجابية، على عكس المتشائم فهو يتعرض لمشاعر الحزن الشديد والاكتئاب والقلق لعدم قدرته على التحكم في حالته المزاجية والسيطرة



علي انفعالاته السلبية التي دائما متوقعة حدوث  
الأسوأ. هاسيلتونمونيتل (Haselton, & Nettle, 2006)

ويعرف التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال علي الحياة والرضا عنها،  
والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الي الاعتقاد باحتمال  
حدوث الخير أو الجانب الجدي من الأشياء بدلا من حدوث الشر، وهو دافع  
بيولوجي يحافظ علي بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع  
الأهداف أو الالتزامات وهي التي تمكنهم من التغلب علي الصعوبات والمحن التي  
قد تواجههم في معيشتهم، وهو سمة ثابتة نسبياً.

ويعرف التشاؤم بأنه ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد  
بتركيز انتباهه وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة،  
وتخيل الجانب السلبي في الموقف، وهو توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من  
الايجابية وتوقع للشر والفضل والخيبة، مقترن بعدم الرضا عن الحياة والنظرة  
السوداوية للمستقبل، وهو سمة ثابتة نسبياً، ويعرف التشاؤم بأنه العجز  
المتعلم. (Trujillo, et.al., 2007 & Busseri, 2013)

وقد قدمت تفسيرات متعددة للتفاؤل والتشاؤم باختلاف النظرية التي  
ينطلق منها الباحثون، فقد نظر فرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة وان  
التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد  
متفائلا إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو  
حدث العكس لتحول إلي شخص متشائم. بينما يري السلوكيون أن التفاؤل  
والتشاؤم كغيره من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران، أو علي أساس  
الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات  
المكتسبة الشرطية فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما، وتكرار حدوث  
هذا المثير قد يؤدي للتشاؤم، في حين أن ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب علي  
هذا المثير التفاؤل عند شخص آخر. ويرى باندورا صاحب نظرية التعلم  
الاجتماعي أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد

والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع. أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيعتبرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدي المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة علي الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية، وهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. أما الإسلام فقد دعا إلي التفاؤل ونهى عن التشاؤم، فالتشاؤم سوء الظن بالله تعالى من غير سبب محقق، والتفاؤل حسن الظن بالله، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى علي كل حال. (يوسف، ٢٠١٢، ٦٣)

والتفاؤل: يدل على النظرة الإيجابية للحياة، فالفرد الذي لديه الثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه يبذل جهداً لتحقيق هذا الهدف، أي الاعتقاد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات. ويشير كارفر وشير Carver&Scheur أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية فهو غالباً ما يمتلك وسائل التعامل مع المواقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية، فقد تبين أن ذوي النظرة التفاؤلية غالباً ما يتميزون بدرجة منخفضة من الشعور بالتعب ودرجة منخفضة من التوتر العصبي، وفي المقابل وجد أن الأكثر تشاؤماً يعانون من الآلام الجسمية والشعور بالتعب والضيق، فهم يتميزون بقدرتهم على التحكم في الانفعالات ومواجهة المشكلات دون اليأس في ذلك، والقدرة على الاسترخاء، كما يتمتعون بالصدقات الشخصية. (صالح والنواجحة، ٢٠١٢، ٥٧ - ٧٧)

وقد أوضح تروجيلو وآخرون (Trujillo, et. al., 2007) ثلاث سلوكيات للأشخاص المتفائلين هي: ١ - التعامل مع المواقف والاحداث السلبية بإيجابية ونجاح. ٢ - معالجة المواقف والمعلومات تكون بمرونة أكبر. ٣ - لديهم تطوير للمعلومات الاجرائية والمهارات لمواجهة الموقف وحل المشكلات. بينما أورد للتشاؤم وظائف هامة هي: - أنه يهيئ الفرد لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد استراتيجية أو هدفا يسعى الي حماية الذات.

– يزيد من مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتي يتفادى تلك الأحداث ومن ثم يسمى هذا الجانب من التشاؤم بالتشاؤم الدفاعي.

#### أهم الصفات والملامح للشخصية المتفائلة:

- الملامح الجسمية: تظهر ملامح الاسترخاء علي كل من وجهه وجسد الشخص المتفائل نتيجة خلوه من التوتر والقلق، وتمتعته بالثقة في حدوث الافضل.
  - الملامح الوجدانية: يتسم الشخص المتفائل بالاتزان الانفعالي فهو يظل علي حال واحدة فترة طويلة نسبيا والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة أو من غير باعث، كما انه يرضي بالقليل ولا ينتهج في حياته مبدأ الكل أو لا شيء مما يمكنه من السيطرة علي انفعالاته والرضا عما يحصل عليه وعدم الحزن المفرط عما يضيع منه أو لا يحصله، كما أنه يميل إلي الطمأنينة والبساطة والألوان الزاهية.
  - الملامح العقلية: يحاول الوصول الي المعلومات الصحيحة، ويميل الي اتخاذ الموقف التقبلي وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو.
  - الملامح الكلامية: المتفائل دائم لذكر الأحداث والمواقف والقصص التي تشير إلى الرضا والانسراح والنجاح، ويستخدم ألفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير، وينقل الأخبار السارة، ويشجع همم الآخرين ولا يثبطهم، وهو دائم الشكر لله تعالى علي كل أحواله في الخير والشر، ولا يتلفظ بعبارات التشاؤم مثل "من غير شر".
  - الملامح الاجتماعية: يميل الي الاطمئنان للناس ولا يتوجس من الآخرين شرا، ولا يجد تعارضا بين نجاحه ونجاح الآخرين، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الاجيال الجديدة علي أمل أن ينبت الجيل الجديد علي نحو أفضل. (عبد الله، ٢٠١٣، ٥٢)
- وأوضح يوسف (٢٠١٢) أن هناك العديد من العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم هي:

- ١ - العوامل البيولوجية: فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الوراثة تلعب دور كبير في عملية التفاؤل والتشاؤم.
- ٢ - العوامل البيئية: فالوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد يلعب دور كبير في التفاؤل والتشاؤم لدى الفرد. وأن هناك مجتمعات تنتشر فيها سمة التفاؤل، ومجتمعات أخرى تتسم بالتشاؤم.
- ٣ - المواقف الاجتماعية المفاجئة: كبعض المواقف العصبية والمحبطة التي تتكرر حدوثها في حياة الفرد فيميل الفرد للتشاؤم، أو العكس.
- ٤ - مستوي التدين.
- ٥ - التنشئة الأسرية: فكلما كانت عملية التنشئة إيجابية وتشعر الطفل بأهميته واحترامه كان الطفل أكثر توافقاً وتفاؤلاً. (٥٣- ٩٣)

### الدراسات السابقة:

#### أولاً: دراسات خاصة بما وراء المزاج:

- دراسة سالوفي (Salovey, et. al., 2002) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وبين الضغوط والأساليب المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط، وقد وجدت علاقة إيجابية بين استخدام أساليب مواجهة الضغوط وبين سمة ما وراء المزاج، في حين وجدت علاقة عكسية بين استشعار الفرد للضغوط وبين ما يمتلكه من خبرة ما وراء المزاج.
- دراسة بالمر (Palmer, et. al., 2003) وهدفت إلى فحص بناء سمة ما وراء المزاج باستخدام مقياس TMMS، وبالتحليل العاملي الاستكشافي توصلت الدراسة إلى تكون السمة من ثلاث عوامل أساسية هي الانتباه والوضوح والتعديل، كما وجد عامل رابع وهو الكفاءة في إدارة العاطفة ولكنه غير دال، كما توصلت الدراسة إلى أن سمة ما وراء المزاج تعد مؤشراً للذكاء الانفعاليومسهما في التنبؤ به.
- دراسة ميرسر (Mercer, et. al., 2009) وهدفت إلى بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وعلاقته بالاكئاب والغضب والعدوان ولقد أشارت نتائج الدراسة

لوجود علاقة عكسية ذات دلالة بين ما وراء المزاج وكل من الاكتئاب والغضب والعدوان.

- دراسة بالوركا (Balluerka, et. al., 2013) والتي هدفت إلى قياس الذكاء الانفعالي من خلال سمة ما وراء المزاج وتحليل المقياس، كما هدفت إلى قياس المعتقدات والاتجاهات الانفعالية لدى أفراد العينة، ودراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج ومفهوم الذات، وتحديد هل هناك فروق في سمة ما وراء المزاج ترجع إلى متغير الجنس أو العمر، ولقد أجريت الدراسة على عينة من المراهقين (ن= ١٠٣٨) وتوصلت إلى أن المقياس المستخدم لقياس سمة ما وراء المزاج يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي (الانتباه - الوضوح - الإصلاح)، كما تعد سمة ما وراء المزاج مؤشر جيد بدرجة ذكاء الفرد الانفعالي، وأن هناك علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج ومفهوم الذات، ولا توجد فروق ذات دلالة في السمة ترجع إلى متغير الجنس أو العمر (مراهقة مبكرة - مراهقة متأخرة).

- دراسة سالجيرو (Salguero, et. al., 2010) والتي تهدف إلى فحص العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والاكتئاب، وتحديد السمات الشخصية للأفراد ذوي خبرة ما وراء المزاج، وأشارت النتائج أن الانتباه إلى المشاعر لديه مسارين في علاقته باجتراح الاكتئاب والمزاج المكتئب، بينما ارتبط الاهتمام العاطفي مع وضوح العاطفة ومع إصلاح العاطفة بخفض الأعراض الاكتئابية جزئياً (عن طريق الحد من الاجترار)، ومن ناحية أخرى ارتبط الاهتمام العاطفي مباشرة مع الأفكار الاجترارية والتي بدورها كانت مرتبطة بارتفاع المزاج المكتئب. كما توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن المعتقدات والأفكار الخاصة بالعواطف لها أثر كبير في علاج الاكتئاب.

ثانياً: دراسات خاصة بالتفكير فوق المعرفى ومهاراته.

- دراسة اليكسندر (Alexander, 1996) وهدفت إلى دراسة تطور مفهوم ما وراء التفكير ومقارنته لدى الأطفال الموهوبين والعاديين ولقد أظهرت النتائج أن

- مهارات التفكير ما وراء المعرفي لدي المراهقين توجد بشكل أفضل وتتطور بصورة أكبر من الأطفال العاديين، كما ترتبط مهارات التفكير فوق (ما وراء) المعرفي ارتباطا إيجابيا بالذكاء.
- دراسة فيشر (Fisher, 2002) والتي تهدف إلي اختبار أثر نموذج التفكير فوق المعرفي في محو الامية، من خلال نمذجة التفكير فوق المعرفي لرفع الحالة المزاجية والتحكم فيها لدي الفرد بغرض توليد الدافعية نحو العلم مما يدفع الفرد لمحو أميته، ولقد أظهرت النتائج أن مهارة المراقبة هي أهم مراقبة لها أثر كبير في التأثير علي الناحية المزاجية للفرد وتؤثر في انفعالاته بشكل أعلى من باقي المهارات كالتخطيط والتقييم.
  - دراسة هوفر (Hofer, 2004) والتي هدفت لتحديد معني التفكير فوق(ما وراء) المعرفي، وتحديد أهميته في فهم كيفية تكون المعرفة والبناء المعرفي لدي الشخص ويوضح طبيعة هذا البناء المعرفي، وذلك من خلال تحليل البروتوكولات للتفكير بصوت عالي لاستكشاف عمليات ما وراء التفكير التي تحدث لدي الطالب أثناء البحث علي الانترنت كأحد مهام العلم، وتوصلت النتائج إلي التفكير فوق المعرفي هو وعي الفرد الذاتي بعملياته المعرفية وبنائه المعرفي موظفا هذا الوعي في إدارة هذه العمليات من خلال ثلاث مهارات اساسية هي (التخطيط والتحكم والتقييم).
  - دراسة شامير (Shamir, et.al., 2008) والتي هدفت إلي دراسة فاعلية عمليات التفكير فوق المعرفي والتعلم القائم علي حل المشكلات والوسائط المتعددة في تنمية التفكير الناقد، وقد وجدت الدراسة أن مهارات التفكير فوق المعرفي هي جوهر التعلم القائم علي حل المشكلات وبمساعدة الوسائط المتعددة امكن تطوير وتنمية التفكير الناقد لدي عينة من المراهقين وصل عددهم الي (٩٠ طالبا).
  - دراسة توموكو (Tomoko, et. al., 2013) بعنوان الامتناع عن الأفكار السلبية وعلاقتها بالتفكير فوق (ما وراء) المعرفي، وفيها تم إعداد مقياس

للتقرير الذاتي عن مهارة وقف التفكير السلبي والتحكم في الافكار ومراقبتها من خلال نموذج (التفكير فوق المعرفي) ولقد وجد أن تلك المهارة ذات علاقة قوية بنموذج ما وراء المزاج حيث أعطت قدرة كبيرة للفرد للتحكم في أفكاره والسيطرة عليها وتقييمها إلي التحكم فيما يشعر به من عواطف ومشاعر وانفعالات وحالة مزاجية، كما أن نموذج التفكير فوق المعرفي يعمل علي تقليل ما يشعر به الفرد من قلق، كما يمكن من خلال تلك المهارة (الامتناع عن التفكير السلبي والتحكم في الافكار) التنبؤ بما وراء المزاج، وبالتالي يكون مفيد في العمليات العلاجية للمشكلات النفسية والاضطرابات الوجدانية والسلوكية، وخاصة التي تعتمد في علاجها علي العلاج السلوكي المعرفي في تعديل المزاج.

- دراسة زيننتيرياكي وكابا (Uzuntiryaki&Capa, 2013) والتي أوضحت ان مهارات التفكير الذاتي الما وراء معرفي لها قدرة عالية علي التنبؤ بمهارات التفكير الناقد لدي طلاب الجامعة.
- دراسة ماتا (Mata, 2014) والتي تستخدم التفكير ما وراء المعرفي في فهم أفكار الآخرين، حيث تنمو لديه القدرة علي مراقبة أفكار نفسه والآخرين والتحكم في أفكاره الخاطئة وتقييم أفكاره نحو الآخرين وتقييم أفكار الآخرين وفهمها بصورة صحيحة.

#### ثالثا: دراسات خاصة بالعوامل الكبرى للشخصية:

- دراسة كاظم (٢٠٠٢) بعنوان القيم النفسية والعوامل الكبرى للشخصية، وقد طبقت الدراسة علي طلاب الجامعة في المجتمع العماني وقد توصلت الدراسة لعدم وجود علاقة بين القيم النفسية لدي الفرد وما يتسم به من عوامل أساسية في شخصيته.
- دراسة حميد (٢٠٠٨) بعنوان سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا. وكانت الدراسة وصفية ارتباطية، وعينة البحث (ن= ١٩٨) عامل من الذكور والإناث، وقد

وجدت الدراسة وجود مستوي عالي من الانبساطية والطيبة أو المقبولية والتفتح لدي أفراد العينة، ووجود فروق حسب الجنس في أبعاد الانبساطية والقبول ويقظة الضمير لصالح الذكور، وفي بعد العصابية لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق ذات دلالة في بعد التفتح بين الجنسين، كما أنه لا توجد فروق في العوامل الخمسة ترجع الي الحالة الاجتماعية، بينما وجدت فروق في بعد العصابية لصالح الأكبر سنا، بينما لم توجد فروق في باقي العوامل الخمسة ترجع إلي العمر، ووجدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين قلق المستقبل وبعد العصابية ، بينما لم يظهر وجود علاقة ارتباطية بينه وبين الأبعاد الأخرى.

