ماوراء المزاج وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية

إعداد

أ/ إلهام فهمي حلمي أمين

باحثة بقسم علم النفس التربوي بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس

إشراف

أ.د/ نجلاء عبدالله إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس

د/ نهال لطفي حامد

مدرس علم النفس التربوي بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما وراء المزاج وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وأجريت الدراسة على (٥٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بمركز بلبيس محافظة الشرقية في العام الدراسي (٢٠١٨/ ٢٠١٩)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياس ما وراء المزاج ودرجات التلاميذ في التحصيل الدراسي، وأظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أبعاد ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر ،إصلاح المزاج) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

الكلمات المفتاحية: ما وراء المزاج– التحصيل الدراسي.

مقدمة:

في ظل التغيرات المتسارعة التي لحقت بمجالات الحياة المختلفة لوحظ أن هناك تفاوتاً بين الأفراد في قدرتهم على مواكبة هذه التغيرات والتعامل معها، ونجاح أفراد المجتمع أو فشلهم في تحقيق ذلك مرهون بقدرتهم على تحمل مواصلة بذل الجهد رغم ما قد يصادفهم من ضغوط ومتاعب، فبعضهم قد ينجح في التكيف معها نظراً لارتفاع حالته المزاجية، بينما البعض الآخر قد يعجز عن التكيف معها نظراً لانخفاض حالته المزاجية، وكلما زاد الوعي بما وراء المزاج لدى التلميذ زاد سعيه للإنجاز والتحصيل الدراسي، وإنخفضت الضغوط المدرسية التي تواجهه، وتنوعت أهدافه وطموحاته المستقبلية.

ويشير مصطلح ما وراء المزاج إلى عمليات التأمل والمراقبة والتنظيم والتقييم المصاحبة للحالات المزاجية للتعرف على العواطف والمشاعر والأفكار المرتبطة بالحالة المزاجية، حيث يشير إلى الانتباه المستمر للمشاعر والعواطف والانفعالات ومدى وضوحها وفاعليتها وإيجابيتها وإمكانية التخلص من الحالة المزاجية السلبية، والحفاظ على الحالة المزاجية الإيجابية (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995).

ويستخدم ما وراء المزاج للإشارة إلى التنظيم الشعوري أو التأمل الذاتي للخبرات الوجدانية والانفعالية والمزاجية والأفكار المرتبطة بها، ويتضمن ما وراء تقييم المزاج، وما وراء تنظيم المزاج (ميمي أحمد، وإيناس خريبة، ٢٠١٦).

ويعتبر التحصيل الدراسي هدفاً يسعى اليه طلاب العلم في جميع المراحل التعليمية، لأن الإنجاز فيه يترتب عليه كثير من الأمور كبناء الشخصية الإنسانية وتطورها أو تحقيق الذات أو الشعور بالرضا والسعادة الشخصية والثقة بالنفس أو الاحساس بالسيطرة أو إشباع الحاجة للاستكشاف، ويترتب عليه أيضاً الحصول على الشهادات والجوائز وتقدير الآخرين من الاقران أو الآباء أو المساعدة في الحصول على وظيفة ما تحقق للفرد نوع من الاستقرار في الحياة (زين ردادى، ٢٠٠٢).

وهناك دراسات تناولت العلاقة بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي مثل دراسة بيمان وشاراتي وصادقي وحسيني (Peyman, Charati, Sadeghi & Hosseini, 2013)، ودراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018)، وتوصلت جميعها إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المرحلة الإعدادية مرحلة هامة في حياة التلاميذ، حيث تمثل فترة عمرية حرجة تتمثل في بدايات مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية وفسيولوجية، ومن الرغبة في تأكيد الذات، والتواصل مع الآخرين، كما تمثل مرحلة هامة في بناء الشخصية.

وترى الباحثة أن لما وراء المزاج أثر كبير في مواجهة الضغوط المدرسية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الإعدادية والتي تؤثر على تحصيلهم الدراسي، كما لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمه بالمرحلة الإعدادية بمركز بلبيس محافظة الشرقية، وإطلاعها على درجات تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي، انخفاض تحصيلهم الدراسي في كل المواد الدراسية.

وبناءً على ماسبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال السؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين أبعاد ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال محاولة التوصل إلى رؤية أكثر وضوحاً لعلاقة ما وراء المزاج بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

مصطلحات الدراسة:

١. **ما وراء المزاج Meta-mood**: تبنت الباحثة تُعريف سالوفي وماير وجولدمان وتورفي وبالفاي (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995) لما وراء المزاج، حيث يُعرف بأنه "مدى أنتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقده هؤلاء الأفراد حول تعديل مزاجهم السلبي أو محاولة مد فترة المزاج الإيجابي، ويتضمن: الانتباه المستمر للمشاعر، ووضوحها، وتحسين الحالة المزاجية".

