التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة

الباحثة: فاتن فخري كاظم الحسيني/ كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل
أ.د. علي محمود كاظم الجبوري/ كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل

Researcher: Faten Fakhri Kazem Al-Husseini / College of Education for Human Sciences / University of Babylon
Prof. Ali Mahmoud Kazem Al-Jubouri / College of Education for Human Sciences / University of Babylon

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على التنظيم المزاجي لدى طلبة جامعة بابل على وفق متغير الجنس والتخصص. ولتحقيق اهداف البحث تم بناء مقياس (التنظيم المزاجي) وفق انموذج ماير وكاسك (1988)، وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء، والتحقق من ثبات المقياس وبطريقتين هما إعادة الاختبار والفا كرونباخ. تم استعمال الوسائل الإحصائية الاتية(الاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الفا كرونباخ).

وتم التوصل الى النتائج الاتية:

١- طلبة الجامعة لديهم تنظيم مزاجي

٢- لاتوجد فروق في التنظيم المزاجي وفق الجنس والتخصص.

وفي ضوء نتائج البحث الحالي، تم وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات

Abstract

The present study aims to determine the mood regulation among students at the University of Babylon based on the variables of gender and specialization. To accomplish the research objectives, the mood regulation scale was constructed following Meyer and Cask's (1988) model. The scale's face and construct validity were assessed, and its stability was tested using retesting and Cronbach's alpha. Various statistical methods were employed, including the one-sample t-test, Pearson's correlation coefficient, and Cronbach's alpha coefficient. The findings of the study are as follows:

1. University students exhibit mood regulation.
2. There are no significant variations in mood regulation based on gender and specialization. Based on the outcomes of this research, a series of recommendations and proposals have been developed.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث Research Problem

ويمكن ان يقوم بذلك الفرد بواسطة التنظيم الانفعالي او المزاجي والذي يشير الى مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض الحفاظ على الانفعالات الايجابية او السلبية على حد سواء في التأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر (koole ٤١ :٢٠٠٩,)

قد يكون أحد أسباب ذلك ان الأفراد يواجهون العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب الأنماط المختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تكيفهم وصحتهم النفسية ، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها و تنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من الإعدادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءا من سلوكياتهم وحياتهم اليومية وتتنوع وفقا لانفعالاتهم التي يخبرها الفرد تبعا لكل موقف، الامر الذي يستلزم ادارة وضبط انفعالاته التي يعيشها وان تكون لديه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعا لتلك المواقف(١٩٩٠ :١٣٣ ، Eisenberg & Fabes) .

وفي ظل الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية، الاكتئاب والقلق، وشعور الطالب باليأس من الحصول على فرصة عمل بعد التخرج وزيادة حالات الانتحار والادمان على المخدرات جميعها اثرت على الحالة المزاجية مما قد تؤثر في التنظيم المزاجي. ومما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤال الآتي: هل يوجد تنظيم مزاجي لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث **Research Importance**

إن قدرة الفرد على التكيف ومواجهه الحياة بنجاح يعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وان النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية والاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليا (المللي، ١٣٨:٢٠١٠). لذا ما ينبغي التنويه عنه ان التعليم الجامعي يركز على الجانب المعرفي للطالب أكثر من اهتمامه بالجوانب الاخرى وهذا مشكلات متعددة اذ يجب الاهتمام بالجوانب الاجتماعية الجوانب الانفعالية للطالب في العملية التعليمية تزودنا المواقف التربوية بمصدر مهم من الخبرات الانفعالية المتنوعة في الفصل الدراسي أو قاعة الدراسية والمذاكرة الاختبارات تستثير الانفعالات مثل (الفخر، الامل، الياس، الملل والقلق) هذه الانفعالات التي يشعر بها الطلبة في البيئة التعليمية يطلق عليها الانفعالات الأكاديمية (pekrun، 2012: 153).

للجانب الانفعالي أهمية كبيرة في تأثيره على الحالة المزاجية ، تعتبر هذه العلاقات معقدة وديناميكية، وتتطلب مزيدًا من الدراسات (Kaufman& Barnett 2020 :35). لذلك، يمكن القول إن التنظيم المزاجي مهم لخفض التوتر الذي يؤثر

على الإبداع بطرق عديدة، على المستوى المعرفي، يقمع التوتر والقلق التفكير ويشتت الذهن. ولحسن الحظ، يمكننا اتخاذ إجراءات لتقليل التوتر، وهذا يؤثر إيجابيًا على الصحة الجسدية والنفسية. يقترح خاسكي وسميت (Khasky& Smith, 100 :1999) استخدام تقنيات الاسترخاء وتقييم النماذج التفكيرية والردود العاطفية وتغييرها كأساليب للتخفيف من التوتر.

وما تجدر الإشارة اليه ان مرحلة الجامعة مرحلة إعداد للدور الاجتماعي الذي يتولاه الفرد في حياته مما يستوجب فهم طبيعة المشكلات التي تواجهه والعمل على ايجاد الحلول لها وتوفير الظروف التي تساعده على الوقاية منها. فالطالب الجامعي في تفاعل مستمر مع الآخرين ومن خلال هذا التفاعل يعبر عن مشاعره الإيجابية والسلبية وأراءه وحاجاته وأفكاره ومعتقداته (ابراهيم ،١٩٩٨ :٣٢).

لذا تظهر أهمية البحث النظرية والتطبيقية كالاتي: -

الأهمية النظرية:

١. أول بحث يدرس التنظيم المزاجي على حد علم الباحثة.
٢. هذا البحث محاولة جادة للاهتمام بشريحة من شرائح المجتمع المهمة طلبة الجامعة للتعرف على مستوى التنظيم المزاجي لديهم.

الأهمية التطبيقية:

١. توجيه نظر التربويين والقائمين على العملية التعليمية الى الاثر الاساسي الذي تؤدي متغيرات البحث الحالي في نواتج التعلم.
٢. الإفادة من ادات البحث في دراسات لاحقة او للمرشدين التربويين لمعرفة مدى تنظيم الطلبة لمزاجهم الانفعالي

أهداف البحث Aims of the Research

يهدف البحث تعرف الى:-

١. التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة.
٢. الفروق في التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس (ذكور-اناث) والتخصص (انساني-علمي).

حدود البحث Research Limitation

يقتصر البحث الحالي على دراسة التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة الدراسة الصباحية، وللعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣) ولكلا الجنسين (ذكور-إناث) في جامعة بابل.