- دراسة الرويتع(٢٠٠٨) بعنوان أبعاد التوجه الديني وعلاقتها بالعوامل الخمسة في الشخصية، طبقت الدراسة علي عينة مقدارها (٧٠٦) من الذكور (٥٣٥) من الإناث، وقد وجدت الدراسة ثلاث توجهات دينية اساسية من خلال التحليل العاملي هي الظاهري (الشخصي والاجتماعي) والجوهري والاستقصاء ، ووجد ارتباط التوجه الجوهري بالعصابية سلبا وبالتقاني، وارتبط الظاهري الشخصي بالوداعة والتفاني والانفتاح، والارتباط الموجب المرتفع بين الاستقصاء والعصابية والانفتاح.
- دراسة ملحم(٢٠١٠) بعنوان الشعور بالوحدة وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق، وكانت عينة الدراسة (ن=١٢٠) طالب، وتم استخدام مقاييس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، وتوصلت الدراسة الي وجود ارتباط ايجابي قوي ودال بين الشعور بالوحدة النفسية والعصابية، بينما يوجد ارتباط سلبي قوي بين الشعور بالوحدة النفسية والانبساط ويقظة الضمير، كما وجد ارتباط سلبي متوسط بين الشعور بالوحدة النفسية والقبول والطيبة. كما أوضحت الدراسة عدم وجود فروق علي مقياس الانبساط والعصابية والصفاءة "التفتح" والقبول ويقظة الضمير ترجع الي الجنس،



كما أوضحت الدراسة أنه لا توجد فروق في بعد العصابية ترجع الي متغير الكلية، بينما توجد فروق في بعد الانبساطية ترجع إلي متغير الكلية لصالح الكليات النظرية مقابل الكليات العملية، بينما توجد فروق في بعد القبول و التفتح ويقظة الضمير ترجع إلي متغير الكلية لصالح الكليات العملية.

- دراسة الحداد(٢٠١١) بعنوان المشاركة السياسية وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمس الكبرى لدي عينة من المعلمين الفلسطينيين، وهدفت الدراسة الي معرفة العلاقة الارتباطية الخطية بين المشاركة السياسية وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، وكانت عينة الدراسة (٥٦) معلم و(٢٦) معلمة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة غزة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المشاركة السياسية وعوامل الشخصية الكبرى ماعدا عامل الانفتاح، كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث علي جميع متغيرات الدراسة ما عدا المشاركة السياسية كانت فيها فروق لصالح الذكور، في حين لم توجد فروق تعزي للتخصص (علمي، وادبي) علي جميع متغيرات الدراسة.

- دراسة ويدجر وآخرون (Widiger, & Costa, 2012) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفهم الاضطرابات الشخصية بما في ذلك تلك المدرجة ضمن تشخيص الرابطة الامريكية للطب النفسي والإحصائي للاضطرابات العقلية، وقد وجد أن لتلك العوامل القدرة علي التنبؤ بالاضطرابات النفسية بنسبة عالية قد تصل الي ٦٩,٣٪.

- دراسة كوستا وآخرون (Costa, et. al., 2014) بعنوان العلاقة بين التعاطف والعوامل الكبرى للشخصية لدي عينة من الطلاب في كليات الطب، وقد وجد أن الأطباء الأكثر تعاطفا هم الأكثر قدرة علي تحقيق الرضا للمريض ويجعلهم يتمسكون بالعلاج، ولقد كانت عينة الدراسة (ن=٤٧٢) طالب من طلاب ثلاث مدارس طبية في البرتغال، وتم تقسيم الطلاب الي

مجموعتين وفقا لمتغير التعاطف (مرتفعي التعاطف ومنخفضي التعاطف)، وباستخدام تحليل الانحدار مع العمر والجنس وجد أن لهم قدرة تنبؤيه بنسبة ٦.٤% وعند اضافة أبعاد الشخصية الخمسة أرتفع معدل التنبؤ الي ١٦.٨%، وكان الانفتاح أكثر الأبعاد قدرة علي التنبؤ بالتعاطف، وأمكن الاستنتاج من الدراسة أن الشخصية تسهم بشكل كبير في التعرف علي الطلاب الأكثر تعاطفا.

#### رابعا: دراسات خاصة بالتفاؤل والتشاؤم :

- دراسة جونسون اندلير (Johnson, &Endler, 2002) بعنوان التعامل مع فيروس نقص المناعة وعلاقته بنتائج المتفائلين، وقد وجدت الدراسة أن الافراد المتفائلين لهم قدرة عالية علي التكيف من خلال مقدرتهم علي السيطرة علي انفعالاتهم وقلقهم ويزيد من قدرتهم علي الانتباه لما يخبرونه من مشاعر (وهذا هو جوهر ما وراء المزاج) مما يدعم القدرة لديهم في مواجهة المرض.
- دراسة ياتيس (Yates,2002) علي تلاميذ المدرسة الإعدادية والثانوية بهدف معرفة الفروق بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم، توصلت إلى وجود فروق دالة احصائيا في التفاؤل والتشاؤم تعزي للجنس، حيث كان البنون أكثر تشاؤماً من الإناث.
- دراسة جيانجلاسكويتز (Jiang,&Isaacowitz,2007) والتي تهدف إلي دراسة كيفية مواجهة المتفائلين لمرض سرطان الجلد، علي عينة قوامها (ن=٦٥) من الشباب في سن (١٨ - ٣٥) سنة، ومن خلال دراسة تقييم المخاطر لديهم وقدرتهم علي الانتباه والتذكر، وقد وجدت الدراسة أن الأشخاص المتفائلين لديهم قدرة علي الانتباه بشكل مرتفع مما يمكنهم من الانتباه لمشاعرهم وعواطفهم وانفعالاتهم الداخلية مما ينعكس علي طريقة تفكيرهم، ويجعلهم يتحملون ما يتعرضون له من ضغوط وأمراض. كما يجعلهم يتحكمون في حالتهم المزاجية المرتبطة بالمرض.

- دراسة ديل فاليم وماتيسوس (Del Vallem, & Mateos, 2008) والتي هدفت إلى المقارنة بين المتفائلين والمتشائمين بطبعهم والمتشائمين الدفاعيين في قدرتهم على توليد الأفكار المرتبطة بالمزاج والتحكم فيما وراءه "أو في ظل ظروف من المزاج المستحث"، وقد وجد أن المتشائمين بطبعهم ينفذون الأفكار ويولدونها بطريقة مماثلة في جميع المواقف، بينما يتمكن المتفائلين والمتشائمين الدفاعيين من توليد أفكار تتحكم في الحالة المزاجية بشكل جيد، وأن هذه القدرة على توليد الأفكار تتأثر بالموقف الذي تتولد فيه الأفكار والمشاعر، فالمواقف الإيجابية تعطي مجال أكثر خصوبة لتوليد أفكار إيجابية تتحكم في الحالة المزاجية بشكل حسن.
- دراسة نوال حسن (٢٠٠٨) والتي تهدف الي الكشف عن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدي طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، علي عينة مقدارها ٢٨١ طالباً وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلي أن سلوك التشاؤم هو السلوك الغالب علي العينة، كما أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التفكير السائد وبيكولوجية التفاؤل والتشاؤم، كما وجدت فروق علي مقياس التفاؤل والتشاؤم تعزي لمتغير الجنس، وهذه الفروق لصالح الذكور، أي أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث.
- دراسة ليفينس وجوتليب (Levens, & Gotlib, 2012) بعنوان آثار التفاؤل والتشاؤم علي تحديث المعلومات العاطفية في الذاكرة العاملة، وتلقي هذه الدراسة الضوء علي التفاعلات التي تحدث للسيطرة علي المشاعر وكيفية تنفيذ هذه المشاعر وإخراجها، وأن تلك المشاعر تنبع من إحساس الفرد بالتفاؤل أو التشاؤم ، كما قد تم قياس أثر تحديث المحتوى العاطفي علي الذاكرة العاملة، وقد وجد أن ذلك التحديث يعمل علي تنشيط الذاكرة في الاتجاه الإيجابي لتذكر المواقف الإيجابية لدعم الشعور بالتفاؤل.

- دراسة ايمان عبد الكريم وريا الدوري (٢٠١٢) استهدفت الدراسة استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجامعة بغداد (ن = ٣١٩)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وتبين أيضا عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات الأكبر عمرا في التوجه نحو الحياة.
- دراسة بيوسيري (Busseri, 2013) بعنوان كيف يقيم المتشائم والمتفائلين الحاضر والماضي والمستقبل المتوقع وعلاقة ذلك بالرضا عن الحياة، وقد طبقت الدراسة على عينة من الأطفال والمراهقين والراشدين والمسنين بمتوسط اعمار من ٩ الي ٨٤ وكانت ٥٥% من حجم العينة إناث ، وحجم العينة وصل إلي ٣٨٧١ فرداً، وقد توصلت الدراسة إلى أن سمة التفاؤل وسمة التشاؤم تزداد لدى الشباب عنها عن الاطفال والمسنين، ووجد أن تفسير المتفائلين للماضي والحاضر والمستقبل أكثر إيجابية من المتشائمين، كما أن التفاؤل ذو علاقة إيجابية بالرضا عن الحياة، وأيضا وجد أن التشاؤم مرتبط إيجابيا بالتفكير الاكثابي، في حين ارتبط التفاؤل عكسيا بالتفكير الاكثابي.
- دراسة فيلدر (Felder, 2014) بعنوان التفاؤل الموقفي، وهو يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وينظر إلي التفاؤل الموقفي على إنه القدرة على إعادة طريقة التفكير بشكل إيجابي، والتفاؤل الموقفي يرتبط سلبياً بالشعور بالاكتئاب والميل للانتحار.
- دراسة خاصة بسمه ما وراء المزاج وعلاقتها بمتغيرات الدراسة الأخرى: دراسة جاكسون وآخرون (Jackson, et. al., 2002) والتي تهدف الى العلاقة بين التفاؤل والشخصية وقدرة الفرد على التخطيط وتحديد أهداف للحياة، وكانت عينة الدراسة (ن = ٣٢٥) طالب في المرحلة الجامعية، ووجدت الدراسة

- أن التفاؤل منبئ جيد بالشخصية، وبقدرة الفرد علي التخطيط ووضع أهداف للحياة.
- دراسة اكستريميرا وفيرناندز (Extremera & Fernandez, 2005) وهدفت إلى بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وعلاقته بالعمليات المعرفية كالتفكير في المواقف الانفعالية، حيث عملا علي دراسة الذكاء الانفعالي من خلال سمة ما وراء المزاج والقدرة علي التكيف في المواقف الانفعالية باستخدام العمليات المعرفية كالتفكير، وكان من أهم ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التفكير كأحد العمليات المعرفية وبين سمة ما وراء المزاج، كما وجدت علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة.
  - دراسة ونج وآخرون (Wong, et. al., 2007) وهدفت إلى دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وكل من الشخصية والرضا عن الحياة والقلق، وتحديد هل هناك قيمة تنبؤية من الشخصية ومكوناتها بسمة ما وراء المزاج ، وهل يمكن من خلال تحديد درجة ما وراء المزاج التنبؤ بالرضا عن الحياة والقلق. ولقد تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب التعليم العالي بأستراليا وسنغافورة (ن=٢٤٣) ، وتوصلت الدراسة إلى أن الشخصية بأبعادها (الانبساطية والمقبولية والضمير والعصابية والتفتح) منبئين جيدين بما وراء المزاج بمكوناته الثلاث (الانتباه الي المشاعر والوضوح العاطفي وإصلاح المزاج)، كما توصلت الدراسة لإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والقلق من سمة ما وراء المزاج التي يتمتع بها الفرد.
  - دراسة سالجيورو (Salguero, et. al., 2010) عملت الدراسة إلى فحص مقياس سمة ما وراء المزاج وتحليل الخصائص السيكو مترية للمقياس علي عينة من المراهقين ن= ١٤٩٧ تتراوح اعمارهم بين ١٢ : ١٧ عام، وأوضحت نتائج التحليل العاملي التأكيدي أن مقياس سمة ما وراء المزاج يتكون من ثلاث عوامل رئيسية هي الانتباه للمشاعر والوضوح للمشاعر وإصلاح المزاج،

كما هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين العوامل الكبرى للشخصية وسمة ما وراء المزاج، وقد وجدت علاقة إيجابية بين كل العوامل ما عدا العصابية ارتبطت ارتباطاً سالباً بسمة ما وراء المزاج. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في سمة ما وراء المزاج ترجع إلى الجنس في صالح عينة الذكور حيث كانوا أكثر امتلاكاً للسمة.

- دراسة ويلسون وسميتانا (Wilson, & Smetana, 2011) والتي درست التفكير فوق المعرفي ودوره في تحسين عمليات الفهم كأحد أبعاد ما وراء المزاج وذلك من خلال فهم النص التفسيري، وقد وجدت الدراسة فاعلية لمهارات التفكير فوق المعرفي في تحسين عمليات الفهم والايضاح للحالة المزاجية والمشاعر التي يخبرها الفرد في المواقف المختلفة والتي تمكنه فيما بعد من السيطرة على تلك الانفعالات والمشاعر.

#### تعقيب على الدراسات السابقة: -

يتضح من الدراسات السابقة مثل دراسة Salguero, et. al., 2010; (Palmer, et. al., 2003; Balluerka, et. al., 2013) أن سمة ما وراء المزاج تتكون من ثلاث عوامل أساسية هي الانتباه والوضوح والتعديل، كما أوضحت دراسة أكستريميرا وفيرناندز (Extremera & Fernandez, 2005) إن سمة ما وراء المزاج مرتبطة بالعمليات المعرفية المرتبطة بالمواقف الانفعالية كالتفكير وخاصة الفوق معرفي حيث أنه هو المسئول عن التفكير في التفكير والتخطيط والتحكم في الأفكار، وتقييمها ومن ثم التحكم فيما يشعر به الفرد من مشاعر وأمزجة، كما أوضحت دراسة سالجيرو وآخرون (Salguero, et. al., 2010) أن التحكم في الأفكار الخاصة أو المرتبطة بالعواطف لها أثر كبير في علاج المزاج الاكتابي، كما بينت دراسة فيشر (Fisher, 2002) إن نمذجة التفكير فوق المعرفي يعمل على رفع الحالة المزاجية للفرد ويمكنه من التحكم فيها، ويولد الدافعية نحو التعلم وأوضح كذلك إن مهارة المراقبة لها أثر كبير في التأثير على الناحية المزاجية للفرد.

كما بينت دراسة ويلسون وسميتانا (Wilson, & Smetana, 2011) إن مهارات التفكير فوق المعرفى ذات فاعلية في تحسين عمليات الفهم والإيضاح للحالة المزاجية والمشاعر التي يخبرها الفرد والتي تمكنه فيما بعد من السيطرة على تلك الانفعالات والمشاعر (أي أن مهارات التفكير ما وراء المعرفى ذات فاعلية في تنمية سمة ما وراء المزاج)، كما أوضحت دراسة توموكو وآخرون (Tomoko, et. al., 2013) إن مهارة المراقبة من مهارات التفكير فوق المعرفى ذات علاقة قوية بنموذج ما وراء المزاج، وأنها تعطي قدرة للفرد للتحكم في أفكاره ومشاعره وحالته المزاجية، كما يتضح من دراسة ونج وآخرون (Wong, et. al., 2007) أن هناك علاقة بين الشخصية وعواملها الكبرى (الانبساطية - العصابية - التفتح - المقبولية - يقظة الضمير) وسمة ما وراء المزاج، وإن الشخصية بعواملها منبئين جيدين لما وراء المزاج، ودراسة سالجويورو وآخرون (Salguero, et. al., 2010) توضح أن مهارة الانتباه للمشاعر ووضوح تلك المشاعر وهما من عوامل سمة ما وراء المزاج مرتبطين بالعوامل الكبرى للشخصية، كما أوضحت دراسة جونسون اندلير (Johnson, & Endler, 2002) أن الأفراد المتفائلين لهم قدرة عالية على التكيف من خلال مقدرتهم على السيطرة على انفعالاتهم ويزيد من قدرتهم على الانتباه لما يخبرونه من مشاعر (وهذا هو جوهر ما وراء المزاج)، كما أوضحت دراسة جيانجولساكوييتز (Jiang, & Isaacowitz, 2007) أن الأفراد المتفائلين لديهم قدرة على الانتباه بشكل مرتفع مما يمكنهم من الانتباه لمشاعرهم وعواطفهم وانفعالاتهم وحالتهم المزاجية، وأوضحت دراسة ديل فاليم وماتيسوس (Del Vallem, & Mateos, 2008) أن المتفائلين والمتشائمين الدفاعيين لديهم قدرة أعلى من المتشائمين بطبعهم في توليد الأفكار المرتبطة بالحالة المزاجية والتي تمكنهم من السيطرة على حالتهم المزاجية.

