

ما وراء المزاج وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي

Meta - Mood and Its Relation with the Students of
First Year of Secondary School

بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص علم النفس التربوي (نظام الساعات المعتمدة)

إعداد

إيمان عبدالله موسى توفيق

إشراف

أ.د/ محمد عبدالقادر عبدالغفار **أ.م.د/ ميرفت حسن فتحي**

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة حلوان

والعميد المؤسس لكلية التربية - جامعة 6

أكتوبر

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي، كما هدف إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل الكفاءة الذاتية الأكاديمية وما وراء المزاج، تكونت عينة البحث من (80) طالبًا وطالبة، وتم استخدام مقياس ما وراء المزاج إعداد/ الباحثة، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد/ الباحثة، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس ما وراء المزاج لصالح الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: ما وراء المزاج - الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

Abstract:

This present study aimed to detect the relationship between meta - mood and academic self- efficacy among Students of First Year of Secondary School, and also aimed to identify the differences between males and females in meta- mood and academic self- efficacy. This scale was applied on sample that consisted of (267) students, the research instruments included the meta- mood scale prepared by the researcher, and academic self- efficacy scale prepared by the researcher. The results showed there is a positive significant correlation between meta- mood and academic self- efficacy, there is statistically significant differences between males and females on the scale of meta- mood in favor to female, and there is statistically significant differences between males and females on the scale of meta - mood in favor to female.

Keywords: Meta- mood scale- Academic self- efficacy

المقدمة:

إن مصطلح الكفاءة الذاتية من المصطلحات المهمة التي يجب تسليط الضوء عليها؛ لما لها من أثر بالغ في حياة الفرد، فأى فرد يحاول أن يكون كفوءاً في أغلب مجالات الحياة، فامتلاك الفرد لكفاءة ذاتية مرتفعة تجعله يتغلب على أكثر المشكلات الصعبة التي تواجهه عن طريق تحليل هذه المشكلات من أجل الوصول لحلول ملائمة، ويُمنّي قدرته على الأداء والإنجاز، وأثر الكفاءة الذاتية يظهر بشكل واضح في تصرفات الفرد وسلوكياته، فهي لا ترتبط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، بل ترتبط باعتقاده أنه قادر على تنفيذ مهمة محددة وإنجازها والنجاح فيها.

ويُعد مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية كمجال أو نوع من أنواع الكفاءة الذاتية، كالكفاءة الذاتية التعليمية أو الاجتماعية أو المدركة من حيث الأهمية، ويُعرف باندورا الكفاءة الذاتية أكاديمياً على أنها: معتقدات الفرد المدركة عن مدى قدرته على أداء المهام الأكاديمية بالمستوى المطلوب والمرغوب في مواضيع أكاديمية محددة، وتُعرف أيضاً على أنها عنصر أو مكون من خلاله يتوقف الأداء الذهني للطلاب على مدى تطور ونمو مهاراته المعرفية وكفاءته المدركة، كما يُشير باندورا أن اعتقادات الفرد في كفاءته لها تأثير في الكيفية التي يفكر بها. (Schunk, 1994) وإذا كان لدى الطالب اعتقاد بقدرته على أداء أو تنفيذ خطة ما فإن ذلك سيزيد من جهده وتركيزه، في حين غذا كان لدى الطالب كفاءة ومعرفة لإتمام خطته فإن هذا لا يعني بالضرورة قدرته على الانتهاء منها (Zimmerman, 2006).

ولقد أوضح بيجلو (Bigelow 2012) أن هناك ثلاثة مفاتيح رئيسة لحل ما يواجه الفرد من مشاكل وزيادة قدرته على الإنجاز، تلك المفاتيح هي: التحكم في العاطفة، والتفكير الذكي أو الناجح، والسعادة النفسية، فمن هنا أخذ البحث في الاهتمام بمتغير خاص بالقدرة على التحكم في الحالة الإنفعالية فيما يعرف بسمة ما وراء المزاج وطرق

تنميتها، حيث يقصد بتلك السمة "مدى انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقدونه هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيئ أو محاولة مد فترة المزاج الحسن"، ولها ثلاثة مكونات أساسية (الانتباه للمشاعر، ووضوح المشاعر، والتعديل أو الإصلاح لهذه المشاعر)، ومن الجيد هنا أن نُشير إلى أن الوعي والانتباه للحالة المزاجية والتحكم فيها والعمل على إصلاحها والسيطر عليها للأحسن (سمة ما وراء المزاج)، يُعد أحد مجالات علم النفس الإيجابي (علاء الدين كفاقي وفؤاد الدواش، 2006).

ويوضح شيل (2008) Cheal بأن ما وراء المزاج عبارة عن خبرات تأملية يمكن أن تكون أفكارًا عن الأمزجة أو في الواقع أمزجة عن أمزجة، ويمكن أن يشعر الفرد بالإثارة، والتضايق هنا يعتبر ما وراء المزاج، وبالتبادل يمكن أن يشعر شخص ما بالإثارة ثم يتأمل في سبب تلك الإثارة، ويعتبر هذا أيضًا ما وراء المزاج، فالعمل على ما وراء المزاج يساعدنا على التحكم في المزاج نفسه بسهولة وفعالية أكبر.

ويرى فرنانديز واكستراميرا (2008) Fernandez and Extremera أن ما وراء المزاج عملية تأملية مستمرة ترتبط بحالة المزاج والتي بها يدرك الفرد وقيم وينظم الحالات الانفعالية باستمرار. بينما يعرفه أبو زيد الشويقي (2008) بأنها الوعي بالعواطف والمشاعر والانفعالات، ويستخدم للإشارة إلى ما ينتج عن استخدام عمليات التأمل والتنظيم الذاتي للعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بهما.

مشكلة البحث:

تُعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية؛ حيث إنها تحتل مركزًا هامًا في دافعية الطالب للقيام بأي عمل، أو نشاط دراسي، فهي تساعد الطالب على مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية التي تعترض أداءه التحصيلي تلبية للاحتياجات والمتطلبات الآنية والمستقبلية للمجتمع.

وتُعد الكفاءة الأكاديمية هي جزء من النظرية التي تُشير إلى معتقدات الأفراد في قدرتهم على القيام بشيء ما بنجاح. فمعتقدات الكفاءة الأكاديمية هي أحكام الأفراد على ما يعتقدون أنهم يستطيعون القيام به بفضل المهارات التي لديهم (على سبيل المثال، أنا

أعتقد، أنا أستطيع). ولقد اعتبر باندورا أن الكفاءة الذاتية متطلب اساسي وضروري في بناء الفرد معرفياً ونفسياً، وبالتالي فهي عامل مهم في تغيير سلوك الأفراد. كما أنها الحالة النفسية الأكثر أهمية التي تؤثر على أدائهم (Short, 2014).

وفي 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.

وتماهياً مع ما سبق، فإن الوعي بالمزاج أساس الاستمتاع بالحياة والتفاؤل الذي يمثل النظرة الإيجابية للحياة، الأمر الذي يُمكن الفرد في الحفاظ على المشاعر الإيجابية، ومواجهة الضغوط، والتخفيف من الوضع السلبي بسرعة، وعدم الانغماس في الانفعالات السلبية (غادة شحاتة، 2013). فالمزاج له أهمية في تكوين الذات وصياغة محاورها؛ فهو يحتوي على كل المشاعر والعواطف والانفعالات، فالضغوطات والتسرع والمبالغة وهشاشة الشخصية والقلق والتوتر تنطلق بتأثير من المزاج (أبو زيد الشويقي، 2011).