٢. **التحصيل الدراسي Academic Achievement**: تعرف الباحثة التحصيل الدراسي إجرائياً بإنه: مجموع الدرجات التي يحصل عليها تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/ ٢٠١٩، واعتمدت الباحثة علي الدرجة الكلية في جميع المواد الدراسية التي يدرسها التلاميذ.

حدود الدراسة:

١. الحدود البشرية: تم تطبيق الأدوات على تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتتراوح أعمارهم بين (١٣-١٤) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٣.٤٧٤) عامٍ، وانحراف معياري (٠.٤٩٩).

٢. الحدود الزمانية: تم تطبيق الأدوات في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.
٣. الحدود المكانية: تم تطبيق الأدوات في مدرسة محمود خميس الإعدادية المشتركة، ومدرسة أحمد العرايشي الإعدادية المشتركة، والمدرسة الحديثة الإعدادية بنات، ومدرسة الكتيبة القديمة الإعدادية المشتركة، ومدرسة طلعت حرب الإعدادية بنين بمركز بلبيس محافظة الشرقية.
٤. الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على أبعاد ما وراء المزاج المتمثلة في (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج)، والدرجة الكلية للتحصيل الدراسي في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

الإطار النظري ودراسات سابقة

أهتمت العلوم النفسية بدراسة الخبرات الإنسانية، وقد أشار علماء النفس في القرن الثامن عشر إلى وجود مكونين للخبرة الإنسانية أحدهما المعرفة، والآخر الوجدان، وتطورت دراسات الوجدان فأصبحت تهتم بدراسة الأمزجة Moods؛ فكانت بداية الاهتمام بما يسمى بما وراء المزاج Meta-mood (Arantxa, Nekane, Aitor, Mikel & Itziar, 2011).

أبعاد ما وراء المزاج

١. حالة ما وراء المزاج State Meta Mood:

تنشأ حالة ما وراء المزاج كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة، وتمثل نزوع لدى الفرد إلى تقييم ما وراء مزاجه، وتتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج في التفكير، وتشير أيضاً إلى نزوع الفرد إلى تنظيم ما وراء مزاجه، حيث يسعى إلى إصلاح مزاجه أو رعاية المزاج الحسن، حيث يرى الفرد أن هذه الحالة المزاجية لا يريد تغيرها، ويسعى الفرد أيضاً إلى تقليل فترة المزاج السيئ ومدي فترة المزاج الإيجابي (Giromini et al., 2017).

وهدفت دراسة هوفانتز وهاش وهيدبوهل (Hovanitz, Hush & Hudepohl, 2011) إلى معرفة وتقييم القدرة على تنظيم المزاج، وقدرة الفرد على التنبؤ بالمخاطر، وجاءت النتائج بأن تنظيم المزاج يساعد مستقبلا على تفادي المخاطر والمؤثرات على الفرد.

ويُظهر تنظيم المزاج مستويات متعددة في الشعور واللاشعور، وفي المستوي الأكثر إرتفاعاً للتأمل الذاتي لتنظيم المزاج يكون الوعي بكل من المزاج وأفكارنا عن المزاج أي مستوى ما وراء الخبرة، ويدل الجزء علي الكل ويعود الجزء لاحتواء الكل فهذا دليل علي الاتساق، فحالة ما وراء المزاج فرع أو جزء أنبثق من أدبيات تنظيم المزاج..

وتنقسم حالة ما وراء المزاج كما أوردها ماير وستيفنز (Mayer & Stevens, 1994) إلى ما يلي:

أ. ما وراء التقييم Meta Evaluation:

يشير ما وراء التقييم إلى قيام الفرد بمراجعة الأفكار والأحاسيس عن مزاجه في الحالة الحاضرة، ويشمل ما وراء التقييم ما يلي:

- **الوضوح Clarity:** يشير الوضوح إلى حالة من انكشاف الأفكار والأحاسيس التي تقف وراء الحالة المزاجية الحاضرة، بحيث يغيب الغموض في الإدراك الانفعالي.
- **التقبل Acceptability:** يوضح التقبل أن الفرد لا يرى حاجة لتغيير حالته المزاجية ولا يرى ما يمنع أن يظل شاعراً بها.
- **النمطية Typicality:** تشير إلى إحساس الفرد بأن الحالة المزاجية التي يمر بها هي الحالة الطبيعية التي تعتريه من وقت لأخر.
- **التأثير Influence:** يشير التأثير إلى فهم الفرد كيفية تأثير حالته المزاجية على منظور رؤيته أو على الطريقة التي يفكر بها.

ب. ما وراء التنظيم Meta Regulation:

يظهر ما وراء التنظيم محاولة الفرد لتغيير حالته المزاجية، ويشمل ما وراء التنظيم ما يلي:

- **التعـديل Repair:** يشـير التعـديل لمحاولـة الفـرد اسـتخدام التخيـل والتفكيـر وتنشـيط الأحداث الإيجابية في الذاكرة لتوجيه المزاج لوجهة مرغوبة.
- **الصـيانة Maintenance:** يعبـر هـذا المكـون عـن سـعي الفـرد لتـرميم حالتـه المزاجية بحيث يتحول المزاج قدر الإمكان إلى وجهة إيجابية.
- **التقليـل Dampening:** يشـير التقليـل إلـى محاولـة الفـرد إحـداث نـوع مـن خفـض حالتـه المزاجيـة التـي قـد يراهـا مبالغـاً فيهـا وخاصـة الإيجابيـة المفرطـة التـي قـد تـؤدي إلى الحمق في التصرفات.