من هنا اهتمت الباحثة بدراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وكل من التفكير فوق المعرفى والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم، والوقوف

علي الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات، وتحديد القيمة التنبؤية لكل من هذه المتغيرات في التنبؤ بخبرة ما وراء المزاج.

مما سبق وفي ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة

#### الفروض التالية:

- ١ - لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من سمة ما وراء المزاج - مهارات التفكير فوق المعرفي- العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم.
- ٢ - توجد علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين درجات الطلاب في سمة ما وراء المزاج بمكوناتها الفرعية وكل من مهارات التفكير فوق المعرفي- العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم.
- ٣ - يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من مهارات التفكير فوق المعرفي(التخطيط- التحكم والمراقبة - التقييم) لدى طلاب الجامعة.
- ٤ - يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من العوامل الكبرى للشخصية (المقبولية- الضمير - الانبساطية - العصابية - التفتح) لدى طلاب الجامعة.
- ٥ - يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة.

#### منهجية البحث واجراءاته:

##### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، لإيجاد العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بمتغير ما وراء المزاج من متغيرات أخرى وهي (التفكير فوق المعرفي - العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم)، وإيجاد الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث، وتم استخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين المجموعات المستقلة، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد.

##### ثانياً: عينة البحث:

نقسمت عينة البحث الى عينتين هما العينة الاستطلاعية (وهي عينة خاصة بتقنين أدوات الدراسة)، وعينة نهائية أو أساسية لتطبيق أدوات الدراسة



والتوصل الى بيانات أساسية ونتائج يمكن تفسيرها، ولقد اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب الفرقة الرابعة بجميع التخصصات للعام الدراسي (٢٠١٢/٢٠١٣) بكليات العلوم والآداب والمجتمع، وتكونت من (٧٥) طالب وطالبة منهم (٤٠) طالبة، (٣٥) طالب، متوسط أعمارهم (٢١.٢٠) سنة وانحراف معياري (٠.٥٢)، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من ثبات وصدق أدوات الدراسة.

أما العينة النهائية فتكونت من (٣٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٥٠) طالباً، (١٥٠) طالبة، متوسط اعمارهم (٢١.٦٤) سنة، وانحراف معياري (٠.٥٩)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب الفرقة الرابعة، للعام الدراسي (٢٠١٢/٢٠١٣) بكليات العلوم والآداب والمجتمع بجامعة الملك خالد، وقد استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

#### ثالثاً : أدوات البحث:

١ - مقياس سمة ما وراء المزاج: اعداد ( Peter,S., John, M., Goldman, S., & Tibor, P. تعريب (كفافيوالدواش، ٢٠٠٦، ٢١- )

بدأ الفريق الذي وضع المقياس تحليلهم لفكرة المقياس من خلال الخطوات الآتية : - تم الطلب من ٢٠٠ شخص أن يستجيبوا ل(٤٨) بنداً لخبرة ما وراء المزاج. - وبعد ذلك خفضت هذه البنود الى (٣٠) بنداً طبقاً لتشبع كل بند، ويتكون المقياس النهائي من (٣٠) بنداً تقيس سمة ما وراء المزاج، وقد صيغت عبارات المقياس علي شكل عبارات إيجابية وأخرى سلبية بواقع (١١) عبارة ايجابية، و(١٩) عبارة سلبية، ويصحح المقياس علي متصل عكسي من خمس درجات ويشير الحد الأعلى من الدرجة (١٥٠) إلى مرتفعي سمة ما وراء المزاج. بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة (٣٠) الي منخفضي سمة ما وراء المزاج وذلك كما يلي: أوافق بقوة ٥ للعبارة الإيجابية، و١ للعبارة السلبية، اوافق للعبارة الايجابية، و٢ للعبارة السلبية، غير متأكد ٣، أرفض ٢ للعبارة الايجابية، و٤ للعبارة السلبية، أرفض بقوة ١ للعبارة الإيجابية، و٥ للعبارة السلبية.

ويتألف المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي: الانتباه للمشاعر - وضوح المشاعر - إصلاح المزاج، وتم تطبيق النسخة العربية علي عينة التقنين ن= ٢٦٦ من الراشدين والمراهقين. وتم حساب الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

١ - صدق المقياس: بعد تعريب المقياس، تم حساب الصدق من خلال عدة طرق هي:

**الصدق الظاهري:** ولم ينتج عنه تغيير أي عبارة حيث أنه لم يكن هناك سوى بعض العبارات لم يختلف عليها سوى ١٠٪ من المحكمين فقط وهذا الاختلاف لا يرقى للتعديل.

❖ **الصدق التلازمي:** بتعميق القراءات في الأسس التنظيرية لسمة ما وراء المزاج وجدا معدا المقياس أن مقياس الذكاء الوجداني يمكن ان يتلازم مع سمة ما وراء المزاج وقاما بحساب الصدق التلازمي بينهم وقد وجد معاملات ارتباطية قوية بين نتائج المقياسيين علي جميع ابعادهما حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠,٤٩ - ٠,٦٥).

❖ **صدق التكوين الفرضي:** من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي اليه من ناحية ودرجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وطبقا لهذا الاجراء لم يقوم الباحث بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.

٢ - ثبات المقياس:

❖ **إعادة التطبيق:** حيث تم تطبيقه بعد ١٥ يوم من التطبيق الأول على نفس العينة وكانت النتائج مرضية ومطمئنة إلى حد كبير حيث بلغ معامل الثبات فيما بين التطبيقين (٠,٨٥) وهو مستوى مطمئن للثبات.

❖ **ثبات الفا والتجزئة النصفية:** وكان معامل ثبات الفا (٠,٨٩)، ومعامل التجزئة النصفية لجتمان (٠,٨٦)، وهي معاملات عالية تدل على ثبات المقياس.

وقامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة السعودية من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٧٥) طالب وطالبة وتم حساب الثبات والصدق والاتساق الداخلي كما يلي:

#### أولاً: الاتساق الداخلي:

من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي اليه من ناحية ودرجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى. وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالي:

#### جدول (١)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
١	♦♦٠,٥٣	♦♦٠,٤٧	١٦	♦♦٠,٥٩	♦♦٠,٧٥
٢	♦♦٠,٦٧	♦♦٠,٥٣	١٧	♦♦٠,٧٢	♦♦٠,٦٢
٣	♦♦٠,٤٥	♦♦٠,٥٣	١٨	♦♦٠,٤٢	♦♦٠,٥٢
٤	♦♦٠,٨٧	♦♦٠,٥٨	١٩	♦♦٠,٧٥	♦♦٠,٦٧
٥	♦♦٠,٧٤	♦♦٠,٧٦	٢٠	♦♦٠,٥٢	♦♦٠,٨٧
٦	♦♦٠,٧٢	♦♦٠,٦٦	٢١	♦♦٠,٥٦	♦♦٠,٨٢
٧	♦♦٠,٦٢	♦♦٠,٤٢	٢٢	♦♦٠,٨٧	♦♦٠,٥٢
٨	♦♦٠,٧٢	♦♦٠,٥٣	٢٣	♦♦٠,٧٤	♦♦٠,٩٧
٩	♦♦٠,٥٤	♦♦٠,٨٣	٢٤	♦♦٠,٦٨	♦♦٠,٦٢
١٠	♦♦٠,٨٧	♦♦٠,٥٩	٢٥	♦♦٠,٧٥	♦♦٠,٧٤
١١	♦♦٠,٥٦	♦♦٠,٧١	٢٦	♦♦٠,٧٣	♦♦٠,٧٤
١٢	♦♦٠,٧٤	♦♦٠,٥٧	٢٧	♦♦٠,٥٧	♦♦٠,٥٢

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
◆◆٠,٥٢	◆◆٠,٥٩	٢٨	◆◆٠,٧٢	◆◆٠,٥٢	١٣
◆◆٠,٥٣	◆◆٠,٥٣	٢٩	◆◆٠,٤٥	◆◆٠,٨٢	١٤
◆◆٠,٦٦	◆◆٠,٥٦	٣٠	◆◆٠,٥٣	◆◆٠,٥٢	١٥

◆◆ دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وطبقا لهذا الإجراء لم تقوم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس. ثانيا: ثبات المقياس: الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٢):

#### جدول (٢)

##### يوضح قيم الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية لجتمان	الفا كرونباخ	المقياس
٠,٨١	٠,٧٧	سمة ما وراء المزاج

##### الثبات بطريقة اعادة التطبيق:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم قامت بإعادة تطبيقه بعد مرور (٢١) يوما على التطبيق الاول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، وجاء معامل الارتباط مقداره (٠,٨١) وهو معامل ارتباط عالي يدل على ثبات المقياس بشكل مناسب.

ثالثاً: صدق المقياس: تم حساب الصدق الظاهري:

لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس للبيئة السعودية وفهم الطلاب لعبارات المقياس، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل.

٢ - مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي: إعداد الباحثة

تم بناء مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي وفقاً للخطوات التالية: -  
مراجعة الإطار النظري في مجال التفكير بصورة عامة، وبصورة خاصة في مجال التفكير فوق المعرفي ومهاراته.

- الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والاجنبية ذات العلاقة بهذا الموضوع ومن هذه المقاييس:

أ - مقياس التفكير فوق المعرفي لطلاب الجامعة إعداد (الحموري، وأبو مخ، ٢٠١١).

ب - مقياس التفكير ما وراء المعرفي لطلبة الجامعة إعداد (الجراح و عبيدات، ٢٠١١).

ت - مقياس التفكير فوق المعرفي للصف التاسع الأساسي إعداد (عبد القادر، ٢٠١٢).

ث - مقياس مهارات التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الثانوية إعداد (الخوالدة وآخرون، ٢٠١٢).

- بعد استيفاء الخطوات السابقة، وبالإستفادة من المقاييس السابقة تم وضع تعريف اجرائي لمهارات التفكير فوق المعرفي، ولكل بعد من أبعاده لإعداد مقياس لمهارات التفكير فوق المعرفي للراشدين، والذي تكون في صورته الأولية من ٦٤ مفردة تتعلق بثلاث مهارات اساسية للتفكير فوق المعرفي هي: مهارة التخطيط - مهارة المراقبة والتحكم - مهارة التقييم.

**تصحيح المقياس:**

يتكون المقياس في صورته الأولى من (٦٤) مفردة ، وضع أمام كل مفردة خمس بدائل ، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة دائماً الي درجة واحدة للاختيار إطلاقاً تنازلياً. وبعد حساب الصدق والثبات وصل المقياس في صورته النهائية الى (٥٠) مفردة.

وقد تم حساب ثبات وصدق المقياس بعدة طرق كما يلي:

١ - ثبات المقياس: ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم ايجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير فوق المعرفي، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لجتمان للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول التالي:

**جدول (٣)**

بيان قيم معاملات الفا كرونباخ للمقياس كدرجة كلية ولكل بعد من أبعاد

**المقياس**

المقياس	معامل الفا	معامل التجزئة النصفية	البعد
	٠,٩١	٠,٨٨	بعد مهارة التخطيط
	٠,٨٣	٠,٨١	بعد مهارة المراقبة والتحكم
	٠,٩٠	٠,٨٩	بعد مهارة التقييم
	٠,٨٩	٠,٨٥	الدرجة الكلية للمقياس

**الثبات بطريقة إعادة التطبيق:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوماً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مررتي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠,٨٤) وهو معامل عالي يدل على ثبات المقياس.

- ٢ - صدق المقياس: تم استخدام طريقتين لحساب الصدق هما
- ❖ صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في علم النفس بهدف تحديد مدى ملائمة كل مفردة بالبعد الذي تنتمي اليه، ومناسبة صياغة المفردات، أو أي ملاحظات أخرى، ولقد أشار بعض المحكمين بعدم ملائمة بعض العبارات للبيئة السعودية ، وعدم وضوح بعض العبارات وأشاروا بضرورة حذف بعض العبارات وتعديل صياغة بعضها.
  - ❖ الاتساق الداخلي: تم حسابه بتقدير معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، ويسمى هذا الصدق احيانا بالصدق التقاربي، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات افراد العينة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدولين التاليين رقم (٤) و(٥):

#### جدول (٤)

معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير فوق

#### المعريف

م	البعد	معامل الارتباط
١	مهارة التخطيط	٠,٥٦
٢	مهارة المراقبة والتحكم	٠,٦٢
٣	مهارة التقييم	٠,٥٤

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد او مهارة والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠١) مما يشير إلى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

## جدول (٥)

لمعاملات ارتباط درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة في مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي

معامل الارتباط	البعد الثالث "مهارة التقييم"	معامل الارتباط	البعد الثاني "مهارة المراقبة والتحكم"	معامل الارتباط	البعد الاول "مهارة التخطيط"
❖❖٠.٤٤	٤٥	٠.٠٦	٢٣	❖٠.٢٥	١
٠.١٨	٤٦	❖❖٠.٥٥	٢٤	❖❖٠.٤٦	٢
❖❖٠.٣٩	٤٧	❖❖٠.٣٥	٢٥	٠.١٠	٣
❖٠.٢٩	٤٨	٠.٠١	٢٦	❖❖٠.٥٣	٤
٠.٠٧	٤٩	❖❖٠.٣١	٢٧	❖٠.٢٩	٥
❖❖٠.٥٧	٥٠	❖٠.٢٩	٢٨	❖٠.٢٩	٦
❖❖٠.٥١	٥١	❖❖٠.٣١	٢٩	❖❖٠.٣٦	٧
❖❖٠.٣٦	٥٢	❖❖٠.٤٢	٣٠	❖❖٠.٣٩	٨
٠.٠٥	٥٣	❖٠.٢٩	٣١	٠.٠٨-	٩
٠.٠٧	٥٤	٠.١٤	٣٢	❖❖٠.٤٠	١٠
٠.٠٩	٥٥	❖❖٠.٤٧	٣٣	❖٠.٢٦	١١
❖❖٠.٤٧	٥٦	❖❖٠.٣٨	٣٤	❖❖٠.٤٢	١٢
❖❖٠.٥٦	٥٧	❖٠.٢٧	٣٥	❖❖٠.٥٧	١٣
❖❖٠.٣٢	٥٨	❖❖٠.٣٣	٣٦	٠.١١	١٤
❖٠.٢٨	٥٩	❖❖٠.٦٤	٣٧	❖❖٠.٤٥	١٥
٠.١١	٦٠	٠.١٩	٣٨	❖❖٠.٦٣	١٦
❖❖٠.٤٤	٦١	❖٠.٢٧	٣٩	❖❖٠.٥٤	١٧
❖❖٠.٥٣	٦٢	❖❖٠.٥٢	٤٠	❖٠.٢٩	١٨
❖٠.٢٧	٦٣	❖❖٠.٤١	٤١	❖❖٠.٤١	١٩
❖٠.٢٤	٦٤	❖❖٠.٣٥	٤٢	❖❖٠.٣٥	٢٠
		❖❖٠.٤٤	٤٣	❖❖٠.٤١	٢١
		❖❖٠.٣٠	٤٤	٠.٠٢	٢٢