تحديد المصطلحات

تنظيم المزاج Mood Regulation

عرفه كل من:

ماير وكاسك (Mayer& Gaschke ،1988): هو أفكار ومشاعر الفرد حول مزاجه الحالي، والعمليات التنظيمية التي تراقب وتقيم وتحفز الفرد على التصرف بطريقة تغير من مزاجه السلبي (Mayer&Gaschke ،1988). ويتمثل في المجالات الاتية:

المجال الاول الإصلاح او التجديد: يشمل محاولة الفرد استعمال التخيل والتفكير وتنشيط الأحداث الإيجابية في الذاكرة لتوجيه المزاج لوجهة مرغوبة.

المجال الثاني الادامة: قدرة الفرد الحفاظ على حالته المزاجية الراهنة إذا كان راضي عنها ومن ثم صيانتها.

المجال الثالث: الاخماد او التلطيف يشمل محاولات الفرد للتقليل من الحالات المزاجية المفرطة والمبالغ فيها حتى لا تؤذي الى تصرفات طائشة.

تبنت الباحثة تعريف ماير وكاسك (1988) لأنها تبنت أنموذج في بناء المقياس.

التعريف الإجرائي للتنظيم المزاجي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس التنظيم المزاجي الذي قامت الباحثة ببنائه.

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

اولا: مفهوم التنظيم المزاجي Mood Regular

يشير مفهوم التنظيم المزاجي إلى عملية مراقبة وتقييم وتغيير وقوع شدة حدة التجارب الانفعالية وردود الأفعال (Wolters, 2011: 275)، ويشمل العمليات التي من خلالها يؤثر الفرد في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية معايشتها والتعبير عن تلك الانفعالات(Richards& Gross, 2000:217).

ويقوم الفرد بعمليات التنظيم الانفعالي او المزاجي بإعادة توجيه التدفق التلقائي للانفعالات وذلك بعرض إدارة حالاته الانفعالية (Koole, 2009:14) وذلك من خلال ضبط وتغيير متى وكيف يخبر الفرد الانفعالات والحالات التحفيزية والفسيولوجية المصاحبة للانفعالات وكيفية التعبير عنها سلوكيا(Eisenberg, et. al., 2007:2) وتعمل السلوكيات واستراتيجيات شعوريا أو لا شعوريا أو تلقائيا بغرض تعديل وتحسين ومنع الخبرات والتعبيرات الانفعالية (Gross,l998). ويشمل التنظيم الانفعالي عمليات داخلية وخارجية مسئولة عن متابعة وتقييم وتعديل الردود (Thompson, 1994: 28—27).

ويساهم التنظيم المزاجي في تخفيف أو زيادة أو المحافظة على شدة الردود الانفعالية وذلك بناء على أهداف الفرد، ويمكن أن يغير درجة تماسك مكونات الاستجابة الانفعالية عندما يتم إظهار الانفعالات كما هو الحال عندما تحدث تغييرات جوهرية في التجربة العاطفية والاستجابات الفسيولوجية التي تحدث في ظل غياب التعبيرات والسلوك الوجهي (2013 , Dan—Glauser &Gross) ويشمل التنظيم الانفعالي الأنواع المتعددة للانفعالات (السلبية والإيجابية) التي يتم تنظيمها، وقد أشارت دراسة (Gross, 2002) إلى عمليات التنظيم الانفعالي المستخدمة من أجل تنظيم الانفعالات السلبية مثل الغضب والخوف والحزن وتطرقت العديد من الدراسات إلى الجانب الآخر من الانفعالات، إذ تفحص العديد من الباحثين تنظيم الانفعالات الايجابية، مثل: القدرة على تهدئة السعادة بعد الحصول على نتيجة جيدة في الانفعالات التي يمكن تنظيمها من خلال زيادة شدتها تحت بعض الظروف، مثل محاولة زيادة مشاعر الغضب لدى الجنود قبيل المعركة. وهكذا فقد اكد العديد من الباحثين بأن التوجه الأمثل والاشمل للتنظيم الانفعالي يأخذ بعين الاعتبار الانفعالات الإيجابية او السلبية والتي يمكن حفضها أو زيادتها (Gross, 2008: 497).

نماذج التنظيم المزاجي

أولا :إنموذج ماير وكاسك Gaschke and Mayer

قدم ماير وكاسك (Gaschke and Mayer, 1988) أنموذجا جديدا يفسر امكانية وعي الفرد بمزاجه وقدرته في تنظيم المزاج ، واطلق ماير وكاسك على هذا النموذج تسمية (ما وراء تنظيم المزاج Meta mood of regulation) الذي يتضمن وعي الفرد بأفكاره ومشاعره فيما يخص مزاجه الحالي، والعمليات التنظيمية التي تراقب وتقيم وتحفز الفرد على التصرف بطريقة تغير من مزاجه السلبي (Gaschke & Mayer ,1988)ويشير ماير وكاسك الى ان هذه الامكانية مهمة جدا لمعرفة وتمييز سلوك الافراد لانها تعكس الفروق الفردية بشأن الكيفية التي يخبرون بها مشاعرهم ، وكيف يشعرون وينظمون انفعالاتهم (Extremera&Berrocal,2008)، وبناءً على هذه العمليات المعرفية توصل ماير و كاسك Gaschke and Mayer بعد استعمال التحليل العاملي الى ثلاثة ابعاد يمكن من خلالها التعرف على ما وراء تنظيم المزاج لدى الافراد ، وهذه الابعاد عبارة عن سلوكيات واساليب دفاعية تمكن الفرد من التعامل مع الانفعالات والامزجة وتحمل الضغوط الناشئة عنها ، وتتمثل هذه الابعاد بالاتي :

١. الاصلاح أو التجديد Repairing: يشمل محاولة الفرد استعمال التخيل والتفكير وتنشيط الأحداث الإيجابية في الذاكرة لتوجيه المزاج لوجهة مرغوبة " انا أفكر في افكار جيدة من اجل رفع حالتي المعنوية"

٢. الادامة Maintenance: قدرة الفرد على الحفاظ على حالته المزاجية الراهنة إذا كان راض عنها ومن ثم صيانتها " أن لا أحاول تغير حالتي المزاجية".

٣. الإخماد أو التلطيف';Dampening. يشمل حالات الفرد للتقليل من الحالات المزاجية المفرطة والمبالغ فيها حتى لا تؤدي الى تصرفات طائشة (الجبوري والعطية، 2016) (الدواش، 2010).

