



العدد (٣٦)، الجزء الاول، نوفمبر ٢٠٢٥، ص ١٦٥ - ٢١٨

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى ما وراء المزاج وأثره على المستوى الأكاديمي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية

إعداد

أ.د/ جمال عبد الحميد جادو

أستاذ الصحة النفسية بقسم علم النفس
كلية اللغات والعلوم الإنسانية بجامعة القصيم
المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بأسوان - مصر

شادن خالد صالح الرشودي

طالبة ماجستير في قسم علم النفس
كلية اللغات والعلوم الإنسانية بجامعة القصيم

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى ما وراء المزاج وأثره على المستوى الأكاديمي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية

شادن الرشودي (*) & أ.د. جمال جادول (**)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى ما وراء المزاج لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة بمنطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، والكشف عن أثر البرنامج التدريبي على المستوى الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٢٩) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، في حين تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٨) طالبات تم اختيارهن من الإرباعي الأدنى على مقياس سمة ما وراء المزاج المستخدم في الدراسة، ولديهن مستوى متوسط أو منخفض في التحصيل الدراسي، تكونت أدوات الدراسة من مقياس سمة ما وراء المزاج للمراهقين والراشدين (TMMS) إعداد سالوفي وآخرون (1995)، وأعد النسخة العربية وقام بتقنينها على البيئة المصرية علاء الدين كفاقي وفؤاد الدواش (٢٠٠٦)، والبرنامج التدريبي لتحسين سمة ما وراء المزاج بالاستناد إلى نموذج سالوفي وزملائه (١٩٩٥) (إعداد الباحثين)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في سمة ما وراء المزاج لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تحسين سمة ما وراء المزاج وهذا التحسن أثر بدوره في تحسين المستوى الأكاديمي للطالبات عينة البرنامج التدريبي، وأوصت الدراسة بتطبيق البرامج المستندة إلى الذكاء العاطفي ضمن البرامج الإرشادية التي تقدمها المرشحات في المدارس لمعالجة التحديات المدرسية والاجتماعية، وتناول مفهوم ما وراء المزاج بالمزيد من البحث وعلاقته بالعديد من المفاهيم النفسية التي ترتبط بالعملية التعليمية والمتعلمين.

الكلمات المفتاحية: ما وراء المزاج - برنامج تدريبي - المستوى الأكاديمي.

(*) طالبة ماجستير في قسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية بجامعة القصيم.

(**) أستاذ الصحة النفسية بقسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية بجامعة القصيم، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بأسوان - مصر.

The Effectiveness of a Training Program in Improving the Level of Meta-Mood and Its Impact on Academic Level among a Sample of Secondary Stage Female Students

????

Abstract

The current study aimed to evaluate the effectiveness of a training program in enhancing the meta-mood among secondary school students in the city of Buraidah, Qassim, in the Kingdom of Saudi Arabia, and to examine the impact of the training program on the academic level of secondary school students. The sample of the basic study consisted of (329) female students from secondary school students in the city of Buraidah, while the experimental group consisted of (8) female students who were selected from the lower end of the score distribution on the meta-mood scale and who exhibited average or low levels of academic achievement. The study tools included the Trait Meta-Mood Scale for Adolescents and Adults (TMMS) prepared by Salovey et al. (1995), and the Arabic version adapted by Alaa El-Din Kafafi and Fouad Al-Dawash (2006), standardized for the local context. The training program to improve the Meta-Mood trait was developed by the researchers based on Salovey et al. (1995) model. The results indicated a high level of the meta-mood trait among the sample. They also confirmed the effectiveness of the training program in enhancing the meta-mood trait and improving academic level among the sample. The study recommended using emotional intelligence programs in school counseling to manage academic and social challenges. It also suggested further research on meta-mood and its relationship to the educational process and learners.

Keywords: Trait Meta-Mood, Training Program, Academic level.

مقدمة الدراسة:

يحاول كل فرد على هذه البسيطة أن يسمو بجوانب حياته المختلفة لتكون على الوجه الذي يحقق له قدرًا مناسبًا من الشعور بالرضا والكفاية، وتمكنه من عيش حياة هائلة مطمئنة، خالية من كل أشكال الاضطراب والخلل، محققًا فيها جميع غاياته وأهدافه الحياتية بكل أوجهها ومجالاتها.

وتتنوع مجالات الحياة وجوانبها التي يحاول الفرد تحقيق قدر مناسب من الرضا عنها، وتتباين أهمية كل جانب من جوانب الحياة المختلفة لدى كل فرد عن الآخر، ويتأثر ذلك بالعديد من المتغيرات والعوامل المختلفة؛ فينشغل المراهقون على وجه الخصوص بالتركيز على عدد من المشاغل والتي يترتب الجانب الدراسي في مقدمتها، جنبًا إلى جنب مع الجانب الانفعالي، فحياة المراهق بمثابة قارب تشيده العديد من الأسس، ووظيفة هذا القارب هي الانتقال به نحو وجهات متعددة؛ أحدها المجال المهني الذي يطمح الفرد للامتهان فيه، وكلما صحَّ أساس هذا القارب وكان على قدر من المتانة والقوة كان الوصول للوجهة المرغوبة أمرًا أكثر إمكانًا ويسرًا، مما يدعو لتسليط الضوء على حياة المراهق لمساعدته في تحسين حياته الانفعالية والدراسية والتي ستلقي بظلالها على بقية جوانب حياته الأخرى.

ويواجه المراهق في القرن الواحد والعشرين جملة من التحديات التي تضرب كافة جوانب حياته المختلفة، ما بين مطالب المرحلة العمرية وإشكالاتها، ومتطلبات الحياة الاجتماعية بتعقيداتها، ومفارقات أساليب التربية الحديثة باختلاف توجهاتها، واستراتيجيات التعلم بأحدث وسائلها، علاوة على تأثير التكنولوجيا باختلاف تقنياتها مما يثقل كاهل المراهق في العصر الحديث ويصعب من عملية تكوين شخصية تتسم بالاتزان النفسي والصحة النفسية. فما حدث من تغييرات سريعة ومنها ثورة المعلومات والاتصالات التي أصبح العالم جرائها كقرية صغيرة وما رافقها من إهمال للعلاقات الشخصية، وقصور الجوانب الوجدانية، والإسراف في الفردية والتنافس وتغليب المصالح الذاتية على المصالح العامة له عواقبه على العلاقات الاجتماعية وانعكاساته على صحة الإنسان النفسية والجسدية (خليل، ٢٠١٨).

وفي ظل هذه التغيرات المتسارعة التي لحقت بمجالات الحياة المختلفة لوحظ أن هناك تفاوتًا في قدرة الأفراد على مواكبة التغيرات والتعامل معها، ونجاح أفراد المجتمع أو فشلهم في

تحقيق هذا الهدف متصل بقدرتهم على تحمل مواصلة بذل الجهد رغم ما قد يصادفهم من ضغوط ومتاعب، وقد ينجح البعض في التكيف معها نظراً لارتفاع حالته المزاجية، بينما البعض الآخر فيعجز عن ذلك نظراً لانخفاض حالته المزاجية، وكلما كان وعي الفرد بما يسمى بما وراء المزاج مرتفعاً أدى ذلك لزيادة سعيه للإنجاز والتحصيل الدراسي، وانخفضت الضغوط المدرسية التي تواجهه، وتنوعت أهدافه وطموحاته المستقبلية (أمين، ٢٠٢١).

وتشير خبرة ما وراء المزاج إلى وعي الفرد أو فكرته عن المشاعر والأفكار التي أدت إلى نشوء تلك الخبرة، وتنقسم إلى قسمين هما: (سمة ما وراء المزاج) والتي تتمثل في نزوع الفرد إلى استعمال استراتيجيات في التعامل مع مزاجه مثل الانتباه لمشاعره، ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له، ومحاولاته في إصلاح مزاجه السيء والمد في فترات المزاج الحسن، أما عن القسم الثاني لخبرة ما وراء المزاج، فيتمثل في (حالة ما وراء المزاج) والتي تنشأ كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة بشكل مستمر والتي تطرأ على الفرد لحظة بلحظة، ويشتمل هذا الجانب على عدة عناصر، هي: التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة وقابليتها للتغيير (Salovey et al., 1995).

ويتأثر الأداء الأكاديمي لدى الطلاب بالحالة المزاجية التي يمرون بها حيث ترتبط المستويات العالية من المزاج المكتئب بانخفاض الأداء الأكاديمي والعجز عن الانتباه المستمر (Haines et al. 1996). ومن جهة أخرى فالطالب الذي يتمتع بقدر عالٍ من سمة ما وراء المزاج يكون أكثر قدرة في التكيف مع الظروف البيئية المختلفة، ومواجهة أشكال الضغوط التي يتعرض لها في البيئة الدراسية، بالتالي تكون لديه قدرة أكبر في تحقيق الكفاءة الأكاديمية وإنجاز المهام الدراسية والاندماج فيها لإتمامها على نحو مرضٍ (خليفة، ٢٠٢١).

ويساعد الاهتمام بالجوانب المختلفة للذكاء العاطفي (EI) في اختيار سلوكيات التكيف الفعالة التي تعتبر ضرورية لإدارة الاجهاد الذي يمر به الفرد، فالأفراد الذين يتسمون بوضوح مزاجي مرتفع (كبعد من أبعاد ما وراء المزاج) لديهم رضا أكبر عن الحياة في الظروف التي يخبرون فيها مشاعر التوتر والإجهاد؛ حيث يمكن للطلاب الذين يفهمون عواطفهم جيداً وخبرات المزاج لديهم الاستجابة بشكل أفضل للمتطلبات البيئية المجهدة (Extremiera et al., 2009).

ومن جهة أخرى يؤثر التوتر بشكل سلبي على الطلاب ذوي الوضوح العاطفي الأقل مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بدرجة وضوح أعلى، ومع زيادة التوتر ينخفض لديهم الرضا عن الحياة ويزداد الخلل الاجتماعي ويكون تأثير الضغط النفسي أقوى بين الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإصلاح العاطفي (كأحد ابعاد ما وراء المزاج) (Hodzic et al., 2016).

كما يلاحظ في الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة بما وراء المزاج وجود مستويات مرتفعة من الشعور بجودة الحياة، فهم على درجة جيدة من الانتباه لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقد هؤلاء الافراد حول اصلاح مزاجهم السيء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن حيث أشار منصور (٢٠٠٧) الى ان الأفراد ذوو الوضوح العالي في المشاعر يظهرون عددًا من سمات جودة الحياة كالاستمتاع بالحياة والرضا عن الحياة ويمتازون بفعالية الاداء. ويتفق منصور جزئيا مع ما قدمه اكستريميرا وفرناندز بيروكال (Extremiera & Fernandez-berrocal (2005) حيث أوضح ان الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الوضوح والإصلاح يظهرون مستويات عالية من الرضا عن الحياة.

ويسهم ما وراء المزاج في العديد من جوانب الحياة، فعلى سبيل المثال ترتبط سمة ما وراء المزاج ايجابيا بمهارات التفكير فوق المعرفي والتفاؤل وبعض العوامل الكبرى للشخصية كالانبساطية والتفتح والمستوى العالي من الشعور بالامتنان وترتبط سلبيا بالعصابية والتشاؤم (الفضلي، ٢٠٢٠؛ قاسم، ٢٠١٧) ومستويات أقل من القلق الاجتماعي (الصاصمة وطنوس، ٢٠٢٠؛ Salovey et al., 2002) وارتباطا اقل بالسلوك العدواني (المقبل، ٢٠١٢) والمستويات الدنيا من الاكتئاب، ودرجات اعلى من التعاطف والرضا الشخصي والعلاقات الشخصية (Salovey et al., 2002) ولإسهامات ما وراء المزاج في كثير من جوانب الفرد الحياتية والنفسية فالبرامج التي تستهدف تحسين ما وراء المزاج لدى الطلاب تعتبر استثمارًا في تنمية عدد من جوانب النمو النفسي لديهم.

ويشير الشهري (٢٠١٢) الى أهمية تثقيف الكادر التعليمي بدور الذكاء الانفعالي في النجاح الأكاديمي للطلاب وتدريبهم على دمج مهارات الذكاء الانفعالي في دروسهم وأثناء التعامل مع الطلاب واستثمار الأنشطة اللاصفية لتنمية مهاراتهم العاطفية، وذلك لاستثمار الطاقات العاطفية للطلاب وإحداث تأثير إيجابي على أدائهم.

فمنذ بداية ظهور مفهوم الذكاء العاطفي والدراسات توصي بأن يكون التدريب على اكتساب المهارات العاطفية مطلبًا أساسيًا يتمكن الطلاب منه قبل الشروع بالمواد الدراسية التقليدية (Jimenez & Lopez-zafra 2009). حيث اشارت الدراسات الى ان تدريب الطلاب على المهارات الاجتماعية والعاطفية يساهم في تحسين الكفاءات العاطفية والمهارات الاجتماعية والمواقف تجاه الذات والآخرين والمدرسة والحد من السلوكيات الاجرامية والمعادية للمجتمع، فمع التدريب الكافي والتطبيق الصحيح لبرامج التربية العاطفية والمهارات الاجتماعية تتحسن البيئة المحيطة وتتنخفض الصراعات ويشعر الطلاب بتحسين مهاراتهم العاطفية وتتحسن سلوكيات الطلاب التكيفية بزيادة السلوكيات الاجتماعية المرغوبة والحد من السلوكيات والمشكلات الداخلية والذي بدوره يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي (Durlak et al., 2011; Vila et al., 2021).

ولكون الأفراد ذوي سمة ما وراء المزاج العالية لديهم قدرة أكبر على الانتباه لمشاعرهم وعواطفهم واستيضاحها وإصلاحها فيتصور أن امتلاك الطالب لما وراء المزاج يتيح له توجيه القلق والتوتر والضيق الناجم عن الضغوط الدراسية توجيهًا سليمًا يسمح بتحسين مستواه الدراسي من خلال تنظيم مزاجه، وكمحاوله لإيجاد طرق تساعد في تحسين المستوى الدراسي لدى الطلبة المراهقين يسعى التدريب على ما وراء المزاج إلى مساعدة الفرد في توجيه انتباهه لمشاعره والاهتمام بها والتمييز بين مختلف العواطف والمشاعر التي يخبرها ومعرفة دورها في التأثير على السلوكيات في شتى المواقف بما يساعده على تخطي الصعوبات الدراسية والمشاكل التي تعوق من تفوقه الدراسي. وفي إطار ذلك قام شبيب (٢٠١٩) بدراسة أجراها لبحث إمكانية التدريب على ما وراء المزاج ورفع مستواه مما ينعكس على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث توصل إلى اثبات فاعلية البرنامج التدريبي القائم على ما وراء المزاج في رفع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ عينة الدراسة، ودراسة رانا وآخرين Rana et al. (2023) التي هدفت الى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتحسين سمة ما وراء المزاج ومعرفة أثر البرنامج على الرفاهية النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى المراهقين في الهند، واستنتجت الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي القائم على ما وراء المزاج في تحسين التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية لدى المراهقين، وتحقيق مستوى أعلى في سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه، الوضوح، الإصلاح).