❖ دالة عند مستوى ٠.٠٥

❖❖ دالة عند مستوى ٠.٠١



وتبين من الجدول السابق ضرورة حذف المضردات ( ٣- ٩- ١٤- ٢٢- ٢٣- ٢٦- ٣٢- ٣٨- ٤٦- ٤٩- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٦٠) حيث أنها غير دالة، كما يتبين من الجدول أن باقي معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المضردة في المقياس، مما يشير إلى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

٣ - قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: تعريب وتقنين بشرى اسماعيل (٢٠١٢)

هو من إعداد جون ودونا هيو وكينتل John, Donahue and Kentle وتم ترجمة القائمة إلى اللغة العربية، ثم عرضها على ١٠ من اساتذة علم النفس والصحة النفسية لتحكيمها، وتراوح بدائل الاجابة لكل فقرة من فقرات القائمة من أقصى درجات الموافقة (موافق بشدة) الى أقصى درجات عدم الموافقة (غير موافق بشدة)، مروراً بالحيادية (غير متأكد) في المنتصف، بحيث تقدر الاستجابة (غير موافق بشدة) بدرجة واحدة ، والاجابة ب (موافق بشدة) بخمس درجات على التوالي، والدرجة الكلية لأحد عوامل الشخصية الخمسة الكبرى هي مجموع درجات الفرد في كل العبارات المكونة لهذا العامل، والقائمة كانت مكونة من (٤٤) مضردة انتهت الى (٣٢) مضردة بعد حذف بعض العبارات موزعة على خمس أبعاد أو عوامل للشخصية، مع ملاحظة وجود علامة (R) أمام ارقام بعض الفقرات لتشير أن العبارات سلبية كما بالجدول التالي:

#### جدول (٦)

لتوزيع فقرات قائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية (بعد الحذف)

م	أبعاد (عوامل) الشخصية	أرقام فقرات المقياس
١	الانبساطية	١- R٤- ٨- ١٢- R١٧- ٢١- R٢٣- ٢٧-
٢	المقبولية	٥- ١٣- ١٨- ٢٤- R٢٨- ٣١-
٣	يقظة الضمير	٩- R١٤- R١٩- ٢٥- ٢٩-
٤	العصابية	٢- R٦- ١٠- ١٥- ٣٠-
٥	التفتح	٣- ٧- ١١- ١٦- ٢٠- ٢٢- R٢٦- ٣٢-

وقد قامت بشرى اسماعيل (٢٠١٢) بتطبيق القائمة على عينة مقدارها (٥٠) طالب وطالبة ، وتم حساب الثبات والصدق كما يلي:

#### ١ - الثبات : تم حساب الثبات بطريقتين هما :

❖ **الاتساق الداخلي للمقياس:** وتم التحقق منه بحساب معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي اليه، وكانت قيم معاملات الارتباط الدالة تتراوح بين (٠,٣١ - ٠,٦١) ، وقد كانت هناك عبارات لها معاملات ارتباط منخفضة وغير دالة قامت معدة المقياس بحذفها لتصبح عبارات المقياس ٣٢ عبارة بعد ٤٤ عبارة، أي تم حذف ١٢ عبارة من المقياس الاصيل، وهي: ٢- ٣- ٨- ١٢- ٢٤- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٤- ٤٠- ٤١- ٤٣.

❖ **الثبات بإعادة الاختبار:** تم اعادة التطبيق على العينة بعد اسبوعين وقد بلغ معامل الثبات لبعد الانبساطية ٠,٧١، وللمقبولية ٠,٧٥، ويقظة الضمير ٠,٦٩، وللعصابية ٠,٧٢، أما التفتح فقد بلغ ٠,٦٦، مما يشير الى ثبات القائمة.

٢ - **الصدق:** تم حساب الصدق عن طريق التحليل العاملي للقائمة على العينة (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد أسفرت نتائج التحليل عن تشبع الخمسة عوامل الكبرى المكونة للقائمة على عاملين، بلغ الجذر الكامن للعامل الأول ٢٠٣٦، ويفسر ٤٦,٨٨% من التباين الكلي، وتشبعت على هذا العامل الانبساطية والمقبولية والتفتح والعصابية بالسالب، وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٨٧ للفتح - سالب ٠,٦٧ للعصابية)، أما العامل الثاني فقد بلغ جذره الكامن ١,٠٤، ويفسر ٢١,٠٨% من التباين الكلي، وتشبعت على هذا العامل فقط بعد يقظة الضمير.

وقامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة السعودية من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٧٥) طالب وطالبة وتم حساب الثبات و الصدق كما يلي:

أولاً: ثبات المقياس: الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية:  
قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على  
العينة الاستطلاعية، وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وجاءت  
النتائج كما هي موضحة بالجدول:

## جدول (٧)

## يوضح قيم الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية لجتمان	الفا كرونباخ	المقياس
٠,٦٠	٠,٦٥	الانبساطية
٠,٧٠	٠,٧١	المقبولية
٠,٦٨	٠,٧١	يقظة الضمير
٠,٦٦	٠,٧٠	العصابية
٠,٦٦	٠,٦٩	التفتح

وهي قيم مرتفعة للثبات، تدل على الثقة في ثبات القائمة.

## ◆ الثبات بطريقة اعادة التطبيق:

قامت الباحثة بتطبيق القائمة على العينة الاستطلاعية، ثم قامت  
بإعادة تطبيقها بعد مرور (٢١) يوماً على التطبيق الاول، ثم قامت بحساب  
معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، وجاء معامل الارتباط كما هو موضح  
بالجدول التالي:

## جدول (٨)

## يوضح معامل ارتباط بين مرتي التطبيق

معامل الارتباط	المقياس
٠,٧٧	الانبساطية
٠,٧١	المقبولية
٠,٦٦	يقظة الضمير
٠,٧٤	العصابية
٠,٧٥	التفتح

وهي معاملات ارتباط عالية تدل على ثبات المقياس بشكل مناسب.

ثانياً؛ صدق المقياس: تم حساب الصدق كما يلي:

- ◆ **الصدق الظاهري:** لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس للبيئة السعودية وفهم الطلاب لعبارات المقياس بشكل واضح، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل.
- ◆ **الاتساق الداخلي:** من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي اليه.

وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالي:

#### جدول (٩) .

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
١	◆◆٠,٣٣	٩	◆◆٠,٦٣	١٧	◆◆٠,٤٥	٢٥	◆◆٠,٥١
٢	◆◆٠,٣٧	١٠	◆◆٠,٦٠	١٨	◆◆٠,٦٠	٢٦	◆◆٠,٣٤
٣	◆◆٠,٤٢	١١	◆◆٠,٤٦	١٩	◆◆٠,٤١	٢٧	◆◆٠,٣٤
٤	◆◆٠,٦٧	١٢	◆◆٠,٤٤	٢٠	◆٠,٣٣	٢٨	◆◆٠,٥٥
٥	◆◆٠,٥٥	١٣	◆◆٠,٥٢	٢١	◆٠,٣٧	٢٩	◆◆٠,٥٠
٦	◆٠,٣٢	١٤	◆◆٠,٤٢	٢٢	◆◆٠,٦٢	٣٠	◆◆٠,٤٢
٧	◆◆٠,٤٢	١٥	◆◆٠,٤٢	٢٣	◆◆٠,٥٢	٣١	◆◆٠,٥٣
٨	◆◆٠,٥٢	١٦	◆٠,٣١	٢٤	◆٠,٣٧	٣٢	◆◆٠,٤١

وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١) وطبقا

لهذا الاجراء لم تقوم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس الذي توصلت اليه معدة المقياس الاساسي.

## ٤ - مقياس التفاضل والتشاؤم: ترجمة وتقنين الدسوقي (٢٠٠٢)

أعد هذا المقياس ديمبر وآخرون (١٩٨٩)، وذلك لقياس التفاضل والتشاؤم، ويتكون المقياس من ٥٦ عبارة تشمل ١٨ عبارة لقياس التفاضل، ومثلها لقياس التشاؤم الى جانب ٢٠ عبارة مكررة بصيغ اخرى لكي يتم اخفاء الغرض من المقياس، ويجب المخصوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين أربعة اختيارات اوافق تماما، اوافق، لا اوافق، لا اوافق مطلقا، ولإعداد المقياس في صورته العربية قام مقنن المقياس بترجمة عباراته بحياد وموضوعية بحيث لا يتغير المعنى، ثم عرضه على متخصصين في اللغة الانجليزية، ثم قام مقنن المقياس بتطبيقه على عينة مبدئية (ن=٧١) بالمرحلة الثانوية، (ن=٦٩) بالمرحلة الجامعية، وذلك للتأكد من وضوح جميع العبارات للطلاب، وانه لا توجد عبارات غامضة، وتناسب الأشخاص العاديين، وكان تصحيح المقياس ان الاختيار اوافق تماما يأخذ ٤، ووافق ٣، ولا اوافق ٢، ولا اوافق مطلقا ١، ويستخدم الجمع الجبري لكل مقياس فرعي على حدى بحيث تكون الدرجة الدنيا ١٨، والدرجة العليا ٧٢ لكل مقياس على حدى.

تم تقنين المقياس على عينة من الطلاب بالمرحلة الثانوية والجامعية وحساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

## ١ - صدق المقياس: تم حساب عدة طرق للصدق وهي:

❖ **الصدق التلازمي:** وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس الحالي ودرجاتهم على القائمة العربية للتفاضل والتشاؤم اعداد احمد عبد الخالق (١٩٩٦) والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الصدد.

## جدول (١٠)

يوضح معامل الارتباط بين المقياس الحالي والمقياس الآخر للتفاؤل والتشاؤم

القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم		ن	العينة
مقياس التفاؤل	مقياس التشاؤم		
٠,٦١٤	٠,٦٢١	١٢١	طلاب المرحلة الثانوية
٠,٥٣٣	٠,٥٩٢	١١٧	طلاب المرحلة الجامعية

وكانت جميع القيم ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى صدق

تلازمي مرتفع للمقياس.

❖ **الصدق البنائي أو التكويني:** وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية (مرة للمقياس الفرعي للتفاؤل، ومرة أخرى للمقياس الفرعي للتشاؤم)، وكانت قيم الارتباط تقع بين (٠,٥٢ : ٠,٧٣) وجميعها قيم عالية ذات دلالة.

❖ **الصدق التقاربي:** وهو يعني أن المقياس يرتبط بدرجة عالية بغيره من المتغيرات التي يجب أن يرتبط بها نظريا، واعتماداً على ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على المقياس الحالي وبين درجاتهم على المقياس العربي للوسواس القهري ومقياس الاستحسان الاجتماعي ومقياس الثقة في النفس ومقياس القلق المتضمن، واستخبار وصف الشخصية، ولقد تبين من قيم الارتباط وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من الوسواس القهري والقلق، وبين التشاؤم وكل من الاستحسان الاجتماعي والثقة بالنفس، ووجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل وكل من الاستحسان الاجتماعي والثقة بالنفس، وبين التشاؤم وكل من الوسواس القهري والقلق وذلك لدى جميع أفراد عينة التقنين، وتبرهن هذه النتائج على الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم.

- ٢ - ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما:
- ❖ طريقة إعادة الإجراء: حيث تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التطبيق، ثم أعيد تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع على نفس الأفراد، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد كل مجموعة في التطبيقين، وكانت جميع تلك القيم ذات ارتباط موجب دال (٠.٦٦ : ٠.٧٦) مما يدل على ثبات المقياس بدرجة عالية.
  - ❖ طريقة كرونباخ: تم استخدام أسلوب كرونباخ للثبات من ثبات المقياس، وكانت جميع معاملات الثبات ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٢) وهي قيم معاملات مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير الى تمتع المقياس بقدر طيب من الثبات. (الدسوقي، ٢٠٠٢، ٨)
- وقامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة السعودية من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٧٥) طالب وطالبة وتم حساب الصدق والثبات كما يلي:
- أولاً: ثبات المقياس:
- ❖ الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول:

## جدول (١١)

## يوضح قيم الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية لجتمان
التفاؤل	٠,٨٤	٠,٠٧٨
التشاؤم	٠,٨٨	٠,٨٦

وهي قيم مرتفعة للثبات، تدل على الثقة في ثبات القائمة.

❖ **الثبات بطريقة اعادة التطبيق:** قامت الباحثة بتطبيق القائمة على العينة الاستطلاعية، ثم قامت بإعادة تطبيقها بعد مرور (٢١) يوماً على التطبيق الاول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، وجاء معامل الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (١٢)

##### يوضح معامل ارتباط بين مرتي التطبيق

المقياس	معامل الارتباط
التفاؤل	٠,٧٧
التشاؤم	٠,٧٢

وهي معاملات ارتباط عالية تدل على ثبات المقياس بشكل مناسب.

ثانياً: **صدق المقياس:** تم حساب الصدق كما يلي:

❖ **الصدق الظاهري:** لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس للبيئة السعودية وفهم الطلاب لعبارات المقياس بشكل واضح، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل.

❖ **الاتساق الداخلي:** من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي اليه.

وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالي:

#### جدول (١٣)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي

##### تنتمي اليه

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرات الخاصة بالتفاؤل مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الخاص بالتفاؤل	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرات الخاصة بالتشاؤم مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الخاص بالتشاؤم
٧	٠,٥٤	٢	٠,٦٤
١١	٠,٦٢	٤	٠,٦٢
١٢	٠,٤٤	٥	٠,٥٥



معامل ارتباط الفقرات الخاصة بالتشاؤم مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الخاص بالتشاؤم	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرات الخاصة بالتفاؤل مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الخاص بالتفاؤل	رقم الفقرة
٠,٤٩	٨	٠,٤٧	١٥
٠,٧١	١٠	٠,٥٢	١٧
٠,٨١	١٤	٠,٦٩	١٩
٠,٧٦	٢٠	٠,٧٢	٢١
٠,٦٧	٢٤	٠,٦٩	٢٣
٠,٧٧	٢٦	٠,٤٨	٢٨
٠,٦٩	٣١	٠,٦٤	٢٩
٠,٥٩	٣٤	٠,٤٩	٣٣
٠,٤٥	٣٦	٠,٦٨	٣٧
٠,٥٤	٣٩	٠,٦٩	٣٨
٠,٧٣	٤٢	٠,٦٦	٤٣
٠,٤٩	٤٤	٠,٧٢	٤٦
٠,٥٢	٤٩	٠,٥٨	٤٧
٠,٦٦	٥١	٠,٥٥	٥٢
٠,٧٦	٥٤	٠,٦٧	٥٦

❖ دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وطبقا لهذا الاجراء لم تقوم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس الذي توصلت اليه معدة المقياس الاساسي.

رابعاً: المعالجة الاحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية Spss : اختبار "ت" ، معامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد.