٢. سمة ما وراء المزاج Trait Meta- Mood:

تنتسـب سـمة مـا وراء المـزاج إلـى السـمات الوجدانيـة التـي تـؤثر فـي الحالـة المزاجيـة ليصـبح المـزاج مرحـاً سـعيداً أو كئيبـاً حزينـاً، وسـمة المـزاج ليسـت وراثيـة، وأنمـا الوارثـة قـد يكـون لهـا جـزء محـدود فيهـا يتمثـل فـي الاسـتعداد للإيجابيـة أو السـلبية وأن السـمة المزاجيـة تنـتج مـن متغيـرات ومـؤثرات بيئيـة تـؤثر علـى الفـرد تـاثيراً ممتـداً ومـن ثـم تتكـرر الاسـتجابة الملازمـة إلـى أن تصـبح تلـك الاسـتجابة سـمة مزاجيـة ويعتمـد ذلـك علـى الانتبـاه للخبـرات الحياتيـة والانتقـاء منهـا يسـاعد علـي هـدوء البـال مـع وضـوح هـذه الخبـرات وضـوحاً يؤكـد عـدم التعـارض مـع القـيم وتـدريب أفـراد المجتمـع علـي تفـادي هـذا الخبـرات السـلبية وإصـلاحها، وتتمثـل سـمة مـا وراء المـزاج فـي مجموعـة المـؤثرات الوجدانيـة التـي تجعـل الحالـة المزاجيـة إيجابيـة أو سـلبية فـي ضـوء الانتبـاه لمـا وراء المـزاج ووضـوحه والقـدرة علـي اصلاحه (ثائر حسين، ٢٠١٧).

ويعـرف ثـائر حسـين (٢٠١٧) سـمة مـا وراء المـزاج بأنهـا "مجموعـة المـؤثرات الوجدانيـة التـي تجعـل الحالـة المزاجيـة ايجابيـة أو سـلبية فـي ضـوء الانتبـاه لمـا وراء المـزاج ووضوحها والقدرة على إصلاحها".

ويشـير كـل مـن عـلاء الـدين كفـافي، وفـؤاد الـدواش (٢٠٠٦) إلـى سـمة مـا وراء المـزاج بأنهـا: "نـزوع الفـرد لإسـتخدام إسـتراتيجيات فـي التعامـل مـع مزاجـه مثـل الإنتبـاه لمشـاعره ومـدى وضـوح هـذه المشـاعر لـه ومـدى إرتبـاط ذلـك بمحاولـة اصـلاح مزاجـه السـيء ومـد فترة المزاج الحسن".

بينما عرفها (Salovey et al., 1995) بأنها "مدى انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقده هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن، وأن الأفراد الذين يتصفون بسمة ما وراء المزاج نازاعون لإستخدام إستراتيجيات في التعامل مع مزاجهم، وقد طرح ثلاث مكونات تتضمن سمة ما وراء المزاج، وهي كالتالي:

أ. الإنتباه للمشاعر Attention to Feelings:

ويشير إلى قدرة الفرد علي الوعي بمشاعره في حالاتها المختلفة، ويشير إنتباه الفرد لما وراء مزاجه إلى الكفاءة في الفهم واليقظة العقلية إزاء الانفعالات التي يشعر بها، فالفرد قد يمر بمشاعر حزن أو سعادة أو غضب وأن فعالية إنتباه الفرد لما وراء مزاجه تظهر في إستعداده لإعمال تفكيره في مزاجه وتتضح أيضاً في عدم إنقياد الفرد لمشاعره وفهمه لطريقة شعوره بالأحداث والاهتمام بمشاعره أيا كان نوعها.

ب. وضوح المشاعر Clarity of Feelings:

ويعني فهم الفرد لمشاعره دون إلتباس بينها، ويتميز الفرد برؤية واضحة لخبرته الإنفعالية، فالفرد بعد إنتباهه لخبرة ما وراء مزاجه تتضح له عناصر هذه الخبرة وما تشمله من إنفعالات، وتتضح فعالية وضوح ما وراء المزاج في أنها تبين للشخص حقيقة انفعالاته، وتؤدي لغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر الذاتية، وتوضح أيضاً مدى الثبات النسبي لقناعات الفرد عن إحساسه.