أسئلة البحث:

- ما طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي؟
- ما الفروق في ما وراء المزاج لدى طلاب الصف الأول الثانوي تُعزي للنوع (ذكور/ إناث)؟
- ما الفروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي التي تُعزي للنوع (ذكور/ إناث)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- الكشف عن الفروق في مقياس ما وراء المزاج بين طلاب الصف الأول الثانوي وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث).
- الكشف عن الفروق في مقياس ما وراء المزاج بين طلاب الصف الأول الثانوي وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث).

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يكتسب البحث أهميته من تناوله المرحلة الثانوية.
- يعتبر مفهوم ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية من المفاهيم الهامة في علم النفس، لذا يجب تسليط الضوء عليه بالدراسة، لمعرفة دورها في حياة الطالب.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تساعد الباحثين في إعداد برامج تدريبية لطلاب المرحلة الثانوية تتناول تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وما وراء المزاج.
- التعمق في فهم العوامل المؤثرة في زيادة التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- العمل على إعداد مناهج ملائمة لمرحلة التعليم الثانوي.

مصطلحات البحث:

أولاً: ما وراء المزاج Meta - Mood:

تُعرف إجرائياً بأنها مدى انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم، وما يعتقدونه هؤلاء الأفراد حول تعديل مزاجهم السلبي أو محاولة مد فترة المزاج الإيجابي.

ثانيًا: الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self Efficacy:

تُعرف إجرائيًا بأنها قدرة الطالب على الأداء التعليمي المرغوب، وثقته بقدرته على المثابرة، والنجاح لتحقيق أهدافه التعليمية، والثبات والتمسك بالهدف رغم الصعوبات، وبذل ما لديه من طاقات لإنجاز العمل.

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: تمثلت في: ما وراء المزاج، الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- الحدود البشرية: عينة من طلاب الصف الأول الثانوي.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021 / 2022م.
- الحدود المكانية: مدرسة الزهراء الخاصة التابعة لإدارة المعصرة التعليمية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: ما وراء المزاج:

● مفهوم ما وراء المزاج:

إن المزاج عبارة عن سيل متكرر من الأفكار ينتهي بتكوين شبكة متماسكة من عمليات الانغلاق المعرفي، ولإلغاء هذا الانغلاق المعرفي المصاحب للانفعالات فإن المفتاح الأساسي لذلك هو استعمال العمليات المعرفية لتشتيت الانغلاق، وهو ما أطلق عليه القدرة التشغيلية التي عرفها إنيجا بأنها: القدرة العقلية الواعية لعمليات تشغيل الأفكار المكونة للانفعالات، ودخول الرشد في حالة من التفكير العقلاني السليم بانفعالاته ومزاجه ((Anega, 2006).

وتهتم العلوم النفسية بدراسة الخبرات الإنسانية، فقد أشار علماء النفس في القرن الثامن عشر إلى وجود مكونين في الخبرة الإنسانية أحدهما المعرفة، والآخر الوجدان. وتطورت دراسات الوجدان فأصبحت تهتم بدراسة الأمزجة Moods؛ فكانت بداية الاهتمام بما يسمى بما وراء المزاج Meta - Mood على يد سالوفي وماير وجولدمان وتورفاي وبالفاي (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey and Palfai, 1995).

وتتضمن الأمزجة معلومات صادقة ومفيدة للفرد، إلا أن الأفراد يختلفون في استخدام وإساءة استخدام هذه الأمزجة، ومن هنا أصبحت خبرة المزاج وتقييم أفكارنا عن المزاج مجالاً متنامياً لأبحاث الفروق الفردية؛ حيث زادت الأبحاث عن المزاج وما وراء المزاج بفضل الطفرة في الاهتمام بالانفعالات كمؤشرات مهمة لاتخاذ القرارات الناجحة أو الأحكام التقييمية الصادقة، وبجانب ذلك أهميته في تعديل سلوك الفرد ورفاهيته الانفعالية بافتراض أن المزاج يوصل معلومات مهمة عن الذات في إطار السياق الاجتماعي، وهو الأمر الذي يؤثر في معارفنا وأفعالنا Fernandez and Ex-tremera, 2008.

ويعتبر مفهوم ما وراء المزاج مفهوماً حديثاً في علم النفس، وقد تم استخدام 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)، وفي هذا البحث سوف يتم استخدام أكثرها شيوعاً وهي ما وراء المزاج.

● أبعاد ما وراء المزاج:

وذكر كل من محمود بني عبدالرحمن، وموفق بشارة (2015) أن ما وراء المزاج يتضمن خمسة أبعاد هي:

- ضبط - عدم ضبط المشاعر Under Control – Out of Control: وتعني التحكم بالمشاعر والانفعالات والحالة المزاجية مقابل الشعور بالارتباك والخوف.
- وضوح - غوض المشاعر Clarity – Confusion: ويتضمن وعي الفرد بالمشاعر والانفعالات في حال مواجهة موقف ما بسهولة، والإحساس بالقوة تجاه الخبرة الانفعالية، مقابل الشعور بعدم الفهم والتناقض والغموض تجاه موقف ما.
- قبول - رفض المزاج Acceptance – Rejection of Mood: ويشير إلى رضا الفرد عن المشاعر والعواطف والحالة المزاجية، والتعبير عنها بصورة علنية، مقابل الشعور بالخجل والضيق والتوتر وعدم الرضا لدى الفرد، وعدم التعبير عنها لكونها غير مقبولة.

- المزاج السوي - غير السوي Atypical Mood - Typical Mood: أي شعور الفرد بأن المشاعر والعواطف سوية وإيجابية، ويلزم المحافظة عليها، مقابل الشعور بأنها شاذة وغير سوية ويلزم تغييرها.
- ثبات - تغير الحالة المزاجية Stability - Change Mood: ويعني الشعور بالتفاوتل تجاه المشاعر والعواطف، وأن الحالة المزاجية يمكن تغييرها بواسطة التفكير بالأشياء الإيجابية، والبعد عن المشاعر السيئة، مقابل الشعور بالتشاؤم وأن الحالة المزاجية سيئة ولا يمكن تجنبها.
- ويُعتبر النموذج الذي وضعه كل من ماير وجاشكه (Mayer and Gaschke, 1988) لما وراء المزاج هو التصور الأول لتفسيره؛ حيث حدّد ابعاد ما وراء المزاج وهي: قدرة التحكم في المزاج Controllability of Mood، ووضوح المزاج Clarity of Mood، وقدرة قبول المزاج Acceptability of Mood، ونمطية المزاج Typicality of Mood، والقدرة على تغيير المزاج Changeability of Mood.
- النموذج الثاني لما وراء المزاج لكل من ماير وستيفنس (Mayer and Stevens, 1994) اعتبر بدايات التعامل مع ما وراء المزاج على أن له بُعدين رئيسيين هما: ما وراء التقييم Meta Evaluation، وما وراء التنظيم Meta Regulation. وقاما في البداية بتصميم مقياس لقياس هذين البُعدين مع سبعة مستويات فرعية لهما، هما: الوضوح Clarity، والقبول Acceptability، والنمطية Typicality، وما وراء التقييم Meta Evaluation، والتأثير Influence، والإصلاح Repair، والاحتفاظ Maintenance، وما وراء تنظيم اللطف Meta - Regulation Dampening.
- أما النموذج الثالث فهو الأكثر شيوعًا وحادثة لتفسير ما وراء المزاج لكلاً من (Salovey et al., 1995) فقد اقترحوا ثلاثة أبعاد لما وراء المزاج، البُعد الأول: الانتباه إلى المزاج Attention to Mood، وهو قدرة الفرد على تحديد المشاعر، البُعد الثاني: وضوح المزاج Clarity of Mood، وهو القدرة على التمييز بين العواطف، والبُعد الثالث: إصلاح المزاج Repair Mood وهو القدرة على تغيير العواطف عند الحاجة، وهذا

النموذج يعتقد أن المزاج بطبيعته له خصائص ثابتة ومتغيرة، وقد أكدت الدراسات دراسة كل تلو الأخرى أن ما وراء المزاج له خصائص متغيرة وهو أقرب ما يكون لمهارة من مهارات الشخصية. وتم بناء مقياس لما وراء المزاج وفق هذا التصور مكون من (30) بنداً وسمي مقياس الميتما مزاج Meta - Mood Scale MMS، وكان المقياس في البداية مكوناً من (48) بنداً من خمس نقاط متدرجة وفق مقياس ليكرت وفق ثلاثة مستويات فرعية: الانتباه إلى المزاج، وضوح المزاج، إصلاح المزاج.

