

## الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة

د/ سهام خليفة\*

## المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى كل من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة ، إضافةً إلى الكشف عن العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية ، كما هدف إلى دراسة اختلاف كل من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج باختلاف الفرقة الدراسية ، فضلاً عن التعرف على مدى اسهام سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. وتكونت عينة البحث من (٢٣٧) طالبة من طالبات الفرقة الثانية إلى الرابعة شعبة علم نفس تربوي بكلية البنات جامعة عين شمس بمتوسط عمري (  $20,9 \pm 0,9$  عامًا ). وتمثلت أدوات البحث في مقياسي الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج (إعداد الباحثة). وقد أظهرت النتائج أن مستوى كل من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة متوسط ، كما كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ( $r = 0,62$ )، وعدم اختلاف الرفاهية الأكاديمية و سمة ما وراء المزاج باختلاف الفرقة الدراسية، هذا بالإضافة إلى إسهام سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية ومكونيه الاندماج الأكاديمي و الكفاءة الأكاديمية حيث فسرت سمة ما وراء المزاج ٣٩% ، ٢٩% ، ٢٥% من تباين المتغيرات الثلاثة على الترتيب.

الكلمات المفتاحية: سمة ما وراء المزاج – الرفاهية الأكاديمية – طالبات الجامعة

## مقدمة:

تعد طالبات الجامعة من أكثر الفئات تعرضًا للضغوط المتعددة المصادر فالطالبة الجامعية مطالبة بالتفكير في مستقبلها الأسري والمهني بالإضافة إلى إنجاز المهام الدراسية المنوطة بها ، والمشاركة الفعالة في مجتمعها ، هذا بالإضافة إلى الضغوط التي تعرضت لها في الأونة الأخيرة الناتجة عن جائحة كورونا (كوفيد ١٩) التي بدورها قلبت حياة المجتمعات رأسًا على عقب ، وما نتج عنها من زيادة الضغوط التي قد تؤثر على إنجاز المهام التعليمية ، كل هذا قد يؤثر ويتأثر بالرفاهية الأكاديمية. لذا فهناك ضرورة للتقييم المستمر للرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة .

حيث تلعب الرفاهية الأكاديمية دورا كبيرًا في حياة الطلاب الأكاديمية، فالأفراد الذين يبلغون مستويات عالية من الرفاهية الذاتية يميلون إلى إحراز مستويات عالية من الإبداع، وزيادة إستمرارهم في المهمة، وتعدد المهام، ولديهم قدر كبير من الثقة وأقل عداًء، وأقل تمرکزًا حول الذات (الحولة وعبد المجيد، ٢٠١٥، ٢١٥). حيث تشير الرفاهية الذاتية الأكاديمية إلى تقييم مدى رضا الطلاب عن حياتهم

\* مدرس بقسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس – جمهورية مصر العربية  
البريد الإلكتروني: [seham.khalefa@women.asu.edu.eg](mailto:seham.khalefa@women.asu.edu.eg)

الأكاديمية (الرضا عن المناهج الدراسية) وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين، والشعور بإستمرار النمو والتطور الشخصي (غزالة والسيد، ٢٠١٩، ٩٨).

ونظرًا لكثرة الضغوط التي يتعرض لها الطالب في بيئته التعليمية قد يؤثر ذلك بشكل سلبي على حالته المزاجية ولتفادي ذلك يتطلب الأمر تمتعه بالقدرة على الانتباه لانفعالاته وتمييزها والعمل على تحسين حالته الانفعالية، وهذا ما يعرف بسمة ما وراء المزاج ، حيث تشير إلى إدراك الفرد الواعي لانفعالاته والتي تنعكس على طريفته في التواؤم مع البيئة ، وفهم الفروق الفردية بين الأفراد في كيفية إدراكهم وفهمهم انفعالاتهم وتنظيمها على نحو مثالي .كما أنها تلعب دورًا هامًا في تحقيق الرفاهية (Sanchez et al.,2019).

فسمة ما وراء المزاج تساهم في التخلص من المشاعر والانفعالات السلبية ، والمحافظة على الحالة الانفعالية الإيجابية ، والتي من شأنها مساعدة الفرد على حسن التصرف مع المواقف المختلفة ، والقدرة على إدارتها بنجاح لذا تعد من أهم المكونات النفسية التي يجب أن يتمتع بها الفرد وخاصة في بيئته التعليمية.

لذا تهتم الباحثة بدراسة مستوى كل من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج والعلاقة بينهما لدى طالبات الجامعة.