وقام أمين (٢٠٢١) بدراسة تهدف الى التعرف على ما وراء المزاج في علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة إيجابية بين أبعاد ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، كما أشار راجاسنجام وآخرون Rajasingam et al. (2014) الى العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك والأداء الدراسي من خلال دراسة هدفت الى بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك والأداء الدراسي لدى طلبة الطب في ماليزيا، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة إيجابية دالة احصائياً بين بعد الاهتمام بالمشاعر كأحد ابعاد سمة ما وراء المزاج والأداء الدراسي، كذلك أجرى لاسكانو (2019) Lascano دراسة هدفت الى بحث العلاقة بين الإبداع والذكاء الانفعالي المقاس باستخدام TMMS والأداء الدراسي لدى طلبة كلية علم النفس في الإكوادور، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الأداء الدراسي والذكاء الانفعالي بمستوى متوسط، وقامت مارتينيز وآخرون Martinez et al. (2020) بدراسة بحثت فيها العلاقة بين الذكاء الانفعالي والإيذاء الالكتروني والأداء الدراسي لدى طلبة المدارس، حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الأداء الدراسي والذكاء الانفعالي المقاس باستخدام مقياس ما وراء المزاج TMMS، كما قام سانشيز ألفاريز وآخرون Sanchez-Alvarez et al. (2020) بدراسة تحليلية كمية للبحوث التي تركز على العلاقة بين الذكاء العاطفي والأداء الأكاديمي في المدارس الثانوية، وتضمن البحث التحليلي ما مجموعه (٤٤) بحثاً، بما فيها البحوث التي تقيس الذكاء العاطفي باستخدام مقياس TMMS وقد نتج عن الدراسة وجود تأثير تراكمي معتدل بين الذكاء العاطفي والأداء الأكاديمي وأكد البحث على الدور المهم الذي يؤديه الذكاء العاطفي في المجال الأكاديمي.

وامتداداً لما سبق وانطلاقاً من الحاجة للاستزادة في ذات المجال يجرى هذا البحث بهدف اختبار فاعلية برنامج تدريبي معد في ضوء نموذج سالوفي وزملائه (1995) Salovey et al. في تحسين مستوى ما وراء المزاج وأثره على المستوى الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، حيث يلاحظ قلة البحوث المماثلة -في حدود اطلاع الباحثين- في مجتمع الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

للمدرسة دورٌ مهم في تكوين الجانب الانفعالي والحفاظ على مزاج متزن لدى التلميذ، حيث يرى الاتجاه الحديث في التربية أن المدرسة التي لا توجه اهتمامها بصفة أساسية الى التكوين الانفعالي للتلميذ تفقد مقوماتها كمؤسسة تربوية تهدف الى تحقيق التوازن الاجتماعي بين الطلبة ومجتمعاتهم، فاليئة المدرسية التي لا توفر الأمن الانفعالي للمتعلم تجعله يشعر بالقلق والضغط والتوتر والإحباط في علاقاته بالآخرين مما ينعكس سلبيًا على تركيزه في المواقف التعليمية ويقل بذلك تحصيله الدراسي، إذ ان مرتفعي التحصيل يمتازون بالقدرة على إدارة انفعالاتهم وضبطها ولا يدعون للقلق والتوتر والضغط النفسية سبيلًا للسيطرة على تركيزهم، حيث نجدهم يحفزون ذواتهم نحو تحقيق النجاح وإدارة العلاقات الاجتماعية لتحقيق أهدافهم التعليمية (عمور، ٢٠٢٠).

وحيث تعد الحياة الإنسانية عالمًا مليئًا بالتغيرات والتناقضات فليس لهذه الحياة شكل ثابت أو نظام معين تسير عليه، حيث أن الحياة النفسية للفرد الواحد تختلف كل يوم عن الآخر، فهو اليوم سعيد وغدًا يواجه مشكلة أو أزمة تتسبب له بمشاعر الضيق والتوتر (ميرة وطاهر، ٢٠١٨). ومما يميز انفعالات المراهق كونها تتسم بالحدة ويغلب عليها عدم خضوعها للتحكم عند التعبير عنها، وتنوع الأنماط الانفعالية لدى المراهق كالغضب، والتوتر، ومواجهة الإحباط عند إعاقة اشباع الحاجات، وقد يلجأ المراهق الى الاستجابات الصريحة للتعبير عن العدوان (كالعنف البدني عند الذكور والبكاء عن الإناث) كتعبير انفعالي، علاوة على أن المهام المدرسية وما يرتبط بها من امتحانات قد يمثل مصدر كثير من القلق لدى المراهق (صادق وأبو حطب، ٢٠١٤).

ولكون مرحلة المراهقة مرحلة تتسم بالتذبذب المزاجي فقد يلقي ذلك بظلاله على قدرة الفرد المراهق في اتخاذ القرارات السليمة وإقامة العلاقات الاجتماعية الصحية والتكيف مع جوانب الحياة المختلفة ومواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية عامة والدراسية بشكل خاص. ونظرًا لما تمثله المرحلة العمرية لطلاب المرحلة الثانوية كونها مرحلة مهمة من مراحل النمو النفسي والتي يتحدد فيها شخصية الإنسان وتتلور اتجاهاته وميوله وقدراته، ويظهر فيها مفهوم الذات الذي يشكل موجهاً دافعيًا للسلوك في مراحل الحياة اللاحقة تظهر أهمية تنمية مهارات الجانب الانفعالي لدى الفرد المراهق (الشبانات، ٢٠١٠).

ويشير بورتيللا بينو وآخرون (Portela-Pino et al. (2022 إلى أهمية تطوير المهارات الانفعالية لدى المراهقين لبناء شخصيات قوية تتمتع بالثقة العالية بالنفس والتي ينتج عنها زيادة قدرة المراهقين على إدارة مشاعرهم وحل نزاعاتهم واتخاذ القرارات واختيار المواقف التي تعزز لديهم الصحة والرفاهية النفسية بجميع معانيها في جميع مجالات الحياة. وتجعل سمة ما وراء المزاج الفرد يسعى لتقييم وتنظيم الأفكار والمشاعر التي يعزو إليها حالاته وإخفاقاته المزاجية والتي تضعه في مواقف معقدة وتسبب له أحداثاً ضاغطة (ميرة وطاهر، ٢٠١٨).

تؤثر سمة ما وراء المزاج على التحصيل الدراسي من خلال تأثيرها على دافع الطلاب ومشاركتهم في المهام الأكاديمية، حيث يمتلك الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى في سمة ما وراء المزاج مشاعر إيجابية تجعلهم أكثر حماساً واهتماماً وأكثر دافعية نحو التعلم مما يعزز من مشاركتهم في الأنشطة الأكاديمية وتحقيق الإنجاز الأكاديمي، ويكون المراهقون ذوي المستويات العالية من سمة ما وراء المزاج أكثر قدرة على التعامل مع تجاربهم العاطفية، والذي يسهم بدوره في تحسين صحتهم النفسية، وعلى النقيض فقد يواجه الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة صعوبات في إدارة عواطفهم بطريقة فعالة مما يؤدي إلى نتائج سلبية في مجالات مختلفة من حياتهم (Rana et al., 2023).

ويسعى التدريب على سمة ما وراء المزاج الى تمكين المراهقين من الأدوات والمهارات اللازمة للتعرف على عواطفهم وتنظيمها بشكل فعال، وبالتالي تحسين رفاقتهم النفسية وتحقيق إنجازاتهم الأكاديمية، من خلال خلق بيئة عاطفية إيجابية حيث يمكن للمراهقين تحقيق مستويات أعلى من الرضا عن الحياة، وبناء شخصيات قادرة على الصمود أمام تحديات الحياة (Rana et al., 2023) وعليه تنبع أهمية إقامة هذا البحث من خلال وجوب تبصير المراهق الذي يتخبط في هذه المرحلة بين تذبذب المزاج وعجزه عن ضبط انفعالاته وبين وجوب تأديته للمهام المنوطة به، محتاجاً بذلك لسبل تنظيم عواطفه وأمزجته تنظيمًا يعود عليه بمشاعر الرضا ومساعدته في الوصول الى تحقيق الصحة النفسية وتحقيقه لذاته من خلال إدراك النجاح الدراسي. فتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن عدد من الأسئلة وهي كالتالي:

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى سمة ما وراء المزاج لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- ما فاعلية برنامج تدريبي (قائم على نموذج Salovey et al. 1995) في تحسين مستوى ما وراء المزاج لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية (ضعيفات ومتوسطات المستوى الدراسي)؟
- ما أثر البرنامج التدريبي الهادف لتحسين ما وراء المزاج على المستوى الدراسي لدى الطالبات عينة الدراسة (ضعيفات ومتوسطات المستوى الدراسي)؟

أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة تحقيق عدد من المكاسب وهي كما يلي:
- التعرف على مستوى ما وراء المزاج لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.
- التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج Salovey et al. 1995 في تحسين مستوى ما وراء المزاج لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية (ضعيفات ومتوسطات المستوى الدراسي).
- معرفة أثر برنامج تدريبي لتحسين مستوى ما وراء المزاج على المستوى الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية (ضعيفات ومتوسطات المستوى الدراسي).

أهمية الدراسة:

تعد دراسة الجانب الانفعالي لدى المراهقين ذات أهمية كبيرة على الجانبين التطبيقي والنظري، وتتبع أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

الأهمية النظرية:

- الوقوف على المشكلات المتصلة بالمزاج في مرحلة المراهقة.
- المساعدة في نشر المعرفة حول الجانب الانفعالي ومعرفة أثره على بقية جوانب حياة المراهق.
- المساعدة في تبصير المراهقين بكيفية ضبط أمزجتهم وتوجيهها توجيهًا سليمًا.
- إثراء المكتبة العربية بدراسات تختص بما وراء المزاج كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس والتي يندر البحث فيها -في حدود اطلاع الباحثين- وذلك في المملكة العربية السعودية.

الأهمية التطبيقية:

- بناء برنامج تدريبي يهدف الى تحسين مستوى ما وراء المزاج لدى المراهقين.
- مساعدة الطلبة في تحسين المستوى الدراسي من خلال البرنامج التدريبي المعد لهذا الغرض.
- توجيه اهتمام الكادر التعليمي نحو مشكلات المراهقين المختلفة والتي ينتج عنها ضعف التحصيل الدراسي.
- المساهمة في إيجاد حلول جديدة لمشكلات ضعف الأداء المدرسي التي لا يعزى الضعف فيها للعوامل الدارجة كالعوامل العقلية والأسرية والمدرسية.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي Training Program

يعرفه الحلبي وآخرون (٢٠١٨) بأنه "برنامج يتم التخطيط له مسبقاً من أجل الوصول الى تغيير للأفضل في سلوكيات المتدربين من أجل الارتقاء بأدائهم أثناء قيامهم بأعمال معينة" (ص١٧٧).

ويعرف الباحثان البرنامج التدريبي إجرائياً بأنه: خطة منظمة تضم مجموعة من الأنشطة والإجراءات المعدة بهدف تحسين مستوى ما وراء المزاج بأبعاده الثلاثة (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، اصلاح المشاعر) حيث يتم تقديم هذه الأنشطة والتدريبات خلال فترة زمنية محددة على عينة مختارة ذات سمات محددة.

ما وراء المزاج Meta-Mood

يعرف سالوفي وآخرون (1995) Salovey et al. ما وراء المزاج بأنه مدى الاهتمام الذي يوجهه الأفراد نحو مشاعرهم، ووضوح خبرة المشاعر بالنسبة لهم، ومدى اعتقادهم بقدرتهم على انهاء حالات المزاج السلبية أو المد في حالات المزاج الإيجابية.

ويتبنى الباحثان مفهوم سالوفي وآخرين (1995) Salovey et al. لما وراء المزاج، كون البرنامج التدريبي الذي تتضمنه الدراسة بني بالاستناد الى هذا النموذج ويستخدم مقياس سمة ما وراء المزاج الذي أعده مؤسسه كأداة من أدوات الدراسة.

المستوى الأكاديمي Academic Level

يعرفه صديق وآدم (٢٠١٩) بأنه "ما أحرزه الطالب في مادة دراسية معينة بعد تطبيق الاختبار عليه، وهدف الاختبار التحصيلي هو مدى استيعاب الطالب للمعرفة والفهم" (ص٣). ويعرف الباحثان المستوى الأكاديمي إجرائياً بأنه: مجموع درجات الطالبة في اختبارات شاملة للمقررات الدراسية التي تدرسها الطالبة (وفق تخصصها العلمي) والتي يتم التعبير عنها باستخدام النسبة المئوية.

الإطار النظري:**أولاً: ما وراء المزاج**

تتضمن الأمزجة معلومات صادقة ومفيدة للأفراد، وقد أصبحت خبرة المزاج وتقييم أفكارنا حول المزاج مجالاً متنامياً في أبحاث الفروق الفردية، وفي الواقع زادت الدراسات حول الحالة المزاجية بشكل كبير في العقدين الماضيين بفضل عودة الاهتمام بالعواطف كمؤشرات مهمة لاتخاذ القرارات الناجحة أو الأحكام التقييمية الصحيحة، إن خبرة ما وراء المزاج توفر للأفراد نظرة ثاقبة حول معرفتهم بأنفسهم وبيئتهم، مما يجعلهم مختلفين في تعاملهم مع المعلومات العاطفية فالبعض يتصرف وفقاً لعواطفه والبعض الآخر يميل إلى قمعها، فيحاول هذا النهج تفسير السلوك الفردي والرفاهية العاطفية، على افتراض أن المزاج ينقل معلومات مهمة عن الذات وسياقنا الاجتماعي الذي يؤثر على إدراكنا وأفعالنا (Berrocal & Extremera, 2008).