ثانيا: نموذج ثومبسون (Thompson, 1994)

قدم نموذج تنظيم الانفعالات، يتضمن عاملين أساسيين الأول؛ يشتمل على العمليات المرتبطة بتولد الانفعال، والعامل الثاني يرتبط بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتمايزة من الانفعال، ويتكون من نموذج تنظيم الانفعالات من سبع عمليات وهي (Silk& Putnam, 2005:906)

١. التكوينات النيرفسيولوجية؛ وتشتمل على مكونات الجهاز العصبي والمسئولة عن تنظيم الاستثارة الانفعالية، من خلال عمليات النشيط والتثبيط.

٢. عمليات الانتباه: وعن طريقها يتم تنظيم المعلومات الانفعالية المستثارة عن طريق إعادة تركيز الانتباه.

٣. تفسير الأحداث؛ وعن طريقها يتم تفسير المعلومات الانفعالية بهدف خفض تأثيرها السلبي.

٤. تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية؛ وفيها يتم إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية الجانب الفسيولوجي".

٥. تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الانفعالية؛ وتضمن التعامل المادي والبين شخصي مع المصادر الانفعالية.

٦. تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وهى ضبط المتطلبات الانفعالية للمواقف المعتادة.

٧. اختيار بدائل الاستجابات التكيفية: وتضمن تعبير الفرد عن انفعالاته بطريقة تتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

الدراسات السابقة:

في دراسة شحاته 2011 بعنوان الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق. يهدف هذا البحث الى دراسة العلاقة بين الانتباه المتمركز حول الذات بأبعادها الثلاثة (الوعي الذاتي الداخلي– الوعي الذاتي الخارجي– القلق الاجتماعي)، وسمة ما وراء المزاج بأبعاده الثلاثة (الانتباه للمشاعر– وضوح المشاعر– اصلاح المزاج) وتكونت عينة البحث من (665) طالبا وطالبة لطلبة جامعة الزقازيق وتمثلت ادوات البحث في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات ومقياس سمة ما وراء المزاج. باختبار (ت) ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون ، وتحليل المسار كانت النتائج بانه لا توجد علاقه ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الانتباه المتمركز حول الذات ودرجات سمة ما وراء المزاج لطلبة جامعة الزقازيق توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لأبعاد الانتباه المتمركز حول الذات على أبعاد سمة ما وراء المزاج لدى طلبة جامعة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات وابعاد المختلفة لدى طلبة جامعه الزقازيق ، لصالح متوسط درجات الإناث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات وابعاده المختلفة لدى طلبه الجامعة الزقازيق لصالح متوسط درجات طلاب الفرقة الاولى لا توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات

درجات الذكور والاناث في مقياس سمة ما وراء المزاج وابعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من طلاب الفرقة الاولى وطلاب الفرقة الرابعة في مقياس سمه ما وراء المزاج وابعادها المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق لصالح متوسط درجات طلاب الفرقة الرابعة.

كما هدفت دراسة (عياش، 2016) بعنوان التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق الاستراتيجيات، على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (العلمي، الإنساني)، والصف الدراسي (الأول، الثاني، الثلث، الرابع). ودلالة الفروق الاحصائية الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية). وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكوت عينة الدراسة من (400) طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2012–2015)، وقد استخدم في البحث مقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Szwedo ,2012) وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في الجنس، والتخصص، والصف الدراسي).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولاً: منهجيــة البحـــث واجراءاتـــــه Methodology of Research

بما أن البحث الحالي يهدف إلى التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة، فقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي للدراسات الارتباطية كونهً المنهج الافضل لتحقيق أهداف البحث وللظاهرة المدروسة يعطي وصفا دقيقا إذ أوضح كلً من (Gay & Mills 2019)بأن المنهج الوصفيً لا يقتصر على جمع الحقائق وتصنيفها فقط بل يهدف الى وصف المتغيرات ومعرفة علاقتها مع المتغيرات الاخرى في الدراسة من أجل الوصول الى تعميمات عن الظاهرة المدروسة (Gay &Mills, 2019:247).

ثانيا: مجتمــع البحـــث (Population of the Research)

يتمثل مجتمع البحث الحالي كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي يتم البحث عنها، (عبد الرحمن وداؤود ،١٩٩٠:٦٦) وقد حُدَّد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بابل، وتم اختيار عددًا من طلبة الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بابل، والذين بلغ عددهم (29350) طالبًا وطالبة، للعام الدراسي 2022–2023. توزعوا على (13) كلية علمية و (7) كليات إنسانية، وبلغ عدد طلبة التخصص العلمي (13529) طالبًا وطالبة، وهو يمثل نسبة (46%) من المجتمع الإجمالي، وتتوزع بواقع (6421) طالبًا و(7108) طالبة. وبلغ عدد طلبة التخصص الإنساني (15821) طالبًا وطالبة، وهو يمثل نسبة (54%) من المجتمع الإجمالي، وتتوزع بين (7509) طالبًا و (8312) طالبة.

ثالثاً: عينــة البحـــث (Sample of the Research)

يتطلب أن تكون العينة ممثلة لمجتمعها، لذلك يجب استخدام الطرائق والوسائل الصحيحة لاختيار العينة، كما يجب أيضًا ضمان وجود جميع الصفات المتعددة التي توجد في المجتمع في العينة المختارة من ذلك المجتمع. يجب أن يتم تمثيل كل صفة من هذه الصفات كطبقة، ولذلك فإن استخدام العينة الطبقية العشوائية يعد أفضل وسيلة للاستخدام في مثل هذه المجتمعات. وبناءً على ذلك، استخدمت الباحثة في اختيار عينة البحث الطريقة الطبقية العشوائية (Stratified Random Way)(ملحم، ٢٥١: ٢٠٠٢).

تتألف عينة البحث من (380) طالبًا وطالبة ذات التوزيع المتناسب من مجتمع طلبة جامعة بابل في ضوء معادلة ستيفن (Steven, 2012:75)، وذلك بواقع (180) طالبًا و (200) طالبة، وكانت نسبة الذكور في العينة (47.36٪) ونسبة الإناث (52.63٪)، وبلغت نسبة التخصص العلمي (175) طالب وطالبة وبنسبة (46.05٪) وبواقع (94) طالب و (81) طالبة وبالنسبة للتخصص الإنساني فقد بلغ عددهم (205) وبنسبة (53.95٪)، بواقع (87) طالب و (118) طالبة.