● مما سبق يتضح أن سمة ما وراء المزاج تتكون من ثلاثة أبعاد متدرجة هي: الانتباه إلى المزاج، وضوح المزاج، وإصلاح المزاج؛ فلا يستطيع الفرد أن ينتقل إلى المستوى الثالث وهو إصلاح المزاج ما لم يكن قد مر بالمستويين الأول والثاني وهما الانتباه للمزاج، ووضوح المزاج. وتُعرف أبعاد ما وراء المزاج إجرائياً كما يلي:

- البعد الأول: الانتباه إلى المزاج: وهو مهارة طالب الصف الأول الثانوي على تحديد المشاعر في أي موقف يتعرض له عن طريق الانتباه لمشاعره في الموقف إذا كانت مشاعر عادية أم مشاعر إيجابية أم مشاعر سلبية وتحديد سبب مشاعره.

- البعد الثاني: وضوح المزاج: وهو مهارة طالب الصف الأول الثانوي على التمييز بين العواطف من خلال تقييم مشاعره لتحديد نوع المشاعر الإيجابية (الفرح مثلاً) والتأمل في قيمة الشيء التي جعلته فرحاً، أو تقييم مشاعره لتحديد نوع المشاعر السلبية (حُزن مثلاً) والتأمل في قيمة ما جعله حزيباً.

- البعد الثالث: إصلاح المزاج: وهو مهارة طالب الصف الأول الثانوي على تغيير مزاجه السلبي عن طريق تفريغ مشاعره السلبية بالحديث مع النفس أو مع الآخرين المقربين له من أجل إصلاح مزاجه السلبي إلى الإيجابي، أو الاحتفاظ بمزاجه الإيجابي لاستمرار حالة مزاجه الحسن.

الدراسات السابقة التي تناولت سمة ما وراء المزاج وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Fernandez and Extramera 2005) إلى بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وعلاقته بالعمليات المعرفية كالتفكير في

المواقف الانفعالية، حيث عملا على دراسة الذكاء الانفعالي من خلال سمة ما وراء المزاج والقدرة على التكيف في المواقف الانفعالية باستخدام العمليات المعرفية كالتفكير، وكان من أهم ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التفكير كأحد العمليات المعرفية وبين سمة ما وراء المزاج، كما وجدت علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة.

كما قام ناجي حسين (2008) بدراسة هدفت إلى تحديد مدى اختلاف كل من السمات المزاجية وسمة ما وراء المزاج باختلاف النوع (ذكور وإناث)؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (420) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الأولى (الكليات العلمية) بجامعة 6 أكتوبر، وأوضحت النتائج عدم وجود اختلاف بين الأبعاد العاملة لسمة ما وراء المزاج باختلاف النوع.

كما هدفت دراسة فؤاد الدواش (2010) إلى الوقوف على الفروق بين المراهقين والراشدين مرتفعي ومنخفضي خبرة ما وراء المزاج في الاستجابة لأحاسيس الغضب الكلينيكي، والوقوف على الخصائص السيكومترية لمقاييس المستخدمة فيها في البيئة المصرية، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينات من المراهقين والراشدين وكانت عينة الدراسة (203) من طلاب الجامعة والمعلمين، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ما وراء المزاج في الغضب الكلينيكي، كما توصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين حالة ما وراء المزاج والغضب الكلينيكي.

أما دراسة غادة شحاتة (2011) فقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين الانتباه المتمركز حول الذات بأبعاده الثلاثة (الوعي الذاتي الداخلي - الوعي الذاتي الخارجي - القلق الاجتماعي)، وسمة ما وراء المزاج بأبعاده الثلاثة (الانتباه للمشاعر - وضوح المشاعر - إصلاح المزاج)، وتكونت عينة البحث من (665) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الانتباه المتمركز حول الذات ودرجات سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده المختلفة لصالح متوسط درجات الإناث.

كما هدفت دراسة سعد المقبل (2012) معرفة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والسلوك العدواني، تكونت عينة الدراسة من (300) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين سمة ما وراء المزاج والسلوك العدواني، كما وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ما وراء المزاج في السلوك العدواني.

وقام كل من محمود بني عبدالرحمن، وموفق بشارة (2015) بدراسة حول القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، وهدفت الدراسة على معرفة مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، تكونت العينة من (418) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى سمة ما وراء المزاج الكلي، والأبعاد الفرعية الثلاثة الانتباه إلى المشاعر، ووضوح المشاعر، وتحسين المزاج مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.

كما هدفت دراسة ميداني وشريفي (2015) Meidani and Sharifi إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التخيل الذاتي وما وراء المزاج والتحصيل الدراسي على عينة قوامها (300) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وفحصت دراسة أكار وبوركو (2018) Akar and Burcu طبيعة العلاقة بين الكمالية الإيجابية والسلبية وما وراء المزاج والكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي على عينة قوامها (350) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما توصلت إلى وجود تأثير إيجابي لما وراء المزاج على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.

وهدفت دراسة الهام أمين (2021) إلى التعرف على ما وراء المزاج وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وأجريت الدراسة على (500) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وتم استخدام مقياس ما وراء المزاج

ودرجات التلاميذ في التحصيل الدراسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

● تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت ما وراء المزاج:

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت ما وراء المزاج أن التركيز الأكبر على العينات كان الطلاب المراهقين والراشدين ممن تتراوح أعمارهم (15 - 19) سنة، نظراً لعلاقة ما وراء المزاج بالعديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى مرحلة المراهقة، وتعددت طرق قياس ذلك المتغير مما أفاد الباحثة في تحديد أداة مناسبة لقياس ما وراء المزاج لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أن ما وراء المزاج يستخدم لتحديد مدى انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقدونه هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيئ أو محاولة مد فترة المزاج الحسن، ولقد اهتمت العديد من الدراسات بالكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في ما وراء المزاج، كما اختلفت نتائج تلك الدراسات واستفادت الباحثة من ذلك الاختلاف في مناقشة وتفسير النتائج، ولم تهتم الدراسات السابقة بالكشف عن علاقة ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وبالتالي يتضح موقع الدراسة الحالية وأهميتها من تلك الدراسات.

ثانياً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

● مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

يُعد مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية كمجال أو نوع من أنواع الكفاءة الذاتية، كالكفاءة الذاتية التعليمية أو الاجتماعية أو المدركة من حيث الأهمية، ويرى باندورا الكفاءة الذاتية أكاديمياً على أنها: معتقدات الفرد المدركة عن مدى قدرته على أداء المهام الأكاديمية بالمستوى المطلوب والمرغوب في مواضيع أكاديمية محددة، وتعرف أيضاً على أنها عنصر أو مكون من خلاله يتوقف الأداء الذهني للطلاب على مدى تطور ونمو مهاراته المعرفية وكفاءته المدركة، كما يُشير باندورا أن اعتقادات الفرد في كفاءته لها تأثير في الكيفية التي يفكر بها. Schunk, 1994

وعرف (Bandura 1989) الكفاءة الذاتية الأكاديمية بأنها معتقدات الفرد عن قدرته على تنظيم وتنفيذ وإدارة الأساليب المطلوبة لإنجاز المهام المتعلقة بالمواقف التعليمية، وعرفها أكلس وويجلفيلد (Eccles and Wigfield 2002)) بأنها: ثقة الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ خطة عمل لحل مشكلة أو إنجاز عمل، أما زيمرمان Zimmerman (2000)) فقد أشار إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية هي الحكم على القدرة الشخصية لتنظيم وتنفيذ مجموعة من النشاطات لتحقيق مستويات معينة من التحصيل الأكاديمي، كما عرفها شنك (Shunk 1995) بأنها: ثقة الفرد بقدرته على النجاح في أدائه الأكاديمي ضمن مستوى محدد.