وتتفرع خبرة ما وراء المزاج إلى خطين مجالين من البحوث؛ يركز المجال الأول على تجربة ما وراء الحالة المزاجية، ويكون البحث في هذا السياق ينصب نحو تحليل كيفية تأثر أفكار الشخص بحالته المزاجية، وفهم الأنواع المختلفة من تنظيم الحالة المزاجية الواعية، أما النوع الآخر من البحوث فهو يتمحور حول القدرات العاطفية الأكثر استقراراً والتي يستخدمها الأشخاص بشكل روتيني في تنظيم خبرات مشاعرهم وحالاتهم المزاجية، ويُطلق على هذا النهج من البحوث أبحاث سمة ما وراء المزاج (Berrocal & Extremera, 2008).

مفهوم ما وراء المزاج:

يعتبر مفهوم ما وراء المزاج مفهوماً حديثاً في علم النفس، وقد استخدم ما وراء المزاج في الأدبيات والبحوث النفسية بعدة مترادفات منها: ما وراء العاطفة، والميتا مزاج، وخبرات ما وراء المزاج الانفعالي، ومستوى ما وراء الخبرة المزاجية، وخبرة ما وراء المزاج، والوعي بالمزاج، والخبرة التأملية الانعكاسية، والوعي بالخبرة الشعورية (أحمد وخريبة، ٢٠١٦) وعلى الرغم من الترادف في المصطلحات المختلفة إلا أنه وجب التنويه إلى أن مصطلح ما وراء المزاج هو ما سيتم استخدامه في هذا البحث كونه أكثر المصطلحات المذكورة شيوعاً في البحوث النفسية الحديثة.

نموذج Salovey et al. 1995 لما وراء المزاج كسمة من سمات الذكاء الانفعالي:

احتلت العاطفة تاريخياً مقعداً خلفياً بالنسبة للإدراك، واعتمد الفلاسفة والعلماء على الذكاء التحليلي واهتموا به في معظم التاريخ الغربي، فكان ينظر إلى العاطفة باعتبارها عنصراً أدنى وقد تعد عنصراً مدمراً في بعض الأحيان، فكثيراً ما يؤدي الغضب إلى أعمال عنف ظالمة، ويؤدي الخوف إلى الجبن والضعف، ونتيجة لتاريخ عدم الثقة في العواطف اتخذ العديد من العلماء موقفاً مفاده أن العقل والعاطفة يتعارضان واعتبروا أن العقل يقدم معلومات دقيقة في حين أن العواطف تحجب عقولنا بمعلومات مضللة وأن التفكير المنطقي السليم يتطلب ضبطاً للمشاعر، إلا أن النظرة المعاصرة تؤكد أن العواطف والذكاء يمكن أن يعملوا جنباً إلى جنب فننظر إلى العواطف باعتبارها معلومات، حيث أن التجارب العاطفية الداخلية تزود الأفراد بمعلومات مهمة عن بيئتهم وأنفسهم، وتنقل العواطف معلومات عن العلاقات، فتعكس العواطف العلاقات بين الشخص وصديق أو عائلة أو موقف أو مجتمع أو داخلياً بين الشخص وانعكاس أو ذكرى، على سبيل المثال؛ قد يشير الفرح إلى تماهي الشخص مع نجاح صديق، أو قد يشير الحزن إلى خيبة الأمل في الذات (Salovey et al., 2002؛ Mayer et al., 2000a).

اهتم سالوفي وزملائه (Salovey et al. (1995 بما يسمى بالكشف الانفعالي باعتباره مفهوماً ذا قيمة في علم النفس والصحة النفسية، وعلى الرغم من أهميته إلا أن هذا الاعتقاد كما ذكرنا آنفاً لم يكن هو المنظور السائد آنذاك، إلا أن سالوفي وزملائه كانوا يتبنون النظرة الإيجابية التي تشير إلى أن العلاقة بين الفكر والعاطفة لا ينبغي أن تكون عدائية.

وكان نموذج سالوفي وزملائه (Salovey et al. 1995) نموذجًا يهتم بالفروق الفردية التي تميز كل فرد ويشير إلى أن الأفراد يختلفون في المهارة التي يمكنهم من خلالها التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين، وقدرتهم على تنظيم هذه المشاعر، واستخدام المعلومات التي توفرها مشاعرهم لتحفيز السلوك الاجتماعي الملائم، وهذه المهارات المرتبطة باستخدام المشاعر تميل لأن تكون أداة لتحفيز وتخطيط وتحقيق الأهداف في الحياة.

وقدم سالوفي وزملائه (Salovey et al. 1995) مقياس سمة ما وراء المزاج Trait Meta Mood Scale (TMMS) الذي صمم لقياس الفروق الفردية في القدرة على التفكير في عواطف الفرد وإدارتها، وصمم المقياس لتقييم معتقدات الأفراد حول قدرتهم على الانتباه لمزاجهم، ووضوح خبرة هذه المزاج لهم، ومعتقداتهم حول قدرتهم على اصلاح هذا المزاج من خلال المد في حالات المزاج الإيجابية وانهاء حالات المزاج السلبية، ويقاس المقياس الصفات الأكثر ديمومة للتجربة التأملية للمزاج أي لتقييم الأفراد المستقرين نسبيًا وهم من يتسمون بسمة ما وراء المزاج. ويعد المقياس من مقاييس التقارير الذاتية، كما تم تكوين المقياس في صورته الأولى من (٤٨) بند، ثم تم تقليص بنود المقياس في نسخة أخرى طبقًا لتشبع كل بند حتى أصبح المقياس مكونًا من (٣٠) بند، وتغطي عبارات المقياس الأبعاد الثلاثة التي يتكون منها المقياس (الاهتمام بالمشاعر، وضوح المشاعر، اصلاح المزاج) ويتضمن المقياس عبارات مثل (لا أستطيع فهم مشاعري) و (أهتم كثيرًا بمشاعري).

أبعاد ما وراء المزاج

قدم سالوفي وزملائه (Salovey et al. 1995) نموذجهم لما وراء المزاج بالاعتماد على ما قدمه ماير وآخرون (Mayer et al. 1988) في المقياس الموسع لخبرة ما وراء المزاج، والذي تألف من هذه الأبعاد الخمسة وهي؛ وضوح الإدراك العاطفي، استراتيجيات التنظيم العاطفي، تكامل المشاعر، الاهتمام بالعاطفة، والاتجاه نحو المشاعر، إلا أنهم قاموا بتقليص هذه الأبعاد الخمسة لوصف خبرة ما وراء المزاج في ثلاثة أبعاد والتي وصفها ماير وجاشك (Mayer & Gaschke 1988) هي (مراقبة الحالة المزاجية، التمييز بين الحالات المزاجية،

وتنظيمها) وقاموا بصياغة هذه العوامل واعتبروا أنها كافية ورئيسية لوصف خبرة ما وراء المزاج، وهي كما يلي:

- **الاهتمام بالمشاعر:** ويشير الانتباه الى درجة الاهتمام التي يكرسها الافراد تجاه مشاعرهم وافكارهم حول مزاجهم.
- **وضوح المشاعر:** ويشير الوضوح الى قدرة الفرد على استيضاح مشاعره ودرجة فهمه للأمزجة المختلفة.
- **اصلاح المزاج:** ويشير الإصلاح الى معتقدات الفرد حول قدرته على انهاء الحالات المزاجية السلبية وإطالة الحالات المزاجية الإيجابية ومحاولته الموجهة نحو ذلك.

مجالات خبرة ما وراء المزاج:

ويمكن تقسيم خبرة ما وراء المزاج الى مجالين كما يلي:

- ما وراء التقييم، ويتضمن مقدار الاهتمام الذي يوليه المرء لمزاجه ومدى وضوح مزاجه ونموذجيته وقبوله وتأثيره.
- ما وراء التنظيم، ويتعلق بما إذا كان الفرد يحاول تحسين مزاج سيء او إحباط مزاج جيد، او يحاول الحفاظ على المزاج كما هو (Mayer & Salovey, 1997).

استراتيجيات ما وراء المزاج:

يشير عدد من الدراسات التي أسهمت في تطوير مفهوم ما وراء المزاج الى عدد من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتنظيم المزاج ومنها ما يلي:

- **الأفكار الإيجابية:** أي توجيه التفكير نحو الأفكار الأكثر إيجابية للتخفيف من المزاج السيئ (Salovey et al., 1991)
- **كبح الجماع او القمع:** أي إعادة توزيع الاهتمام بعيدا عن الموقف والمشاعر المصاحبة له، ويتضمن أفكار مثل (لا تفكر في الأمر)، وعلى الوجه الآخر يتضمن كبح الجماع تذكير النفس بالواقع للتخفيف من المزاج السعيد الخارج عن السيطرة (Mayer et al., 1991, Salovey et al., 1991).

- **التخطيط السلوكي:** أي توجيه التفكير نحو تغيير الموقف المسبب للمزاج، ويتضمن أفكار مثل (احصل على المساعدة) (Mayer et al., 1991).
- **تعزيز التجربة الداخلية الشاملة:** أي عكس التقييمات حول الحالة المزاجية السلبية، فيتم النظر الى الحالة المزاجية السلبية على أنها تحت السيطرة وسوف تتغير قريباً مما يسهم في جعل الشعور العام أقل تدميراً لتوازن الشخص، وبهذه الطريقة يمكن للتقييم المضاد على مستوى الحالة المزاجية أن يؤدي الى تجربة أكثر إيجابية حتى عندما يظل الوضع على مستوى الحالة المباشرة دون تغيير، وتساعد هذه التقييمات المضادة الأفراد على الاستمرار في أوقات الحالة المزاجية السلبية ومساعدتهم على خوض تجارب جديدة لديها القدرة على تحسين حالاتهم المزاجية في المستقبل (Mayer & Gaschke, 1990, Salovey & Mayer, 1988).
- **اختيار الرفاق:** فيمكن للفرد أن ينظم مزاجه من خلال اختيار رفاقه، فالارتباط بأشخاص لا يشكلون تهديداً لشعورنا بالكبرياء أو الى أي عواطف سلبية كالحسد يمكن أن يكون مساعداً في تنظيم الفرد لمزاجه (Salovey & Mayer, 1990).
- **السلوك الإيجابي:** فقد يكون التصرف بشكل مفيد للآخرين أو الانخراط في أعمال إثارية وسيلة لإنهاء المزاج السلبي (Salovey & Mayer, 1990).

مقياس TMMS كمقياس تقرير ذاتي:

تطلب مقاييس التقرير الذاتي من الأشخاص تأييد سلسلة من العبارات الوصفية، مع الإشارة إلى المدى الذي تصف فيه هذه العبارات أنفسهم أو لا تصفهم فيه، حيث تعتمد القدرات والسمات التي يتم الإبلاغ عنها ذاتياً على فهم الفرد لذاته. فإذا كان مفهوم الشخص لذاته دقيقاً، فيمكن أن تعمل هذه الأنواع من المقاييس غالباً كمقياس دقيق للقدرة أو السمة الفعلية، وإذا كان مفهوم الشخص لذاته غير دقيق فإن مقاييس التقرير الذاتي تنتج معلومات تتعلق فقط بمفهوم الشخص لذاته، وليس بالقدرة أو السمة الفعلية (Mayer et al., 2000).

إلا أن سالوفي وزملائه (Salovey et al., 2002) أشاروا الى أن مقياس TMMS يمكن الإشارة اليه بمقياس الذكاء العاطفي المدرك (Perceived Emotional Intelligence (PEI

كونه يعكس تصورات الأفراد حول كفاءاتهم العاطفية، بغض النظر عن مستويات الذكاء العاطفي الحقيقية لديهم. وأشار سالوفي وزملائه إلى أن التقييمات التي يتم الإبلاغ عنها ذاتياً باستخدام مقياس TMMS قد لا تكون تقييمات دقيقة بالضرورة، بالتالي لا ينبغي أن نعتبر ذلك ذكاءً عاطفياً في حد ذاته، بل ينبغي أن نعتبره اعتقادات حول الذكاء العاطفي، وهو نوع من الكفاءة الذاتية للذكاء العاطفي، ومع ذلك فإن مثل هذه التقييمات التي يتم الإبلاغ عنها ذاتياً تعتبر ذات قيمة في البحوث التي تجرى في هذا المجال، لاسيما وأن الأفراد يتصرفون معظم الوقت وفقاً لمعتقداتهم حول قدراتهم، ولكن قد لا يعكس ذلك -بالضرورة- قدراتهم الفعلية (Mayer et al., 1999).

وبذلك يتضح أن سمة ما وراء المزاج من السمات النفسية الانفعالية التي ترتبط بقدرة الفرد على إدراك حالته المزاجية وفهمها وتنظيمها، باعتبارها سمة من سمات الذكاء الانفعالي التي تميز كل فرد عن الآخر، والتي تتجلى في عدد من الأبعاد وهي انتباه الفرد لمشاعره ومدى اهتمامه بها، ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له، ومدى اعتقاده بقدرته على إنهاء حالات المزاج السلبية أو المد في حالات المزاج الإيجابية.

ثانياً: المستوى الأكاديمي

يشكل التحصيل الدراسي محور العملية التعليمية، وهو المعيار الأساسي للمفاضلة بين الطلاب في كل مراحل التعليم المختلفة، ويلاحظ إن الوصول إلى مستوى التحصيل المطلوب من أهم القضايا التي تهم الطلاب، إضافة إلى التزود بالمعارف والعلوم والمهارات وتحقيق الأهداف التعليمية التربوية للفرد والمجتمع ودعم البحث العلمي بمختلف أشكاله وغير ذلك من القضايا التي تهتم بمعرفة مستوى التحصيل الدراسي الذي توصل إليه الطالب في كافة مراحل الدراسة، فالتعليم يؤثر على برامج التنمية في المجتمع، ويعتبر التحصيل الدراسي المرتفع هدف أساسي تسعى لتحقيقه كل المؤسسات التعليمية، كما يمثل التحصيل الدراسي المنخفض مصدر هدر كبير للطاقات البشرية المنتجة في المجتمع ونشر البطالة والبطالة (عبدالله وابوصالح، ٢٠١٠).

ويعد التحصيل الدراسي من أهم المحركات التي يتوقف عليها مستقبل التلاميذ، حيث يوفر لهم الانتقال من سنة دراسية إلى أخرى، ومن مرحلة إلى أخرى، ويقاس عادة بالدرجات التي يحصل عليها التلاميذ في نهاية العام الدراسي من خلال الاختبارات التي مروا بها من موادهم الدراسية (أمين، ٢٠٢١).