رابعا: أدات البحـــث (Tools of Research)

ان مفهوم أداة البحث هو مفهوم منهجي يعني الوسيلة التي تجمع بها البيانات الازمة للإجابة عن أسئلة البحث او اختبار فروضه (العساف، ١٩٩٥: ١٠٠) وبما ان البحث الحالي يدرس متغير التنظيم المزاجي ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت ببناء مقياس التنظيم المزاجي، وعلى النحو الاتي:- **مقياس التنظيم المزاجي**.

ونظراً لعدم توافر أداة محلية أو عربية او اجنبية بحسب علم الباحثة لقياس التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة، لذا قامت الباحثة ببناء المقياس اعتمادا على نموذج ماير وكاسك ١٩٨٨ (Mayr and Gaschke, 1988) والذي عرفه هو (أفكار ومشاعر الفرد حول مزاجه الحالي والعمليات التنظيمية التي تراقب وتقييم وتحفز الفرد على التصرف بطريقة تغيير من مزاجه السلبي) علما ان التنظيم المزاجي وفقا لنموذج (ماير وكاسك) مقسم الى ثلاث مجالات كالاتي:

المجال الأول: الاصلاح او التجديد

يشمل محاولة الفرد استعمال التخيل والتفكير وتنشيط الاحداث الإيجابية في الذاكرة لتوجيه المزاج لوجهة مرغوبة.

المجال الثاني: الادامة

قدره الفرد الحفاظ على حالته المزاجية الراهنة إذا كان راضي عنها ومن ثم صيانتها.

المجال الثالث: الاخماد او التلطيف

يشمل محاولات الفرد للتقليل من الحالات المزاجية المفرطة والمبالغ فيها حتى لا تؤذي الى تصرفات طائشة. يتألف من (39) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي: الإصلاح او التجديد (13) فقرات، والادامة (13) فقرة، والاخماد او التلطيف (13) فقرة، وكانت بدائل الاستجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، غالباً، أبداً)، وتأخذ الأوزان (5،4،3،2،1) للفقرات الايجابية، وتعكس هذه الأوزان للعبارات السلبية، ولغرض التحقق من أهداف البحث، وبما يتلاءم والتعريفات

النظرية والإجرائية الخاصة به، قامت الباحثة بصياغة المقياس وجعله مناسباً لطلبة الجامعة. ولغرض معرفة مدى صلاحيته لقياس التنظيم المزاجي قامت الباحثة بالخطوات الاتية:

أ- صلاحيـة الفقرات المقياس:

تشير هذه العملية الى التعرف على تمثيل المقياس للمتغير المراد قياسه؛ ولأجل التحقق من ذلك تم عرض فقرات المقياس بصيغته الأولية على (20) محكماً متخصص في العلوم التربوية والنفسية لإبداء آرائهم في صلاحية وسلامة صياغة فقرات المقاييس، ومدى ملاءمتها للمكون الذي تنتمي إليه، وبما يجعل المقاييس ملائمة لعينة البحث الحالي، وتعد هذه الطريقة من الوسائل العلمية المعتمدة عند صياغة الفقرات للتأكد من صلاحيتها، إذ يفحص المقياس بهدف الكشف عن مدى تمثيل فقراته لجوانب المتغير التي يفترض أن يقيسها(عبدالرحمن،١٩٨٨:١٨٥)، وبعد تحليل اراء المحكمين باستخدام (كا^{٢}) ظهر ان قيمة (كا^{٢}) المحسوبة تتراوح بين (4.45 – 11) وهي اعلى من قيمة (كا^{٢}) الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١) وبهذا تم الابقاء على جميع فقرات الاختبار فضلاً عن صلاحية تعليماته كما في الجدول (1).

جدول(١)

آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التنظيم المزاجي

اسم المجال	ارقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		المعارضون		قيمة مربع كاي		الدلالة
			التكرار	النسب	التكرار	النسب	المحسوبة	الجدولية	
الإصلاح او التجديد	3 ، ٤ ، ٥ ، ٨ ، ٩، ، ١٠ ، ١١ ، ١٢	8	20	100	0	0	20	3.84	دالة
	1, 2, 6,7,13	5	18	90	2	10	12.8	3.84	دالة
الادامة	1، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ٩،١٣	11	20	100	0	0	20	3.84	دالة
	2,3	2	17	85	3	15	9.8	3.84	دالة
الاخماد او التلطيف	1,2,3,4,5,6,9,10 , 13	9	20	100	0	0	20	3.84	دالة
	7,8,11,12	4	15	75	5	25	5	3.84	دالة

ب- تجربة وضوح الفقرات المقياس وتعليماته

حاولت الباحثة إجراء تطبيق استطلاعي لقياس وضوح تعليمات المقياس، والكشف عن الفقرات الغامضة وغير الواضحة، بالإضافة إلى حساب الوقت المستغرق للإجابة على المقياس. وقد تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من (40) طالباً وطالبة، (20) منهم من تخصصات الإنسانية و(20) منهم من التخصصات العلمية في جامعة بابل. وقدمت الباحثة الفقرات للمشاركين للاستجابة لها، وذلك لتحديد العبارات الغير مفهومة وللرد على استفساراتهم. وبعد التطبيق، تبين أن التعليمات واضحة، وأن فقرات المقياس واضحة فيما يتعلق بالصياغة والمعنى. وقد تم حساب الوقت المستغرق للإجابة على مقياس التجول العقلي وظهر انه تراوح بين (12–20) دقيقة وبمتوسط زمني مقداره (14)

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس التنظيم المزاجي.

من الضروري اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية، وتضمينها في المقياس بصيغته النهائية وحذف الفقرات التي لا تميز بين الأفراد في السمة المقاسة (Cronbach, 1970:64)، وتُعد اساليب القوة التمييزية والاتساق الداخلي من الإجراءات المناسبة في عملية تحليل فقرات المقياس، وكما يأتي:

١- القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين (Discriminant Validity)

تم تحليل كل فقرة من الفقرات باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا (Edward, 1957:152)، وعلى وفق ذلك شرعت الباحثة بالخطوات الآتية:

١- تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي، المكونة من (380) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بابل موزعين حسب التخصص (العلمي – الانساني) والجنس (ذكر-انثى).

٢- للحصول على الدرجة الكلية لكل استمارة رتبت الباحثة الدرجات ترتيباً تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣- اختيار نسبة (27 %) من الاستمارات ذات الدرجات المرتفعة لتمثل المجموعة العليا وكان عددهم (103) استمارة.

٤- اختيار نسبة (27 %) من الاستمارات ذات الدرجات المتدنية لتمثل المجموعة الدنيا وعددهم (103) استمارة.