ج. إصلاح المزاج Repair Mood:

ويعني محاولة الفرد تعديل حالته المزاجية من حالة سيئة إلى حالة أفضل، ويشير إلى سعي الفرد لتعديل حالته المزاجية، حيث يقوم بمد فترة المزاج الحسن وإطالتها، وفي الحالة المزاجية السيئة يقوم الفرد بمحاولة إصلاح هذه الحالة، ويساعد هذا المكون الفرد على تقليل موضوعات النقد والحزن.

مما سبق توصلت الباحثة إلى تقسيم الأفراد إلى أفراد يمتلكون سمة ما وراء المزاج (Trait Meta-Mood) وهم ينزعون علي نحو مستمر لما وراء مزاجهم، وأما النوع الثاني فهم أفراد يمتلكون حالة ما وراء المزاج (State Meta-Mood) وهم ينزعون لما

وراء مزاجهم علي نحو مؤقت، أما علي المستوي الإجرائي فهناك المرتفعون وهناك المنخفضين سواء كان ذلك على مستوى النزوع شبه المستمر لما وراء المزاج "السمة"، أوعلى مستوى النزوع المؤقت "الحالة".

ثانياً: التحصيل الدراسي

يعد التحصيل الدراسي من أهم المحكات التي يتوقف عليها مستقبل تلاميذ المرحلة الإعدادية، 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.

ويعتبر التحصيل الدراسي من أهم جوانب العملية التعليمية، حيث يتم من خلاله قياس مستوى التلاميذ، والحكم عليهم بالنجاح أو الرسوب من خلال الاختبارات التحصيلية، فنتائج الاختبارات تعمل على تعزيز السلوك، وزيادة مستوى إتقان المادة العلمية التي تساعد على انتقال أثر التعلم الموجب من الموقف الراهن إلى موقف تالي مشابه للموقف الذي تم فيه التعلم (حامد غريب، ٢٠١٨).

ويرتبط ما وراء المزاج بالتحصيل الدراسي كما أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي، ومنها دراسة بيمان وآخرون (Peyman et al., 2013) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصحة العقلية وما وراء المزاج والتحصيل الدراسي على عينة قوامها (٣٣٤) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة منهم (١٥٣) ذكور، و(١٨١) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس حالة ما وراء المزاج ودرجات الطلاب في التحصيل الدراسي، كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي لما وراء المزاج على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما توصلت أيضاً الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.

وهدفت دراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التخيل الذاتي وما وراء المزاج والتحصيل الدراسي على عينة قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس سمة ما

وراء المزاج ودرجات الطلاب في التحصيل الدراسي، كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما هدفت دراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التحصيل و الجوانب المعرفية وما وراء المزاج على عينة قوامها (٨٦) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات الحكومية في ماليزيا، واستخدمت الدراسة مقياس حالة ما وراء المزاج ودرجات الطلاب في التحصيل الدراسي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعات الحكومية في ماليزيا، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي لما وراء المزاج في التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعات الحكومية في ماليزيا.

وفحصت دراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018) طبيعة العلاقة بين الكمالي الإيجابي والسلبي وما وراء المزاج والكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي على عينة قوامها (٣٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجات الطلاب في التحصيل الدراسي، كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي لما وراء المزاج على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.

ويتضح من خلال الدراسات السابقة التي تناولت طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي ما يلي:

١. هدفت هذه الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي كما في دراسة بيمان وآخرون (Peyman et al., 2013)، ودراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018).
٢. تراوحت أعداد المشاركين في هذه الدراسات بين (٨٦) مشاركاً كما في دراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، و(٣٥٠) مشاركاً كما في دراسة اكار

وبوركو (Akar & Burcu, 2018)، وتنوعت عينات هذا المحور بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية.

٣. استخدمت بعض الدراسات مقياس حالة ما وراء المزاج، كما في دراسة بيمان وآخرون (Peyman et al., 2013)، ودراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، كما إستخدمت بعض الدراسات مقياس سمة ما وراء المزاج، كما في دراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018)، كما استخدمت أيضاً جميع هذه الدراسات تقديرات الطلاب في التحصيل الدراسي.

٤. توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي كما في دراسة بيمان وآخرون (Peyman et al., 2013)، ودراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018).

٥. يوجد ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي، كما يتضح عدم وجود دراسات عربية تناولت العلاقة بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي.

فرض الدراسة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

منهج الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي للتوصل إلى علاقة ما وراء المزاج بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (١٥٠) تلميذاً وتلميذة، وعينة الدراسة الأساسية (٥٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي

بمركز بلبيس محافظة الشرقية في العام الدراسي (٢٠١٨/ ٢٠١٩) ممن يتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٤) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٣.٤٧٤) عامٍ، وانحراف معياري (٠.٤٩٩).

أدوات الدراسة

١. **مقياس سمه ما وراء المزاج إعداد سالوفي وماير وجولدمان وتورفي وبالفاي (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995) ترجمة وتعريب علاء الدين كفافي وفؤاد الدواش (٢٠٠٦)**

- **الهدف من مقياس ما وراء المزاج:**

يهدف هذا المقياس إلى قياس ما وراء المزاج لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الإعدادية من خلال استجاباته على مفردات مقياس ما وراء المزاج.