**نتائج الدراسة وتفسيرها:****نتائج الفرض الاول وتفسيره:**

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من سمة ما وراء المزاج – مهارات التفكير فوق المعرفي – العوامل الكبرى للشخصية – التفاؤل والتشاؤم"، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة t-test Independent Sample ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٤):

**جدول (١٤)**

لقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

"ت" ودلالاتها	الإناث (ن=١٥٠)		الذكور (ن=١٥٠)		الابعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٨٢	٥.٢٠	٣٦.٨٧	٤.٦١	٣٧.٢٨	الانتباه
٠.٩١	٤.٦٨	٣٥.٥٨	٤.٥١	٣٧.٠٢	الوضوح
❖٧.٠١	٣.٥٢	١٧.٣٦	٢.٤٣	١٨.٦٤	الاصلاح
٠.٩٥	٨.٦٨	٨٩.٨٠	٧.٦١	٩٣.١٢	ما وراء المزاج
٠.٠١٣	١٠.٢٤	٧١.٠٧	٩.٤٦	٦٦.٦٦	التخطيط
١.٤٠	١١.١٩	٦٦.٨٤	٨.٦٩	٦٦.١٦	المراقبة والتحكم
٢.٢٣	٧.١٨	٣٨.٦٢	٩.٤٩	٤٢.٩٤	التقييم
٠.٨٩	٢٨.١٢	١٨٧.٤٤	٢٣.١١	١٨٢.٤٤	التفكير ما وراء المعرفي
٠.٤١٧	٤.٣٨	٢١.٦٤	٣.٨٠	٢٤.٤٤	الانبساطية
١.٥٨	٣.٧١	٢٤.٥١	٣.٠٥	٢٣.٥٢	المقبولية
١.٥٩	٢.٧٧	١٩.٠٢	٢.١٨	١٩.١٠	الضمير
٠.٠٠١	٣.٥٩	١٤.٦٤	٣.٦٧	١٣.١٨	العصابية
❖٤.٦٠	٤.٧٧	٢٧.٨٧	٣.٦٨	٢٦.٦٠	التفتح
❖٦.١٢	٩.٩٠	٥٢.٩٠	١٠.٣٢	٥٦.٥١	التفاؤل
٣.٢٣	٧.١٨	٣٨.٦٢	٩.٤٩	٤٢.٩٤	التشاؤم

❖ دالة عند (٠.٠٥)

أ - يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لما وراء المزاج ومكوناتها (الانتباه والوضوح) بينما يوجد فروق في بعد الإصلاح لصالح الذكور أي أن الذكور أكثر قدرة على إصلاح حالتهم المزاجية للاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة فترة أطول من الإناث، وقد يرجع ذلك لطبيعة المرأة الانفعالية لذلك يصعب عليها إصلاح حالتها المزاجية بسرعة كالذكور، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة بولوروك (Bolluerk, et al., 2011) في أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث فيما وراء المزاج بمكوناته ولكن تختلف مع الدراسة الحالية في بعد الإصلاح، كما تختلف تلك النتيجة مع دراسة سالجويرو وآخرون (salguero, et al., 2010) التي أوضحت أن هناك اختلاف في سمة ما وراء المزاج لصالح عينة الذكور، وتتفق معها فقط في بعد الإصلاح حيث كان الذكور أكثر امتلاكاً من الإناث لبعد الإصلاح كأحد أبعاد ما وراء المزاج. وقد يرجع ذلك إلى قدرة الذكور على السيطرة على انفعالاتهم أكثر من الإناث، مما يمنحهم القدرة على القيام بإصلاح حالتهم المزاجية وجعلها في صورة حسنة لفترة زمنية أطول من الإناث.

ب - كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في التفكير ما وراء المعرفي كدرجة كلية وكذلك بالأبعاد الفرعية للتفكير ما وراء المعرفي وهي (التخطيط - المراقبة والتحكم - التقويم)، ولم تجد الباحثة في حدود علم الباحثة دراسات تناولت الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير ما وراء المعرفية. وقد يرجع ذلك إلى أن مهارات التفكير فوق المعرفي لا تتأثر بجنس الشخص، فلكل من الذكور والإناث الفرصة لإنماء تلك المهارات وتطويرها، بينما قد تعود الفروق في تلك المهارات لمتغيرات أخرى كدرجة الوعي لدى الفرد، ونسبة ذكائه، وطموحه وطريقة تنشئته وغيرها من الأسباب.

- ج - كما لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في العوامل الكبرى للشخصية (الانبساطية - المقبولية - الضمير - العصابية)، بينما يوجد فروق ذات دلالة في بعد التفتح لصالح الإناث، أي أن الإناث أكثر تفتحاً من الذكور، ويمكن تفسير ذلك في ضوء اهتمام الإناث عادةً بالتفاصيل والدقة مما يعطيها درجة أعلى في التفتح، وهذا يختلف مع دراسة (حميد، ٢٠٠٨) حيث أشارت دراسته لوجود فروق في أبعاد الانبساطية والقبول والضمير لصالح الذكور، وفروق في بعد العصابية لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق ذات دلالة في بعد التفتح بين الجنسين. وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف في البيئتين اللذان طبق فيهما الدراستان، وأساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة بكل مجتمع. بينما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (ملحم، ٢٠١٠؛ الحداد، ٢٠١١) في عدم وجود فروق على مقياس الانبساط والعصابية والقبول والضمير ترجع إلى الجنس، ولكن تختلف الدراسة الحالية مع نتيجة هذه الدراسات في بعد التفتح، حيث وجدت الدراسة الحالية فروق في بعد التفتح بين الجنسين لصالح الإناث.
- د - كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في التفاؤل لصالح الذكور، أي أن الذكور أكثر تفاؤلاً من البنات، ولا توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين في بعد التشاؤم، وهذا يتفق مع دراسة (Yates, 2002) نوال حسن، ٢٠٠٨) في أن هناك فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور، ولكن تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في الاختلاف بين الجنسين في بعد التشاؤم، حيث بينت تلك الدراسات وجود فروق في بعد التشاؤم أيضاً لصالح الذكور، ويمكن تفسير الفروق بين الذكور والإناث في درجة التفاؤل لصالح الذكور، أن الذكور لهم نظرة إيجابية أكثر للحياة، فالأسباب ترجع إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية التي تعطي الذكور متسع من الحرية والثقة والمسئولية، وتشعره بأهميته فيشعر الذكور بتلك الإيجابية، وتنمو لديه الثقة في قدراته،

وتزداد لديه القدرة على السيطرة على مجريات حياته ومقابلة ما يواجهه من مشكلات، فتزداد درجة تفاؤله عن أقرانه من الإناث.

#### نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

والذي ينص على أنه " توجد علاقات ارتباطية دالة احصائياً بين درجات الطلاب في سمة ما وراء المزاج بمكوناتها الفرعية وكل من مهارات التفكير فوق المعرفى - العوامل الكبرى للشخصية - التفاؤل والتشاؤم". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person Correlation وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٥)

#### جدول (١٥)

لمعاملات الارتباط بين ما وراء المزاج ومهارات التفكير فوق المعرفى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم

مكونات سمة ما وراء المزاج				المتغيرات
الدرجة الكلية	الإصلاح	الوضوح	الانتباه	
❖ ٠,٣٢٢	٠,٢٥٧	❖ ❖ ٠,٤٩٩	❖ ❖ ٠,٤٦٣	التخطيط
❖ ❖ ٠,٤٨٢	❖ ❖ ٠,٤٨٤	❖ ❖ ٠,٥٧٦	❖ ❖ ٠,٣٩٥	التحكم والمراقبة
❖ ❖ ٠,٤٣٥	❖ ٠,٢٩٠	❖ ❖ ٠,٥٢٨	❖ ❖ ٠,٥٧٤	التقييم
❖ ٠,٣١١	❖ ٠,٣١٠	❖ ❖ ٠,٥٦٣	❖ ❖ ٠,٤٥٧	الدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفى
❖ ٠,٢٩٧	❖ ٠,٢١٢	❖ ❖ ٠,٣٩٦	٠,١٢٧	الانبساطية
❖ ٠,٢٥٥	٠,١٣٤	٠,١٧١	❖ ❖ ٠,٤٥٤	المقبولية
٠,٠٢٥	٠,٠٥٦	٠,٠٦٦	❖ ٠,٢٥٢	الضمير
❖ ٠,٢٩٥	❖ ٠,٢٩٥-	٠,١٦٧-	❖ ٠,٢٧٢-	العصابية
٠,٠٦٣	٠,٠٥٢	❖ ٠,٢٩٦	٠,١٦١	التفتح
❖ ٠,٣٠٢	٠,٠٨٨	❖ ❖ ٠,٤٤٨	❖ ٠,٢٧١	التفاؤل
❖ ❖ ٠,٤٣٧-	❖ ٠,٢٦٧-	❖ ❖ ٠,٣٩٣-	❖ ٠,٣٠١-	التشاؤم

❖ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

❖ دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

**أولاً: بالنسبة للعلاقة بين مهارات التفكير ما وراء (فوق) المعرفي وسمة ما وراء المزاج وتتضمن:**

- أ - التخطيط كأحد مهارات التفكير فوق المعرفي: وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) كانت قيمته (٠,٤٦٣ - ٠,٤٩٩) بين بعد التخطيط وكل من الانتباه والوضوح كأحد أبعاد سمة ما وراء المزاج، كما وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) كانت قيمته (٠,٣٢٢) بين التخطيط والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج، بينما لم يوجد ارتباط ذو دلالة بين التخطيط والإصلاح.
- ب - التحكم والمراقبة كأحد مهارات التفكير فوق المعرفي: وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) كانت قيمته ما بين (٠,٣٩٥ - ٠,٥٧٦) بين بعد التحكم والمراقبة وكل من الانتباه والوضوح والإصلاح كأبعاد لسمة ما وراء المزاج وكذلك مع الدرجة الكلية لها.
- ت - التقييم كأحد مهارات التفكير فوق المعرفي: وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) كانت قيمته تقع ما بين (٠,٤٣٥ - ٠,٥٧٤) بين بعد التقييم وكل من الانتباه والوضوح والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج، كما وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) كانت قيمته (٠,٢٩٠) بين التقييم والإصلاح.
- ث - الدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي: وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) كانت قيمته تقع ما بين (٠,٤٥٧ - ٠,٥٦٣) بين الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي وكل من الانتباه والوضوح، كما وجد ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) كانت قيمته (٠,٣١٠ - ٠,٣١١) بين الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي وبين الإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج.

من تلك النتائج يتضح الارتباط الموجب ذو الدلالة الإحصائية بين مهارات التفكير فوق المعرفى كدرجة كلية ومهاراته (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) وبين سمة ما وراء المزاج وأبعادها (الانتباه - الوضوح - الإصلاح). واتضح بشكل خاص أن أكثر مهارات التفكير فوق المعرفى علاقة بسمة ما وراء المزاج وأبعادها هي مهارة التحكم والمراقبة، لذا فإنه يمكن الاستنتاج من تلك العلاقة أن مهارة التحكم والمراقبة ترتبط بالناحية المزاجية للفرد وانفعالاته، لأنها تزيد من وعي الفرد بانفعالاته والقدرة على التحكم فيها للحفاظ على المزاج الحسن أطول فترة ممكنة، وتلك النتيجة تتفق مع دراسة فيشر (Fisher, 2002) التي أوضحت وأكدت على الأثر الكبير لمهارة التحكم والمراقبة في الناحية المزاجية للفرد وانفعالاته، بشكل أكبر من باقي المهارات كالتخطيط والتقييم. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات (Hofer, 2004; Extremera & Fernandez, 2005; Wilson & Smetana, 2011; Tomoko, et. Al., 2013; Meta, 2014) في أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين التفكير فوق المعرفى وبين ما وراء المزاج وإن مهارات التفكير فوق المعرفى ذات فاعلية في تحسين عمليات الفهم والإيضاح للحالة المزاجية والمشاعر التي يخبرها الفرد مما يمكنه من السيطرة على انفعالاته، وإن التحكم في الأفكار السلبية من خلال نموذج التفكير فوق المعرفى له علاقة جيدة بما وراء المزاج والتحكم في الانفعالات والمشاعر كما أورد ذلك توموكو وآخرون (Tomoko, et al., 2013).

ثانياً: بالنسبة للعلاقة بين العوامل الكبرى للشخصية وسمة ما وراء المزاج ويتضمن:

أ - بالنسبة لبعد الانبساطية: وجدت علاقة إيجابية دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الانبساطية والوضوح والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج بقيم هي (٠,٣٩٦ - ٠,٢٩٧)، كما وجدت علاقة إيجابية بين الانبساطية والإصلاح عند مستوى (٠,٠٥) بقيمة (٠,٢١٢)، في حين لم يوجد ارتباط ذو دلالة بين بعد الانبساطية والانتباه.

ب - بالنسبة لبعد المقبولية : وجدت علاقة ايجابية دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين المقبولية و الانتباه بقيمة (٠,٤٥٤)، كما وجدت علاقة ايجابية دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المقبولية والدرجة الكلية لما وراء المزاج بقيمة (٠,٢٥٥)، في حين لم يوجد ارتباط ذو دلالة بين بعد المقبولية والوضوح والإصلاح.

ت - بالنسبة لبعد الضمير: وجدت علاقة ايجابية دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الضمير والانتباه بقيمة (٠,٢٥٥)، ولم يوجد ارتباط ذو دلالة بين الضمير والوضوح والإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج.

ث - بالنسبة لبعد العصابية : وجدت علاقة ارتباطية سالبة ذات علاقة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين بعد العصابية والانتباه والإصلاح والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج بقيم ( -٠,٢٧٢ / -٠,٢٩٥ / -٠,٢٩٥) ولكن لم توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة بين العصابية والوضوح.

ج - بالنسبة لبعد التفتح: وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين التفتح والوضوح بقيمة (٠,٢٩٦)، ولكن لم توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفتح والانتباه والإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج.

أي أن هناك علاقة بين العوامل الكبرى للشخصية (الانبساطية - العصابية - التفتح - المقبولية - الضمير) وسمة ما وراء المزاج بأبعادها بدرجات متفاوتة كما تم توضيحه سابقاً وتلك النتيجة تتفق مع دراسة ونج وآخرون (Wong, et. Al. 2007 ; Salguero, et. Al., 2010) في ارتباط العوامل الكبرى للشخصية بسمة ما وراء المزاج في العوامل (الانبساطية والعصابية والمقبولية والتفتح) كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة كوستا (Costa, et al., 2014) في إن بعد التفتح هو أكثر الأبعاد قدرة على التنبؤ بالتعاطف، حيث وجدت الدراسة الحالية كما سبقنا سالفاً إن التفتح مرتبط فقط ببعد الوضوح أي أن الانسان المتفتح يكون قادراً على النظر لحالته



المزاجية والوعي بها والوعي بما يؤثر فيها، ولكن التفتح غير مرتبط بالقدرة على الإصلاح أو الدرجة الكلية للسمة ككل.

ويمكن تفسير تلك النتيجة لأن بعد الانبساطية هو من أكثر الأبعاد ارتباطاً بالحالة المزاجية لأن بعد الانبساطية هو من أكثر الأبعاد ارتباطاً بالحالة المزاجية الحسنة، لأن الشخص الانبساطي له القدرة على رؤية حالته المزاجية بوضوح والعمل على إصلاحها والحفاظ عليها حسنة لفترة طويلة، مما يمكنه من الانخراط في المجتمع، والتعامل مع الآخرين بشكل جيد وبصورة تتسم بالدفع والمودة الاجتماعية وتوكيد الذات والنشاط والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية (ابو هاشم، ٢٠٠٧، ٢٦٣)، فكان من المنطقي أن يرتبط بعد الانبساطية بسمة ما وراء المزاج، وهي القدرة على السيطرة على الحالة المزاجية وإصلاح المزاج وابقاء المزاج الحسن أطول فترة ممكنة.