وعرفها إيكيو (Ayiku 2005) بأنها قدرة وثقة الطالب على إتقان المواد الدراسية، وزيادة الاستفادة من الإستراتيجيات الفعالة في التعلم المعرفي، وإدارة الوقت والتنظيم الذاتي والجهد في المهام الدراسية، ويتم تشكيلها من خلال إتقان التجارب أو الخبرة، وتجارب الآخرين (النمذجة)، والإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية، وهذه المعتقدات تساهم في تنبؤ النتائج الأكاديمية.

● مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

واتساقاً مع ما سبق، مما يؤكد على أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية لا تأتي من فراغ ولكن لها مصادر التي تمتد الفرد، وقد حددها باندورا (1994) في أربعة مصادر أساسية منها ما يعود إلى الخبرات التي يعيشها الشخص نفسه ومنها ما يكتسبه من مشاهدة تجارب الآخرين من حوله، وهذه المصادر هي:

- الخبرات المتفوقة Mastery Experiences: تشكل أقوى مصدر لتكوين أعلى إحساس بالكفاءة الذاتية؛ فالخبرات الناجحة تزود الفرد بتوقعات عالية عن كفاءته الشخصية، بينما الخبرات السلبية تزوده بمعتقدات معاكسة.
- الخبرات البديلة Vicarious Experiences: تحدث عبر ملاحظة الفرد للنماذج Models المحيطة به، فالنجاح الذي يحققه الآخرون المشابهون له سيرفع من توقعاته بامتلاكه قدرات مناسبة للنجاح في مواقف مماثلة، بينما فشله سيقلل من اعتقاده بكفاءته الذاتية.

- الإقناع الاجتماعي Social Persuasion: فالفرد يمارس جهوداً أكبر لإثبات كفاءته حينما يتعرض إلى إقناع لفظي من الآخرين بجدوى تطوير مهاراته والنتائج الإيجابية المترتبة على ذلك، ويحدث العكس إذا جرى التشكيك بقدراته وإقناعه بعجزه.
- الحالات الإنفعالية: Emotional States فشعور الفرد بالإجهاد والضغط والتوتر والألم في مواقف معينة قد يرسل له إشارة بكونه ضعيفاً وغير مؤهل لإنجاز المهمة، وبالعكس فالمزاج الطيب يمكن أن يرفع من توقعات الفرد بشأن كفاءته الذاتية (Bandura, 1994).

أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

- الاستذكار:
عملية الاستذكار تتيح الفرصة للطلاب لاكتساب أنماط سلوكية تساهم في تعدد عادات الاستذكار لديهم، وهذا التعدد لا يدل على أنها صحيحة بل إن بعضها ربما يكون خاطئاً، مما يترتب عليه بذل مجهود أكثر مما ينبغي في عملية الاستذكار دون عائد، مما يؤدي إلى كره الاستذكار وضعف التحصيل الدراسي (مها العجمي، 2003).
- إدارة وتنظيم الوقت:
يعتبر الوقت عنصراً متدفقاً لأنه يستخدم مع صفات الفرد للوصول إلى أهدافه ومن خلال تطبيق الإدارة يمكن للأفراد الاستفادة من الوقت لتحقيق الصفات المرغوبة للحياة (رشا مبروك، 2008).
- التنظيم الذاتي للتعلم:
إن الدافع نحو التعلم المنظم ذاتياً هو سمة مميزة، وأن كيفية التفكير يرتبط بدوافع المعتقدات للطلاب وأهدافهم وقيمهم، كما تبين أن الطلاب يستخدمون الاستراتيجيات الإدراكية مثل التطور والتلخيص وصنع القرار في ربط المحتوى بمستوى عميق للعملية التعليمية على عكس الطلاب الأقل فهماً للعمليات الإدراكية لا يستخدمون أيًا من تلك الاستراتيجيات لمساعدتهم ويعتمدون فقط على معالجة المعلومات بشكل خارجي وسطحي (Bailer, 2006).

- فاعلية الذات الأكاديمية (التحصيلية):

يعرفها أحمد صبري (2005) بأنها المعرفة بثقة الفرد في مقدراته على أداء مهام أكاديمية محددة عند مستوى معين وبكفاءة والتحكم في الأحداث التي تؤثر في تحصيله والتنبؤ بمدى الجهد المبذول والمثابرة والتحدي في مواجهة ما يصادفه من الصعاب والتغلب عليها.

- تحمل الضغوط الأكاديمية:

تُشير أماني سيد (2009) إلى أن فاعلية الذات هي مكون مستعرض في الشخصية ويعبر عن سمة عامة، وأن فاعلية الذات الأكاديمية تمثل قوة اعتقاد الطالب وثقته في امتلاكه للأنماط السلوكية والنفسية الفعالة لمعالجة مواقف التعلم الأكاديمي، وتحمل الضغوط الأكاديمية، وقدرته على إحداث تغيير في موقف التعلم.

● من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وبعض المقاييس التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ توصلت الباحثة إلى مجموعة أبعاد للكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتظهر كفاءة الفرد من خلال قدرته على التعامل مع هذه الأبعاد والتي تتضمن الأربعة التالية:

1 . التعلم والإنجاز Learning and Achievement:

هي معتقدات الفرد حول قدرته على تحقيق طموحاته في الحياة من خلال أداء المهام الدراسية، والتغلب على العقبات والصعوبات التي تواجهه من أجل التفوق في الأعمال التي يقوم بها، والتنافس مع الآخرين والتفوق عليهم.

2 . التنظيم وإدارة الوقت Regulation and Time Management:

هي معتقدات الفرد حول قدرته على استغلال قدراته ومهاراته وطرق إدارة تعلمه بكفاءة في التعامل مع المهمات الأكاديمية، و القدرة على تنظيم وتخطيط ومراقبة أدائه لمهامه من أجل الوصول إلى الأهداف المطلوبة.

3 . الجهد المبذول والإصرار Effort and Persistence:

هي معتقدات الفرد حول قدرته على التحمل والصبر والثبات والتمسك بالهدف رغم الصعوبات، وقوة التحدي والنضال والاجتهاد، وبذل ما لديهم من طاقات لإنجاز العمل.

4. الخبرات الأكاديمية السابقة Previous Academic Experiences:

هي معتقدات الفرد حول قدرته على الاستفادة من الخبرات الأكاديمية السابقة (الخبرات السابقة للنجاح والفشل) في زيادة الثقة بالنفس، والنجاح في المستقبل، والقدرة على التعامل مع الأمور المُقبلة من خلال وضع ما يحدث في حياتنا عين الاعتبار.

- الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقته ببعض المتغيرات:

أجرى جانجيرت و روزونير (2010) Jungert and Rosoner دراسة فحصت القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغط النفسية في الأداء الأكاديمي، تكونت العينة من (107) طالبًا وطالبة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلبة كان متوسطًا، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية نعزى للنوع، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأداء الأكاديمي.

كما أجرى أحمد الزق (2009) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى تبعًا لمتغيرات الكلية، والنوع، والمستوى الدراسي، والتفاعل بينهما. تكونت عينة الدراسة من (400) طالبًا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة متوسطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق وفقًا للمستوى الدراسي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزى للنوع.