- **وصف مقياس ما وراء المزاج:**

يتكون مقياس ما وراء المزاج من (٣٠) مفردةة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج)، كما في الجدول الآتي:

جدول (١): المفردات الإيجابية والسلبية لكل بُعد من أبعاد مقياس ما وراء المزاج

م	الأبعاد	المفردات الإيجابية	المفردات السلبية	الإجمالي
١	الانتباه للمشاعر	١٠-٢٠-٢٤	٢-٣-٤-٥-١٦-١٧-٢٣-٢٧-٢٩	١٢
٢	وضوح المشاعر	٧-١٤-١٩-٢٥-٢٨-٣٠	٦-١١-١٣-١٥-٢١-٢٢	١٢
٣	إصلاح المزاج	١-١٢	٨-٩-١٨-٢٦	٦
الإجمالي		١١	١٩	٣٠

يتضح من الجدول (١) أن بُعد الانتباه للمشاعر يتكون من (١٢) مفردة منهم (٣) مفردات إيجابية و(٩) مفردات سلبية، ويتكون بُعد وضوح المشاعر من (١٢) مفردة

منهم (٦) مفردات إيجابية و(٦) مفردات سلبية، ويتكون بُعد إصلاح المزاج من (٦) مفردات منهم (٢) مفردة إيجابية و(٤) مفردات سلبية، وبالتالي يتكون مقياس ما وراء المزاج من (١١) مفردة إيجابية، و(١٩) مفردة سلبية.

وقد صيغت مفردات مقياس ما وراء المزاج في صورة تقريرية، ويوجد أمام كل مفردة خمسة بدائل للإجابة (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، أرفض، أرفض بشدة) ويختار المستجيب إحداها، وعند التصحيح يعطي البديل (أوافق بشدة) خمس درجات، و(أوافق) أربع درجات، و(غير متأكد) ثلاث درجات، و(أرفض) درجتين، و(أرفض بشدة) درجة واحدة، وذلك في حالة المفردات الإيجابية، أما المفردات السلبية فتصحح بالعكس، وذلك بإعطاء البديل (أوافق بشدة) درجة واحدة، و(أوافق) درجتين، و(غير متأكد) ثلاث درجات، و(أرفض) أربع درجات، و(أرفض بشدة) خمس درجات.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس ما وراء المزاج:**

(١) الصدق:

قام مُعد المقياس بالتحقق من صدق المقياس في البيئة العربية بعدة طرق هي:

أ. **صدق المحكمين:** وذلك بعرض المقياس على (٥) من أعضاء هيئة تدريس علم النفس التربوي والصحة النفسية لأبداء ملاحظتهم ومقترحاتهم.

ب. **الصدق البنائي:** أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود ثلاثة عوامل بعد التدوير تتوزع عليها مفردات مقياس ما وراء المزاج.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال الصدق العاملي التوكيدي على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، حيث تم استخدم التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس ما وراء المزاج باستخدام برنامج AMOS. V.23، واختبر صدق المقياس على ثلاثة متغيرات كامنة، وحصل على مصفوفة الارتباطات بين مفردات المقياس، وإخضعت المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي، وأسفرت النتائج عن تشبع المفردات على الأبعاد، ويوضح الجدول (٢) قيم معاملات الصدق العاملي التوكيدي لمفردات المقياس كما يلي:

جدول (٢): قيم معاملات الصدق العاملي التوكيدي لمفردات مقياس ما وراء المزاج

العامل الكامن	رقم المفردات المشاهدة	التشبع على العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	رقم المفردات المشاهدة	التشبع على العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة "ت" ودلالتها
الانتباه للمشاعر	٢	٠.٨٢٩	٠.١٧٠	٤.٨٧٦**	١٧	٠.٦٦٣	٠.١٦٠	٤.١٣٨**
	٣	٠.٧٢٢	٠.١٦٢	٤.٧٥٧**	٢٠	٠.٨٨٣	٠.١٧٦	٥.٠٠٨**
	٤	١.٠٩٣	٠.١٧٨	٦.١٣١**	٢٣	٠.٨٤٩	٠.١٣٨	٦.١٦٩**
	٥	٠.٨٩٦	٠.١٤٩	٦.٠١٥**	٢٤	٠.٧٧٩	٠.١٥٥	٥.٠٧٢**
	١٠	١.٢٨٧	٠.٢٥١	٥.١٢٤**	٢٧	٠.٩٩٤	٠.٢٢١	٤.٤٩٧**
	١٦	١.١٣٤	٠.١٩٥	٥.٨٢٠**	٢٩	١.١٠٩	٠.١٩٥	٥.٦٨٣**
وضوح المشاعر	٧	٠.٧٥٢	٠.١٩٨	٣.٧٩٧**	١٩	١.٦٩٧	٠.٣٩٤	٤.٣٠٣**
	٦	٠.٧٦٦	٠.٢١٩	٣.٤٩٧**	٢١	١.٣١٦	٠.٣١٦	٤.١٦٣**
	١١	٠.٧٩٩	٠.٢٤٦	٣.٢٥٥**	٢٢	١.٥٣٨	٠.٣٦٩	٤.١٦٣**
	١٣	١.٢١٩	٠.٣٠٥	٣.٩٩٧**	٢٥	١.٧٤٩	٠.٤٠٥	٤.٣٢٥**
	١٤	١.٢٩٩	٠.٣٢٧	٣.٩٧٧**	٢٨	١.١٠٧	٠.٣٠١	٣.٦٧٦**
	١٥	١.٧٧٥	٠.٤١٨	٤.٢٤١**	٣٠	١.٢٩٥	٠.٣٢١	٤.٠٣٣**
إصلاح المزاج	١	١.٤١٠	٠.٤٣١	٣.٢٧١**	١٢	١.٣٨٠	٠.٣٨٦	٣.٥٨٠**
	٨	١.٥٨٧	٠.٤٤١	٣.٥٩٧**	١٨	١.٦٠٧	٠.٤٤٦	٣.٥٩٨**
	٩	١.٦٥٣	٠.٤٥٦	٣.٦٢٢**	٢٦	١.١٨٠	٠.٣٥٨	٣.٢٩٤**