كما أن بعد العصابية أيضاً كان من المنطقي أن يرتبط بسمة ما وراء المزاج وأبعادها ارتباطاً سلبي، حيث أن العصابية في تعريفها تعني الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة والشعور بعدم الأمان والأحزان والقلق والغضب والعدائية (ابو هاشم، ٢٠٠٧، ٢٦٠)، بينما ما وراء المزاج تعني قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والحفاظ على حالته المزاجية الحسنة أطول فترة ممكنة (كفاي والدواش، ٢٠٠٦، ٤-٥)، فكانت تلك العلاقة الارتباطية السالبة منطقية.

أما عن بعد المقبولية فيمكن تفسير الارتباط بين هذا البعد وبين الانتباه والدرجة الكلية لما وراء المزاج، حيث أن المقبولية تعني أن الفرد محب للآخرين ومتعاطف معهم ويتميز بالود والإيثار والتواضع واحترام مشاعر الآخرين (Widiger & Costa, 2012)، كل ذلك يمكن الفرد من الانتباه لحالته المزاجية والحفاظ على الحالة المزاجية بشكل حسن "أي تحقيق ما وراء المزاج"، لأن مساعده للآخرين وتقديم العون لهم يمنحه شعور بحالة مزاجية حسنة لفترة زمنية أطول دون جهد منه في الوعي والإصلاح المتعمد للحالة المزاجية، لذا جاء

بعد المقبولية غير مرتبط ببعدها الوضوح والإصلاح ولكنه مرتبط ببعدها الانتباه والدرجة الكلية لما وراء المزاج.

أما عن بعد الضمير فقد كان الارتباط فقط بين شعور الفرد بالضمير والانتباه لحالته المزاجية، حيث ان صاحب الضمير يكون متنبه لما يشعر به وما يحدث حوله لكي يقوم بتحكييم ضميره فيما يحدث حوله من مواقف، ولكن لم يوجد ارتباط بين الضمير والقدرة على الوعي والإصلاح للحالة المزاجية فقد يكون الفرد ذو ضمير حي إلا أنه سريع الانفعال، يشعر بحالة مزاجية سيئة ولا يمتلك القوة والقدرة لإصلاح تلك الحالة المزاجية وقد لا يكون كذلك ويتمكن من السيطرة على انفعالاته ويتمكن من إصلاحها، والعكس فقد يكون الشخص ذو الضمير المنخفض لديه القدرة على السيطرة على انفعالاته وقد لا يكون، أي أنه لا علاقة فعلا علي أرض الواقع ومن النماذج الحياتية بين الضمير والوعي والإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج وهذانما أوضحت نتيجة البحث الحالي، كما أن الضمير الحي قد يسبب لصاحبه حالات متعددة من الشعور بالذنب ومن ثم الشعور المزاجي السيء، وعندما يسلك الإنسان سلوك حسن فإنه يشعر بالرضا ومن ثم الشعور المزاجي الحسن، أي أن وجود الضمير الحي يكون مسبب للمزاج الحسن والسيء باختلاف المواقف التي يمر بها الفرد وأن العلاقة غير ثابتة بل هي متقلبة ومختلفة باختلاف المواقف والظروف التي يمر بها الفرد.

وبعد التفتح وهو يعني النضج العقلي والاهتمام بالثقافة وحب الاستطلاع والطموح والسيطرة وسرعة البديهة والمنافسة (Sutin & Costa, 2010)، كل تلك الصفات تؤهل الفرد لأن يرى حالته المزاجية بوضوح وفهم ووعي فكانت النتيجة الارتباطية الموجبة ذات الدلالة الإحصائية امر منطقي ومتوقع بين التفتح والوضوح، بينما لم يرتبط بعد التفتح بالانتباه والإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج، وقد يكون السبب في ذلك كثرة طموح الفرد وحب استطلاعها وحب المنافسة لديه مما يشعره باستمرار بالضغط النفسي الذي قد

يفقد الفرد القدرة على الانتباه لحالته المزاجية وإصلاحها، مما يؤثر على قدرته على الاحتفاظ بالمزاج الحسن لفترة طويلة لأن طموحه وحب المنافسة لديه يدفعانه دوماً للقلق ، وقد لا يؤثر على هذا النحو عند بعض الأشخاص لذا جاءت النتيجة عدم ارتباط بعد التفتح بالانتباه للحالة المزاجية وإصلاحها والدرجة الكلية لما وراء المزاج.

### ثالثاً: بالنسبة للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وسمة ما وراء المزاج:

وجد أن هناك علاقة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التفاؤل والوضوح بقيمة (٠.٤٤٨)، أي أن الأشخاص المتفائلين يكون لديهم القدرة على استيضاح مشاعرهم وانفعالاتهم وحالاتهم المزاجية واضحة بالنسبة لهم، كما وجدت علاقة ايجابية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين التفاؤل والانتباه والدرجة الكلية لما وراء المزاج بقيمة (٠.٢٧١ - ٠.٣٠٢) وهذا يدل على أن الأشخاص المتفائلين يكون لديهم القدرة على الانتباه والتحكم في حالتهم المزاجية، والإبقاء على المزاج الحسن اطول فترة ممكنة وهذا يتفق مع دراسة (Bond, 2011; Haselton, & Nettle, 2006) عاون عوض، (٢٠١٢) ، في حين لم توجد دلالة احصائية بين التفاؤل والإصلاح وقد يفسر ذلك بأن الأشخاص المتفائلين يجدون في كل المواقف شيء جميل ينتظرهم مما يدفعهم الى امتلاط المزاج الحسن فترة طويلة دون بذل جهد في إصلاح أي مزاج سيء يعترتهم، لانهم نادراً ما يخبرون المزاج السيء لانهم يرون في كل صعب جانب مشرق وأمل ، ويكونون غالباً مدفوعون بفعل تفاؤلهم الى الشعور والاحتفاظ بالمزاج الحسن دون حاجة الى عملية الإصلاح.

أما عن التشاؤم فقد وجدت علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التشاؤم وكل من الوضوح والدرجة الكلية للحالة المزاجية بقيم هي ( -٠.٣٩٣ / -٠.٤٣٧)، كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين التشاؤم والانتباه والإصلاح بقيم ( -٠.٣٠١ / -٠.٢٦٧)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء إن الأشخاص المتشاؤمين وكلما

زادت درجة تشاؤمهم قلت قدرتهم على الانتباه والوعي لحالتهم المزاجية، وقلت قدرتهم على إصلاح هذا المزاج فتقل لديهم الدرجة الكلية لما وراء المزاج بشكل عام لما يقوم به التشاؤم من تعميم للرؤية وسوداوية لكل مواقف الحياة، ومن ثم عدم القدرة على الانتباه لحقيقة المشاعر والوعي بها والعمل على إصلاحها، بل تمتد الحالة الشعورية لديه بعدم الإحساس بالمزاج الحسن ولو لفترة قصيرة، فمن هنا كان من المنطقي أن تكون هناك علاقة عكسية بين التشاؤم وسمة ما وراء المزاج.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Trujillo, et. al., &Busseri, 2013) وفي أن التشاؤم هو الاهتمام والتركيز على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتخيل الجانب السلبي في الموقف، وأنه توقع عام للنتائج السلبية أكثر من الايجابية وتوقع الشر وال فشل والخيبة وعدم الرضا عن الحياة والنظرة السوداوية مما يعطي مشاعر واحساسات وانفعالات سيئة ومزاج سيء.

وكل من نتائج التفاضل والتشاؤم تلك تتفق مع العديد من الدراسات مثل (Johnson &Endler, 2002 ; Jackson, et. Al., 2002; Del Vallem&Mateos, 2008) حيث أشارت الى أن الأشخاص المتفائلين لديهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم ووضع أهداف للحياة، وان المتفائلين على عكس المتشائمين قادرين على توليد أفكار ايجابية تتحكم بشكل جيد في حالتهم المزاجية.

#### نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

الفرض ينص على أنه " يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من مهارات التفكير فوق المعرفي (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد و Stepwise Multiple Regression بطريقة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٦)

## جدول (١٦)

لتحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بسمة ما وراء المزاج من مهارات التفكير ما وراء

المعرفى ودرجته الكلية

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R <sup>2</sup>	بيتا	ت ودلالاتها
التخطيط	الانتباه	٢٣.٧٤	❖❖ ٢٣.٥٦	٠.٤٥٧	٠.٢٠٩	٠.٢٢٥	❖ ٣.٦٢١
التحكم والمراقبة						٠.٣٦٨	❖ ٢.٩٨٠
التقييم						٠.٢٨٠	❖❖ ٤.٨٥٤
الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى						٠.٣٩١	❖❖ ٣.٥٦٤
التخطيط	الوضوح	٢١.٢٣	❖❖ ١٥.٩١	٠.٥٦٣	٠.٣١٧	٠.٢٥٢	❖❖ ٣.٩٨٩
التحكم والمراقبة						٠.٢٥٥	❖❖ ٤.٨٧٦
التقييم						٠.٢٦٨	❖❖ ٤.٣١٢
الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى						٠.١١٦	❖❖ ٤.٧٢٤
التخطيط	الإصلاح	١١.٢٧	❖❖ ١٤.٧١	٠.٣١٠	٠.٠٩٦	٠.٠٦٧	١.٨٤٤
التحكم والمراقبة						٠.١١١	❖❖ ٣.٨٣٦
التقييم						٠.٠٧٦	❖ ٢.٠٩٩
الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى						٠.٠٣٣	❖ ٢.٢٦٠
التخطيط	الدرجة الكلية لما وراء المزاج	٦٨.٦٣	❖❖ ١٤.٥١	٠.٤٣٥	٠.١٨٩	٠.٢٦٥	❖ ٢.٣٥٥
التحكم والمراقبة						٠.٣٤٩	❖❖ ٣.٨٠٩
التقييم						٠.٣٦٠	❖❖ ٣.٣٤٣
الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى						٠.١٠٥	❖ ٢.٢٧٠

❖ دالة عند مستوى (٠.٠٥)

❖❖ دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أ - بالنسبة لبعء الانتباه: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار لبعء التخطيط والتقييم والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي، بينما توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لمعامل انحدار التحكم والمراقبة، وانحصرت قيمة بيتا بين (٠,٢٢٥ - ٠,٣٩١)، وكانت ( $R^2=0.209$ ) ويعني ذلك أن متغير مهارات التفكير فوق المعرفي يفسران (٢٠,٩%) من التباين في الانتباه، ويمكن كتابة المعادلة على النحو التالي:

$$\begin{aligned} \text{الانتباه} = & ٢٣,٧٤ + ٠,٢٢٥ \times \text{التخطيط} + ٠,٣٦٨ \times \text{التحكم والمراقبة} + \\ & ٠,٢٨٠ \times \text{التقييم} + ٠,٣٩١ \times \text{الدرجة الكلية للتفكير فوق} \end{aligned}$$

ب - بالنسبة لبعء الوضوح: يوجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار بعد التخطيط والتحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي، وانحصرت قيم بيتا بين (٠,١١٦ - ٠,٢٦٨) وكانت ( $R^2=0.317$ ) ، وهذا يعني أن تلك المتغيرات تفسر (٣١,٧%) من التباين في الوضوح ، ويمكن كتابة المعادلة على النحو التالي:

$$\begin{aligned} \text{الوضوح} = & ٢١,٢٣ + ٠,٢٥٢ \times \text{التخطيط} + ٠,٢٥٥ \times \text{التحكم والمراقبة} \\ & + ٠,٢٦٨ \times \text{التقييم} + ٠,١١٦ \times \text{الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي}. \end{aligned}$$

ت - بالنسبة لبعء الإصلاح: يوجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار التحكم والمراقبة فقط، بينما وجدت دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لمعاملات انحدار التقييم والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي، وانحصرت قيم بيتا ما بين (٠,٠٣٣ - ٠,١١١)، بينما لم توجد دلالة للتخطيط ، وكانت ( $R^2=0.096$ ) ، ويعني ذلك أن متغير التحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي يفسران (٩,٦%) من التباين في الإصلاح، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الإصلاح} = 11,27 + 0,111 \times \text{التحكم والمراقبة} + 0,076 \times \text{التقييم} + 0,033 \times \text{الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى}.$$

ث - بالنسبة للدرجة الكلية لما وراء المزاج : توجد دلالة احصائية عند مستوى (0,01) لمعاملات انحدار التحكم والمراقبة والتقييم، ويوجد دلالة احصائية عند مستوى (0,05) لمعاملات انحدار التخطيط والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى، وكانت قيم بيتا ما بين (0,270 - 0,3809) ، وكانت ( $R^2 = 0.189$ ) ، وهذا يعني أن كل من المتغيرات السابقة تفسر (18,9%) من التباين في الدرجة الكلية لما وراء المزاج، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية لما وراء المزاج} = 68,63 + 2,355 \times \text{التخطيط} + 0,349 \times \text{التحكم والمراقبة} + 0,360 \times \text{التقييم} + 0,105 \times \text{الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفى}.$$

مما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الثالث الى حد كبير، حيث كانت نسب اسهام أو معاملات الانحدار المعيارية (بيتا) لمهارات التفكير فوق المعرفى والدرجة الكلية لها في أغلبها مسهمة في التنبؤ بسمة ما وراء المزاج وابعادها (الانتباه - الوضوح - الإصلاح)، ويتفق ذلك مع دراسة لوسينسوالجربيل (Luciano & Algarabel, 2008) التي بينت أن التحكم في التفكير يعطي نتائج إيجابية في زيادة القدرة على التحكم في المشاعر والعواطف التي يخبرها الفرد، وكذلك تتفق مع دراسات ( Fisher, 2002; Hofer, 2004; Tomoko, et.al., ) (2013) حيث أوضحت تلك الدراسات فاعلية مهارات التفكير فوق المعرفى في تحسين عمليات الفهم والإيضاح للحالة المزاجية وأن مهارات التفكير فوق المعرفى لها قدرة على التنبؤ بما وراء المزاج.