هدفت الدراسة التي أجراها يوسف عبدالحى (2012) الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري النوع والعمر. وتكونت عينة الدراسة من (523) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ككل، وفي جميع المجالات تعزى لأثر النوع لصالح الإناث.

وسعت إيمان بوقفة (2013) في دراسته إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء، تكونت عينة الدراسة من (201) مراهق من تلاميذ الثانية والثالثة والرابعة متوسط والسنة الأولى ثانوي قي الجزائر، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وبينت النتائج أن المراهقين الأسوياء أكثر شعوراً بالكفاءة الذاتية الأكاديمية وأكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية يعزى للنوع.

وأجرى ثويتز (2013) Thwaites دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في جامايكا تبعاً لمتغيرات النوع ونوع المدرسة ومستوى الصف. تكونت العينة من (269) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى للنوع، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى لمستوى الصف ولصالح الصفوف الدنيا، وكشفت النتائج أيضاً وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبعاً لمتغير نوع المدارس غير المختلطة ولصالح الإناث.

وسعت دراسة محمد الحرارشة وعبدالكريم جرادات (2014) إلى الكشف عن فاعلية التدريب على مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وشملت العينة (30) طالباً في الصف العاشر، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والظابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.

وقام قادر وعيسى (2015) Kader and Eissa بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية التدريب على مهارة إدارة الوقت في تحسين مستوى معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المدارس، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً، وأظهرت النتائج وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.

ودراسة أنس محفوظ (2015) والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج تعليمي مستند إلى برنامج ((CORT في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الصف الثامن الأساسي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الثامن الأساسي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين أداء المجموعتين (التجريبية والضابطة) على الاختبار العبدلي لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة يسري عيسى (2016) إلى معرفة فعالية التدريب القائم على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. وتكونت عينة البحث من (40) تلميذًا من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، مقياس قلق الاختبار، اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن، البرنامج التدريبي المقترح، توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ودراسة محمد غنيم (2020) التي هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح قائم على بعض الوظائف التنفيذية في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وأثبتت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ من خلال التدريب على استخدام بعض الوظائف التنفيذية المعرفية تتمثل في (المبادأة، التخطيط، تحديد الأهداف، المراقبة الذاتية، والضبط الانفعالي).

وجاءت دراسة فاطمة الجمهورية (2020) بهدف الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (56) طالبة من طالبات الصف العاشر بعمان، وتم استخدام مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي،

واسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أسيا علي (2020). إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات الموهوبات في المرحلة المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات المدرسة الواحد والخمسون بمنطقة مكة المكرمة، وأوضحت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتوجد فاعلية للبرنامج المقترح في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات.

● تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية أنها تظهر بشكل واضح في تصرفات الفرد وسلوكياته، فهي لا ترتبط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، بل ترتبط باعتقاده أنه قادر على تنفيذ مهمة محددة وإنجازها والنجاح فيها، وأوضحت الدراسات السابقة أن تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية ينعكس إيجابياً على العديد من المتغيرات مثل الانتباه، فرط النشاط، قلق الاختبار، التنظيم وإدارة الوقت، وغيرها، ولقد اهتمت العديد من الدراسات بالكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما اختلفت نتائج تلك الدراسات واستفادت الباحثة من ذلك الاختلاف في مناقشة وتفسير النتائج، ولم تهتم الدراسات السابقة بالكشف عن علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية وما وراء المزاج، ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في فهم أعمق للكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالمتغيرات المختلفة، وفي إعداد مقياس لقياس تلك السمة بما يتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية، والاستفادة من هذه الدراسات في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الصف الأول الثانوي الذكور والإناث في ما وراء المزاج تُعزى لمتغير النوع.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الصف الأول الثانوي الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية الأكاديمية تُعزى لمتغير النوع.

الطريقة والإجراءات:

● أولاً: الطريقة:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

عينة الدراسة: انقسمت عينة الدراسة إلى:

- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: وتكونت من (267) طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي، تراوحت أعمارهم من 14 إلى 15 سنة؛ حيث بلغ متوسط عمرهم الزمني 15 سنة، بانحراف معياري قدره 0.01. والجدول (1) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية.

جدول (1)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية

الانحراف المعياري للعمر الزمني	متوسط العمر الزمني	حجم العينة			الصف الدراسي
		ككل	الطالبات	الطلاب	
0.01	15	267	157	110	الأول الثانوي

العينة الأساسية: وتكونت من (80) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، وتراوحت أعمارهم من 14 إلى 15 سنة، وبلغ متوسط عمرهم الزمني 15 سنة، بانحراف معياري قدره 0.01.

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة الأساسية

الانحراف المعياري للعمر الزمني	متوسط العمر الزمني	حجم العينة			الصف الدراسي
		ككل	الطالبات	الطلاب	
0.01	15	80	40	40	الأول الثانوي

ثالثاً: أدوات البحث:

1 . مقياس ما وراء المزاج (إعداد/ الباحثة)، وقد تم التحقق من صدقه وثباته من خلال برنامج SPSS V 21 كآآتي:

- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:
- أولاً: صدق المقياس:
- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على لجنة من الأساتذة المحكمين بلغ عددهم ثمانية محكمين من أساتذة قسمي علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطُلب منهم إبداء الرأي حول مناسبة المقياس للفئة العمرية، ودقة الصياغة اللغوية، ومدى وضوح المواقف، وانتمائها للبعد والهدف الذي وضعت من أجله؛ وتم تعديل المواقف وفقاً لآراء الأساتذة وحذف المواقف التي لا تُعبر عن البُعد المطلوب، وأبدى المحكمون موافقتهم حول المقياس وصلاحيته للتطبيق بنسبة 80% فأكثر.

- حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

الصدق العملي لمقياس ما وراء المزاج لدى طلاب الصف الأول الثانوي، ويهدف إلى اختزال عدد كبير من العوامل أو التكوينات الفرضية إلى عدد أقل من العوامل اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من المتغيرات، الفقرات وذلك بتحديد درجة تشبع - معامل ارتباط - كل موقف من مواقف المقياس بكل عامل من العوامل المشتركة، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العملي (على ماهر خطاب، 2000).

جدول (3)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس ما وراء المزاج

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	**0.856	11	**0.965	21	**0.652
2	**0.929	12	**0.823	22	**0.729
3	**0.725	13	**0.652	23	**0.723
4	**0.856	14	**0.669	24	**0.746
5	**0.652	15	**0.857	25	**0.752
6	**0.894	16	**0.506	26	**0.845
7	**0.854	17	**0.652	27	**0.929
8	**0.845	18	**0.808	28	**0.856
9	**0.832	19	**0.778	29	**0.934
10	**0.652	20	*0.133	30	**0.856

** دال عند 0.01.

ويتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية تتراوح من (0.133، 0.965)، وقد تم حذف المفردة رقم (20)؛ حيث أنهم أقل من 0.3 لذا سيتم حذفها من التحليل العاملي.

● إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس ما وراء المزاج:

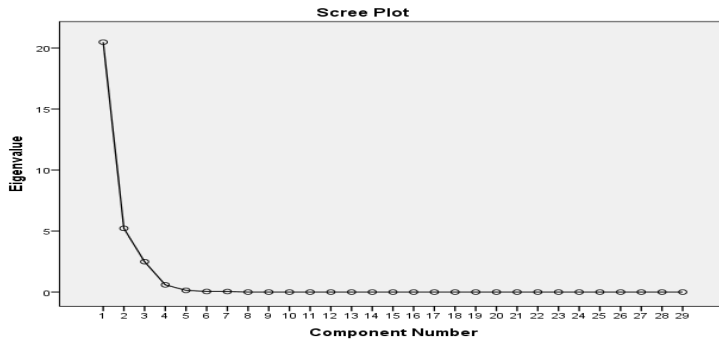
قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي - Exploratory Factor Analy- باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية والنفسية (SPSS v,21, v.26) sis على عينة قوامها (267) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (3) عوامل جميعها جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، و جدول (2) يوضح الجذور الكامنة ونسبة التباين ونسبة التباين التراكمية.