٥- استخراج معامل التميز باستعمال اختبار (T –Test) لعينتين مستقلتين.

وان اختيار نسبة (27%) لتمثيل المجموعتين (العليا والدنيا)، إذ تشير الأدبيات الى أن اعتماد هذه النسبة، تحقق للباحثة مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (Kelly, 1955:468). ولهذا أصبح عدد الاستمارات في كل مجموعة (103) استمارة واستعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسط درجات المجموعة العليا وتتراح الدرجة بين (187 – 161) والمجموعة الدنيا وتتراوح بين (133 – 85) لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (39) فقرة , واتضح ان القيم التائية المحسوبة جميعا أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) في مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (204). وبهذا يكون لدينا أكبر حجم، وأقصى تباين ممكنين ويقرب توزيعها من التوزيع الطبيعي. وبهذا يعني ان جميع فقرات مقياس (التنظيم المزاجي) جمعيا مميزة ودالة إحصائيا كما موضح في جدول (2).

جدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم المزاجي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة تاء المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	الوسط الحاسبي	الانحراف المعياري		
1	4.6117	0.6141	3.4466	1.2965	2.0379	دالة
2	4.3204	1.0021	3.5825	1.2874	7.7339	دالة
3	4.4660	0.7115	3.2136	1.2418	3.4540	دالة
4	4.4951	0.8503	3.2621	1.1286	4.0735	دالة
5	4.8350	0.3985	3.0388	1.4814	4.3370	دالة
6	4.2233	1.1284	3.1359	1.2291	3.2163	دالة

7	4.5825	0.7736	3.0485	1.3604	2.9227	دالة
8	4.4854	0.7904	2.8738	1.2262	4.8575	دالة
9	4.6505	0.6960	3.2233	0.9593	3.9448	دالة
10	4.8835	0.4034	3.3689	1.0571	2.3122	دالة
11	4.0097	0.9020	2.9320	0.9103	3.2071	دالة
12	3.8544	1.1062	2.5728	1.1255	2.0407	دالة
13	4.4563	0.9051	2.3301	1.1748	2.2678	دالة
14	4.7282	0.5635	2.6796	0.9823	4.3833	دالة
15	4.8447	0.5732	3.3689	1.1114	2.2229	دالة
16	4.4660	0.8021	3.3398	1.1594	4.7299	دالة
17	4.6990	0.8265	3.3010	1.3708	3.8539	دالة
18	4.5922	0.8453	3.4078	1.2081	3.5585	دالة
19	4.5437	0.8376	3.1553	1.2891	5.4066	دالة
20	4.6893	0.7144	3.1456	1.1997	4.5868	دالة
21	3.9515	1.0881	2.9709	1.1754	2.8680	دالة
22	4.8155	0.4799	3.5825	0.9653	3.0180	دالة
23	4.7087	0.5170	3.3981	1.1405	2.9070	دالة
24	4.0194	1.1714	2.8932	1.4613	5.1660	دالة
25	4.8932	0.3405	2.7961	1.1492	2.9139	دالة
26	3.9612	1.1455	2.6214	1.2376	6.2206	دالة
27	4.5728	0.7222	2.9903	1.1332	2.6598	دالة
28	4.3592	0.7903	3.0194	1.1880	4.8553	دالة
29	4.6699	0.6476	2.9806	1.0477	2.0964	دالة
30	4.4272	0.9961	3.2330	1.1132	4.5586	دالة
31	4.4369	0.8004	3.0000	0.9802	5.4447	دالة
32	4.3495	0.9258	3.5631	1.2577	7.3631	دالة
33	4.2913	0.9143	2.9223	1.1435	6.3483	دالة
34	4.4854	0.8841	3.7767	1.2202	3.4485	دالة
35	4.3883	0.8544	3.6990	1.2512	6.8675	دالة
36	4.6893	0.5778	3.3204	1.1817	4.4169	دالة
37	3.1553	1.6315	2.3592	1.1449	7.1698	دالة

38	3.4563	1.4870	2.5825	1.1676	4.9871	دالة
39	3.1456	1.3314	2.2913	1.2958	5.5276	دالة

يظهر من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت (2.0379- 7.7339) وهي اعلى عند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (204) والبالغة (1.96) مما يعني ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً.

٢- الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التنظيم المزاجي Internal Consistency Method

يُقصد به حساب ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لكل أفراد العينة، والهدف من هذا الاجراء معرفة ما اذا كانت الاجابات بالنسبة للفقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة مع اتجاهات السلوك او الشخصية التي تفترضها الدرجات، وبذلك استعملت الدرجة الكلية للمقياس بوصفها محكاً داخلياً في هذا التحليل، إذ تشير انستازي (Anastasi, 1988) الى انه عندما لا يتاح المحك الخارجي فان افضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك يعتمد هذا الأسلوب لمعرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا فهي تمتاز بأنها تقدم لنا مقياساً متجانساً، لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (Anastasi, 1988:206). ويمكن التحقق من ذلك باستعمال الاساليب الاحصائية وذلك بإيجاد العلاقات الارتباطية بين كل من: -

أ- اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لكل استبانة لجميع أفراد العينة البالغة (380) استمارة، وتبين من خلال هذا الاجراء ان جميع فقرات مقياس التنظيم المزاجي تتراوح بين (0.3067 – 0.5875) ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إذ كانت القيمة الجدولية (0.098)، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول(3)

الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم المزاجي)

الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط
1	0.4033	14	0.6544	27	0.5876
2	0.3583	15	0.5510	28	0.5300
3	0.4657	16	0.3676	29	0.6232
4	0.4217	17	0.4750	30	0.5079
5	0.5341	18	0.4314	31	0.5735
6	0.4099	19	0.4418	32	0.3068
7	0.4812	20	0.5543	33	0.4933
8	0.4983	21	0.3252	34	0.3567

0.3309	35	0.4744	22	0.5701	9
0.4482	36	0.5587	23	0.5512	10
0.5300	37	0.3495	24	0.4144	11
0.6232	38	0.6767	25	0.3808	12
0.5079	39	0.4190	26	0.5751	13

ب- الخصائص السايكومترية للمقياس (Psychometric Properties Of Scales):

أولا: الصدق

يُعد صدق اداة القياس من الخصائص السايكومترية الاكثر اهمية مقارنة مع الخصائص الاخرى كالثبات، وذلك بسبب ارتباط الصدق بالهدف او بالاهداف المتوقع من اداة القياس تحقيقها او بعبارة اخرى ان الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها(Urbina 2014:113). وللتحقق من صدق مقياس التنظيم المزاجي وجعله محققاً للأهداف التي وضع من اجلها، اعتمدت الباحثة نوعين من الصدق وهما:

١. الصدق الظاهري (Face Validity):

ويتحققق هذا النوع من الصدق بعرض الاداة على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال التربية وعلم النفس وكان عددهم (20) محكما اذ عرضت فقرات الاداة بصياغتها الأولية والبالغة (39) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي: الإصلاح او التجديد (13) فقرات، والادامة (13) فقرة، والاخماد او التلطيف (13) فقرة وبعد تفريغ ملحوظات المحكمين على الفقرات استخرج الصدق الظاهري للفقرات باستخدام مربع كاي تبين ان جميع الفقرات دالة احصائيا.