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن قيم تشبعات جميع المفردات والتي تمثل المتغيرات المشاهدة على الأبعاد الثلاثة والتي تمثل المتغيرات الكامنة وهي (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج) كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يؤكد

علـى صـدق التحليـل العـاملي التوكيـدي للمقيـاس، وبـذلك يصـبح عـدد مفـردات المقيـاس (٣٠) مفردة.

وقد حقق النموذج مؤشرات حسن المطابقة على النحو التالي:

- مؤشـر النسـبة بـين قـيم كـا٢ (X2) ودرجـات الحريـة (DF) (CMIN) = ٣.٣٨٥ وهـو أقـل مـن (٥) وهـذا يشـير الـى مطابقـة النمـوذج للبيانـات، حيـث بلغـت قيمـة كـا٢ (X2) ١٣٦٠.٧٣٦، ودرجات الحرية (٤٠٢).
- مؤشـر الجـذر التربيعـي لمتوسـط مربعـات خطـأ الاقتـراب (RMSEA) يسـاوي (٠.٠٢٧) مما يدل على حسن مطابقة النموذج للبيانات لأقترابه من الصفر.
- مؤشـر الجـذر التربيعـي لمتوسـط مربعـات خطـأ البـواقي (RMR) يسـاوي (٠.٠٩٠) مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات لأقترابه من الصفر.
- مؤشـر المطابقـة التزايـدي (IFI) يسـاوي (٠.٨٨٦) ممـا يـدل علـى مطابقـة النمـوذج للبيانات لأقترابه من الواحد.
- مؤشـر حسـن المطابقـة (GFI) يسـاوي (٠.٨٨٧) ممـا يـدل علـى مطابقـة النمـوذج للبيانات لأقترابه من الواحد.
- مؤشـر حسـن المطابقـة المصـحح (AGFI) يسـاوي (٠.٨٣٧) ممـا يـدل علـى مطابقـة النموذج للبيانات لأقترابه من الواحد.

(٢) الثبات:

قـام مُعـد المقيـاس بـالتحقق مـن ثبـات المقيـاس فـي البيئـة العربيـة باسـتخدام طريقـة ثبـات ألفـا كرونبـاخ، وبلغـت قيمـة معامـل ثبـات ألفـا كرونبـاخ (٠.٨٩٠)، كمـا إسـتخدم مُعـد المقيـاس طريقـة ثبـات التجزئـة النصـفية، وبلغـت قيمـة معامـل ثبـات التجزئـة النصـفية (٠.٧٨٠)، وهي قيم معاملات ثبات مقبولة إحصائياً.

وفـي الدراسـة الحاليـة قامـت الباحثـة بحسـاب ثبـات المقيـاس علـى عينـة التحقـق مـن الخصائص السيكومترية بطريقتين، وهما ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما يلي:

أ. طريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس كلٍ على حدة، ويوضح الجدول رقم (٣) قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس ما وراء المزاج بعد حذف المفردة (ن= ١٥٠) كما يلي:

جدول (٣): قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس ما وراء المزاج بعد حذف المفردة (ن= ١٥٠)