#### مشكلة البحث:

يعيش العالم منذ بداية عام ٢٠٢٠ أوقاتاً عصيبة نتيجة تفشي فيروس كورونا المستجد (Covid19) ، وكان لذلك تداعيات وتأثيرات جمة على كافة المجالات ، وخاصة المجال التعليمي في كافة دول العالم ، مما اضطر الطلاب للانقطاع عن التواجد في أماكن الدراسة التي اعتادوا عليها منذ نشأتهم ، ولمواجهة تلك الجائحة تحول نظام التعليم من النظام التقليدي الذي اعتاد عليه الجميع إلى نظام التعلم عن بعد خاصة في التعليم الجامعي ، حتى يتمكن الطلاب من استكمال دراستهم من حيث متابعة المحاضرات ، والتكليفات الدراسية ، وأداء الامتحانات عبر المنصات الإلكترونية الخاصة بكل جامعة؛ كل هذا يعد عبئاً ثقيلاً على طلاب الجامعة ، خاصة وأن الطالب الجامعي أصبح له دور فاعل وأساسي في عملية التعلم ، هذا بدوره قد يتسبب في خلق العديد من الضغوط الأكاديمية لدى الطالب خاصة وإن كان هذا الطالب ينقصه الشعور بالرفاهية ، حيث أن الرفاهية لها دور كبير في حياة الفرد وتعد مؤشراً لجودة الحياة وانجاز الأهداف الذاتية ، ومواجهة صعوبات الحياة ، والاستمتاع بالحياة (Eroglu,2012). فالرفاهية الذاتية للطلاب ترتبط بالعديد من المتغيرات الإيجابية حيث ترتبط إيجابياً بكل من الحكمة والتفتح ويقظة الضمير(الخطيب، ٢٠١٧) ، وبالإنجاز الأكاديمي (Xiaojing et al.,2020) كما تفسر ٢٣٪ من التباين في الإنجاز الأكاديمي (Zach & Inglis,2019).

وحيث أن التعليم هو سبيل المجتمعات نحو التقدم والرقي ، أصبح الأداء الأكاديمي يحظى باهتمام خاص من قبل مؤسسات التعليم العالي دولياً فقد أصبح فهم العوامل التي تدفع الأداء الأكاديمي للطلاب أمراً مهماً للباحثين وواضعي السياسات التعليمية ، ونتيجة لذلك تم التأكيد في الأدبيات على الدور الحيوي لعدد من العوامل مثل: البيئة الأكاديمية ، وعادات الدراسة ، والمهارات التعليمية ، وسمات الشخصية في تحسين الأداء الأكاديمي (Petros et al.,2019,p2) . ومن هذا المنطلق يتطلب الأمر الإهتمام بدراسة

الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة باعتبارها أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط التي يمر بها طالب الجامعة.

حيث توجد علاقة ارتباطية متبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية الأكاديمية والصمود الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي (شليبي وآخرون، ٢٠٢٠)، كما تلعب دورًا في القدرات التعليمية واستمرار الطلاب المراهقين في الدراسة، والطموح الأكاديمي وعدم التسرب الدراسي (Johan&Pirjo,2014) (Widlund et al.,2018)؛ وبالرغم من دور الرفاهية الأكاديمية في رفع مستوى الأداء الأكاديمي للطلاب بصفة عامة، وللطالب الجامعي بصفة خاصة إلا أنها لم تحظ بالدراسة الكافية من قبل الباحثين حيث اقتصرت معظم الدراسات التي تناولت مستوى الرفاهية الأكاديمية على مراحل التعليم قبل الجامعي (Widlund et al.,2018; Liu &Zhang,2006) بينما لم يتوفر العدد الكافي لدراسة مستوى الرفاهية الأكاديمية في مرحلة التعليم الجامعي على الصعيدين الأجنبي والعربي، مما أثار إهتمام الباحثة لدراسة مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

وحيث أن خبرة ما وراء المزاج واحدة من التراكمات التي تساهم في الفروق الفردية في الرفاهية الذاتية، حيث تركز على وصف الفرد لمشاعره، وأفكاره الخاصة بانفعالاته وخبرته الانفعالية (Extremera et al.,2011, p 510) فطريقة انتباه الأفراد، وتمييزهم بين الانفعالات وتعديل تلك الانفعالات تساعد في تحديد سلوكيات المواجهة، وضرورية للتكيف مع الضغوط مدى الحياة، فالأفراد ذووا الدرجات المرتفعة من سمة ما وراء المزاج يسجلون انخفاضًا ملحوظًا في الأفكار الإجتزارية، والإستجابة الانفعالية السلبية بعد تعرضهم للمواقف العصيبة-116 (Extremera et al.,2009,pp 117). لذا تهتم الباحثة بدراسة العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج.

وحيث أن المتغيرات المزاجية يمكن أن تؤثر في رفاهية الطلاب لذا ترى الباحثة أن سمة ما وراء المزاج ربما تكون أحد المتغيرات التي يمكن التنبؤ من خلالها بمستوى الرفاهية الأكاديمية للطلاب.