٢. صدق البناء Construct Validity

ان تعيين الصدق البنائي او التكويني للمقياس يعني فحص الخلفية النظرية له بمعنى آخر تعيين (المعنى النفسي) وتحديد الدرجة التي يعطيها المقياس وتعد اساليب التحليل الاحصائي للفقرات وتقديرات الخبراء للفقرات من اهم مؤشرات هذا النوع من الصدق وعلى وفق ذلك تشير (Anastasi, 1988) الى ان المقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء المؤشرين (التحليل الاحصائي وتقديرات الخبراء للفقرات) يمتلك صدقاً بنائياً (Anastasi, 1988:54) وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التنظيم المزاجي من خلال المؤشرات الاتية:

أ- استخراج القوة التميزية للمقياس بطريقة العينتين الطرفيتين.

ب- واساليب ارتباط كل من درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال واسلوب درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

الثبات (Reliability):

يقصد بمفهوم ثبات درجات الاختبارات مدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس، فالثبات بهذا المعنى يعني الاتساق أو الدقة في القياس(علام،٢٠٠٠:١٣١)، ويعد الثبات خاصية سايكومترية يجب التحقق منها لبيان صلاحية استعمال المقياس فضلا على الصدق مما يجعله أكثر قوة، إذ تعتمد صحة القياس على مدى ثبات نتائجه، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريباً إذا قاس الخاصية نفسها مراتٍ متتالية (Ebel & Frisbie, 2009:259)، وقد تم تحقيق الثبات لمقياس التنظيم المزاجي من خلال .

١- طريقة اعادة الاختبار

ان الاساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة في حساب الثبات هو ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المستجيبين التي حُصل عليها في التطبيق الاول للمقياس ودرجاتهم عند اعادة تطبيقه عليهم في المرة الثانية (عبد الرحمن وداؤود، ١٩٩٠: ١٢٣) وبموجب ذلك اعيد تطبيق مقياس التنظيم المزاجي على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (40) طالباً وطالبة وبعد مضي اكثر من (14) يوماً احتسب معامل الثبات من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الطلبة في التطبيقين وظهر ان قيمة معامل ارتباط بيرسون قد بلغت (0.79) ولأجل التحقق من الدلالة الاحصائية لقيمة معامل الارتباط فقد استخدم اختبار (تـر) وظهر ان القيمة المحسوبة بلغت (7.947) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.021) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

٢. معادلة الفا- كرونباخ (Coefficient Alpha):

تؤشر هذه الطريقة معامل اتساق أداء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس، وقد قامت الباحثة باستخراج معادلة(ألفا) للاتساق الداخلي(Alfa Coefficient Consistency)، ذلك إن معادلة ألفا(Alfa) يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف(عودة،١٩٩٣:٢٥٤)، وقد أشار ثورندايك وهيجن 1989 إلى استخراج الثبات على وفق هذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس، ويعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل والانحراف المعياري لكل فقرة على المقياس، ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم اعتماد جميع استبانات عينة البناء البالغ عددها(380) استبانة ثم استعملت معادلة ألفا- كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس الكلي (0.812) وتشير أنها قيم ثبات مقبولة وجيدة في قياس الثبات بطريقة معادلة (الفا- كرونباخ)، فقد أكد فوران (Foran,1972) ان معامل الثبات الجيد ينبغي ان يزيد عن(0.70) (Foran, 1972:385).

الخطأ المعياري لمقياس التنظيم المزاجي :

وبلغ الخطأ المعياري بطريقة إعادة الاختبار لمقياس التنظيم المزاجي (9.138) عندما بلغ الثبات (0.812) وبانحراف معياري (21.106) وبطريقة الفا كرونباخ (9.666) عندما بلغ الثبات (0.458) وبانحراف معياري (21.106). كما موضح في الجدول (4).

جدول(*4*)

الخطأ المعياري بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ لمقياس التنظيم المزاجي

	إعادة الاختبار			الفاكرونباخ		
	الانحراف المعياري	درجة الثبات	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	درجة الثبات	الخطأ المعياري
التنظيم المزاجي	21.106	0.812	9.138	21.106	0.458	9.666

٧.٢. الخصائص الإحصائية لمقياس التنظيم المزاجي (Statistical properties of the scale):