البُعد	م	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	م	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	م	الارتباط المصحح	ثبات ألفا بعد حذف المفردة	الدرجة الكلية	
										قبل حذف المفردة	بعد حذف المفردة
الانتباه للمشاعر	٢	٠.٥٥٠	٠.٧٩١	١٠	٠.٤٩٧	٠.٧٩٦	٢٣	٠.٥٣٨	٠.٧٩٣	٠.٨١١	٠.٨١١
	٣	٠.٤٠٠	٠.٨٠٢	١٦	٠.٥٠٣	٠.٧٩٣	٢٤	٠.٤١٢	٠.٨٠١		
	٤	٠.٥٤١	٠.٧٩٠	١٧	٠.٣٢٦	٠.٨٠٨	٢٧	٠.٤٣٨	٠.٨٠١		
	٥	٠.٤٩١	٠.٧٩٦	٢٠	٠.٤٠٦	٠.٨٠٢	٢٩	٠.٥١٦	٠.٧٩٢		
وضوح المشاعر	٧	٠.٣٦٨	٠.٨٤٠	١٤	٠.٤٩٢	٠.٨٣٠	٢٢	٠.٥٣٠	٠.٨٢٧	٠.٨٤١	٠.٨٤١
	٦	٠.٤٠٠	٠.٨٣٦	١٥	٠.٥٨٥	٠.٨٢٢	٢٥	٠.٥٩٧	٠.٨٢١		
	١١	٠.٣٩٩	٠.٨٣٦	١٩	٠.٥٩٧	٠.٨٢١	٢٨	٠.٤٨٣	٠.٨٣٠		
	١٣	٠.٥٣٠	٠.٨٢٧	٢١	٠.٥٣٤	٠.٨٢٧	٣٠	٠.٥٣٦	٠.٨٢٦		
إصلاح المزاج	١	٠.٣٠٠	٠.٧٤٩	٩	٠.٥١٥	٠.٦٨٠	١٨	٠.٥٤٩	٠.٦٧٠	٠.٧٣٢	٠.٧٤٩
	٨	٠.٥٦٤	٠.٦٦٦	١٢	٠.٥١٣	٠.٦٨٤	٢٦	٠.٤٠٠	٠.٧١٣		
قيمة ثبات ألفا للمقياس ككل									٠.٧٤١	٠.٧٨٢	

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس ما وراء المزاج والدرجة الكلية قبل حذف المفردة تراوحت بين (٠.٧٣٢، ٠.٨٤١)، وبمقارنة ثبات ألفا بعد حذف المفردة اتضح إنه يجب حذف المفردة رقم (١)، وبالتالي ارتفعت معاملات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف المفردة، حيث تراوحت بين (٠.٧٤٩، ٠.٨٤١)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة مما يؤكد صلاحية استخدام مقياس ما وراء المزاج، وبذلك أصبح عدد مفردات مقياس ما وراء المزاج بعد حساب ثبات ألفا كرونباخ (٢٩) مفردة.

ب. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات كل بُعد على حده، ويوضح الجدول رقم (٤) قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس (ن= ١٥٠) كما يلي:

جدول (٤): قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس ما وراء المزاج (ن= ١٥٠)

م	الأبعاد	قبل التصحيح	بعد التصحيح
١	الانتباه للمشاعر	٠.٧٣١	٠.٨٤٥
٢	وضوح المشاعر	٠.٦٨٤	٠.٨١٢
٣	إصلاح المزاج	٠.٦٤٠	٠.٧٦٦

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية للأبعاد بعد التصحيح لمعامل سبيرمان براون تراوحت بين (٠.٧٦٦، ٠.٨٤٥)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢. **التحصيل الدراسي:** حصلت الباحثة على الدرجات النهائية للتلاميذ في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/ ٢٠١٩م، واعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية في جميع المواد الدراسية التي يدرسها تلاميذ الصف الأول وتلاميذ الصف الثاني الإعدادي.

نتائج الدراسة:

ينص فرض الدراسة إلى: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية".

للتحقق من فرض الدراسة استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون باستخدام برنامج SPSS بين أبعاد ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي، ويوضح الجدول (٥) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي كما يلي:

جدول (٥): مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي

الأبعاد	الانتباه للمشاعر	وضوح المشاعر	إصلاح المزاج	التحصيل الدراسي
الانتباه للمشاعر	١.٠٠			
وضوح المشاعر	**٠.١٨٣	١.٠٠		
إصلاح المزاج	**٠.٢٦٦	**٠.١٣٠	١.٠٠	
التحصيل الدراسي	**٠.٣٧٧	**٠.٢٩٢	**٠.٢٨٥	١.٠٠

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية كما يلي:

١. وجود علاقة إيجابية بين بُعد (الانتباه للمشاعر) والتحصيل الدراسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٣٧٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

تعد تلك النتيجة مقبولة علمياً ومتسقة مع الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث أكدت معظم الدراسات السابقة على أن انتباه التلاميذ لمشاعرهم وأفكارهم له دور كبير في تحصيلهم الدراسي، بمعنى أنه كلما تم تهيئة بيئة التعلم أدى ذلك إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب المعارف والمهارات، فالتلاميذ الذين لديهم وعي بالجوانب الانفعالية وكيفية إدارة انفعالاتهم وتنظيمها، إضافة إلى قدرتهم على تهيئة المناخ التعليمي بما يتناسب مع قدراتهم التحصيلية يكون ذلك له أثراً إيجابياً في تحصيلهم الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بيمان وآخرون (Peyman et al., 2013)، ودراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018)، والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الانتباه للمشاعر والتحصيل الدراسي.