قياس المستوى الأكاديمي:

يتم تحديد المستوى الأكاديمي باستخدام عدد من أدوات التقييم، ومنها الاختبارات التحصيلية والتقييم المستمر، وتعتبر الاختبارات التحصيلية من أهم هذه الوسائل التي تسمح بتحديد مدى تحقيق الطلاب للأهداف التعليمية في مقرر معين أو في مجموعة من المقررات الدراسية (تونسية، ٢٠١٢) وهناك أنواع من الاختبارات التحصيلية التي يمكن استخدامها، منها: التحريرية، والشفوية، الموضوعية، والمقالية، العملية والمعيارية. (البكري وعجور، ٢٠١١)

العوامل المؤثرة في المستوى الأكاديمي:

- تهدف العملية التربوية الى تحقيق مستوى تحصيلي معقول وجيد وعليه فإن التحصيل الدراسي يتأثر بعدد من العوامل الكثيرة والمتداخلة فيما بينها وهي كالاتي (شيخي، ٢٠١٤):
- **العوامل الذاتية:** هي تلك التي تعود للفرد نفسه وللتلميذ ذاته بما يتميز به من قدرات عقلية وسمات مزاجية بالإضافة الى استعدادات المتعلم ودرجة نضج هذه الاستعدادات.
 - **العوامل الجسمية والصحية:** ويقصد بها الجانب الصحي للتلميذ، فالصحة الجسمية لها تأثير على التفكير السليم، كضعف البصر والسمع وضعف البنية الجسمية والعاهات الحركية.
 - **العوامل العقلية:** وتتمثل في القدرة المعرفية والذكاء واستعدادات المتعلم العقلية والحالة المزاجية وطرق التفكير.
 - **العوامل النفسية:** وهي الحالة الانفعالية للتلميذ والتي تتصل مباشرة بالحياة المدرسية الخاصة به.

يعد المستوى الأكاديمي أحد أهم مخرجات العملية التعليمية، ويعتبر مؤشراً رئيسياً للحكم على نجاحها وتحقيق أهدافها، يقاس المستوى الأكاديمي باستخدام أدوات تقييم متعددة كالاختبارات التحصيلية والتقييم المستمر، ويتأثر المستوى الأكاديمي بعدد من العوامل المتداخلة، من بينها الجانب الانفعالي، فاضطراب المشاعر وعدم القدرة على تنظيمها وضبطها قد يكون عاملاً في اضطراب نواتج التعلم وانخفاض مستوى الطلاب الأكاديمي.

الدراسات السابقة:

فيما يلي وصف لبعض الدراسات التي نظمها الباحثون في التاريخ النظري لما وراء المزاج، بداية بالتركيز على الدراسات التي بحثت فيما وراء المزاج وعلاقته بالجانب الأكاديمي، باعتبار ما وراء المزاج أحد متغيراتها الرئيسية بمسمياته المتعددة ومنها ما يطلق عليه في العديد من الدراسات والبحوث "الذكاء العاطفي المدرك"، يلي ذلك الدراسات التي توجهت نحو بناء برامج تهدف إلى تحسين ما وراء المزاج وقياس الأثر الذي يحدثه تحسين مستوى ما وراء المزاج على الجانب الأكاديمي بأبعاده المختلفة، ويلاحظ ندرة هذا النوع من البحوث في التاريخ النظري، وهي كما يلي:

أولاً: دراسات سابقة تناولت ما وراء المزاج في علاقته بالجانب الأكاديمي

هدف عدد من الدراسات إلى بحث متغير ما وراء المزاج في علاقته بالجانب الدراسي وكان أحد هذه الدراسات ما قام به راجاسنجام وآخرون (Rajasingam et al. (2014 حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك وتأثيره على الأداء الدراسي لدى طلبة الطب في جامعة UCSI في ماليزيا، لتحديد ما إذا كان الذكاء الانفعالي يشكل عاملاً مهماً في التحصيل الدراسي، شارك في هذه الدراسة (١٠٣) طالباً من طلاب الطب في المرحلة الأولى الملتحقين ببرنامج MD (السنة الأولى والثانية)، وتم استبعاد (١٧) منهم بسبب عدم اكتمال البيانات أو فقدانها، واستخدم الباحثون مقياس سمة ما وراء المزاج Trait – Meta Mood Scale (TMMS-24) بأبعاده الفرعية الثلاثة (الانتباه، الوضوح، إصلاح الحالة المزاجية)، أجري قياس الأداء الأكاديمي من خلال حساب متوسط درجات التقييم المستمر التي تم الحصول عليها طوال العام الدراسي، استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون لحساب قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط من الذكاء العاطفي المدرك لدى العينة، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج والأداء الأكاديمي، بينما اتضح وجود علاقة إيجابية دالة احصائية بشكل معتدل بين كل من بعد الانتباه (كأحد المقاييس الفرعية لسمة ما وراء المزاج) والأداء الدراسي لدى عينة الدراسة.

وأجرى لاسكانو (2019) Lascano دراسة هدفت الى بحث العلاقة بين الإبداع والذكاء الانفعالي والأداء الدراسي لدى عينة من طلبة كلية علم النفس بجامعة PUCE في مدينة أمباتو بجمهورية الإكوادور، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية شملت (١٧٥) فرد منهم (٨٧) من الذكور و(٨٨) من الإناث بمتوسط عمري (٢١,٣٣) عام، ولتقييم الذكاء الانفعالي استخدمت الدراسة مقياس سمة ما وراء المزاج TMMS-24 بأبعاده الثلاثة، بالإضافة الى مقياس اللوائح العامة للطلاب في الجامعة لتقييم الأداء الأكاديمي، كما استخدم الباحثون معامل ارتباط سبيرمان لتحليل العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتشير نتائج الدراسة الى امتلاك عينة الدراسة لمستوى متوسط من الذكاء الانفعالي، ووجود ارتباط إيجابي متوسط دال احصائياً (0.606) بين الأداء الدراسي والذكاء الانفعالي.

وفي دراسة تحليلية لسانشيز ألفاريز وزملائه Sanchez-Alvarez et al. (2020) قاموا فيها بتحليل كمي للبحوث التي تركز على العلاقة بين الذكاء العاطفي والأداء الأكاديمي في المدارس الثانوية، وقد تضمن البحث ثلاث مجالات للبحوث بحسب أداة التقييم المستخدمة في كل بحث؛ وتضمن المجال الأول البحوث التي تقيس الذكاء العاطفي كقدرة مكونة من أربع فروع كما ذكرها ماير وسالوفي (1997)، والمجال الثاني يتضمن البحوث التي استخدمت مقاييس التقرير الذاتي وأحدها مقياس TMMS والذي يستند الى تصور الفرد لمهاراته العاطفية، أما المجال الثالث من مجالات البحث فيتضمن النماذج المختلطة والتي تتضمن الكفاءات العاطفية المعرفية وغيرها من السمات غير المعرفية مثل المهارات الشخصية والدوافع والجوانب الاجتماعية. واشتمل البحث التحليلي ما مجموعه (٤٤) بحثاً بحجم تأثير يبلغ (٤٩) وحجم عينة تراكمي يبلغ (١٩٨٦١) مشاركاً، وقد نتج عن البحث وجود تأثير تراكمي معتدل بين الذكاء العاطفي والأداء الأكاديمي وذلك في المجالات الثلاثة المذكورة، واستنتج البحث التأثير المهم الذي يحدثه الذكاء العاطفي في المجال الأكاديمي؛ فيشير الباحثون الى ان الذكاء العاطفي له تأثيرات متعلقة بالتحفيز والتنظيم الذاتي وذلك فيما يتعلق بالمستوى الشخصي، ومن ناحية أخرى فالمهارات الشخصية تعمل على زيادة الشبكات الاجتماعية في البيئة الأكاديمية وتحسن العمل الجماعي.

وقامت مارتنيز وزملائها (Martinez et al. 2020) بدراسة بحثت فيها العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتعلم الإلكتروني والأداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمقاطعة ألمرية بدولة أسبانيا، بهدف الكشف عما إذا كان الذكاء العاطفي يشكل وقاية ضد التعرض للتعلم الإلكتروني وآثاره وما إذا كان للذكاء العاطفي تأثير على الأداء الأكاديمي، وأجريت الدراسة على عينة من (٣٤٥١) مراهق من (١٣) مدرسة مختلفة من المدارس الثانوية، حيث تضمنت العينة (١٨٢١) طالباً من الذكور و(١٦٣٠) طالبة من الإناث تراوحت أعمار العينة بين (١٢-١٩) عام، واستخدم الباحثون مقياس سمة ما وراء المزاج TMMS-24 (بالنسخة الأسبانية) لبحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومتغيرات الدراسة، إضافة إلى متوسط درجات الطلاب في نهاية الفصل الدراسي لتقييم أدائهم الدراسي، وتحليل العلاقة بين متغيرات الدراسة استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون، وكشفت الارتباطات وجود علاقة إيجابية دالة احصائياً بين الذكاء الانفعالي والأداء الدراسي للطلبة، أي أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الذكاء الانفعالي لديهم درجات أفضل وأكثر نجاحاً في المدرسة.

وفي دراسة لأمين (٢٠٢١) هدفت إلى البحث فيما وراء المزاج وعلاقته بالتحصيل الدراسي، للكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمركز بلبس بمحافظة الشرقية في جمهورية مصر، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فروضها، وأجريت الدراسة على عينة من التلاميذ بلغت (٥٠٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي ممن تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٤) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٣.٤٧٤) عام، وانحراف معياري قدره (٠.٤٩٩) ، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس سمة ما وراء المزاج (النسخة العربية) لتقييم مستوى ما وراء المزاج لدى أفراد العينة، إضافة إلى درجاتهم التحصيلية في نهاية الفصل الدراسي بالاعتماد على الدرجة الكلية في جميع المواد الدراسية التي يدرسها تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي لتقييم التحصيل الدراسي لدى عينة التلاميذ، واستخدم الباحثين معامل ارتباط بيرسون للتحقق من فروض الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أبعاد ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

وفي دراسة لخليفة (٢٠٢١) هدفت إلى الكشف عن مستوى الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة، إضافة إلى الكشف عن العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية، ودراسة اختلاف كل من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج باختلاف الفرق الدراسية، فضلاً عن التعرف على مدى اسهام سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، واستخدم البحث المنهج الوصفي بنمطيه الارتباطي والمقارن، وتكونت عينة البحث من (٢٣٧) طالبة من طالبات الفرقة الثانية وحتى الرابعة من طالبات قسم علم النفس التربوي بجامعة عين شمس بمتوسط عمري (20.9 ± 0.9) عام، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الرفاهية الأكاديمية ومقياس سمة ما وراء المزاج (من إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة عينة الدراسة، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ($r=0.62$)، وأوضحت الدراسة امكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية بمكوناتها الاندماج الأكاديمي والكفاءة الأكاديمية في ضوء سمة ما وراء المزاج، حيث فسرت سمة ما وراء المزاج (٣٩٪) من التباين في الرفاهية الأكاديمية لدى عينة البحث.

وتناولت دراسة عيسى (٢٠٢١) بحث التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي وما وراء المزاج في ظل جائحة كوفيد-١٩، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، والتي أجريت على عينة بلغت (٥٠٠) طالبا وطالبة من الملتحقين بالفرقتين الأولى والرابعة في كلية التربية، بمتوسط عمري (18.34) عام وانحراف معياري قدره (0.493) للفرقة الأولى، ومتوسط عمري (22.06) وانحراف معياري (0.651) للفرقة الرابعة، والمتوسط العمري للعينة ككل (20.145) وانحراف معياري (1.87) ، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي (إعداد الباحثة)، ومقياس التسويق الأكاديمي (إعداد الباحثة)، ومقياس ما وراء المزاج (إعداد الباحثة)، واعتمدت الدراسة على التجارب وميكروسوفت تيمز كوسائط للحصول على استجابات الطلاب عن بعد نظراً لظروف جائحة كوفيد-١٩، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً سالبة الاتجاه بين متوسطات درجات المتعلمين على مقياس ما وراء المزاج والتسويق الأكاديمي، كما أوضحت النتائج أنه يمكن

التنبؤ بالتسويق الأكاديمي بمعلومية التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وما وراء المزاج لدى المتعلمين أفراد عينة الدراسة.

وفي دراسة قام بها بورتيللا بينو وآخرون (Portela-Pino et al. (2022) لبحث تأثير المتغيرات الشخصية والأكاديمية والاجتماعية ومستوى النشاط البدني على الذكاء الانفعالي لدى المراهقين، حيث اتبعت الدراسة منهجاً وصفيًا استدلالياً لتحقيق أغراض البحث، وتكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية تشمل (٩٦٤) من طلبة التعليم الثانوي الإلزامي في إسبانيا الذين تراوحت أعمارهم بين (١١-١٦) عامًا بمتوسط عمري (١٤.١٨) بانحراف معياري قدره (١.٢٨)، وتتراوح السجلات الأكاديمية لعينة البرنامج بين (٣٠٪) من المنخفضين، و(٤٨٪) من المتوسطين و(٢١٪) من المرتفعين أكاديمياً، استخدم الباحثون مقياس سمة ما وراء المزاج (TMMS-24) في نسخته الإسبانية لتقييم الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة احصائياً بين امتلاك سجل دراسي جيد وارتفاع مستوى الإصلاح العاطفي لدى أفراد العينة أي أن الطلاب ذوي السجلات الأكاديمية الجيدة لديهم اصلاح عاطفي أكبر من أولئك الذين يمتلكون سجلات أكاديمية منخفضة.

ثانياً: دراسات سابقة تناولت برامج تدريبية لتحسين ما وراء المزاج وتأثيره على الجانب الأكاديمي

تناول عدد من الدراسات ما وراء المزاج من ناحية تجريبية، حيث أقيم عدد من الدراسات بهدف بناء برامج تدريبية لتحسين ما وراء المزاج والتعرف على أثر ذلك في العديد من المتغيرات البحثية التي ترتبط بالجانب الأكاديمي، منها ما أجراه شبيب (٢٠١٩) بهدف اختبار فعالية برنامج تدريبي في رفع مستوى ما وراء المزاج وأثره في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الملتحقين ببرنامج صعوبات التعلم بإدارة تعليم وادي الدواسر بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالاعتماد على التصميم التجريبي ذي المجموعتين (المجموعة التجريبية والضابطة) والقياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين متجانستين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) طلاب من ذوي صعوبات

التعلم، تراوحت أعمارهم بين (١١-١٢) سنة، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس ما وراء المزاج (إعداد الباحث)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحث)، والبرنامج التدريبي، ويتكون البرنامج التدريبي من (٢٤) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تقدر مدة الجلسة الواحدة ب (٤٥) دقيقة، وتوصلت نتائج الدراسة الى فاعلية ما وراء المزاج في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لمستوى ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمستوى ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم عينة البرنامج، حيث ساهم البرنامج في زيادة قدرة التلاميذ على الانتباه والتركيز الأكاديمي واتضح أثر ذلك في تحسين أدائهم الأكاديمي.