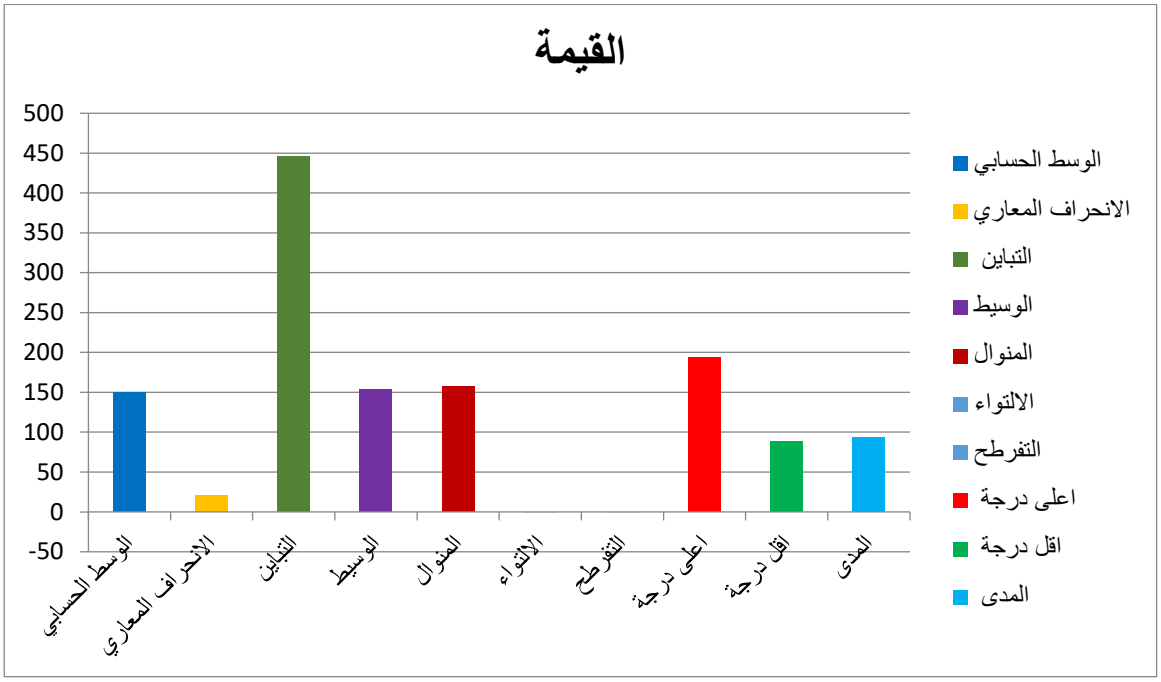
لقد توافرت لمقياس التنظيم المزاجي، المؤشرات الإحصائية التالية المبينة في الجدول(18) الذي يوضح ذلك، وتشير هذه النتائج إلى اقتراب التوزيع التكراري من التوزيع الاعتدالي لكل متغير من المتغيرات الثلاثة مما يؤيد توزيع الخاصية النفسية المقاسة بشكل اعتدالي في المجتمع، وان العينة التي جرى اختبارها كانت مناسبة، إذ تشير القيم المعروضة إلى مقاربة قيم مقاييس النزعة المركزية، وانخفاض قيم الانحراف المعياري، وانخفاض قيمتي الالتواء والتفرطح الخاصة بتوزيع الدرجات، وهو مؤشر إيجابي على أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالي، وكما يتضح من خلال التوزيع الاعتدالي لدرجات أفراد عينة البناء على فقرات مقاييس البحث الثلاثة في الشكل(2)، لذ لجأت الباحثة إلى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية(Parametric Statistic)، في تحليل بيانات بحثها وفي استخراج النتائج.

جدول(5)

الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التنظيم المزاجي

الخصائص الإحصائية الوصفية	القيمة
الوسط الحسابي	150.3763
الانحراف المعياري	21.10666
التباين	445.4913
الوسيط	154
المنوال	157
الالتواء	−0.27722
التفرطح	−0.50099
اعلى درجة	194

اقل درجة	88
المدى	93



شكل(2)

الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التنظيم المزاجي

تصحيح مقياس البحث:

يتم تصحيح الصيغة النهائية لمقياس التنظيم المزاجي، والذي بلغ عدد فقراته(39) فقرة، بعد تحديد أوزان بدائل الاستجابة، والتي تراوحت بين(1-5) درجات، وتعطى الدرجات على وفق البدائل التي حددت على وفق التدرج الخماسي للتقدير ازاء كل فقرة تقيس الاعتقاد بصورة موجبة وهي: خمس درجات للبديل (دائماً)، أربع درجات للبديل (غالباً)، ثلاث درجات للبديل (أحياناً)، درجتان للبديل(غالباً)، ودرجة واحدة للبديل (أبداً)، وتُعكس هذه الأوزان إذا كان اتجاه الفقرة بصورة سالبة، علماً أن جميع الفقرات موجبة في الاتجاه ما عدا الفقرات ذات الأرقام (18،33،35) فهي سالبة في الاتجاه ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب تُجمع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في استجابته على فقرات المقياس، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (175) درجة ، وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي(39) درجة، وبمتوسط فرضي مقداره (117) درجة.

خامسا: الوسائل الإحصائية

استعانت الباحثة بالبرنامج الاحصائي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج (Microsoft Excel) لمعالجة البيانات وعلى النحو الآتي:

١. مربع كاي (Chi—Square): للتحقق من الصدق الظاهري لمقاييس البحث الحالي.
٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Test T Samples Independe) لاستخراج القوة التمييزية لمقياس البحث.

٣. الاختبار التائى لعينة واحدة (Test T Sample One) لمعرفة دلالة متغير البحث.
٤. معامل ارتباط بيرسون (Coefficient Correlation Pearson) لإيجاد معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية ودرجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.
٥. الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط: لاختبار الدلالة الإحصائية لقيم معاملات الارتباط.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

هذا الفصل يتضمن النتائج التي توصل اليها البحث وفقا لأهدافه وتفسيرها ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة، ثم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي خرج بها البحث

عرض النتائج:

الهدف الأول: التعرف الى التنظيم المزاجي لدى طلبة جامعة بابل.

لغرض التعرف الى مقياس التنظيم المزاجي لدى طلبة جامعة بابل تم استخراج الوسط الحسابي لدرجات مقياس التنظيم المزاجي لعينة البحث (380) طالبًا وطالبة في جامعة بابل. وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم على المقياس بلغ (150.3763) وبانحراف معياري مقداره (21.10666). والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (117) درجة، باستخدام اختبار التائي t–test لعينة واحدة، تبيَّن أن الفرق دال إحصائيًا.كما وضح في الجدول (6).

جدول (6) التعرف الى التنظيم المزاجي

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
380	150.3763	21.10666	117	30.8254	1.96	دالة

يظهر من الجدول (6) ان قيمة ت المحسوبة والبالغة (30.8254) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (379) وهذا يعني ان القيمة دالة احصائية اي ان في ضوء ذلك تبين انموذج (ماير وكاسك ١٩٨٨) امكانية وعي الفرد بمزاجه وقدرته في تنظيم المزاج الذي يتضمن وعي الفرد بأفكاره ومشاعره فيما يخص مزاجه الحالي، والعمليات التنظيمية التي تراقب وتقيم وتحفز الفرد على التصرف بطريقة تغير من مزاجه السلبي (Gaschke & Mayer,1988) ويشير ماير وكاسك الى ان هذه الامكانية مهمة جدا لمعرفة وتمييز سلوك الافراد لأنها تعكس الفروق الفردية بشأن الكيفية التي يخبرون بها مشاعرهم، وكيف يشعرون وينظمون انفعالاتهم (Extremera&Berrocal,2008) كذلك انها تتضمن السلوكيات والاساليب الدفاعية التي تمكن الفرد من التعامل مع الانفعالات وتحمل الضغوط الناشئة عنها (جوين والعبودي،٢٠١٦). وبينت الباحثة هذه النتائج الى تكييف الطلبة مع ظروف

حياتهم خلال المرحلة الجامعية ومتطلباتها حيث يتعرضون يوميا للعديد من المواقف والتغييرات الانفعالية والحالات المزاجية وتفرض عليهم استخدام أساليب عديدة للتعامل معها وتنظيمها من أجل النجاح وتحقيق طموحاتهم، وتشابه البحث الحالي مع دراسة (عياش، ٢٠١٦) وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في التنظيم المزاجي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (انساني-علمي).