## نتائج الفرض الرابع وتفسيره:

والذي ينص على أنه يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من العوامل الكبرى للشخصية (الانبساطية - المقبولية - الضمير - العصابية - التفتح) لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد و Multiple Regression بطريقة Stepwise وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٧)

## جدول (١٧)

## لتحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بسمة ما وراء المزاج من العوامل الكبرى للشخصية

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R <sup>2</sup>	بيتا	ت ودلالاتها
الانبساطية	الانتباه	٢٢,٠١	❖❖١٢,٤٦	٠,٣٩٦	٠,١٥٨	٠,١٥٣	٠,٨٨٨
المقبولية						٠,٦٨٢	❖❖٣,٥٣٠
الضمير						٠,٣٩٩	١,٨٠٦
العصابية						٠,٣٤١-	١,٩٦١-
التفتح						٠,٢٠١	١,١٣٢
الانبساطية	الوضوح	٢٥,٨٦	❖٨,٩٢	٠,٣٩٦	٠,١٥٧	٠,٤٩٧	❖٢,٩٨٧
المقبولية						٠,٢٦٧	١,٢٠٢
الضمير						٠,١٠٩-	٠,٤٦٠
العصابية						٠,٢١٧-	١,١٧١
التفتح						٠,٣٨٤	❖٢,١٤٣
الانبساطية	الإصلاح	٣٠,٣٢	❖٤,٢٦	٠,٢٩٥	٠,٠٨٧	٠,٣٩٢	١,٣٨٣
المقبولية						٠,١٠٩	٠,٩٣٦
الضمير						٠,٠٤٨	٠,٣٩٠
العصابية						٠,٦٠١-	❖٢,٠٩٩
التفتح						٠,٠٣٥	٠,٣٥٨
الانبساطية	الدرجة الكلية لما وراء المزاج	٧٧,٢٠	٣,٣٤	٠,٢٩٥	٠,٦٥	٠,٦٠٨	❖٢,١٥٧
المقبولية						٠,٦٥١	❖٢,٨٢٨
الضمير						٠,٠٦٨	٠,١٧٥
العصابية						٠,٦٠١-	❖٢,٠٩٩
التفتح						٠,١٣٣	٠,٤٣٦



❖ دالة عند مستوى (٠,٠١) ❖ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ولقد تبين من الجدول السابق ما يلي:

أ - بالنسبة لبعء الانتباه : توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الانتباه والمقبولية، بينما لم توجد دلالة للانبساطية والضمير والعصابية والتفتح، وكانت قيمة بيتا (٠,٦٨٢) وكانت قيمة ( $R^2 = 0.158$ ) أي ان المقبولية تفسر (١٥,٨%) من التباين في الانتباه، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الانتباه} = ٢٢,٠١ + ٠,٦٨٢ \times \text{المقبولية}$$

ب - بالنسبة لبعء الوضوح: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الوضوح والانبساطية والتفتح، بينما لم توجد دلالة للمقبولية والضمير والعصابية، وكانت قيمة بيتا تساوي (٢,٩٨٧ - ٢,١٤٣) لكل من الانبساطية والتفتح على التوالي، وكانت قيمة ( $R^2 = 0.157$ ) أي أن الانبساطية والتفتح تفسر معاً (١٥,٧%) من التباين في الوضوح، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الوضوح} = ٢٧,٧٩ + ٠,٤٩٧ \times \text{الانبساطية} + ٠,٣٨٤ \times \text{التفتح}$$

ت - بالنسبة لبعء الإصلاح: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الإصلاح والعصابية، بينما لم توجد دلالة لباقي العوامل الكبرى، وكانت قيمة بيتا ( -٠,٦٠١) للعصابية، وكانت قيمة ( $R^2 = 0.087$ ) أي ان العصابية تفسر (٨,٧%) من التباين في الإصلاح، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الإصلاح} = ٣٠,٣٢ - ٠,٦٠١ \times \text{العصابية}$$

ث - بالنسبة للدرجة الكلية لما وراء المزاج: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الدرجة الكلية لما وراء المزاج وكل من الانبساطية والمقبولية والعصابية، في حين لم توجد دلالة احصائية لكل من التفتح والضمير، وكانت قيمة بيتا للانبساطية والمقبولية والعصابية تساوي (٠,٦٠٨ / ٠,٦٥١ / -٠,٦٠١)، وكانت قيمة ( $R^2 = 0.065$ ) أي أن الانبساطية والمقبولية والعصابية تفسر معاً (٦,٥%) من تباين الدرجة الكلية لما وراء المزاج، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الدرجة الكلية لما وراء المزاج} = ٧٧,٢٠ + ٠,٦٠٨ \times \text{الانبساطية} + ٠,٦٥١ \times \text{المقبولية}$$

وهذا يتفق جزئياً مع العديد من الدراسات مثل (Salguero, et. al., 2007; Wong, et. al., 2010) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين العوامل الكبرى للشخصية وسمة ما وراء المزاج وأبعادها، وإن تلك العوامل الكبرى للشخصية تعتبر منبئ جيد لسمة ما وراء المزاج، ولكن ذلك الاتفاق جاء بشكل جزئي حيث كانت بعض العوامل الكبرى للشخصية منبئة في هذه الدراسة كالانبساطية والعصابية والمقبولية والتفتح إلا أن الضمير جاء غير منبئ على الإطلاق بما وراء المزاج، وهناك بعض تلك العوامل الكبرى للشخصية كانت منبئة لما وراء المزاج دون بعض أبعادها، ويمكن تفسير ذلك كما يلي:

- أن بعدي الانبساطية والتفتح في علاقتهما ببعده الوضوح يكون الشخص ذو الصفات الانبساطية (وهي النشاط والقدرة على الاستمتاع والتفاؤل والمرح وحب اللذة والود وتوكيد الذات) من المتوقع أن يكون لديه القدرة على الوعي

بحالته المزاجية وتحديد الأسباب وراء تلك المشاعر ووجود قناعات بها، كما أن الشخص المتفتح من المنطقي أن يتسم بالوعي والفهم والوضوح لحقيقة مشاعره، ولكن كون الشخص منبسطاً أو متفتحاً ليس شرطاً ضرورياً ومنبئاً بقدرته على الانتباه لما يشعر به، لأنه يهتم أكثر بوضوح وفهم المشاعر أكثر من مجرد الانتباه لها، لذلك كانت الانبساطية والتفتح غير منبئة بالانتباه، وبالرغم من وجود علاقة إيجابية بين الانبساطية والإصلاح للحالة المزاجية إلا أن تلك العلاقة لم ترتقي لأن تكون منبئة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن الأشخاص الغير انبساطيين يستطيعون أن يصلحون من حالتهم المزاجية، لذا جاءت الانبساطية مرتبطة وغير منبئة ببعده الإصلاح للحالة المزاجية، إلا أن الانبساطية جاءت مرتبطة ومنبئة بالدرجة الكلية لما وراء المزاج، أي أن قدرة الانسان على الحفاظ على الحالة المزاجية الحسنة لأطول فترة ممكنة ترتبط بعامل الانبساطية لدرجة يمكن أن نتنبأ بما وراء المزاج من عامل الانبساطية.

— أما عن بعد العصابية فقد جاء مرتبطاً ارتباطاً عكسياً ومنبئاً لكل من الإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج، حيث أن الشخص العصابي من المنطقي ألا يستطيع أن يسيطر على مشاعره وحالته المزاجية، ولا يستطيع أن يصلح منها كما إنه لا يستطيع أن يحتفظ بالحالة المزاجية الحسنة والجيدة فترة طويلة لأن أي موقف يمكنه أن يغير بسرعة من حالة الفرد المزاجية ويجعله يشعر بالغضب والاستياء، لذا ترى الباحثة أن تلك العلاقة منطقية وهو إنه كلما قلت درجة الفرد في العصابية كلما زادت قدرته على إصلاح الحالة المزاجية بشكل خاص والاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة لفترة طويلة أي امتلاك ما وراء المزاج بشكل جيد، لذا جاءت العصابية كمنبأ لهذين البعدين بشكل خاص، وجاء بعد العصابية مرتبطاً سلبياً بالانتباه ولكن تلك العلاقة لم ترتقي لأن تكون منبئة.

وبالنسبة لبعد المقبولية فإن الفرد الأكثر مقبولية بين الآخرين غالباً ما يكون منتبه لحالته المزاجية التي يشعر بها حتى يتمكن من اختيار الوقت المناسب للتعامل مع الآخرين والانخراط معهم وتقديم المساعدة والخدمات، وكذلك ينتبه لحالته المزاجية السيئة كي يبتعد عن التعامل اثناءها مع الآخرين إلى أن يقوم بتعديلها، حتى لا يفقد مقبوليته لديهم، لذا يمكن أن نتنبأ من المقبولية ببعد الانتباه، ولكن لا يمكن الاعتماد على المقبولية في التنبأ ببعد الوضوح والإصلاح، ويمكن إرجاع وتفسير ذلك في ضوء أن الفرد المقبول اجتماعياً قد يتمكن من إصلاح حالته المزاجية وقد لا يستطيع حيث أن معامل الارتباط بين المقبولية والإصلاح كان إيجابياً وذو دلالة، ولكن هذا الارتباط وتلك الدلالة لم ترتقي إلى مستوى التنبأ، ولكن هو يقوم بالانتباه لحالته المزاجية فإذا كانت جيدة اقترب من الآخر، وإذا كانت سيئة فضل الابتعاد حتى يتحسن وتتغير حالته المزاجية للأفضل، وقد جاء بعد المقبولية مرتبطاً ومنبأ بالدرجة الكلية لما وراء المزاج مما يوضح أن الشخص المقبول اجتماعياً يميل أكثر ويحاول أن يبذل الجهد للاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة والجيدة لفترة زمنية طويلة حتى يتمكن من التفاعل مع الآخرين بشكل يحصل فيه على المقبولية.

وبالنسبة لعامل الضمير فلم يكن منبئاً بما وراء المزاج وأبعادها على الإطلاق، وهذا يرجع إلى أن الأشخاص ذوي الضمير المنخفض أو المرتفع قد يمتلكون سمة ما وراء المزاج وقد لا يمتلكونها. وترى الباحثة أن ذلك منطقي فهناك أشخاص في واقع الحياة لهم ضمير حي ولكنهم لا يستطيعون أن يسيطروا على مشاعرهم ويتحكمون في حالتهم المزاجية، أي لا يمتلكون ما وراء المزاج وهناك أشخاص ذوي ضمير مرتفع يمتلكون تلك القدرة، والعكس هناك أشخاص منخفضي الضمير قد يمتلكون أو لا يمتلكون القدرة على التحكم في الحالة المزاجية، أي يمتلكون أو لا يمتلكون ما وراء المزاج وأبعاده.

## نتائج الفرض الخامس وتفسيره:

والذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise Regression ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٨)

## جدول (١٨)

## لتحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بما وراء المزاج من التفاؤل والتشاؤم

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R <sup>2</sup>	بيتا	ت ودلالاتها
التفاؤل	الانتباه	٤٤,٣١	❖٤,٧٨٩	٠,٣٠١	٠,٠٩١	٠,١٦٩	١,٩٥٣
التشاؤم						٠,١٤٥-	❖٢,١٨٨
التفاؤل	الوضوح	٤٦,٤٨	❖٨,٧٧	٠,٣٩٣	٠,١٥٥	٠,٢٩٠	❖❖٣,٤٧٠
التشاؤم						٠,١٩٨-	❖٢,٩٦٢
التفاؤل	الإصلاح	١٧,١٩	٠,٣٧١	٠,٠٨٨	٠,٠٠٨	٠,٠٢٩	٠,٦٠٩
التشاؤم						٠,٠٧٠-	١,٩١٧
التفاؤل	الدرجة	٧٣,٩٥	❖❖١١,٣٢	٠,٣٠٢	٠,٠٩١	٠,٣١٨	❖٢,١٩٤
التشاؤم	الكلية لما وراء المزاج					٠,٣٥٨-	❖❖٣,٣٦٥

ولقد تبين من الجدول السابق ما يلي:

- بالنسبة لبعده الانتباه: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) للانتباه مع التشاؤم بشكل سلبي، ولم توجد دلالة للتفاؤل مع الانتباه وكانت قيمة بيتا (٢,١٨٨)، وكانت قيمة (R<sup>2</sup>= 0.091) أي أن متغير التشاؤم يفسر (٩,١%) من التباين في الانتباه، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الانتباه} = ٤٤,٣١ + ٠,١٤٥ \times \text{التشاؤم}$$

- بالنسبة لبعدها الوضوح: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) للوضوح مع التفاؤل، كما توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) للوضوح مع التشاؤم بـقيم بيتا (٠,٢٩٠ / -٠,١٩٨) على التوالي، وكانت قيمة ( $R^2 = 0.155$ ) أي أن متغير التفاؤل والتشاؤم يفسران (١٥,٥%) من التباين في الوضوح، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الوضوح} = ٤٦,٤٨ + ٠,٢٩٠ \times \text{التفاؤل} - ٠,١٩٨ \times \text{التشاؤم}$$

- بالنسبة لبعدها الإصلاحي لم توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) أو (٠,٠٥)، أي أن التشاؤم والتفاؤل لا يمكن الاعتماد عليهم في التنبؤ ببعدها الإصلاحي حيث لم توجد من البداية أي علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وبعدها الإصلاحي.

- بالنسبة لبعدها الدرجة الكلية لما وراء المزاج: توجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) للدرجة الكلية لما وراء المزاج مع التشاؤم، وتوجد دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لما وراء المزاج مع التفاؤل، وكانت قيمة بيتا تساوي (-٠,٣٥٨ / ٠,٣١٨) لكل من التشاؤم والتفاؤل على التوالي، وكانت قيمة ( $R^2 = 0.091$ )، أي أن التفاؤل والتشاؤم يفسران معاً (٩,١%) من التباين في الدرجة الكلية لما وراء المزاج، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الدرجة الكلية لما وراء المزاج} = ٧٣,٩٥ + ٠,٣١٨ \times \text{التفاؤل} - ٠,٣٥٨ \times \text{التشاؤم}$$

وهذا يتفق مع دراسات متعددة مثل (الشويقي، ٢٠٠٨ Del; Vallem&Mateos, 2008; Levens&Gotlib, 2.12; Felder, 2014) حيث أوضحت الدراسات أن التفاؤل والتشاؤم يلعبان دور كبير في التحكم في الحالة المزاجية، لأن الشخص المتفائل يعتقد أن المشاعر والحالة المزاجية يمكن تغييرها نحو الأفضل بأكثر من استراتيجية، كالتفكير في أشياء جميلة، وتشتيت

الانتباه بعيداً عن المشاعر السيئة، والشخص المتشائم يعتقد أن العواطف والانفعالات والحالة المزاجية السيئة سوف تستمر معه ولا يمكنه تغييرها، لذا جاءت درجة التفاؤل والتشاؤم منبئة بشكل جيد لما وراء المزاج وأبعاده باستثناء بعد الإصلاح فلم توجد علاقة ارتباطية بهذا البعد، ويمكن أن يكون السبب في ذلك إن الشخص المتفائل أو المتشائم لديه قناعة بأن الحالة المزاجية يمكن تغييرها لأحسن بالنسبة للمتفائلين، أولاً يمكن تغييرها بالنسبة للمتشائمين لذا نجد الشخص المتشائم كلما زادت درجته في التشاؤم كلما افتقد القدرة على السيطرة على حالته المزاجية وفقد القدرة على الشعور بالحالة المزاجية الحسنة، وتلك العملية في القدرة أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة (ما وراء المزاج) تتم لدى المتفائلين والمتشائمين بشكل تلقائي دون الحاجة من الفرد في الاجتهاد بعملية الإصلاح في حد ذاتها، فهي حالة يمكن للفرد المتفائل القيام بها بشكل تلقائي ولا يتمكن المتشائم منها أيضاً بشكل تلقائي، وهذا يفسر عدم الارتباط بين بعدي التفاؤل والتشاؤم بعد الإصلاح وبالتالي عدم قدرتهم على التنبؤ بذلك البعد على الإطلاق فالمتفائل والمتشائم لا يمتلكان استراتيجيات الإصلاح ومهاراته، بل يتصرفان في تعديل المزاج أو عدم تعديله بشكل عضوي وتلقائي وفطري.

### خاتمة وتوصيات:

مما سبق اتضح أن سمة ما وراء المزاج بأبعاده يمكن التنبؤ بها من خلال عدة متغيرات هي التفكير فوق المعرفي، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم بنسب ودرجات مختلفة، كما تبين ويمكن الاستفادة من نتائج البحث في الاهتمام بتنمية الجوانب التي تساعد على توافر وتواجد تلك السمة الهامة في الشخصية أي العمل على تدريب الأفراد على التمكن من مهارات التفكير فوق المعرفية لما لها من علاقة جيدة بالقدرة على السيطرة على الحالة المزاجية والقدرة على التنبؤ بوجود تلك السمة إذا ما اتقنت تلك المهارات،

كذلك التوعية بضرورة التحلي بقدر جيد من الانبساطية والمقبولية في الشخصية لأن تلك العوامل من أكثر العوامل ارتباطاً إيجابياً بسمة ما وراء المزاج، والتخلي عن العصابية الشديدة لأنها ترتبط عكسياً بالتمكن من تلك الصفة الهامة، فمن الصعب جداً على الشخص العصابي أن يسيطر على انفعالاته ويتحكم فيها، مما قد يسبب له العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية، كذلك ينطبق القول على التشاؤم، فلا بد وكما أمرنا ديننا الكريم بالتحلي بالتفاؤل وعدم التشاؤم، حيث وجدت الدراسة أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة على امتلاك سمة ما وراء المزاج أكثر بكثير من المتشائمين، بل وأوضحت الدراسة أنه كلما زادت درجة الفرد في التشاؤم قلت درجة سمة ما وراء المزاج، وكلما كان متفائلاً أصبح أكثر قدرة على السيطرة والتحكم في انفعالاته بشكل جيد والاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة لدرجة طويلة، وبينت الدراسة أن هذا الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وسمة ما وراء المزاج منبئ بشكل جيد، لذا أوصت الدراسة الحالية بضرورة عمل برامج إرشادية لتعلم التفاؤل ورفع درجته لدى أفراد المجتمع وتعليمهم كيف يتخلون عن التشاؤم لما له من آثار سلبية على شخصية الفرد بصورة عامة .