**ومن خلال ما سبق عرضه يمكن بلورت مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:**

١. ما مستوى الرفاهية الأكاديمية لدي طالبات الجامعة ؟
٢. ما مستوى سمة ما وراء المزاج لدي طالبات الجامعة ؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ؟
٤. هل تختلف كل من سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية باختلاف الفرقة الدراسية ؟
٦. هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي مقياس الرفاهية الأكاديمية من خلال درجاتهم على مقياس سمة ما وراء المزاج؟

**أهداف البحث، يهدف البحث الحالي إلى:**

١. التعرف على مستوى كل من سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
٢. الكشف عن العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج.
٣. استكشاف الفروق في كل من سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية وفقًا للفرقة الدراسية.

٤. التعرف على القدرة التنبؤية لسمة ما وراء المزاج بمستوى الرفاهية الأكاديمية .

**أهمية البحث:** يستمد البحث الحالي أهميته من:

١. أهمية متغيري البحث وما لهما من تأثير بالغ على العملية التعليمية لدى طالبات الجامعة خاصةً في ظل ما تعيشه من ضغوط دراسية ومجتمعية، مما يتطلب الدافع والرغبة الذاتية في عملية التعلم فضلاً على القدرة على فهم انفعالاتها وتعديلها للأفضل حتى لا يتأثر أدائها الأكاديمي بذلك.
٢. أهمية المرحلة العمرية لعينة البحث حيث تقابل المرحلة الجامعية مرحلة المراهقة المتأخرة وما تنتسم به من تحديات وضغوطات.
٣. ندرة الدراسات العربية التي تناولت الرفاهية الأكاديمية، وكذلك العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية و سمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة.
٣. قد يسهم البحث الحالي في إضافة أداتين من إعداد الباحثة، أحدهما لقياس الرفاهية الأكاديمية، والآخر لقياس سمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة.
٤. من الممكن أن تساهم نتائج البحث في بناء برامج لتعديل سمة ما وراء المزاج لدى الطلاب ومن ثم زيادة الرفاهية الأكاديمية لديهم.

**مصطلحات البحث:**

#### ١. الرفاهية الأكاديمية Academic well-being:

- تشير الرفاهية الأكاديمية إلى مجموعة من المدركات والمؤشرات السلوكية التي تنعكس على تقييم الطالب لجوانب حياته الأكاديمية ومن ثم شعوره بالإيجابية نحو مجاله الدراسي و تتضمن:
- أ. الكفاءة الأكاديمية Academic efficacy : اعتقاد الفرد بقدرته على القيام بالمهام الدراسية على النحو المرغوب فيه .
  - ب. الرضا الأكاديمي Academic satisfaction: ويشير إلى حب الفرد وتقبله وارتياحه لتخصصه الدراسي وبيئته الدراسية وشعوره بأهمية ما يدرس.
  - ج. الاندماج الأكاديمي Academic engagement : شعور الفرد بالتفرد والاستمتاع أثناء الدراسة نتيجة لامتلاكه للطاقة التي تمكنه من مجابهة الصعوبات، والتفاني، والانهمك الدراسي.
  - د. العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين Positive relationships : تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات دافئة ومرضية تتخللها الثقة المتبادلة مع الآخرين.
- وتعرف الرفاهية الأكاديمية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة علي المقياس المستخدم.

**٢. سمة ما وراء المزاج Trait meta mood:**

تشير سمة ما وراء المزاج إلى نزوع الشخص المستمر للتأمل في المشاعر والأفكار التي تقف وراء مزاجه وذلك من خلال الانتباه للمشاعر، ووضوحها، ومحاولة تعديل مزاجه السيء أو من خلال مد فترة مزاجه الجيد. أي تتضمن:

١. الانتباه للمشاعر attention to feelings: ويشير إلى مدى انتباه الشخص ووعيه بحالته المزاجية.  
٢. وضوح المشاعر clarity of feelings: ويشير إلى وضوح حقيقة الانفعالات وغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر ( فهم الشخص لمشاعره).

٣. تعديل المزاج repair mood: ويشير إلى قدرة الشخص على تعديل حالته المزاجية وذلك عن طريق إصلاح حالته المزاجية السيئة وتحويلها إلى حالة جيدة، أو مد فترة الحالة المزاجية الجيدة.

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المستخدم.

**الإطار النظري والدراسات السابقة:****أولاً: الرفاهية الأكاديمية Academic well being:**

يعد مفهوم الرفاهية الإنسانية Human well-being من المفاهيم الإيجابية التي حظيت باهتمام الباحثين في علم النفس الإيجابي، فقد أصبحت الرفاهية النفسية من الموضوعات الأساسية في علم النفس الإيجابي، حيث أن البعض يعرف علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية للرفاهية النفسية بهدف فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة وحكمة ولياقة نفسية، ومساعدة الآخرين على تطوير قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية بما يحقق لهم النمو والازدهار (شليبي وآخرون، ٢٠٢٠، ص ٨٠٥).