٢. وجود علاقة إيجابية بين بُعد (وضوح المشاعر) والتحصيل الدراسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٢٩٢)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

و يمكن تفسير أن وضوح المشاعر يزيد من قدرة التلاميذ على استكشاف المثيرات الغامضة في بيئة التعلم، وزيادة استجاباتهم للتغيرات المختلفة التي يتطلبها الموقف التعليمي، حيث يؤثر ذلك في قدرة التلاميذ على تنفيذ أنشطة التعلم، مما يسهم بشكل كبير في التأثير الإيجابي على التحصيل الدراسي، ويعمل أيضاً على تقليل مستوى القلق أثناء الموقف الدراسي من خلال تبني وجهة نظر موضوعية للمواقف التي يتعرض لها التلاميذ عن طريق التعلم من الأخطاء والاستفادة من كل خبرة يمر بها التلميذ، وبالتالي عدم تكرار الأخطاء وتحقيق مستوى مرتفع من التحصيل الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة بيات ومامار (Bayat & Meamar, 2016)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018)، والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين وضوح المشاعر والتحصيل الدراسي.

٣. وجود علاقة إيجابية بين بُعد (إصلاح المزاج) والتحصيل الدراسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٢٨٥)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

كما يمكن تفسير أن إصلاح المزاج يلعب دوراً هاماً في عملية التحصيل الدراسي، حيث يهتم بدراسة الميكانيزمات التي يستطيع من خلالها التلميذ التعرف على المعلومات ومعالجتها ووضعها في الذاكرة، حيث يمنح التلميذ تمثيلاً داخلياً عن المعطيات الخارجية بغرض اتخاذ القرارات، وهذا يفسر علاقة إصلاح المزاج في تحسين التحصيل الدراسي من خلال قدرة التلميذ على استرجاع المعلومات ذات العلاقة بموضوع التعلم من الذاكرة طويلة المدى بسهولة ويسر، وذلك لكونهم أكثر نضجاً ودافعية نحو التعلم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بيمان وآخرون (Peyman et al., 2013)، ودراسة ميداني وشريفي (Meidani & Sharifi, 2015)، ودراسة اكار وبوركو (Akar & Burcu, 2018)، والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين إصلاح المزاج والتحصيل الدراسي.

مراجع الدراسة:

- ثائر صكبان حسين (٢٠١٧). خبرة ماوراء المزاج وعلاقتها بفاعلية الذات لدي طلبة الجامعة. مجلة اوروك بكلية التربية الأساسية جامعة المثني، ٩ (٣)، ٢٩-٥٤.

- حامد سامي حامد غريب (٢٠١٨). النموذج البنائي للذكاء الانفعالي وجودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
- زين حسن ردادى (٢٠٠٢). المعتقدات الدافعية واستراتيجيات التنظيم الذاتى للتعلم فى علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مدارس منارات المدينة المنورة، مجلة كلية التربية بجامعة الزقازيق، ٥ (١)، ١٧١-١٩٩.
- علاء الدين كفافي، وفواد محمد الدواش (٢٠٠٦) مقياس سمة ماوراء المزاج (للمراهقين والراشدين).إعداد: بيتر سالوفي، سوزان جولدمان، كروين تيرفي، تيبور بالفى. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصريه.
- ميمي السيد أحمد، وإيناس محمد صفوت خريبة (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بجامعة بنها، ٢٧ (١٠٦)، ٦٩-٩٨.
- Akar, H. & Burcu, D. (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Meta-mood, Self-Efficacy and Academic Achievement. Journal of European Contemporary Education, 7(1), 7-20
- Bayat, S. & Meamar, A. (2016). Predicting Achievement: Cognitive and Meta-mood Aspects. Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences, 217, 169-176.
- Giromini, L. Colombarolli, M. Brusadelli, E. & Zennaro, A. (2017). An Italian contribution to the study of the validity and reliability of the trait meta-mood scale. Journal of Mental Health, 26, (6), 523- 529.
- Hovanitz, K. Hush, D. & Hudepohl, M. (2011). Dimensions of Affect modulated by Perceived mood regulation ability, Intemational Joumal of Clinical and Health Psychology, 11 (3), 113- 119.

- Mayer, J. & Stevens, A. (1994). An Emerging understanding of the Reflective (Meta-Experience of Mood, Jounal of personality, 28,351, 373.
- Meidani, Z & Sharifi, M. (2015). Structure Relationship between Self-Imaginary, Meta-mood and Academic Achievement in Pre-University Girl Students in Rasht City. Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences, 185, 365-373.
- Peyman, P. Charati, J. Sadeghi, M. & Hosseini, H. (2013). Relationship between Mental Health, Meta-mood and Academic Achievement of Medical Sciences Students. Journal of mazand univ med Sciences, 24 (109), 266-271.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (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). Washington: American Psychological Association.