وأخيراً، فإن ارتباط ما وراء المزاج بمهارات التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية، والتفاؤل والتشاؤم يحفز الفرد أن يتحلى ويتدرب على مهارات التفكير فوق المعرفي حتى يتمكن من السيطرة على انفعالاته وحالاته المزاجية وما يخبره من مشاعر وعواطف ويكون لديه القدرة على الانتباه لمشاعره وأن تكون تلك المشاعر واضحة ومفهومة بالنسبة له، ويمكنه إصلاح ما يؤرقه من انفعالات، كذلك على الفرد أن يتخلى عن التشاؤم والنظرة السوداوية للحياة وما يرتبط بذلك من أفكار سلبية تفقد الفرد لذة الحياة، ويتبنى نظرة متفائلة للحياة تمكنه من مواجهة ما يقابله من ضغوط للحياة ومشكلات يومية، ولا بد أن يتبنى الفرد الأفكار الإيجابية التي تعنيه على التحكم في انفعالاته ومشاعره وحالاته المزاجية، وكذلك توصلت الدراسة إلى أهمية تخلي الفرد عن العصابية



الشديدة والتحلي قدر الإمكان بالانبساطية والمقبولية بين الآخرين لأن ذلك يزيد من قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته وحالته المزاجية. وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

- تقديم البرامج الإرشادية لتنمية مهارات التفكير فوق المعرفى لتنمية قدرة الفرد على التحكم في حالته المزاجية.
- تقديم البرامج الإرشادية لتنمية القدرة على التفكير الإيجابي والتفاؤل من أجل رفع القدرة على التحكم في الحالة المزاجية.
- تدريب طلاب الجامعة على التحلي بالانبساطية والمقبولية بين أفراد المجتمع، والتخلي عن العصابية.
- تضمين برامج إعداد المعلمين في كليات التربية مقررًا عن مهارات التفكير فوق المعرفى والأفكار الإيجابية التي تؤدي إلى زيادة القدرة على السيطرة على الحالة المزاجية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١ - ابراهيم، مجدي عزيز(٢٠٠٥). التفكير من منظور تربوي. الطبعة الاولى، عالم الكتب، القاهرة، ١-٥٥.
- ٢ - ابو هاشم، السيد محمد(٢٠٠٧). المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل وايزنكوجولدبيرج لدي طلاب الجامعة(دراسة عامليه). مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٧(٧٠)، ٢١٢- ٢٧٣.
- ٣ - ابو هاشم، السيد محمد(٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠(٨١)، ١-٩٣.
- ٤ - الجراح، عبد الناصر وعبيدات، علاء الدين (٢٠١١). مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ٧(٢)، ١٤٥ - ١٦٢.
- ٥ - الحداد، شعبان كمال(٢٠١١). المشاركة السياسية وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمس الكبرى لدى عينة من المعلمين الفلسطينيين. مجلة الزيتونة، ٢(٢)، ٢٦٦- ٣٠٠.
- ٦ - الحموري، فراس و أبو مخ، احمد(٢٠١١). مستوى الحاجة الى المعرفة والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ٢٥(٦)، ٢٤- ٦٢.
- ٧ - الخوالدة، خالد عبد الله والربابعة، جعفر كامل و السليم، بشار عبد الله (٢٠١٢). درجة اكتساب طلبة المرحلة الثانوية في محافظة جرش لمهارات التفكير ما وراء المعرفي وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والتحصيل. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ١(٣)، ٧٣- ٩٧.
- ٨ - الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٢). مقياس التفاؤل والتشاؤم. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١-١٥.

- ٩ - الرويتع، عبد الله صالح (٢٠٠٨). أبعاد التوجه الديني وعلاقتها بالعوامل الخمسة في الشخصية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٧(٢)، ٣٠٥ - ٣٣٤.
- ١٠ - الشربيني، فوزي والطناوي، عفت (٢٠٠٦). استراتيجيات ما وراء المعرفة بين النظرية والتطبيق. مصر، المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ١ - ١٩٥.
- ١١ - الشويقي، ابوزيد سعيد (٢٠٠٨). ماوراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدرء المدارس. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٥٩)، ٣٢١ - ٣٦٥.
- ١٢ - بكار، عبد الكريم (٢٠١٠). تكوين المفكر. دار وجوه للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٠ - ٢٢.
- ١٣ - جروان، فتحي عبد الرحمن (٢٠٠٥). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات. الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، الأردن، ١ - ١٢٢.
- ١٤ - حسن، نوال خالد (٢٠٠٨). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها ببيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
- ١٥ - حميد، صلاح (٢٠٠٨). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا. رسالة دكتوراه في علم النفس. قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في الاكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- ١٦ - صالح، اسماعيل والنواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الاكاديمي، مجلة جامعة الأزهر، غزة، سلسلة العلوم الانسانية، ١٤(٢)، ٥٧ - ٩٠.

- ١٧- عبد القادر، خالد (٢٠١٢). أثر طريقة الاكتشاف الموجه في تنمية التفكير فوق المعرفي والتحصيل الدراسي في الرياضيات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمحافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ٢٦(٩)، ١٢٩- ١٥٦.
- ١٨- عبد الكريم، ايمان صادق و الدوري، ربا (٢٠١٢). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٢٦(٢٧)، ٢٣٩- ٢٧٦.
- ١٩- عبد الله، عبد الهادي محمد (٢٠١٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة بقسم علم النفس كلية الآداب، جامعة البحرين، ٤٠- ٦٥.
- ٢٠- محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي. اسس وتطبيقات، القاهرة، دار الرشاد، ١- ٩٢.
- ٢١- محمد، محمد عباس (٢٠١٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٣٠(٣)، ٣١٣- ٣٣٤.
- ٢٢- ملحم، مازن (٢٠١٠). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية "دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق". مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤)، ٦٢٥- ٦٦٨.
- ٢٣- كاظم، علي مهدي (٢٠٠٢). القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٢)، ١١- ٤٠.
- ٢٤- كفاي، علاء الدين والدواش فؤاد (٢٠٠٦). مقياس سمة ما وراء المزاج للمراهقين والراشدين. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، ١- ٢١.

٢٥ - يوسف، عون عوض (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(٢)، ٥٣- ٩٣.

#### ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 26- Alexander, J.(1996). Development of Metacognitive Concepts about Thinking in Gifted. Learning & Individual Differences, Vol. 8, Issue 4, p 305-326.
- 27- Ansorg, S. (1996). Thinking about Feeling: The Role of Meta-Mood in Post Traumatic Stress Disorder, NCP Clinical Quarterly, Vol. 6, Issue 2, p 144.
- 28- Balluerka, N., Aritzeta, A., Gorostiaga, A., Gartzia, L. & Soroa, G. (2013). Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach. International Journal of Clinical Health & Psychology. may2013, Vol. 13 Issue 2, p110-117.
- 29- Bond, M. (2011). The Optimist manifesto. New Scientist, Vol. 210, Issue 2808, P 52.
- 30- Burkeman, O.(2012). The Antidote Happiness For People Who cannot Stand Positive Thinking. Kirkus Reviews. Vol. 80, Issue 19, P 2224.
- 31- Busseri, M. (2013). How Dispositional Optimists and Pessimists Evaluate their Past, Present and Anticipated Future Life Satisfaction: A Lifespan Approach. European Journal of Personality, Vol. 27, Issue 2, P 185- 199.
- 32- Costa, L., & Kallick, B.(2001). What are Habits of Mind? From <http://www.habits-of-mind.net/whatare>.
- 33- Costa, P., Alves, R., Neto, I., Marvao, P., Portela, M. & Costa, M. (2014). Associations between Medical Student Empathy and Personality: A Multi-Institutional Study. PloS ONE. Vol. 9, Issue 3, P1-7.
- 34- Del Vallem, C. & Mateos, P. (2008). Dispositional Pessimism, Defensive Pessimism and Optimism: The Effect of Induced Mood on Prefactual and Counterfactual Thinking and Performance. Cognition & Emotion, Vol. 22, Issue 8, P 1600-1612.

- 35- Extremera, P.& Fernandez, B.(2005). Perceived Emotional Intelligence and Individual Differences in The Meta. Knowledge of Emotional States: Areview of The Studies With The Trait Meta-Mood Scale. *AnsiedadEstres*, Vol. 11, Issue 213, p101-121.
- 36- Felder, C. (2014). The Accidental Optimist. *Virginia Journal of Social Policy & the law*, Vol. 21, Issue 1, p 63-99.
- 37- Fisher, R.,(2002). Shared Thinking: Metacognitive Modelling in the Literacy Hour. *Reading*, Vol. 36, Issue 2, p 63-67.
- 38- Guss, C. & Wiley, B. (2007). Metacognition of Problem Solving Strategies In Brazil, India, and The United States. *Journal of Cognition And Culturem*, Vol. 7, P 1-25.
- 39- Haloran, A. (1994). Exploring the Effects of Thoughts and Tought on Exercise Induced Feeling states "Dissertation Abstracts International, Concordia university"
- 40- Haselton, M & Nettle, D. (2006). The Paranoid Optimist: An Integrative Evolutionary Model of Cognitive Biases. *Personality & Social Psychology Review*(Lawrence Erlbaum Associates), Vol. 10, Issue 1, p47 – 66.
- 41- Hofer, B., (2004). Epistemological Understanding as a Metacognitive Process: Thinking Aloud During Online Searching. *Educational Psychologist*, Vol. 39, Issue 1, p 43-55.
- 42- Jackson, T., Weissm K., Lundquist, J. &Soderlind, A. (2002). Perceptions of Goal- Directed Activities of Optimists and Pessimists: APersonal Projects Analysis. *Journal of Psychology*, Vol. 136, Issue 5, P 521 – 533.
- 43- Jiang, L. &Isaacowitz, D. (2007). How Optimists face skin cancer information: Risk Assessment, Attention, Memory, and Behavior. *Psychlogy& Health*, Vol. 22, Issue 8, P 963- 984.
- 44- Johnson, J. &Endler, N. (2002). Coping With Human Immunodeficiency Virus: Do Optimists Fare Better. *Current Psychology*. Vol. 21, Issue 1, P 3-14.
- 45- Luciano, J. &Algarabel, S.(2008). Thought Suppression Confronting aReminder Stimulus: An Effective Strategy For The Management of Intrusive Thoughts. *Cognitive Therapy & Research*. Vol. 32m Issue 1, P 11-22.
- 46- Mata, A.,(2014). Using Metacognitive Cues to Infer Others Thinking. *Judgment & Decision Making*, Vol. 9, Issue 4, p349-359.

- 47- Mayer, J. (2000). Understanding Personality Organization Helps Clarify Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, Vol. 11 Issue 3, p196-200.
- 48- Mayer, J., (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence, *Emotion*, Vol. 1, N. 3, p 23-29.
- 49- Mahoney, J. (2013). China' s Thought Management, *China Journal*, Issue 70, p 208-210.
- 50- Mercer, D. ; Douglass, A. & Links, P., (2009). Meta-Analyses of Mood Stabilizers Antidepressants and Antipsychotics in the Treatment of Borderline Personality Disorder: Effectiveness For Depression and Anger Symptoms. *Journal of Personality Disorders*, Vol. 23, Issue 2, p 156-174.
- 51- Palmer, B; Gignac, G. Bates, T. & Stough, C. (2003). Examining the Structure of the Trait Meta- Mood Scale. *Australian Journal of Psychology*. Vol. 55, Issue 3, p 154-158.
- 52- Salovey, F., Mayer, B., Goldman, K., Turvey, A. & Palfai, R. (1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using The Trait Meta-Mood Scale "From Pennebaker, J.W: *Emotion Disclosure health* Washington, D.C:APA. P125-154.
- 53- Salovey, P.; Stroud, L.; Woolery, A. & Epel, E. (2002). Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using The Trait Meta-Mood Scale. *Psychology & Health*. Vol. 17, Issue 5, p611-627.
- 54- Salguero, J.; Fernandez, B.; Balluerka, N. & Aritzeta, A. (2010). Measuring Perceived Emotional Intelligence in the Adolescent Population: Psychometric Properties of the Trait Meta-Mood Scale. *Social Behavior & Personality: an International Journal*, Vol. 38, Issue 9, p 1197-1209.
- 55- Shamir, A.; Zion, M., & Spector, L., (2008). Peer Tutoring, Metacognitive Processes and Multimedia Problem- based Learning: The Effect of Mediation Training on Critical Thinking. *Journal of Science Education & Technology*. Vol. 17, Issue 4, p 384-398.
- 56- Sternberg, R., (1984). A Statewide Approach to Measuring Critical Thinking Skills. *Educational Leadership*, Vol. 43, Issue 2, p 40-44.

- 
- 57- Sternberg, R., (1988). Explaining away Intelligence: A reply to Howe. *British Journal of Psychology*, Vol. 79, Issue 4, p 527-534.
- 58- Sutin, A. & Costa, P. (2010). Reciprocal Influences of Personality and Job Characteristics Across Middle Adulthood. *Journal of Personality*, Vol. 78, Issue 1, p257- 288.
- 59- Tomoko, S. ; Yoshinori, S.& Yoshihiko, T.(2013). Predicting Critical Thinking Skills of University Students Through Metacognitive Self- Regulation Skills and Chemistry Self-Efficacy. *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol. 13, Issue 1, p 666-670.
- 60- Widiger, T. & Costa, P. (2012). Integrating Normal and Abnormal Personality Structure: The Five- Factor Model. *Journal of Personality*, Vol. 80, Issue 6, p1471-1506.
- 61- Levens, S. & Gotlib, I. (2012). The Effects of Optimism and Pessimism on Updating Emotional Information in Working Memory. *Cognition & Emotion*, Vol. 26, Issue 2, P341-350.
- 62- Trujillo, G., Tovar, G.& Lozano, A. (2007). The Conformist Elder, An Optimist With Experience? Resoundings Of a Study in an Elderly Population in Soacha and Sibate and the Psychological Aspects of Their Quality of Life. *Universitas Psychologica*. Vol. 6, Issue 2, P263 -268.
- 63- Wilson, N., & Smetana, L., (2011). Questioning as Thinking: a Metacognitive Framework to Improve comprehension of Expository Text. *Literacy*, Vol. 45, Issue 2, p 84-90.
- 64- Wong, S.; Oei, T.; Ang, R.; Lee, B.; Ng, A. & Leng, V., (2007). Personality, Meta-Mood Experience, Life Satisfaction, and Anxiety in Australian Versus Singaporean Students. *Current Psychology*. Vol. 26, Issue 2, p109-120.
- 65- Uzuntiryaki, K., & Capa, A., (2013). Predicting Critical Thinking Skills of University Students Through Metacognitive Self-Regulation Skills and Chemistry Self-Efficacy. *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol. 13, Issue 1, p 666-670.
- 66- Yates, S. (2002). The Influence of Optimism and Pessimism on Student Achievement in Mathematics. *Mathematics Education Research Journal*, Vol. 14, Issue 1, P 4-15.