ويقصد بالرفاهية النفسية تلك التقييمات المعرفية والوجدانية للفرد تجاه حياته، وتشمل الحالة المزاجية، والردود الانفعالية، والأحكام المتعلقة بالرضا عن الحياة، والصحة النفسية، فهي شعور بالرضا والسعادة الشخصية، والرضا عن تجارب الحياة، ودور الفرد في مجال العمل، والإحساس بالإنجاز والقيمة، والانتماء، وعدم الضيق والقلق (Diener et al., 2003, p177). وقد توصل كل من رايف وكيز إلى ستة أبعاد للرفاهية النفسية هي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، السيطرة على البيئة، والهدف في الحياه، والنمو الشخصي (Ryff&Keyes, 1995, p721).

وتعد الرفاهية الأكاديمية توظيفاً لمفهوم الرفاهية في المجال الأكاديمي، أي رفاهية الطلاب فيما يتعلق بالعوامل المختلفة المرتبطة بالحياة الأكاديمية أو الجامعية، فلقد زاد خلال العقد الأخير من هذا القرن (٢١) الإهتمام برفاهية الطلاب المتعلقة بالسياق المدرسي، فالرفاهية المدرسية ترتبط بمدى واسع من المخرجات النفسية والأكاديمية المتضمنة في انخفاض كل من: القلق، والاكتئاب، والاحترق المدرسي، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات الإنجاز، والسلوك القيادي الإيجابي، والقدرة على التكيف مع التغيير، والتركيز على التعلم، ومن ثم تعزز الإنجاز الأكاديمي، وتعرف الرفاهية المدرسية بوجه عام، بأنها جودة الخبرات الذاتية للطلاب داخل المدرسة المتمثلة في المشاعر والانفعالات والعلاقات داخل المدرسة. وقد افترض المعالج هاستشر (2004) Hascher أن الرفاهية المدرسية تكون مرتفعة عند وجود: الإتجاه

الإيجابي نحو المدرسة، و الاستمتاع المدرسي، و الثقة بالنفس، و غياب : القلق المدرسي، و التدهور المادي بالمدرسة، و المشكلات الاجتماعية بالمدرسة (Frances et al., 2021,p1).

و يتم غرس الرفاهية الأكاديمية داخل الطلاب من خلال الآباء و المعلمين من خلال تنمية الشعور بالرضا عن الحياة و المشاعر الإيجابية تجاه الحاضر و المستقبل (Xiaojing et al.,2020)

وينظر للرفاهية الأكاديمية على أنها تركيب متعدد الأبعاد ، حيث لا يوجد تعريفاً محدداً لها، فنجد أن بعض الدراسات تناولت تصورًا للرفاهية الأكاديمية يتمثل في: مفهوم الذات الأكاديمي ، و الإحساس بمشكلات التعلم، و الاحتراق المدرسي (Korhonen et al.,2014) ، أو الاحتراق المدرسي ، و الاندماج المدرسي، و الرضا عن الاختيار التعليمي (Tuomine-soini et al.,2012) أو الاحتراق المدرسي و الاندماج المدرسي (Tuominen et al. ,2020 ; Widlund et al.,2018) ، أو الرضا عن المناهج الدراسية ، و العلاقات الإيجابية مع الآخرين، و الطموح الأكاديمي، و التوازن الوجداني (الحولة، و عبد المجيد، ٢٠١٥، صص ٢١٥-٢١٨)، أو الولع بالمدرسة ، و الكفاءة الأكاديمية ، و التقرير الذاتي للسلوك المعوق (Alireza, 2013).