وقامت رانا وآخرين (Rana et al. (2022 بدراسة هدفت الى معرفة دور سمة ما وراء المزاج في التحصيل الدراسي لدى المراهقين، أجريت الدراسة على عينة أساسية قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة المدارس الهندية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثلاث مدارس مختلفة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٧) سنة، وتكونت العينة من (١٥٠) من الذكور و(١٥٠) من الإناث، تم استخدام التصميم القبلي والبعدي في الدراسة إضافة الى برنامج تدخل لتحسين سمة ما وراء المزاج جرى على (٦٢) طالباً ممن أظهروا انخفاضاً واضحاً في مستوى سمة ما وراء المزاج وأبعادها، استخدم البحث مقياس سمة ما وراء المزاج TMMS لتقدير سمة ما وراء المزاج، وبطاقات التقارير (النسبة المئوية او الدرجة) كمعيار لتحديد مستوى التحصيل الدراسي، واستنتج البحث فاعلية التدخل الذي أجري لتحسين سمة ما وراء المزاج في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى التلاميذ عينة الدراسة.

وتتابع رانا وآخرون (Rana et al. (2023) البحث في سمة ما وراء المزاج من خلال دراسة نشرت فيها المنهج الخاص بالبرنامج التدريبي الذي يندرج تحت دراسة أساسية هدفت الى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتحسين سمة ما وراء المزاج ومعرفة أثر البرنامج على الرفاهية النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى المراهقين في الهند، وتتكون عينة الدراسة الأساسية من (٣٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٥٠) من الذكور و(١٥٠) من الإناث تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي على (٦٢) طالب وطالبة ممن أظهروا مستويات منخفضة من سمة ما وراء المزاج، واستخدمت الدراسة التصميم التجريبي ذو العينة الواحدة والاختبار القبلي والبعدي للتحقق من فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه، وتألف البرنامج التدريبي من (٣٦) جلسة مصممة لتعزيز سمات المزاج والوعي العاطفي، تراوحت مدة الجلسة بين (٥٠-٦٠) دقيقة، تضمنت الجلسات مجموعة متنوعة من الأنشطة والتمارين التي تهدف إلى مساعدة المراهقين في التأمل الذاتي والتنظيم العاطفي، حيث بدأ البرنامج بجلسة كسر الجليد، وتشجيع المراهقين على الاندماج وحثهم على مشاركة تجاربهم الخاصة بالمشاعر، ثم توجيههم لتحديد أفكارهم وعواطفهم والتعرف عليها، كما تضمنت الجلسات التدريب على الاسترخاء بكافة تقنياته، والتعرف على مهارات حل المشكلات، وتشجيع المراهقين على توليد الحلول واستخدام أساليب مختلفة في التفكير، وتحديد ايجابيات وسلبيات كل موقف، وتم استخدام التوكيدات واليقظة وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية لمساعدة المراهقين على تطوير الوعي الذاتي، وتحسين مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية، واختتم البرنامج بلعبة تدريبية بعنوان "القبة الملونة" المصممة خصيصاً لتعزيز الوعي العاطفي والتعبير بين المشاركين، واستخدمت الدراسة مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس سمة ما وراء المزاج TMMS، ولتقييم المستوى الأكاديمي استخدمت درجات الطلاب النهائية التي حصل عليها الطلبة بعد اعلان نتائج الامتحانات وتم التعبير عنها بالنسبة المئوية، استخدم الباحثون المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات لمعالجة البيانات احصائياً، واستنتجت الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي القائم على ما وراء المزاج في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية لدى المراهقين، وتحقيق مستوى أعلى في سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه، الوضوح، الاصلاح).

وفي دراسة كاباييرو-غارسيا ورويز (Caballero-García & Ruiz, 2025) التي بحثا فيها الذكاء العاطفي وعلاقته بالرفاهية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، استخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعات غير المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة في مدريد (إسبانيا)، حيث تتألف العينة من (٦٨) من الذكور و(٢٣٢) من الإناث، تتراوح أعمارهم بين ١٨-٤٧ بمتوسط عمري يبلغ (٢١,٧٢) وانحراف معياري قدره (٥,٤١٩)، الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية بحسب توافرهم وسهولة الوصول إليهم، تم اختيارهم من مجتمع مكون من (٢٣٠٥٦٣) من الطلبة المسجلين في الجامعات العامة والخاصة في منطقة مدريد بإسبانيا، تألفت المجموعة التجريبية من (١٦٢) طالب وطالبة، منها (١٢٢) من الإناث و (٤٠) من الذكور، كما تألفت المجموعة الضابطة من (١٣٨) طالب وطالبة، منها (١١٠) من الإناث و(٢٨) من الذكور، وشملت الدراسة (٦) أستاذات جامعات تتراوح أعمارهن بين (٣٠-٦٠) عام، واللاتي يتمتعن بخبرة واسعة في التدريس والبحث وتلقين تدريباً خاصاً في التربية العاطفية الإيجابية، وشاركن في تنفيذ أنشطة تستهدف التربية العاطفية الإيجابية مع المجموعات التجريبية، من خلال إدماج هذه الأنشطة ضمن مقرراتهن الدراسية طوال مدة التدخل، واستخدمت الدراسة مقياس TMMS-24 (النسخة الإسبانية)، وتم تقييم المستوى الأكاديمي من خلال الكفاءات والنتائج التعليمية الخاصة بكل مادة، وذلك باستخدام المعدل التراكمي لنهاية الفصل الدراسي، وتم تصميم التدخل بهدف تنمية الذكاء العاطفي والرفاهية الذاتية لدى الطلاب، وتم تنفيذ التدخل على مدى (٤) أشهر في الفصول الدراسية خلال ساعات الدوام الرسمي، من خلال دمجها ضمن المواد التعليمية المتعلقة بالصحة والتربية، وتكون التدخل من (١٧) نشاطاً للتربية العاطفية الإيجابية، ونفذ في (٨) مجموعات، تضم كل مجموعة (٢٣-١٨) طالباً، بمتوسط (٦) جلسات لكل مجموعة، بمعدل (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة، وقد تضمنت الأنشطة أساليب ديناميكية جماعية مثل: العصف الذهني، التعلم التعاوني، لعب الأدوار، العمل الثنائي، الربط الصوري، البحث عن المعلومات، التأمل النقدي، الحوار، دراسات الحالة، المزاوح العاطفية، الوعي العاطفي الذاتي، التواصل، الإصلاح العاطفي، التعاطف وغيرها، وتوصلت النتائج الى وجود مستوى متوسط-

مرتفع من الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة في الاختبار القبلي، حيث برز بعد إصلاح المزاج، يليه وضوح المشاعر، ثم الانتباه للمشاعر، ووجود علاقة إيجابية ضعيفة بين المستوى الأكاديمي ووضوح المشاعر، كما ظهر في الاختبار البعدي وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين المستوى الأكاديمي والانتباه للمشاعر، وتشير النتائج الى فعالية التدخل في إحداث تغييرات ملحوظة في مستوى الذكاء العاطفي (المجموع الكلي) وبعدي الانتباه للمشاعر وإصلاح المزاج وذلك لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تسفر نتائج القياس البعدي عن فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الأكاديمي بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تذكر الدراسات السابقة بعدد من النتائج والتوصيات التي تمثل أساسًا علميًا ينطلق منه هذا البحث، حيث أشار عدد من هذه الدراسات الى ارتباط مفهوم ما وراء المزاج ايجابيًا بالأداء الدراسي بشكل عام كما ذكر لاسكانو (2019) Lascano وسانشيز ألفاريز وزملائه Sanchez-Alvarez et al. (2020) مارتينيز وزملائها Martinez et al. (2020) وأمين (٢٠٢١) وبورتيلو بينو وآخرون Portela-Pino et al. (2022)، كما أشار راجاسنجام وآخرون Rajasingam et al. (2014) الى عدم وجود علاقة بين سمة ما وراء المزاج والأداء الأكاديمي. وارتبط مفهوم ما وراء المزاج بعدد من المفاهيم المتعلقة بالمستوى الأكاديمي، حيث أشار خليفة (٢٠٢١) الى ارتباط ما وراء المزاج بالرفاهية الأكاديمية بشكل إيجابي، وتشير الرفاهية الأكاديمية الى مجموعة من المدركات والمؤشرات السلوكية التي تنعكس على تقييم الطالب لجوانب حياته الأكاديمية ومن ثم شعوره بالإيجابية نحو مجاله الدراسي، كما ترتبط سمة ما وراء المزاج سلبًا بالتسويق الأكاديمي وذلك ما توصل إليه عيسى (٢٠٢١) وهو ما يمكن معه القول ان قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به والانتباه لمشاعره ووضوحها والقدرة على تعديل المزاج السيء وتعديل المشاعر السلبية والتغلب عليها يؤثر على قدرة الفرد على أداء المهام الأكاديمية ومواصلة العمل والتغلب على الرغبة في التسويق الأكاديمي.

ويلاحظ في العديد من الدراسات السابقة استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج لقياس الذكاء الانفعالي المدرك باعتباره أحد أدوات قياس الذكاء الانفعالي كسمة لدى الأفراد وهو مما

تم الإشارة إليه في الأساس النظري، حيث أشار سالوفي وزملائه (Salovey et al. (2002 الى أن مقياس TMMS يمكن الإشارة إليه بمقياس الذكاء العاطفي المدرك (PEI) كونه يعكس تصورات الأفراد حول كفاءاتهم العاطفية.

ويمكن الاستفادة من البرامج التدريبية المستندة الى ما وراء المزاج والتربية العاطفية الإيجابية كما يتضح من خلال ما قامت به رانا وآخرون (Rana et al. (2022, 2023 وما قام به شبيب (٢٠١٩) وكاباييرو-غارسيا ورويز (Caballero-García & Ruiz (2025 في بناء برنامج تدريبي يهدف الى تحسين سمة ما وراء المزاج وتنمية جوانب الذكاء العاطفي لدى الأفراد.

ويلاحظ في الدراسات السابقة تفاوت عدد العينات، حيث تراوح عدد العينات في الدراسات الوصفية بين (١٧٥) فرد وحتى (٣٤٥١) فرد، وتتوعدت الدراسات في نوع الجنس ما بين عينة مكونة من الذكور والإناث وعينة مشتملة على الإناث فقط، كما أجريت الدراسات على فئات عمرية مختلفة بدءًا من طلبة المرحلة الإعدادية وحتى طلبة المرحلة الجامعية، بينما في الدراسات التجريبية وشبه التجريبية فتراوحت الأعداد بين (٨) طلاب وحتى (٣٠٠) طالب، ما بين عينة مكونة من الذكور وعينات مكونة من الذكور والإناث، وأجريت الدراسات على فئات عمرية مختلفة بدءًا من طلبة المرحلة الابتدائية وحتى طلبة الجامعة.

وقد أوصى عدد من الباحثين في الدراسات السابقة بإقامة البرامج التدريبية المستندة الى ما وراء المزاج لتنمية بعض الظواهر النفسية كدافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي والذكاء الانفعالي ومركز الضبط، وتخفيف اعراض بعض الامراض النفسية كالقلق والوساوس القهرية.

فروض الدراسة:

- يوجد مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية في المستوى الأكاديمي قبل تطبيق البرنامج وبعده.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج ومرور فترة المتابعة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة

تعتمد الدراسة على منهجين بحثيين؛ إذ يستخدم المنهج الوصفي في التعرف على مستوى سمة ما وراء المزاج لدى عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية، بينما يستخدم المنهج شبه التجريبي للتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي القائم على نموذج سالوفي وزملائه ١٩٩٥ في تحسين مستوى سمة ما وراء المزاج لدى أفراد عينة البرنامج التدريبي وقياس أثره على الجانب الأكاديمي، حيث تعتمد الدراسة في تطبيق البرنامج التدريبي على تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي والتتبعي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وظروف تطبيقها في الميدان التعليمي.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام بمدينة بريدة بمنطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، وتشتمل العينة على طالبات المرحلة الثانوية اللاتي تم اختيارهن بطريقة عشوائية عنقودية، واشتملت الدراسة على عينة للدراسة الاستطلاعية بغرض التحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة، وعينة أساسية للتحقق من فروض الدراسة، وعينة لتطبيق البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

وتتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (١١٩) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام اللاتي تم اختيارهن بطريقة عشوائية عنقودية بغرض التحقق من صدق وثبات الأدوات في الدراسة الحالية، وكان توزيع العينة على النحو التالي:

جدول (١)

توصيف عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=١١٩)

الصف	العدد	متوسط العمر
الأول	٢٦	١٦,٠٠
الثاني	٤٥	١٧,٠٠
الثالث	٤٨	١٧,٩٥
المجموع الكلي	١١٩	١٧,١٦٨

عينة الدراسة الأساسية:

تتألف عينة الدراسة الأساسية من (٣٢٩) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وكان توزيعهن على النحو التالي:

جدول (٢)**توصيف عينة الدراسة الأساسية (ن=٣٢٩)**

الصف	العدد	متوسط العمر
الأول	٥٩	١٦,٠٠
الثاني	١٦٦	١٧,٠١
الثالث	١٠٤	١٧,٩٨
المجموع الكلي	٣٢٩	١٧,١٣٦

عينة البرنامج التدريبي:

وتتكون عينة البرنامج التدريبي من (٨) طالبات من طالبات المرحلة الثانوية ممن أظهرن مستويات منخفضة من سمة ما وراء المزاج من منخفضات ومتوسطات المستوى الأكاديمي واللاتي تم اختيارهن بالطريقة المتاحة لتكوين المجموعة التجريبية وتطبيق البرنامج التدريبي وذلك لقياس أثر البرنامج في تحسين مستوى سمة ما وراء المزاج وأثره على المستوى الأكاديمي.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على مقياس سمة ما وراء المزاج للمراهقين والراشدين Trait Meta Mood Scale "TMMS" إعداد سالوفي وآخرون (1995) Salovey et al.، وأعد النسخة العربية وقام بتقنينها على البيئة المصرية علاء الدين كفاقي وفؤاد الدواش (٢٠٠٦)، وبقننه على البيئة السعودية فؤاد الدواش (٢٠١١)، والبرنامج التدريبي القائم على نموذج سالوفي وزملائه ١٩٩٥ لتحسين ما وراء المزاج من إعداد الباحثين.