أ- وفق متغير الجنس (ذكور- اناث):

لتحقيق الهدف الثاني بعد تطبيق مقياس التنظيم المزاجي على عينة البحث الحالي فقد اظهرت النتائج ان متوسط درجات الإناث قد بلغت (148.705) وبأنحراف معياري قدره (20.438) بينما بلغ متوسط درجات الذكور (148.81) وبأنحراف معياري قدره (20.028) فيما بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.384) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١،٩٦) وبدرجة حرية(٣٧٨) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) وكانت النتيجة غير دالة ,وهذا يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى التنظيم المزاجي وحسب ما موضح في الجدول (7).

جدول رقم (7) يوضح التنظيم المزاجي وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	180	148.816	20.028	0.384	1.96	378	غير دالة
اناث	200	148.705	20.438				

وقد اختلفت هذه الدراسة الحالية مع دراسة شحاته (٢٠١١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعه الزقازيق.

ب- وفق التخصص (علمي – انساني)

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التنظيم المزاجي على عينة بلغت(380) طالب وطالبة من الاختصاصات العلمية والإنسانية وتبين ان متوسط درجات الاختصاص العلمي قد بلغ (148.800) وبانحراف معياري (19.989) بينما بلغ متوسط درجات الاختصاص الإنساني (148.722) وبانحراف معياري (20.461) فيما بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.46) وهي اقل من القيمة الجدولية (1.96) وبدرجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير انه لا توجد فروق بين الاختصاصات العلمية والإنسانية في التنظيم المزاجي وحسب ما موضح في الجدول رقم (8)

جدول رقم (8) يوضح التنظيم المزاجي وفق متغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
علمي	175	148.800	19.989	0.46	1.96	378	غير دالة
لنساني	205	148.722	20.461				

وقد تشابهت هذه الدراسة الحالية مع دراسة عياش (٢٠١٦) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في الجنس، والتخصص.

الاستنتاجات

ان طلبة الجامعة لديهم مستوى من التنظيم مزاجي ولا توجد فروق وفق الجنس والتخصص.

التوصيات

تقديم برامج ارشاديه لتنميه الانفعالات الإيجابية او التنظيم المزاجي وخفض الانفعالات السلبية.

المقترحات

دراسة التنظيم المزاجي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل باضطراب الشخصية التجنبية، فاعلية الذات

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨): **الإكتئاب إضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه**، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت.

الجبوري، علي حمود كاظم والعطية، صفا هباء مكي (٢٠١٦): خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، **مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية**، المجلد ٢٤، العدد١، ص٩٠-١٠٥.

ثورندايك، روبرت وهجين، اليزابيث (١٩٨٩): **القياس والتقويم في علم النفس التربوي** (ترجمة: عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس)، عمان، مركز الكتاب الاردني.

الدواش ، كفافي (٢٠٠٦) : **مقياس سمة ما وراء المزاج** ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة، مصر.

عياش، ليث محمد وفائق، صبا دريد (٢٠١٦): التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية الأساسية**، جامعة بغداد، العراق، ٢٢(٩٥)، ٦١٣-٦٣٨.

المللي، سهاد(٢٠١٠) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين. **مجلة جامعة دمشق**، سوريا.

المراجع الاجنبية

Anastasi (1988): **Psychological Testing** ,6 th ed, New York, The Macmillan publishing co. Inc.

Cabral, J., Matos, P., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and

Carson, S& Peterson, J.P & Higgins, D (2003) : Validity, reliability and factor structure of the

Ebel , Robert & Frisbile , David . A (2009) : **Assessing of Educational Measurement** " 5thed , PHL , Leaming private Limited New Delhi , .India.

Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). **Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior**. *Motivation and emotion*, *14*(2), 131-149.

Extremera, N. and Fernández-Berrocal, P. (2005). **Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale**. Personality and Individual Differences, 39, 937-948.

Extremera, N.; Salguero, J. & Fermandez, B.(2011). Trait Meta-Mood and Subjective Happiness: A7-Week Prospective Study**, Journal of Happiness Studies**, Vol. 12, Issue 3, p 509-517.

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. **Ansiedady Estres**, Vol. 11, Issue 213, p101-121.

Foran, C. (1972). **An Appraisal Of The Supernova Minicomputer As A Process Simulation Tool** (Doctoral dissertation).

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of general psychology**, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (2002). **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences**. Psychophysiology, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J. (2008). **Emotion regulation**. Handbook of emotions, *3*(3), 497-513.

Gross, J., & Thompson, R. (2007). **Emotion regulation: Conceptual foundations**. In J. J. Gross

Koole. S. L. (2009). **The psychology of emotion regulation: An integrative review**. Cognition and Emotion, 23(1), 4-41.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. **Social and Personality Psychology Compass**, *1*(1), 146-167.

Mauss, I., Evers, C. , Wilhelm, F., & Gross, J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation, **Pers. Soc. Psychol. Bull.** , 32(5):589-602

Mayer, J. D. and Gaschke, Y. (1988). The experience and meta-experience of mood. **Journal of Personality and Social Psychology**, 55, 102-111

Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. **Journal of research in personality**, 28(3), 351-373.

Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. **Journal of personality and social psychology**, *63*(1), 119.

Pekrun , Stephens, E. J. (2012). **Academic emotions. In APA educational psychology handbook**, Vol 2.

Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. **Journal of educational psychology**, 102(3), 531.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. **Journal of personality and social psychology**, 79(3), 410.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., and Palfai, T. P. (1995). **Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale.**

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.

Szwedo, D. E. (2012). **The development of emotion regulation strategies during adolescence and their associations with youths' psychological adjustment in early adulthood** (Doctoral dissertation, University of Virginia).

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the society for research in child development**, 25-52.

Wang,Y.,Xu,W.,Zhuang ,C.& Liu ,X.(2017).Does Mind Wandering Mediate the Association Between Mindfulness and Negative Mood? A Preliminary Study. **Psychological Reports**, Vol. 120(1) 118–129