**وتلعب المتغيرات الاجتماعية و المعرفية دورًا كبيرًا في الرفاهية الأكاديمية للطلاب،** حيث أشارت دراسة (Alirez(2013) - التي أجريت علي عينة مكونة من (٦٠) طالبًا من طلاب الجامعة قسمت إلى مجموعتين احدهما ضابطة و الأخرى تجريبية ، و تم تدريب المجموعة التجريبية على ١٢ استراتيجية للتفكير الإبداعي و التفكير الناقد - إلى أن التدريب على الحل الإبداعي للمشكلات أدى إلى تحسن كبير في مستوى الرفاهية الأكاديمية بمكوناتها الثلاثة لدى عينة الدراسة. و أشارت دراسة (Petros et al.(2019) - التي أجريت على عينة مكونة من (١٢٤) من طلاب الجامعة - إلى وجود علاقة دالة بين الرضا الأكاديمي و الكفاءة الأكاديمية و الأداء الأكاديمي. بينما أشارت نتائج دراسة الرشدان (٢٠١٩) التي أجريت على عينة قوامها (١٦٠) طالبًا و طالبة من طلاب المرحلة المتوسطة إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الموهوبين و العاديين في طيب الحياة النفسية ، بينما توجد فروق في فاعلية الذات الأكاديمية لصالح الموهوبين ، و توجد فروق في طيب الحياة النفسية لصالح الإناث بينما لا توجد فروق بين الإناث و الذكور في فاعلية الذات الأكاديمية، كما توجد علاقة بين طيب الحياة النفسية و فاعلية الذات الأكاديمية. و أشارت دراسة (Sadeghi & Mahavi(2020) التي أجريت على (٤٠٠) طالبًا من طلاب الجامعة الإيرانيين أن هناك علاقة مباشرة و غير مباشرة بين كل من الكفاءة الذاتية ، و التقدم نحو الهدف، و الدعم البيئي ، و الرفاهية الأكاديمية ، كما ترتبط يقظة الضمير مباشرة بالرفاهية الأكاديمية ، بينما يرتبط كل من العصابية و الانبساطية و يقظة الضمير بالرفاهية الأكاديمية من خلال الكفاءة الذاتية ، و الدعم البيئي. بينما أشارت دراسة (Rimpela et al.(2020) التي تناولت العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية (الاندماج الدراسي - الاحتراق الدراسي) و كل من موقع الطلاب من شبكة العلاقات الفردية (العزلة - الشعبية - النشاط الاجتماعي) ، و هياكل شبكة الأقران على مستوى المدرسة ( المركزية - الكثافة - التجمع - الترابط المدرسي)، حيث أجريت علي عينة من التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ : ١٦ عامًا في ست مدن أوروبية ، إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاندماج الدراسي و الاحتراق الدراسي، و وجود ارتباط ضعيف بين موقع الطلاب من شبكة العلاقات الفردية و الرفاهية الأكاديمية، أما بالنسبة لشبكة العلاقات على مستوى المدرسة فقد أظهرت النتائج ارتباطاً بين التجمع و الاحتراق الدراسي ، بينما دعمت الشبكات الكثيفة و الترابط المدرسي الاندماج الدراسي ، أي أن شبكة العلاقات على مستوى الفرد و المدرسة يمكن أن تؤثر على الرفاهية الأكاديمية للمراهقين. و أشارت دراسة (Frances et al.(2021) التي تناولت التأثير

الواقعي للابتهاج الأكاديمي والدعم داخل الصف الدراسي، والمناخ المدرسي ضد انخفاض مستوى الرفاهية المدرسية (الضغط المدرسي- الاتجاه المضاد للمدرسة- الرضا عن المدرسة) ، لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية قوامها (١٠٢٤) طالبًا، إلى أن الابتهاج الأكاديمي ساهم في الرضا عن المدرسة ، بينما المناخ المدرسي والمناخ داخل الصف عملاً كواقٍ ضد الزيادة في الاتجاه المضاد للمدرسة.

أما عن الدراسات التي تناولت مستوى الرفاهية الأكاديمية فنجد دراسة (Liu & Zhang, 2006) التي هدفت إلى وصف الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب المدارس الإعدادية، حيث أجريت على عينة قوامها (٩١٠) من طلاب المدارس الإعدادية في ولاية فلوريدا، حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى الرفاهية الأكاديمية منخفض بصفة عامة لدى طلاب المدارس الإعدادية ، كما يختلف مستوى الرفاهية الأكاديمية باختلاف المستوى الدراسي فالطلاب في الصفوف الأولى والأخيرة أقل في مستوى الرفاهية الأكاديمية من الطلاب في الصفوف الوسطى . ودراسة (خريبة، ٢٠١٦) التي هدفت إلى التعرف على درجة الهناء الوظيفي الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والكشف عن مدى اختلافه باختلاف النوع والدرجة الوظيفية وسنوات الخبرة ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٠٩) من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكلية التربية جامعة الزقازيق، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى توافر الهناء الوظيفي الأكاديمي بدرجة مرتفعة وعدم اختلاف درجة الهناء الذاتي الأكاديمي باختلاف النوع أو الدرجة الوظيفية أو عدد سنوات الخبرة ، ودراسة (Widlund et al., 2018) التي هدفت إلى دراسة التغير في الرفاهية الأكاديمية بالانتقال من التعليم الابتدائي إلى الثانوي ، حيث أجريت على عينة قوامها (٥٨٣) من طلاب الصف السابع، (٤٩٧ من طلاب الصف التاسع) ، حيث أشارت النتائج إلى وجود الرفاهية الأكاديمية السلبية في الصف السابع بنسبة ١٥٪ بينما توجد بنسبة ١٨٪ في الصف التاسع . ودراسة غزاله والسيد (٢٠١٩) التي أجريت على (٣٦٦) من طلاب الجامعة من المستوى الأول إلى الرابع، وقد أشارت النتائج إلى عدم اختلاف الرفاهية الذاتية الأكاديمية باختلاف المستوى التعليمي . ودراسة شلبي وآخرون (٢٠٢٠) التي كان أحد أهدافها التعرف على مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة حيث اشتملت عينة الدراسة على (١٠٦ طالبًا، ١٢٣ طالبة) من طلاب جامعة الملك خالد بأبها، وقد توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية لدى أفراد العينة وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الرفاهية الأكاديمية . ودراسة (Tuominen et al., 2020) التي هدفت إلى دراسة الاختلاف في الإنجاز الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية بالانتقال من الصفوف النهائية من التعليم الابتدائي (السادس والسابع) إلى الصف الأول الثانوي ، حيث أجريت على عينة مكونة من (٤١٩) من طلاب الصف السادس والسابع ، حيث أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين أظهروا تغيراً من التوجه نحو الهدف إلى التجنب واللامبالاه أظهروا تناقصاً في الرفاهية الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي ، بينما الطلاب الذين ظلوا في مجموعة التوجه نحو التفوق أظهروا نمطاً أكثر تكيفاً في: الدافعية والإنجاز الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية.