جدول (4)

العوامل المستخرجة والجذور الكامنة ونسبة التباين ونسبة التباين التراكمية

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
الأول	20.484	70.635	70.635
الثاني	5.218	17.993	88.628
الثالث	2.486	8.572	97.200

كما تم حساب KMO وهي (0.971) وبذلك تُعد قيمة مرتفعة مما يعني بأن المقياس جيد وقيمه دالة إحصائيًا.



شكل (1) عدد العوامل المستخرجة في مقياس ما وراء المزاج

وفيما يلي توضيح لهذه العوامل كالآتي:

1. العامل الأول: تشبعت بالعامل الأول (14) مفردة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (5)

معاملات تشبع مفردات العامل الأول (الانتباه إلى المزاج)

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
8	0.926	12	0.926	3	0.926
19	0.926	22	0.926	26	0.926
27	0.926	23	0.926	9	0.920
24	0.926	29	0.926	14	0.920
6	0.920	2	0.920		

ويوضح جدول (5) معاملات تشبع مفردات العامل الأول (الانتباه إلى المزاج)، وتعكس مفردات هذا العامل بُعد الانتباه إلى المزاج.

2. العامل الثاني: تشبعت بالعامل الثاني (7 مفردات) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (6)

معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (وضوح المزاج)

معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة
0.969	15	0.969	5	0.969	17
		0.969	10	0.969	21
		0.969	25	0.969	13

ويوضح جدول (6) معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (وضوح المزاج)، وتعكس مفردات هذا العامل بُعد وضوح المزاج.

3. العامل الثالث: تشبعت به (8 مفردات) كالتالي:

جدول (7)

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (تعديل المزاج)

معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة
0.816	18	0.868	7	0.868	30
0.856	16	0.868	1	0.868	4
		0.828	11	0.868	28

ويوضح جدول (7) معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (تعديل المزاج)، وتعكس مفردات هذا العامل بُعد تعديل المزاج.

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من التجانس الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (267) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بُعد والدرجة الكلية لهذا البُعد، وكذلك معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01).

جدول (8)

معاملات الارتباط بين مفردات الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

المفردات	الدرجة الكلية للبعد الأول	الدرجة الكلية للمقياس
8	**0.856	**0.753
19	**0.929	**0.838
27	**0.725	**0.622
24	**0.856	**0.736
12	**0.652	**0.545
22	**0.894	**0.783
23	**0.854	**0.742
29	**0.845	**0.734
3	**0.832	**0.741
26	**0.752	**0.635
9	**0.823	**0.714
14	**0.852	**0.721
2	**0.969	**0.843
6	**0.857	**0.734
	الدرجة الكلية للبعد الثاني	الدرجة الكلية للمقياس
17	**0.743	**0.643
21	**0.853	**0.712
13	**0.743	**0.621
5	**0.841	**0.742
10	**0.764	**0.642
25	**0.853	**0.694
15	**0.771	**0.623
	الدرجة الكلية للبعد الثالث	الدرجة الكلية للمقياس
30	**0.729	**0.634
4	**0.723	**0.651
28	**0.746	**0.632
7	**0.752	**0.634

**0.780	**0.845	1
**0.813	**0.929	11

**** دالة عند 0.01.**

ثالثاً: ثبات الاختبار:

تم التحقق من ثبات الاختبار بعدة طرق وهي معامل ألفا كرونباخ، وسبيرمان براون، وجوتمان، ويوضح جدول (9) معاملات ثبات الدرجة المقياس كالتالي:

جدول (9)

معاملات الثبات لمقياس ما وراء المزاج

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	معامل سبيرمان براون	جوتمان
الاختبار ككل	**0.984	**0.997	**0.995

**** دالة عند 0.01.**

يتضح من ذلك أن ذلك المقياس قد ثبت صدقه وثباته وبالتالي يمكن استخدامه في الدراسة الحالية لتحقيق أهداف الدراسة.

● الصورة النهائية لمقياس ما وراء المزاج:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (29) موقفاً موزعين على ثلاثة أبعاد كالتالي: الانتباه إلى المزاج (14 موقفاً)، وضوح المزاج (7 مواقف)، تعديل المزاج (8 مواقف)، ولكل موقف ثلاثة بدائل تتدرج الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من (درجة واحدة وحتى 3 درجات) وتُعبّر الدرجة عن امتلاك المفحوص للسمة موضع القياس، وبذلك أقل درجة يحصل عليها المفحوص لكل موقف هي (1) وأعلى درجة هي (3)، وبذلك تصبح أعلى درجة يمكن للمفحوص الحصول عليها من المقياس ككل هي (87) درجة، وأقل درجة هي (29).

2 . مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد/ الباحثة)، وقد تم التحقق من صدقه

وثباته من خلال برنامج SPSS V 21 كالتالي:

● التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

● صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على لجنة من الأساتذة المحكمين بلغ عددهم ثمانية محكمين من أساتذة قسمي علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب منهم إبداء الرأي حول مناسبة المقياس للفئة العمرية، ودقة الصياغة اللغوية، ومدى وضوح العبارات، وانتمائها للبعد والهدف الذي وضعت من أجله؛ وتم تعديل العبارات وفقاً لآراء الأساتذة وحذف العبارات التي لا تُعبر عن البُعد المطلوب، وأبدى المحكمون موافقتهم حول المقياس وصلاحيته للتطبيق بنسبة 80% فأكثر.

● الصدق المرتبط بالمحك:

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات (40) طالباً وطالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد/ الباحثة، ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد/ أحمد فلاح العلوان (2015) والذي يتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة، وكانت قيمة معامل الارتباط (0.984***)، وهي قيمة مقبولة تُشير إلى صدق المقياس وأنه يقيس ما وُضع لقياسه وصلاحيته المقياس الجيد للاستخدام.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بدراسة البناء الداخلي للمقياس من خلال تحليل التجانس الداخلي للمقياس، وذلك للاستدلال عما إذا كان المقياس يقيس سمة واحدة أو عدداً من السمات، وتم التحقق من الاتساق الداخلي لكل بُعد من أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه، ثم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجة ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض، وكانت كما يلي:

جدول (10)

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للاختبار

الدرجة الكلية للاختبار	الدرجة الكلية للبعد الثاني	العبارات	الدرجة الكلية للاختبار	الدرجة الكلية للبعد الأول	العبارات
**0.492	**0.807	11	**0.410	**0.750	1
**0.476	**0.848	12	**0.428	**0.808	2
**0.480	**0.700	13	**0.402	**0.694	3
**0.430	**0.697	14	**0.369	**0.674	4
**0.470	**0.744	15	**0.385	**0.704	5
**0.423	**0.719	16	**0.386	**0.692	6
**0.551	**0.829	17	**0.464	**0.806	7
**0.599	**0.900	18	**0.482	**0.837	8
**0.486	**0.808	19	**0.410	**0.780	9
**0.393	**0.716	20	**0.388	**0.663	10
الدرجة الكلية للاختبار	الدرجة الكلية للبعد الرابع		الدرجة الكلية للاختبار	الدرجة الكلية للبعد الثالث	
**0.217	**0.750	31	**0.623	**0.791	21
**0.242	**0.808	32	**0.671	**0.831	22
**0.193	**0.694	33	**0.582	**0.699	23
**0.165	**0.674	34	**0.562	**0.692	24
**0.191	**0.704	35	**0.568	**0.726	25
**0.228	**0.692	36	**0.573	**0.707	26
**0.217	**0.806	37	**0.680	**0.822	27
**0.257	**0.873	38	**0.717	**0.893	28
**0.221	**0.780	39	**0.637	**0.799	29
**0.206	**0.663	40	**0.590	**0.698	30