أولاً: مقياس سمة ما وراء المزاج للمراهقين والراشدين Trait Meta Mood Scale "TMMS" إعداد سالوفي وآخرون (1995) Salovey et al. مقنناً على البيئة الأمريكية، وأعد النسخة العربية وقام بتقنينها على البيئة المصرية علاء الدين كفاقي وفؤاد الدواش (٢٠٠٦)، وبقننه على البيئة السعودية فؤاد الدواش (٢٠١١)

يتكون المقياس من (٣٠) بند تقيس سمة ما وراء المزاج وقد صيغت عبارات المقياس على شكل عبارات إيجابية وسلبية، حيث يتكون المقياس من (١١) عبارة إيجابية، و(١٩) عبارة سلبية. تتم الاستجابة على فقرات المقياس من خلال متصل عكسي مكون من خمس درجات يجيب عنها المفحوص بحسب الدرجة التي يشعر أنها تمثل اعتقاده عن نفسه، ويصحح المقياس بحسب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من فقرات المقياس حيث ويشير الحد الأعلى من الدرجة (١٥٠) الى مرتفعي سمة ما وراء المزاج، بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة (٣٠) الى منخفضي سمة ما وراء المزاج كما يلي:

- **أوافق بقوة:** ٥ للعبارات الإيجابية، ١ للعبارات السلبية.
- **أوافق:** ٤ للعبارات الإيجابية، ٢ للعبارات السلبية.
- **غير متأكد:** ٣ للعبارات الإيجابية والسلبية.
- **أرفض:** ٢ للعبارات الإيجابية، ٤ للعبارات السلبية.
- **أرفض بقوة:** ١ للعبارات الإيجابية، ٥ للعبارات السلبية.

الصدق والثبات على البيئة السعودية تقنين فؤاد الدواش (٢٠١١ كما ذكر في المقل ٢٠١٢) قام الدواش ٢٠١١ بإجراء حساب الصدق والثبات لمقياس سمة ما وراء المزاج بتطبيقه على (١٦٢) فرد من الشباب والراشدين، بمتوسط عمري (٢٧.٥) ويعملون في وظائف مختلفة (مدنية - عسكرية)، وأما بالنسبة للمراهقين فكانوا بين المرحلة الثانوية والجامعة.

صدق التكوين الفرضي:

قام الدواش بحساب صدق التكوين الفرضي على عينة من (١٦٢) فرد من المراهقين والراشدين من طلاب جامعة الأمير نايف العربية، من خلال حساب الارتباط بين درجة المفردة والبعء الذي تنتمي اليه، والمفردة والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتيجة كما يلي:

جدول (٣)

صدق التكوين الفرضي لمقياس سمة ما وراء المزاج

م	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
١	أحاول ان افكر في موضوعات جيدة مهما كان شعوري سيئا	**٠,٣٦١	**٠,٢٥٦
٢	ربما يصبح الناس سعداء لو قللوا اعتمادهم على مشاعرهم وفكروا كثيرا	**٠,١٩٨	**٠,٣٣٥
٣	عادة لا انتبه بشكل جيد حينما أكون حزينا	**٠,٣٨٥	**٠,٣٣٥
٤	من الأمور السيئة ان تنتبه لمشاعرك ومزاجك	**٠,٤٧٧	**٠,٤٤٠
٥	عادة لا اهتم كثيرا بما أشعر	**٠,٦٦٣	**٠,٥٢٢
٦	أحيانا لا أستطيع معرفة مشاعري	**٠,٣٢٩	**٠,٤٢٤
٧	نادرا ما أكون مشوشا بخصوص مشاعري	**٠,٢٥٨	*١٦٤
٨	بالرغم من أنني أشعر أحيانا بالحزن إلا أن لدي نظرة متفائلة	**٠,٢٨٧	□٠,٠٣٢
٩	حينما أكون متضايقا أدرك أن الأشياء السعيدة في الحياة غير حقيقية	**٠,٥٦٨	**٠,٥٠٥
١٠	أرى ضرورة التصرف من وحي مشاعري	٠,٧٨	٠,١٣٣
١١	أنا لا أستطيع أن أتحدث عن مشاعري	**٥٣٣	**٠,٤٧٦
١٢	حينما أكون متضايقا أذكر نفسي بجميع الأمور السعيدة في الحياة	٠,١٤٣	٠,١٣٣
١٣	يتغير رأيي دائما تبعا لما أشعر به	**٣٨٥	**٠,٣٠٧
١٤	غالبا ما أكون واعيا بمشاعري في حقيقتها	**١٥٩	**٠,٢٧٨
١٥	عادة ما أكون حائرا تجاه ما أشعر به	**٢٩٦	**٠,٤٠٦
١٦	لا ينبغي أن يتوجه الانسان في الحياة بحسب المشاعر	**٠,٤٠٢	**٠,١٩٤
١٧	لا أهتم بمشاعري في العادة	**٥٦٧	**٠,٥٢١
١٨	بالرغم من أنني أكون سعيدا أحيانا إلا أن لدي غالبا وجهة نظر متشائمة	**٦٤٦	**٠,٥١٥
١٩	أحس بمشاعري بسهولة	**٠,٢٥٣	**٠,١٦٣
٢٠	انتبه بدرجة كبيرة للطريقة التي أشعر بها	**٠,٢٥٩	٠,١٢٤
٢١	حينما أكون في مزاج طيب أتفائل تجاه المستقبل	**٠,٢٠٢	٠,٦٦
٢٢	لا أستطيع التصرف بعيدا عن مشاعري	**٠,٥٠٤	**٠,٣٥٢
٢٣	لا انتبه كثيرا لمشاعري	**٠,٦٣٠	**٥٦٢
٢٤	غالبا أفكر في مشاعري	**٢١٤	٠,٠١٠
٢٥	عادة أكون واضحا تجاه ما أشعر به	**٠,٣٨٥	**١٨٨
٢٦	بالرغم من أنني بمزاج سيئ معظم الوقت إلا أنني أحاول التفكير في أشياء سارة	**٤٧١	**٠,٢٣٨
٢٧	أعتقد أن المشاعر هي نقطة الضعف التي تسيطر على البشر	**٠,٣٦١	**٢١٤
٢٨	عادة ما أكون واعيا بمشاعري حول الموضوع الذي أواجهه	**٠,٣٤٤	٠,١٤٥
٢٩	المشاعر ليست هامة وأعتقد أن الوقت الذي أقضيه في التفكير فيها وقت ضائع	**٠,٥٤١	**٠,٤١٥
٣٠	غالبا ما أعرف بالضبط ما الذي أشعر به	**٠,٣٥٧	٠,١١١

الكفاءة السكومترية لمقياس سمة ما وراء المزاج بصورته الأصلية

صدق المقياس:

الصدق العاملي:

قام واضعو المقياس باستخراج معاملات الارتباط المتبادلة بين (٤٨) بند، من خلال تحليل العوامل قاموا باستخراج العوامل الثلاثة، وتم تسمية الأبعاد الثلاثة طبقاً لأعلى تشبعات البنود، فأشارت المفردة " أنتبه بدرجة كبيرة للطريقة التي أحس بها بمشاعري " إلى أعلى تشبع في العامل الأول (٠.٧٦) وبالتالي تم عنوانة هذا العامل بالانتباه للمشاعر "Attention to Feelings"، كما أشارت المفردة " عادة أكون واضحاً في مشاعري " إلى أعلى تشبع في العامل الثاني (٠.٧٧) وبالتالي تم عنوانة هذا العامل بوضوح المشاعر "Clarity of Feelings"، وأشارت المفردة بالرغم من أنني أشعر أحياناً بالحزن إلا أنني متفائل " على أعلى تشبع في العامل الثالث (٠.٧٢) وبالتالي فقد تم عنوانة هذا العامل بتعديل المزاج "Mood Repairs".

الصدق التمييزي:

قام واضعو المقياس بفحص مجموعة من المقاييس التي توجد في أدبيات المزاج والتحكم فيه وذلك كي لا يكون المقياس الحالي تكراراً لمقاييس موجودة بالفعل، فقاموا بفحص المقاييس الآتية:

- استفتاء ما فوق تناقض التعبيرات الانفعالية Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire (AEQ)
- مقياس توقعات تعديل المزاج السلبي Expectancies for Negative Mood Regulation (NMR)
- اختبار التوجه الحياتي Life Orientation Test (LOT)
- مقياس مركز الدراسات الوبائية الاكتئابية The Center for Epidemiological Studies Depression Scale (ces-d)
- مقياس الوعي بالذات Self Consciousness Scale (scs)

ومن خلال فحص وظائف المقاييس السابقة اتضح لوضعي المقياس الحالي أن مقياس سمة ما وراء المزاج يختلف في وظيفته عن وظائف المقاييس السابقة، وقد ارتبط مقياس الاكتئاب سلباً بعد تعديل المزاج مما يعني أن المقياس صادق تمييزياً على المستوى التطبيقي.

الصدق التقاربي:

توقع واضعو المقياس أن ترتبط المقاييس السابقة عدا مقياس الاكتئاب ببعض أبعاد (TMMS)، وقد ارتبط مقياس الوعي بالذات (SCS) ببعد الانتباه للمشاعر بمقدار (٠.٤٢)، وقد ارتبط استفتاء ما فوق تناقض التعبيرات الانفعالي (AEQ) ببعد وضوح المشاعر (٠.٢٥)، وارتبط اختبار التوجه الحياتي (LOT) ببعد تعديل المزاج بمقدار (٠.٥٧)، وارتبط مقياس توقعات تعديل المزاج السلبي (NMR) ببعد تعديل المزاج (٠.٥٣).

الصدق التجريبي:

قام واضعو المقياس بتجربة معملية لمحاولة البرهنة العملية على أن المقياس يستطيع أن ينبأ بوضوح المزاج والسعي لتعديله بعد التعرض لخبرة انفعالية مأساوية من خلال مشاهدة فيلم معين، وقد أظهرت العينة مشاعر إيجابية في الوقت الأول قبل مشاهدة الفيلم، وحينما شاهدت الفيلم المأساوي انتبهت العينة للمشاعر السلبية لذا فقد انخفضت المشاعر الإيجابية في التقرير الذاتي، وفي الوقت الثالث ارتفعت درجات العينة على بعد وضوح المشاعر وبالتالي ارتفعت المشاعر الإيجابية مرة أخرى وهذا يعني أن أفراد العينة قد اتجهوا إلى إصلاح المزاج وبذلك يتضح صدق البناء النظري للمقياس تجريبيا من خلال الأوقات الثلاثة للتطبيق.

ثبات المقياس:

استخدم واضعو المقياس معامل ثبات ألفا لحساب الثبات، وكانت قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة مرتفعة ومطمئنة لثبات المقياس، فقد وصل معامل الثبات لبعد الانتباه (٠.٧٨)، وبالنسبة لبعد الوضوح (٠.٨٧)، وبالنسبة لبعد الإصلاح (٠.٧٦).

الكفاءة السيكمترية لمقياس سمة ما وراء المزاج بصورته الحالية:**صدق المقياس:****صدق الاتساق الداخلي:**

تم حساب صدق المقياس بصورته الحالية من خلال إجراء صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجات عبارات الأبعاد والدرجة الكلية للبعد بعد حذف درجة

العبارة من الدرجة الكلية للبعد الخاص بها، وإيجاد معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية على المقياس بعد حذف درجة البعد، وأسفرت النتائج عن ضعف الارتباط لعدد من العبارات (٥ عبارات)، وبناء على ذلك تم حذف هذه العبارات من المقياس بصورته النهائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٤)

ارتباط العبارات بالدرجات الكلية للأبعاد التي تنتمي لها

(بعد حذف درجات العبارات من درجة البعد الخاص بها) على مقياس سمة ما وراء المزاج

البعد الأول: الانتباه		البعد الثاني: الوضوح		البعد الثالث: الإصلاح	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
٢	*.٢٨٨	٦	**٠.٥٢٧	١	**٠.٥٥٤
٣	**٠.٣٤٠	٧	*.٢٢٣	٨	٠.٠٨٢
٤	*.٣٢٠	١١	**٠.٥٣٧	٩	**٠.٧١٠
٥	**٠.٦٠٤	١٢	*.٢٣٥	١٢	**٠.٥٤٧
١٠	٠.٠٩٠	١٤	**٠.٣١٨	١٨	**٠.٦٦٥
١٦	**٠.٤٧٨	١٥	**٠.٥١٥	٢٦	*.٢٠٤
١٧	**٠.٦٠٢	١٩	**٠.٥٥٥		
٢٠	*.٣٢٥	٢١	٠.١٠٠		
٢٣	**٠.٥٣٠	٢٢	**٠.٢٤٨		
٢٤	**٠.٦٦٤	٢٥	٠.١١٩		
٢٧	٠.٠٣١	٢٨	**٠.٣٤٠		
٢٩	**٠.٥٦٩	٣٠	**٠.٣٤٠		

* دلالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دلالة عند مستوى ٠.٠١

جدول (٥)

ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج

(بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس)

البعد الأول: الانتباه	البعد الثاني: الوضوح	البعد الثالث: الإصلاح
**٠.٧٩٨	**٠.٨٠٥	**٠.٥١٩

* دلالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دلالة عند مستوى ٠.٠١

ثبات المقياس:

تم استبعاد العبارات التي لم تظهر معاملات ارتباط دالة إحصائية مع الأبعاد التي تنتمي لها، ثم جرى حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج وللدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت قيم الثبات على النحو التالي:

جدول (٦)**قيمة معامل الثبات لمقياس سمة ما وراء المزاج**

البعد	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (الانتباه)	١٠	٠,٨٠٦
البعد الثاني (الوضوح)	١٠	٠,٧٦٢
البعد الثالث (الإصلاح)	٥	٠,٦٦٢
الدرجة الكلية لمقياس ما وراء المزاج	٢٥	٠,٨٥٦

ثانياً: استمارة جمع البيانات:

تم تصميم استمارة خاصة لجمع البيانات المتعلقة بالطالبات المشاركات في البرنامج التدريبي، وتشتمل الاستمارة على البيانات الأساسية التي تتعلق بأفراد العينة ومنها المعلومات الشخصية، والأسرية، والمدرسية، وتهدف إلى تكوين صورة شاملة عن أفراد العينة بما يدعم تنفيذ البرنامج.

ثالثاً: البرنامج التدريبي القائم على نموذج سالوفي وزملائه ١٩٩٥ لتحسين سمة ما وراء المزاج (إعداد الباحثين)

تم بناء البرنامج التدريبي في ضوء الأسس العلمية للإرشاد النفسي وبالاستناد إلى نموذج سالوفي وآخرين (1995) Salovey et al. بهدف تحسين مستوى سمة ما وراء المزاج لدى أفراد عينة البرنامج التدريبي، واحتوت الجلسات في بنائها على مفهوم ما وراء المزاج وسمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج)، حيث يتكون البرنامج من (١١) جلسة بخلاف جلسة القياس التتبعي، وتم تطبيق البرنامج على عينة من طالبات المرحلة الثانوية في التعليم العام الأساسي بمنطقة القصيم.