#### مما سبق عرضه يتضح:

-وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الحل الإبداعي للمشكلات (Alirez, 2013)، وسمات الشخصية: يقظة الضمير ، والانبساطية (Sadeghi & Mahavi, 2020) .

- تتأثر الرفاهية الأكاديمية للطلاب بالدعم البيئي (Sadeghi & Mahavi, 2020) ، والعلاقات الاجتماعية في البيئة الدراسية (Rimpela et al., 2020) ، والمناخ الدراسي (Frances et al., 2021).

- تباين نتائج الدراسات التي تناولت اختلاف مستوى الرفاهية الأكاديمية باختلاف الصف الدراسي (المستوى التعليمي) ، حيث أشارت الدراسات إلى انخفاض الكفاءة الأكاديمية بالانتقال إلى الصفوف الأعلى في مرحلة التعليم قبل الجامعي (Liu & Zhang, 2006; Widlund et al., 2018) ، بينما لا تختلف باختلاف المستوى الدراسي في مرحلة التعليم الجامعي (غرالة والسيد، ٢٠١٩).

- ندرة الدراسات التي تناولت مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في البيئة المصرية.

لذا اهتمت الباحثة بدراسة مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة ، وكذلك دراسة اختلاف الرفاهية الأكاديمية باختلاف الفرقة الدراسية .

### ثانياً: سمة ما وراء المزاج:

تتضمن الأمزجة معلومات صادقة ومفيدة للفرد ، إلا أن الأفراد يختلفون في استخدام تلك الأمزجة ، ومن هنا أصبحت خبرة ما وراء المزاج وتقييم أفكارنا عن المزاج مجالاً متنامياً لأبحاث الفروق الفردية ، حيث زاد الاهتمام بدراسة الأمزجة و ما وراء المزاج نتيجة للطفرة في الاهتمام بالانفعالات كمؤشرات مهمة لإتخاذ القرارات الناجحة ، إلى جانب دورها في تعديل سلوك الفرد ورفاهيته الانفعالية (شبيب، ٢٠١٩، ص ٣٤٣).

ويُعد مفهوم ما وراء المزاج من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث النفسي، فقد أظهر كل من ماير وجاسيك Mayer & Gaschke 1988 أن الأفراد يفكرون باستمرار في مشاعرهم من خلال رصدها وتقييمها وتنظيمها وأطلقوا على هذه العملية مسمى ما وراء المزاج ، وقد طوروا مقياس حالة ما وراء المزاج من أجل قياس تغيرات الأفراد لحظة بلحظة وانعكاساتها على الحالة المزاجية (Salovey et al., 2002, p612).

فما وراء المزاج عبارة عن خبرات تأملية يمكن أن تكون أفكاراً عن الأمزجة، أو في الواقع أمزجة عن أمزجة ، فقد يشعر الفرد بالإثارة ثم يتضايق من نفسه لشعوره بتلك الإثارة، والتضايق هنا يعتبر ما وراء المزاج ، وبدلاً من ذلك يمكن أن يشعر الشخص بالإثارة ثم يتأمل سببها فهذا أيضاً يعد ما وراء المزاج (Cheal, 2008, p2).

وتشير خبرة ما وراء المزاج إلى وعي الفرد بالمشاعر والأفكار التي أدت إلى نشوء تلك الخبرة، والتي تنقسم 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، ومدى ارتباط ذلك بمحاولة إصلاح مزاجه السيء وإطالة مزاجه الجيد، أما القسم الثاني فهو "حالة ما وراء المزاج" والتي تنشأ كرد فعل للحالات المزاجية المختلفة (شبيب، ٢٠١٩، ص ٣٤٤).