** دالة عند مستوى 0.01.

ثالثاً: ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار بعدة طرق وهي: معامل ألفا كرونباخ، معامل سيرمان براون، جوتمان، وإعادة التطبيق للاختبار، كما يلي:

- استخدمت الباحثة هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (267) طالبًا وطالبةً من طلاب الصف الأول الثانوي، ويوضح جدول (11) معاملات ثبات الدرجة الكلية كالتالي:

جدول (11)

معاملات ثبات الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	معامل سيرمان براون	جوتمان
الاختبار ككل	**0.888	**0.772	**0.764

ويتضح من جدول (11) أن معاملات الثبات الخاصة بأبعاد الاختبار والاختبار ككل مرتفعة، مما يُشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

بعد تطبيق أدوات البحث تم رصد النتائج، وتعرض الباحثة فيما يلي أهم النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء المعالجات الإحصائية التي أجريت، تم تفسير هذه النتائج:

- اختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه «توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الصف الأول الثانوي على مقياس ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية. وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بحساب قيم معامل الارتباط البسيط عند بيرسون باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS, V 21)، وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالي:

جدول (12)

معاملات الارتباط بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية

ما وراء المزاج الكفاءة الأكاديمية	1. الانتباه إلى المزاج	2. وضوح المزاج	3. تعديل المزاج	الدرجة الكلية لما وراء المزاج
1. التعلم والإنجاز	**0.462	**0.564	**0.533	**0.585
2. الجهد المبذول والإصرار	**0.650	**0.683	**0.762	**0.786
3. التنظيم وإدارة الوقت	**0.628	**0.636	**0.719	**0.743

**0.723	**0.685	**0.642	**0.601	4. الخبرات الأكاديمية السابقة
**0.817	**0.777	**0.728	**0.675	الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية

ويتضح من جدول (12) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي وقيمتها 0.817 وهي دالة عند مستوى 0.01 بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، كما يوجد ارتباط بين أبعاد ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية، مما يُشير إلى تحقق الفرض الأول.

● ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلي:

- أن الأفراد الذين يمتلكون سمة ما وراء المزاج لديهم إحساس مرتفع بالرضا عن الحياة، ويقل لديهم إحساس بالقلق والتوتر وهذا هو جوهر السعادة والصحة النفسية، وأن يشعر الفرد بالرضا عن الحياة بصورة عامة بالرغم مما تحتويه الحياة من مشاكل، لأن هذا الرضا المرتبط بسمة ما وراء المزاج يكون نابع من إحساس الفرد بأنه قادر على التصدي لأي مشكلة تواجهه في حياته، وقادر على تحديد أهدافه والعمل على تحقيقها بشكل منظم مما يمنحه الرضا عن الحياة بصورة عقلانية وجدانية؛ أي يتحقق الرضا عن الحياة بشكل متكامل بين العقل والوجدان مما يمنح الشعور بالسعادة والصحة النفسية، وهذا يعمل على زيادة ثقة الفرد بما يملك من قدرات وإمكانات تُمكنه من تحسين كفاءته الذاتية الأكاديمية.

- أن ما وراء المزاج لدى الطلاب يُساهم في تحسين مستوى التركيز والانتباه، اضم إلى ذلك، التركيز على أنفسهم في اللحظة الآنية وتجاهل ما حدث في الماضي وما سيحدث في المستقبل، والانفتاح على الجديد، فلقد فحصت دراسة أكار وبوركو (Akar and Burcu 2018) طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، كما توصلت إلى وجود تأثير إيجابي لما وراء المزاج على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة يمان

وآخرون (2013) أ. Peyman et al إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي لما وراء المزاج على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج والتحصيل الدراسي بين طلاب الجامعة، وهدفت دراسة (Fernandez and Extramera 2005) إلى بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وعلاقته بالعمليات المعرفية كالتفكير في المواقف الانفعالية، حيث عملا على دراسة الذكاء الانفعالي من خلال سمة ما وراء المزاج والقدرة على التكيف في المواقف الانفعالية باستخدام العمليات المعرفية كالتفكير، وكان من أهم ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التفكير كأحد العمليات المعرفية وبين سمة ما وراء المزاج، كما وجدت علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة، وجميع هذه الدراسات تدعم نتائج الفرض الأول.

- اختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه «لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث والذكور في ما وراء المزاج لدى طلاب الصف الأول الثانوي».

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في ما وراء المزاج

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الذكور (ن=40)		الإناث (ن=40)		المجموعة المتغير
		ع	م	ع	م	
0.05	1.512 -	5.65453	35.7750	5.43281	37.6500	الانتباه للمشاعر
0.05	1.368 -	2.55152	17.5500	2.51546	18.3250	وضوح المشاعر
0.05	1.521 -	3.41481	20.6750	3.19615	21.8000	تعديل المزاج
0.05	1.502 -	11.46902	74.0000	11.00230	77.7750	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على متغير ما وراء المزاج في الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى 0.05، مما يشير إلى أن مستوى ما وراء المزاج لدى الطلاب الإناث أعلى من مستوى الطلاب الذكور، مما يشير إلى أن الفرض لم يتحقق، ويرجع ذلك إلى:

- الإناث يكون لديهن مستوى أعلى من ما وراء المزاج التي تجعلهن قادرات على تعديل مزاجهن ومد فترة المزاج الإيجابي والتخلص من الانفعالات السالبة، وهذا يتضح في دراسة ناجي حسين (2008) والتي هدفت إلى تحديد مدى اختلاف كل من السمات المزاجية وسمة ما وراء المزاج باختلاف النوع (ذكور وإناث)، وأوضحت النتائج وجود اختلاف بين الأبعاد العاملة لسمة ما وراء المزاج باختلاف النوع لصالح الإناث.
- أضف إلى ذلك أن الإناث لديهم القدرة على تحديد الانفعالات فتصبح لديهن خبرات تتعلق في كيفية تأثير الانفعالات في الانتباه، وخبرات تتعلق في كيفية الانتقال بين المزاج السيء والمزاج الجيد وتأثير ذلك على التفكير.
- اختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه «لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث والذكور في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي».

جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية الأكاديمية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الذكور (ن=40)		الإناث (ن=40)		المجموعة المتغير
		ع	م	ع	م	
0.05	2.740	6.70706	29.8000	8.23003	34.4000	التعلم والإنجاز
0.05	5.980	4.42574	23.0500	8.12782	31.8000	الجهد المبذول والإصرار
0.05	2.740	6.70706	28.8000	8.23003	34.4000	تنظيم وإدارة الوقت
0.05	1.081 -	8.59036	29.4750	7.27764	31.4000	الخبرات الأكاديمية السابقة
0.05	5.236	7.44536	114.0500	17.86759	130.0750	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على متغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى 0.05، مما يُشير إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلاب الإناث أعلى من مستوى الطلاب الذكور، مما يُشير إلى أن الفرض لم يتحقق، ويرجع ذلك إلى:

- الإناث يكون لديهن مستوى أعلى من الكفاءة الذاتية الأكاديمية التي تجعلهن قادرات على الانغماس بالأنشطة والمهام التي تتطلب مزيداً من التحديات والجهد، وأجرى ثويتز (2013) Thwaites دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في جامايكا تبعاً لمتغيرات النوع ونوع المدرسة ومستوى الصف، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى للنوع لصالح الإناث.
- أضيف إلى ذلك، قدرة وثقة الطالبات الإناث على إتقان المواد الدراسية، وزيادة الاستفادة من الإستراتيجيات الفعالة في التعلم المعرفي، وإدارة الوقت والتنظيم الذاتي والجهد في المهام الدراسية، ويتم تشكيلها من خلال إتقان التجارب أو الخبرة، وتجارب الآخرين (النمذجة)، والإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية، وهذه المعتقدات تساهم في تنبؤ النتائج الأكاديمية.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات التي يمكن الاستفادة، كالتالي:
- الاهتمام بالكشف عن العوامل التي تسبب نقص الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والبحث عن برامج تدريبية فعالة لتحسينها.
- التركيز على تحسين ما وراء المزاج من خلال البرامج التدريبية المختلفة؛ نظراً لأهميتها البالغة في تحسين العديد من المتغيرات.