واعتمد البرنامج التدريبي على مجموعة من الفنيات والأساليب المستخدمة خلال الجلسات الإرشادية لتحقيق أهداف الإرشاد (والتي تم التطرق إليها في الأساس النظري) ومنها: كبح الجراح أو القمع، التخطيط السلوكي، تعزيز التجربة الداخلية الشاملة، اختيار الرفاق، السلوك الايثاري، الاسترخاء والتنفس العميق.

تكونت عينة البرنامج التدريبي من منخفضات سمة ما وراء المزاج من منخفضات ومتوسطات المستوى الأكاديمي طالبات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام في مدينة بريدة بمنطقة القصيم، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال (٦) أسابيع من الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٦، بواقع جلستين أسبوعياً، حيث تتراوح مدة الجلسة الواحدة بين (٣٠-٤٥) دقيقة، بمجموع جلسات مكون من (١١) جلسة إضافة إلى جلسة للقياس التتبعي بعد شهر من تطبيق البرنامج.

يعتمد البرنامج على تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي والتتبعي، وللتحقق من فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه، يتم تطبيق القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي لتحديد مستوى سمة ما وراء المزاج لدى أفراد العينة ووضع أساس للمقارنة، يلي ذلك تطبيق القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة للتحقق من فاعلية البرنامج، ثم يجرى القياس التتبعي بعد انتهاء جلسات البرنامج بشهر واحد، للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه.

صدق البرنامج وصلاحيته للتطبيق:

صدق المحكمين:

بعد الانتهاء من بناء البرنامج التدريبي، تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وعددهم (٥) أساتذة، بهدف التحقق من سلامة بناء البرنامج وكفاءته في تحقيق الأهداف المرجوة، ومدى ملاءمته للتطبيق، وتم استقبال ملاحظات السادة المحكمين والعمل على تعديل البرنامج بما يتوافق مع هذه الملاحظات.

مخطط الجلسات:

جدول (٧)

مخطط جلسات البرنامج التدريبي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	مدة الجلسة
١	من نحن؟	- التعارف مع المسترشدين - التمهيد لبناء العلاقة الإرشادية - التمهيد للبدء بالبرنامج الإرشادي - من خلال التعريف بالبرنامج وأهدافه العامة - الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكانها - بيان مبدأ السرية	الحوار والمناقشة، كسر الجليد	كرسي، طاولة	٣٠ دقيقة
٢	ما هو المزاج؟ وما وراء المزاج؟	- أن تتعرف المسترشدة على مفهوم المزاج وما وراء المزاج - أن تتعرف المسترشدة على مفهوم سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة - أن تميز المسترشدة بين الأمزجة ودلائلها في المواقف المختلفة من خلال عرض بعض النماذج المصورة	الحوار والمناقشة، المحاضرة	طاولة، كرسي، مجموعة صور، مقطع فيديو، جهاز عرض، صندوق، لافتات صغيرة	٤٥ دقيقة
٣	كيف هو مزاجي	- أن تحدد المسترشدة شكل مزاجها العام - أن تصنف المسترشدة أنواع المشاعر المختلفة من خلال نموذج مصور - أن تحدد المسترشدة ثلاث أنواع من المشاعر التي تشعر بها عادة، والمواقف التي تؤدي لشعورها بهذه المشاعر	التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، التلخيص	طاولة، كرسي، مقطع فيديو، جهاز عرض، أوراق وأقلام، ألوان، زهور طبيعية	٤٥ دقيقة
٤	ما الذي يحدثه المزاج	- أن تتعرف المسترشدة على كيفية تأثير المزاج على السلوك في المواقف المختلفة - أن تميز المسترشدة بين الحالات المختلفة من المزاج الجيد والسيئ وكيف ينعكس ذلك على القرارات والتصرفات	التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، استراتيجية القصص، التلخيص، الواجب المنزلي (بطاقة المشاعر الإيجابية والسلبية)	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام	٤٥ دقيقة
٥	من يؤثر على مزاجي	- أن تتعرف المسترشدة على كيفية تأثير الآخرين على المزاج - أن تتبين المسترشدة أهمية اختيار الأشخاص المحيطين بنا للمحافظة على مزاج متزن	التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، اختيار الرفاق	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام	٤٥ دقيقة
٦	متى أتوقف عن الشعور	- أن تتبين المسترشدة تأثير المزاج وأهمية تنظيم المزاج على توجه الفرد نحو تحقيق الأهداف - أن تصنف المسترشدة المواقف التي تتطلب قمع الشعور أو كبح جماح النفس للمحافظة على سبب خطة الأهداف - أن تميز المسترشدة بين القمع الصحي للمشاعر والقمع الغير صحي الذي يؤدي الى كبت الشعور	التغذية الراجعة، كبح الجماح أو القمع، الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي (استمارة الأهداف)	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام	٤٥ دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	مدة الجلسة
٧	كيف أصبح واضحة تجاه نفسي	■ أن تتبين المسترشدة الدور المفصلي للمزاج في توجيهه المواقف وتكوين رد الفعل ■ أن تظهر المسترشدة قدر أكبر من وضوح المزاج وتطابقه مع المواقف من خلال بطاقة المواقف	التغذية الراجعة، تعزيز التجربة الداخلية الشاملة، الحوار والمناقشة، واجب منزلي (مذكرة تعقب المزاج)	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام، نظارات ملونة	٤٥ دقيقة
٨	المزاج والسلوك	■ أن تحدد المسترشدة السلوكيات التي تتأثر بالمزاج والتي تحتاج الى تحسين ■ أن تضع المسترشدة خطة لتحسين سلوكياتها في المواقف المختلفة وتختار الاستراتيجيات المساعدة في ذلك	التغذية الراجعة، التخطيط، السلوكي، الحوار والمناقشة، الحديث الذاتي، الواجب المنزلي (استمارة التخطيط السلوكي)	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام	٤٥ دقيقة
٩	إدارة المزاج في المواقف الصعبة	■ أن تحدد المسترشدة المواقف الصعبة المؤثرة على المزاج ■ أن تتبين المسترشدة الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع المواقف الصعبة ■ تدريب المسترشدة على الاسترخاء التنفسي والعضلي كوسيلة للحفاظ على مزاج متزن	التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، استراتيجيات التصعيد، استراتيجيات الاستجابة البسيطة، الفعالة، التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، الواجب المنزلي (استمارة المواقف الصعبة)	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام، شموع عطرية، شاي نعناع	٤٥ دقيقة
١٠	نحو حياة أفضل	■ أن تستنتج المسترشدة السلوكيات المساعدة للحفاظ على نمط حياة صحي ومزاج متزن ■ أن تناقش المسترشدة أنماط السلوك الإيجابي كالسلوك الإيثاري ودوره في تحسين المزاج	التغذية الراجعة، التلخيص، الحوار والمناقشة، السلوك الإيثاري	طاولة، كرسي، أوراق وأقلام، نباتات طبيعية	٤٥ دقيقة
١١	الجلسة الختامية	■ تلخيص ما تم تقديمه في البرنامج من معلومات وما تم تحقيقه من أهداف ■ ختام البرنامج الإرشادي ■ تقييم البرنامج الإرشادي	التغذية الراجعة، التلخيص	كرسي، طاولة	٣٠ دقيقة
١٢	القياس التتبعي	■ تطبيق القياس التتبعي	-	كرسي، طاولة، أوراق وأقلام	٣٠ دقيقة

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "يوجد مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة الدراسة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة - One Sample T test لمتوسط درجات العينة على أبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج بالمقارنة مع المتوسط الفرضي، باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٨)

اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة (ن=٣٢٩ درجات الحرية=٣٢٨)

البعد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة	المستوى
البعد الأول	٣٤,٠٤٥	٥,٥٨٤	٣٠	١٣,١٣٩	٣٢٨	٠,٠٠٠	مرتفع
البعد الثاني	٣٠,٥٨٣	٥,٢٠٨	٣٠	٢,٠٣٢	٣٢٨	٠,٠٥	مرتفع
البعد الثالث	١٦,٨٨٩	٢,٧٩٦	١٥	١٢,٤٤٢	٣٢٨	٠,٠٠٠	مرتفع
الدرجة الكلية	٨١,٥٢٨	١٠,٠٩٨	٧٥	١١,٧٢٧	٣٢٨	٠,٠٠٠	مرتفع

ويتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة والمتوسط الفرضي لكل منها عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) لكل من المجموع الكلي وبعدي الانتباه والإصلاح، وبمستوى دلالة (٠.٠٠٥) لبعدها الوضوح، مما يشير إلى امتلاك الطالبات عينة الدراسة لمستوى مرتفع من سمة ما وراء المزاج على المقياس الكلي، وفي أبعاده الثلاثة (الانتباه، الوضوح، الإصلاح).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه ميرة وطاهر (٢٠١٨) وبني عبدالرحمن وبشارة (٢٠١٤) وراجاسنجام وآخرون (Rajasingam et al. (2014 فيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع من سمة ما وراء المزاج على المقياس الكلي وأبعاده الثلاثة، وتتفق جزئياً مع ما توصل إليه

خليفة (٢٠٢١) من خلال وجود مستوى مرتفع لدى أفراد العينة في بعدي وضوح المشاعر وإصلاح المزاج، وما توصل إليه اللصاصمة وطنوس (٢٠٢٠) فيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع في بعد الانتباه للمشاعر وما توصل إليه أحمد وخريبة (٢٠١٦) فيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع في بعد اصلاح المزاج.

كما تختلف هذه النتيجة عما توصل إليه أبو شنادي (٢٠٢٣) وخليفة (٢٠٢١) واللصاصمة وطنوس (٢٠٢٠) ولاسكانو (2019) Lascano وأحمد وخريبة (٢٠١٦) حيث توصلوا الى وجود مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج على المقياس الكلي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التحولات الاجتماعية والثقافية التي يشهدها العصر الراهن، حيث يشهد المجتمع انفتاحاً غير مسبوق على موضوعات الصحة النفسية وتنمية الوعي الذاتي والانفعالي لدى الأفراد، فأصبح الاهتمام بالجوانب النفسية والتعبير عن المشاعر يعد مؤشراً على النضج النفسي والوعي بالذات، لاسيما فيما يتعلق بقابلية التعبير عن المشاعر والذي لم يعد مؤشراً على الضعف والهشاشة، بل تجاوز المجتمع النظرة التقليدية للتعبير عن المشاعر باعتباره ضمن السلوكيات السلبية أو الغير مقبولة.

ويضاف الى ذلك سهولة الوصول للمعلومات والمفاهيم المرتبطة بتنمية الصحة النفسية والتطوير الذاتي، بفضل الانتشار الواسع للمحتوى الرقمي المتخصص في مجالات التوعية النفسية والتنمية الذاتية، مما أسهم في تعزيز وعي الطالبات بمشاعرهن، وقدرتهن على إدراكها وتنظيمها، وهو ما يعكس ارتفاع سمة ما وراء المزاج لديهن.

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة الفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٩)

نتائج اختبار ويلكوكسون للتحقق من دلالة الفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس

سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده

نوع الرتبة	عدد القيم (ن)	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٥٢٤	*,٠١٢
الرتب الموجبة	٨	٤,٥	٣٦,٠٠		
الرتب المتعادلة	٠				
المجموع الكلي	٨				

دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ **

ويتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمة ما وراء المزاج عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي، مما يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين سمة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كاباييرو-غارسيا ورويز Caballero-García& Ruiz (2025) ورانا وآخرون (٢٠٢٣) Rana et al. وشيب (٢٠١٩) وبالحر (٢٠١٤) من فعالية البرامج التدريبية في تحسين مستوى سمة ما وراء المزاج.

وتعزى هذه النتيجة الى ما تضمنه البرنامج من أنشطة وتدريبات متنوعة ركزت على زيادة وعي الطالبات بمزاجهن الشخصي، والعوامل المؤثرة فيه وأساليب تنظيمه وتوجيهه بشكل يساهم في تحقيق الأهداف الشخصية، وغيرها من المحاور التي ساعدت الطالبات على تطوير فهم أعمق لحالاتهن المزاجية، والتعامل معها بمرونة وكفاءة، كما أسهم تدريب الطالبات على فهم المزاج من منظور شخصي واجتماعي وربطه بالأهداف الشخصية في تطوير مهارات ما وراء المزاج.

ويبدو أن الجمع بين الجانب المعرفي والسلوكي في البرنامج التدريبي قد ساهم بشكل فعال في تحسين سمة ما وراء المزاج لدى الطالبات، فمن جهة ساعدت الأنشطة التي ركزت على المعارف المتخصصة بالمزاج في فهم المزاج والعوامل المؤثرة فيه وتعزيز الانتباه للمشاعر

ووضوحها مما يساعد الطالبات في فهم مشاعرهن الخاصة والتعبير عنها بوضوح ووعي أكبر، ومن جهة أخرى ساعدت التدريبات العملية كتمارين الاسترخاء والتنفس العميق وتطبيق الاستراتيجيات بشكل عملي جماعي في إكساب الطالبات مهارات التنظيم المزاجي وإصلاح المزاج والحد من تأثير المشاعر السلبية.

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية في المستوى الأكاديمي قبل تطبيق البرنامج وبعده" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة الفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية التي تمثل المستوى الأكاديمي للطالبات قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١٠)

نتائج اختبار ويلكوكسون للتحقق من دلالة الفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية التي تمثل

المستوى الأكاديمي للطالبات قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده

نوع الرتبة	عدد القيم (ن)	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٥٢١-	*,٠١٢
الرتب الموجبة	٨	٤,٥	٣٦,٠٠		
الرتب المتعادلة	٠				
المجموع الكلي	٨				

دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ **

ويتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية التي تمثل المستوى الأكاديمي في التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن المستوى الأكاديمي للطالبات بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه رانا وآخرون (٢٠٢٣) Rana et al. وشبيب (٢٠١٩) من فعالية البرامج التدريبية المستندة الى ما وراء المزاج في تحسين المستوى الأكاديمي والجوانب المتعلقة به، وتختلف مع كاباييرو-غارسيا ورويز Caballero-García& Ruiz (2025) فيما توصل إليه من عدم وجود فعالية ذات دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المستند الى ما وراء المزاج في تحسين المستوى الأكاديمي.