وتعرف سمة ما وراء المزاج بنزوع الشخص المستمر نسبياً للتأمل في المشاعر والأفكار التي تقف وراء مزاجه ، وذلك من خلال الانتباه لمشاعره، ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له ، وما يعتقد هذا الشخص حول مزاجه السيء أو محاولة مد فترة مزاجه الجيد (Salovey et al., 1995).

ويعتمد البحث الحالي علي نموذج سالوفي وزملائه (Salovey et al., 1995) في تفسيره لسمة ما وراء المزاج trait meta-mood الذي جاء نتيجة للأبحاث التي أجراها سالوفي وزملاؤه للكشف الانفعالي



والذكاء الانفعالي ، حيث يرى علماء النفس أن الكشف الانفعالي له آثار إيجابية على الأفراد، حيث يعتبر نقطة انطلاق استعدادية للفرد للانتباه لمشاعره، وتجربة المشاعر بشكل واضح ، كما يُعد ذو أهمية في العلاج النفسي، فقد درس سالوفي وزملاؤه الفروق الفردية في الانتباه، والوضوح ، وتنظيم المشاعر السلبية المؤثر للتحكم في الأفكار الإيجابية التي تلي التنبيهات المؤلمة السلبية. فالأفراد الذين لديهم القدرة على التمييز بوضوح بين الأمزجة ومن ثم إصلاح المزاج يكون لديهم القدرة على استرداد المزاج الإيجابي وتسحين نوعية تلك الانفعالات، وبالتالي فمجالات سمة ما وراء المزاج وفقاً لهذا النموذج هي: الانتباه للمشاعر Attention of feeling، حيث كفاءة الفرد في وعيه بالانفعالات التي يشعر بها ، سواء كانت مشاعر حزن أو فرح أو غضب، وضوح المشاعر Clarity of feelings ، حيث الرؤية الواضحة للخبرة المزاجية للفرد، والتمييز بين حقيقة انفعالاته ، وعدم الجهل فيما يتعلق بانفعالاته الذاتية، وأخيراً تعديل المزاج Repairing of mood ويشير إلى قدرة الفرد على تعديل حالته المزاجية، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تعديل وصيانة المزاج ، ومنها إطالة فترة المزاج الجيد ، ومحاولة إصلاح حالته المزاجية السيئة التي يعاني منها (Salovey et al., 1995, pp125-140).

فتعد سمة ما وراء المزاج من مؤشرات الصحة النفسية للفرد ، حيث أن ارتفاع درجة سمة ما وراء المزاج ارتبط بانخفاض سوء التوافق النفسي المتضمن في انخفاض مستويات القلق والاكنتاب (Extremera & Fernandez, 2006; Thompson et al., 2007)، وانخفاض معدلات اضطرابات الشخصية (Leible & Snell 2004) ، كما تعد منبئاً بسلوكيات المواجهة (Gohm & Clore, 2002) ، وبمؤشرات التوافق النفسي مثل: الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي أو الرفاهية النفسية (Shulman & Hemenover, 2006)، وترتبط سمة ما وراء المزاج إيجابياً بالتعاطف وتقدير الذات والرضا الشخصي ، وسلبياً بالقلق الاجتماعي والاكنتاب والشعور بالتعب الجسدي (Salovey et al., 2002) كما تلعب سمة ما وراء المزاج (وضوح المزاج) دوراً هاماً في إحساس الفرد بالرضا عن الحياة في حالة إحساسه بالضغط المرتفع (Extremera et al., 2009).

أما عن الدراسات التي تناولت سمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة، فنجد دراسة مصطفى (٢٠١٦) التي أجريت على عينة مكونة من (٢٠٣) من طلبة الدبلومة العامة في التربية قد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارة إدارة الغضب والميتا مزاج وأبعادها (الانتباه للمزاج، وضوح المزاج، وإصلاح المزاج) كما أن لبعد ميثا المزاج (الانتباه للمزاج - وضوح المزاج) دور في التنبؤ بمهارات إدارة الغضب. ودعمت هذه العلاقة دراسة (بسيوني و الحجاجي، ٢٠١٩) التي أجريت على عينة قوامها (٥٥ معلماً، ٦٣ معلمة) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (وضوح المشاعر، وتعديل المزاج) وحل المشكلات، وسالبة بين الانتباه للمشاعر والانسحاب والعزلة. و دراسة العطية والجبوري (٢٠١٦) التي كشفت عن العلاقة بين خبرة ما وراء المزاج والاعتراب الاجتماعي لدى عينة مكونة من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بابل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بخبرة ما وراء المزاج، و ضعف العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والاعتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. ودراسة قاسم (٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة ما وراء المزاج ومهارات التفكير فوق المعرفي (التخطيط - التحكم والمراقبة- التقييم) والانبساطية، والتفتح والتفؤل، وعلاقة سلبية بين سمة ما وراء المزاج والعصابية والتشاؤم، كما أنه يمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من

خلال مهارات التفكير الإيجابي والعوامل الكبرى للشخصية (الانبساطية- المقبولية- العصابية) وأيضا التفاؤل والتشاؤم، و دراسة (ميره و طاهر، ٢٠١٨) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات لدى عينة مكونة من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة.