بحوث مقترحة:

- في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم بعض المقترحات للإفادة منها في البحوث والدراسات المختلفة:
- ما وراء المزاج وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعلم المنظم ذاتياً لتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على الذكاء الانفعالي لتحسين ما وراء المزاج لطلاب الجامعة.
- ما وراء المزاج وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبوزيد سعيد الشويقي (2008). ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدارس الثانوية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، 59، 321 - 365.
- أحمد محمد صبري (2005). أثر نموذجين للتعلم التعاوني على فعالية الذات الأكاديمية وفعالية الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أحمد يحيى الزق (2009). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغيرات النوع والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(2)، 37 - 58.
- آسيا اسكندر علي (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلبات الموهوبات في المرحلة المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة، مجلة التربية، 188(4)، 449 - 461.
- أماني سعيدة سيد (2009). أثر التفاعل بين فاعلية الذات الأكاديمية وكل من استراتيجيتي التساؤل الذاتي والتفكير بصوت مرتفع علي مراقبة الفهم والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات الجامعة، مجلة الدراسات العربية، 11(4)، 98 - 134.
- أنس محمد أبو محفوظ (2015). فاعلية استخدام برنامج الكورت في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الصف الثامن الأساسي. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.

- إيمان بوقفة (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء. رسالة ماجستير، استرجع في 2015 من المصدر www.univ-setif2-dz/images/pdf/magister/MS/44/PDF
- سعد محمد المقبل (2012). خبرة ما وراء المزاج (السمة_ الحالة) وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف.
- غادة محمد شحاتة (2011). الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- فاطمة بنت سعيد الجمهورية (2020). فاعلية مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية لدى طالبات الصف العاشر بسلطنة عمان، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي بالكويت 34(134)، 292 - 259.
- فؤاد محمد الدواش (2010). خبرة ما وراء المزاج (السمة - الحالة) وعلاقتها بالغضب الاكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين. القاهرة، المجلة المصرية لعلوم المراهقة، (3).
- مبروك، رشا محمد (2008). إدارة الحياة والسعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية تربية بورسعيد، جامعة قناة السويس.
- محمد أحمد غنيم (2020) برنامج مقترح قائم على بعض الوظائف التنفيذية في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، 31(121)، 632 - 654.
- محمد الحرارشة، عبدالكريم جرادات (2014). فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض الاختبار وتحسين الفاعلية الذاتية

- الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، فلسطين، 28(9)، 2187 - 2220.
- محمد مصطفى الديب، وليد السيد خليفة (2013). أثر برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعلم ووجهة الضبط وقلق الاختبار لدى الطلاب المتكئين أكاديمياً بكلية التربية جامعة الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 35(1)، 119 - 178.
- محمود بني عبدالرحمن، وموفق سليم بشارة (2015). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. مجلة كلية التربية عين شمس، 39(2)، 355 - 382.
- مها محمد العجمي (2003). علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء، رسالة الخليج العربي، 89(1)، 37 - 65.
- ميسون جمال (2018). أثر برنامج تدريبي يستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية والهوية المنجزة لدى الطالبات المراهقات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية النفسية، 8(23)، 17 - 31.
- ناجي محمد حسين (2008). القيمة التنبؤية لمتغيري سمة المزاج وسمة ما وراء المزاج بالقدرات العقلية في ضوء مفهوم السيطرة المخفية. دراسات تربوية واجتماعية، 4(3)، 149 - 180.
- الهام فهمي أمين (2021). ما وراء المزاج وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة القراءة والمعرفة، 9(21)، 297 - 318.
- يسري أحمد عيسى (2016). فعالية التدريب على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، 4(16)، 357 - 403.

- يوسف عبدالحى (2012). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدة طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والعمر. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Akar, H. and 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.
- Aneja, I. (2006): Multitasking ability and emotional regulation by Conditioning of Cognitive switching Parameter.
- Ayiku,T.(2005). The relationship Among college self - efficacy, academicself - efficacyand ahteticself - efficacyfor African American Male football players, Master Thesis,UniversityofMaryland,USA
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory, American Psychologist, 44(9), 1175 - 1184.
- Bandura, A. (1994). Self - efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior,4, 71 - 81, New York: Academic Press.
- Bayat, S. and Meamar, A. (2016). Predicting Achievement: Cognitive and Meta - mood Aspects. Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences, 217, 169 - 176.
- Cavendish, S.(2005). Self - efficacy and use of self - regulated learning strategies and academic self - handicapping among student with learning disabilities, PHD THESIS, Wayne State University
- Cheal, B. J. (2008). Meta - Mood. The Gwiz Learning Partnership, 1 - 5.
- Eccles, J. and Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goals. Annual Review of Psychology, 21(2), 209 - 216

- Extremera, N. and Fernandez - Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction predictive and incremental validity using the trait meta - mood scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937 - 948
- Fernandez - Berrocal, P. F. and Extremera, N. (2008). A review of trait meta - mood Research. *Advances in Psychology Research*, 55(2), 17 - 45
- Jungert .T, and Rosoner.M. (2010). Self - efficacy and strategies to influence the study environment. *Teaching in higher education journal*, 15 (6), 647 - 659
- Mayer, J. D. and Gaschke, Y. N. (1998). The experience and metaexperience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102 - 111.
- Meidani, Z and 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.
- Meiih, T. (2013). Academic Self - Efficacy Beliefs of Undergraduate Mathematics Education Student. *Acta Didactica Napocensia*, 2(2), 11 - 19
- Peyman, P. Charati, J. Sadeghi, M. and 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.
- Putwain, D., Sander, P. & Larkin, D.(2013). Academic selfefficacy in study - related skills and behaviours: Relations with learning— related emotions and academic success. *British Journal of Educational Psychology*, 81 (8), 211 - 220.
- Randy, M.(2007). Differences and Similarities in levels of self - efficacy and academic performance among college students

- enrolled in traditional and online psychology courses, *Journal of educational psychology*, 85(1), 41 - 48.
- Salovey, F., Mayer, B., Goldman, K., Turvey, A. and Palfai, R.(1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using The Trait Meta - Mood Scale “From Pennebake J.W: Emotion Disclosure health Washington, D.C:APA. 125 - 154.
 - Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. and Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta - mood scale. *Psychology & Health*, 2(17), 611 - 627.
 - Schunk, D. (1994). Self - regulation of self - efficacy and attributions in academic settings. In D.H Schunk and B. Zimmerman (Eds), *Self - regulation of Learning and Performance*.75 - 100). Hillsdale,NJ:Lawrence Erlbaum Associate.
 - Schunk, D. (1995). *Self - Efficacy and Academic Motivation*. San Diego. Academic Press.
 - Thwaites, M. (2013). Student Differences In Academic Self - Efficacy: Relating Gender, Grade Level and School Type To Self - Efficacy.
 - Unlu, H. and Kalemoglu, Y. (2011). Academic Self - Efficacy of Turkish Physical Education and Sport School Student. *Journal of Human Kinetics*, 61(2), 292 - 608.
 - Zimmerman, B. (2000). Self - Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82–91.