ويمكن تفسير تحسن المستوى الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أن تنمية سمة ما وراء المزاج ساهمت في تحسين عدد من الجوانب التي تؤثر بشكل فعال على المستوى الأكاديمي، كتحسين القدرة على التركيز والانتباه، وإدارة التوتر، وتنظيم الانفعالات، وتحفيز الذات، واتخاذ القرارات الدراسية بكفاءة، كما ساهمت الأنشطة والتدريبات التي يتضمنها البرنامج التدريبي في زيادة الوعي بالمزاج وتنظيمه وتخفيف التوتر والقلق وتشتيت المزاج، والتركيز على الغايات والأهداف الشخصية الأكاديمية مما يعزز من دافعية الطالبات وتحسين مستوى تحصيلهن الأكاديمي.

وتؤدي تنمية وعي الطالبة بمزاجها وتدريبها على مراقبته وتنظيمه الى تعزيز التنظيم الانفعالي، مما ينعكس ايجابياً على قدرتها في التعامل مع المواقف الدراسية، من خلال ضبط النفس ومواجهة الضغوط بشكل أكثر فعالية، وذلك في مواقف مختلفة كالاختبارات وإعداد المشاريع وتقديم العروض الصفية والمشاركة في الأنشطة المدرسية.

رابعاً: عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج ومرور فترة المتابعة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة الفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي ومرور فترة المتابعة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١١)

نتائج اختبار ويلكوكسون للتحقق من دلالة الفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية

على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي ومرور فترة المتابعة

نوع الرتبة	عدد القيم (ن)	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٣	٣,٨٣	١١,٥	-٠,٢١٠	*,٨٣٣
الرتب الموجبة	٣	٣,١٧	٩,٥		
الرتب المتعادلة	٢				
المجموع الكلي	٨				

دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ **

ويتضح من الجدول (١١) عدم وجود فروق دالة احصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج ومرور فترة المتابعة من خلال التطبيق التبعي للمقياس، مما يشير الى استمرارية فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه شبيب (٢٠١٩) من عدم وجود فروق في متوسطي رتب القياسين البعدي والتبعي لما وراء المزاج، مما يؤكد استمرارية البرنامج المستند الى ما وراء المزاج في تحقيق أهدافه.

وتشير هذه النتيجة الى أن التحسن الذي طرأ على سمة ما وراء المزاج لم يكن تحسناً مؤقتاً، بل امتد هذا الأثر الى ما بعد انتهاء البرنامج التدريبي، مما يمكن معه القول بأن الطالبات قد تمكن من استيعاب المهارات والاستراتيجيات المقدمة خلال البرنامج وتطبيقها في حياتهن اليومية، مما ساعد في ترسيخ التغيرات الإيجابية فيما يتعلق بضبط المزاج وتنظيمه.

توصيات الدراسة:

- تطبيق البرامج التدريبية المستندة الى الذكاء العاطفي لمعالجة التحديات الدراسية والاجتماعية من خلال تعزيز التواصل الفعال، إدارة الضغوط، التحكم في الانفعالات، اتخاذ القرارات السليمة.
- دمج البرامج التدريبية التي تستهدف تنمية مهارات الذكاء العاطفي ضمن الأنشطة الإرشادية التي تقدمها المرشدات في المدرسة.
- تناول مفهوم ما وراء المزاج بالمزيد من البحث وعلاقته بالعديد من المفاهيم النفسية التي ترتبط بالعملية التعليمية والمتعلمين.
- إيجاد حلول مبتكرة لمشاكل ضعف المستوى الأكاديمي تتماشى مع التحديات التي يفرضها العصر الحالي، بما فيها التغيرات السريعة في أنماط التعليم، والاعتماد على التكنولوجيا، وضعف الدافعية، والتحوللات الاجتماعية والتقنية التي أثرت على سلوكيات التعلم وأساليبه.
- الدراسات والبحوث المقترحة:
- أثر التدريب على مهارات التنظيم الذاتي في تحسين المستوى الأكاديمي والانضباط المدرسي.
- فاعلية التدريب على مهارات الذكاء العاطفي في تطوير الكفاءة الاجتماعية والاندماج المدرسي ودورها في تحسين المستوى الأكاديمي.
- العلاقة بين ضعف المهارات الاجتماعية والدافعية للاندماج المدرسي.
- تصورات المراهقين لقيمة المدرسة ودورها في تشكيل اتجاهاتهم نحو التعلم والانضباط المدرسي.
- العلاقة بين ادمان الألعاب الالكترونية وضعف دافعية التعلم والانضباط الدراسي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

أحمد، ميمي السيد وخريفة، إيناس محمود. (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، ٢٧*، (١٠٦)، ٩٨-٦٩.

<https://doi.org/10.21608/jfeb.2016.66166>

أمين، إلهام فهمي حلمي. (٢٠٢١). ما وراء المزاج وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة القراءة والمعرفة، ٢٣١*، ٢٩٧-٣١٨.

<https://doi.org/10.21608/MRK.2021.140300>

بالحرر، زياد بن أحمد عبدالله. (٢٠١٤). *فاعلية برنامج إرشادي لتحسين خبرة ما وراء المزاج لدى مرضى الاكتئاب* [رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية]. المستودع الرقمي المؤسسي لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

<http://repository.nauss.edu.sa/123456789/57044>

البكري، أمل وعجور، ناديا. (٢٠١١). *علم النفس المدرسي* (ط١). دار المعتر للنشر والتوزيع.

بني عبدالرحمن، محمود. وبشارة، موفق سليم. (٢٠١٥). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الاردن. *مجلة كلية التربية، ٣٩*، (٢)، ٣٨٢-٣٥٥.

تونسية، يونس. (٢٠١٢). *تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين دراسة ميدانية بولايي - تيزي وزو والجزائر العاصمة* - [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مولود معمري.

الطبي، حامد، ودياب، سهيل، وشلبي، أحمد، وسويلم، أحمد سعيد عبدالنبي. (٢٠١٨). برنامج تدريبي مقترح قائم على الاحتياجات المهنية لمعلمي حقوق الإنسان في المرحلة الأساسية لتنمية أدائهم التدريسي. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ١٠٥*، ٢١١-١٧٣.

خليفة، سهام محمد عبدالفتاح. (٢٠٢١). الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعات. *مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢*، (٦)، ١٩٣-١٦٦.

<https://doi.org/10.21608/jsre.2021.76523.1317>

خليل، زينب محمد أمين. (٢٠١٨). ما وراء المزاج لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالذكاء الاجتماعي. *المجلة التربوية*، ج٥٣، ١٧٥-٢٢٦.

<http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/917341>

سالوفي، بيتر، وماير، جون، وجولدمان، سوزان، وتيرفي، كارولين، وبالف، تيبور (٢٠٠٦). *مقياس سمة ما وراء المزاج (للمراهقين والراشدين)*. (علاء الدين كفاي وفؤاد الدواش، مترجم ومقنن). مكتبة الأنجلو المصرية. (نشر العمل الأصلي عام ١٩٩٥).
الشبانات، خالد بن عبد الله بن عبد العزيز، والمخرج، حمد بن ناصر أحمد. (٢٠١٠). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالتحصيل الدراسي والمشكلات السلوكية لدى المراهقين* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

شبيب، أحمد محمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي في رفع مستوى ما وراء المزاج وأثره في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٦ (١)، ٣٤١-٣٧٦.

<https://doi.org/10.36394/jhss/16/1B/12>

أبو شنادي، أحمد محمود العدوي الدسوقي، وعبدربه، محمد عبد الرؤوف، وعوض، كريمه محمود. (٢٠٢٣). ما وراء المزاج وعلاقته بالتحول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية*، ٢٠٢٣ (١)، ١٦١-١٩٦.

<https://doi.org/10.21608/muja.2023.288073>

الشهري، ابتسام حسن عبدالله. (٢٠١٢). *علاقة الذكاء العاطفي بأساليب التفكير في ضوء نظرية "ستيرنبرج" وتقييم قدرتهما على التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الخليج العربي.

شيخي، رشيد. (٢٠١٤). عوامل وعوائق التحصيل الدراسي. *مجلة الباحث*، (١٠)، ١١٨-

١٣٤. <http://search.mandumah.com/Record/643622>

صادق، آمال وأبو حطب، فؤاد. (٢٠١٤). *نمو الإنسان من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين* (ط٧). مكتبة الأنجلو المصرية.

للصاصمة، بيان حمود حرب، وطنوس، عادل جورج. (٢٠٢٠). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بأعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. *مجلة الأندلس*، ٦ (٢١)، ٤٧١ -

٥٠٢. <http://search.mandumah.com/Record/1060653>

صديق، وداد عطا عبدالتام وآدم، سيف الدولة عبدالرحمن محمد. (٢٠١٩). أثر أساليب التنشئة الاجتماعية في المستوى الأكاديمي لمدارس الأساس لمحلية الخرطوم ومدرستي النجاح الأساسية بنات، وعلي بن أبي طالب الأساسية بنين نموذجا رسالة ماجستير، جامعة النيلين]. قاعدة بيانات المنظومة.

<https://search.mandumah.com/Record/1138191>

عبدالله، مدينة الطيب، و ابوصالح، اوهيب سليمان. (2010). *العوامل المؤثرة على التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي: دراسة حالة جامعة النيلين بالتطبيق على كليتي تقانة العلوم الرياضية والإحصاء والصيدلة* رسالة ماجستير، رسالة ماجستير غير منشورة].

جامعة أم درمان الإسلامية. <http://search.mandumah.com/Record/569453>

عمور، ربيعة. (٢٠٢٠). الذكاء الانفعالي: مفهومه، نماذجه، أهميته في المجال الدراسي. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، ٢١، ١١٠-١٣٣.

<https://doi.org/10.34277/1459-000-021-005>

عيسى، إيمان خالد. (٢٠٢١). التبعات النفسية للتباعد الاجتماعي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي وما وراء المزاج في ظل جائحة كوفيد-١٩. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٥ (١)، ٢٨٧-٣٤٥.

<https://doi.org/10.21608/jfeps.2021.180059>

الفضلي، هدى ملوح عسكر. (٢٠٢٠). ما وراء المزاج في ضوء مستوى الشعور بالامتنان كأحد مؤشرات جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في البيئة الكويتية: دراسة مقارنة بين الجنسين. *بحوث في التربية النوعية*، ٣٧، ٧٧٧-٨٠٠.

<https://search.mandumah.com/Record/1089171>

قاسم، سالي صلاح عنتر. (٢٠١٧). التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية*،

٣٢ (٩٥)، ٢٢٩-٣١٦. <https://doi.org/10.21608/SEC.2017.103254>

المقبل، سعد محمد. (٢٠١٢). خبرة ما وراء المزاج السمة-الحالة وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض [رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية]. المستودع الرقمي المؤسسي لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
<http://repository.nauss.edu.sa/123456789/54448>
 منصور، السيد كامل الشربيني. (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٧ (٥٧)، ٨٠-١.

<http://search.mandumah.com/Record/1009455>

ميرة، أمل كاظم، و طاهر، ميسون حامد. (٢٠١٨). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. *حوليات آداب عين شمس*، ٤٦، ٢٤٦-٢٦٥.

<https://doi.org/10.21608/AAFU.2018.43051>

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Berrocal, P. F., & Extremera, N. (2008). A review of trait meta-mood research. *International Journal of Psychology Research*, 2(1\2), 39-67.
- Caballero-García, P. Á., & Ruiz, S. S. (2025). Emotional Intelligence and Its Relationship with Subjective Well-Being and Academic Achievement in University Students. *Journal of Intelligence*, 13(4), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13040042>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K.B. (2011), The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Extremera, N., & 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(5), 937-948.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>

- Extremera, N., Duran, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of Trait Meta-Mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 116-121.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>
- Haines, M. E., Norris, M. P., & Kashy, D. A. (1996). The effects of depressed mood on academic performance in college students. *Journal of College Student Development*, 37(5), 519–526.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Costa, H., & Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. *Behavioral Psychology*, 24(2), 253–272.
- Jiménez, M., & Lopez-Zafra, E. (2009). Emotional Intelligence and school performance: An updated overview. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1). 69-79
- Martínez, A., López-Liria, R., Aguilar-Parra, J., Trigueros, R., Morales, M., & Rocamora-Pérez, P. (2020). Relationship between emotional intelligence, cybervictimization, and academic performance in secondary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-12.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17217717>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 320–342). Jossey-Bass; Wiley.

- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>
- Mayer, J. D., Mamborg, M. H., & Volanth, A. J. (1988). Cognitive domains of the mood system. *Journal of Personality*, 56(3), 453–486. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00898.x>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000a). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 100–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.100>
- Mayorga-Lascano, M. (2019). Relación entre la creatividad, la inteligencia emocional y el rendimiento académico de estudiantes universitarios (Relationship between creativity, emotional intelligence and academic performance of university students). *Veritas & Research*, 1(1), 13-21. [http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path\[\]=3](http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path[]=3)
- Portela-Pino, I., Domínguez-Alonso, J., Alvariñas-Villaverde, M., & Chinchilla-Mira, J. (2022). Influence of personal, academic, social, and level of physical activity variables on emotional intelligence. *Children*, 9(2), 1-12. <https://doi.org/10.3390/children9020286>

- Rajasingham, U., Suat-Cheng, P., & Aung, T. (2014). Assessing the relationship between perceived emotional intelligence and academic performance of medical students. *AIP Conference Proceedings*, 1635(1), 854-858. <https://doi.org/10.1063/1.4903683>
- Rana, V., Dangwal, P., & Mishra, P. (2022). The role of trait meta-mood scale on academic achievement among adolescents. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 9127–9135. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.8310>
- Rana V., Dangwal P., & Mishra P. (2023) Augmenting Trait Meta-Mood: An Intervention to Enhance Psychological Well-being and Academic Achievement in Adolescents. *Annals of Neurosciences*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/09727531231194898>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, L., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional Intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.) *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American psychological Association. <https://doi.org/10.1037/101821-006>
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Rosenhan, D. L. (1991). Mood and helping: Mood as a motivator of helping and helping as a regulator of mood. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 215–237). Sage Publications

- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology & Health, 17*(5), 611–627.
<https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Sánchez-Álvarez N., Martos M. P. B., & Extremera N. (2020) A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in Psychology, 11*, 1517.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Vila, S., Gilar, R., & Pozo-Rico, T. (2021). Effects of Student Training in Social Skills and Emotional Intelligence on the Behaviour and Coexistence of Adolescents in the 21st Century. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5498. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105498>