أما عن الدراسات التي تناولت مستوى سمة ما وراء المزاج فقد أشارت دراسة salguero et al.(2010) التي أجريت على عينة من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-٢٧) عامًا، إلى وجود مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج وأبعادها الفرعية (الانتباه للمشاعر – وضوح المشاعر- تعديل المزاج) لدى عينة الدراسة، كما أظهرت فروقا بين الذكور والإناث في سمة ما وراء المزاج لصالح الذكور. بينما أشارت دراسة بني عبدالرحمن و بشارة (٢٠١٥) التي أجريت على عينة قوامها (٤١٨) من طلاب الجامعة، إلى أن مستوى سمة ما وراء المزاج الكلي والأبعاد الفرعية الثلاثة: الانتباه للمشاعر، ووضوح المشاعر، وتحسين المزاج مرتفع لدى طلاب الجامعة، بينما أشارت دراسة حسين (٢٠١٧) التي أجراها على (٢٠٠) من طلاب جامعة المثنى بالعراق إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين ما وراء المزاج والفاعلية الذاتية، ووجود مستوى مرتفع من سمة ما وراء المزاج لدي طلاب الجامعة. بينما أشارت دراسة (محمد، ٢٠٢٠) التي أجراها على عينة مكونة من (٤٣٦) من طلاب الجامعات المصرية بالفرقتين الثانية والرابعة إلى وجود مستوى أقل من المتوسط في ما وراء الانفعال، ووجود فروق في ما وراء المزاج لصالح الفرقة الرابعة.

أما عن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج فعلى سبيل المثال وليس الحصر دراسة اكستريما وآخرون (2011) Extremara et al التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج ومستويات السعادة الذاتية على عينة مكونة من (١٥٥) من طلاب الجامعة حيث تم تطبيق مقياس السعادة الذاتية مرتين بفواصل زمني سبعة أسابيع، وقد أشارت نتائج التحليل المتبادل إلى أن أبعاد سمة ما وراء المزاج ترتبط بمستويات السعادة الذاتية، ويعد هذا دليلاً مبدئياً على قيمة أبعاد سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالفروق بين الأفراد في الإحتفاظ بمؤشرات الرفاهية النفسية. و دراسة شبيب (٢٠١٩) التي هدفت إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي في رفع مستوى ما وراء المزاج وأثره في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة اشتملت كل منهما على ثمانية تلاميذ ذوي صعوبات التعلم بلغت أعمارهم (١١-١٢) عامًا، و أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم في رفع مستوى ما وراء المزاج والكفاءة الذاتية الأكاديمية. و دراسة (Sanchez et al.(2019) التي هدفت إلى تحليل التأثيرات المتوقعة لسمة ما وراء المزاج على مستويات الرفاهية الذاتية لدى عينة مكونة من (٥٧٠) من طلاب المرحلة الثانوية من بينهم (٢٨٩) من الإناث تراوحت أعمارهم ما بين ١٢-١٧ عامًا، حيث أكملوا تطبيق مقاييس: سمة ما وراء المزاج، والرضا عن الحياة، والانفعالات الإيجابية والسلبية، وذلك على ثلاث فترات بفواصل زمني عام، وقد أشار التحليل العشوائي لاستجاباتهم أن أبعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر- وضوح المشاعر- تعديل المزاج) لها تأثير دال في حجم التباين في كل من الأبعاد الانفعالية والمعرفية للرفاهية الذاتية عبر الزمن.

و دراسة الأنصاري (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي لدى عينة مكونة من (٢٠٠) فتاة من فتيات مؤسسات الرعاية بمنطقة مكة المكرمة، تم تطبيق مقياسي الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي إعداد الباحثة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة

ارتباطية دالة موجبة بين متغيري الدراسة، كما أنه يمكن التنبؤ بمدى الرفاهية النفسية بمعلومية الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة .

ودراسة (Schoeps et al., 2020) التي هدفت دراسة تأثير البرنامج التدخلي القائم على نموذج ماير وسالوفي ١٩٩٧ للذكاء الانفعالي، على عينة مكونة من (٢٥٠) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري ٢١,٨٩ عامًا، وقد أشارت النتائج إلى وجود زيادة دالة إحصائيًا في كل من الذكاء الانفعالي، والتعاطف، والمزاج الإيجابي، والرفاهية الذاتية.

#### مما سبق عرضه يتضح :

- وجود علاقة ارتباطية بين سمة ما وراء المزاج وإدارة الغضب وأساليب مواجهة الضغوط (مصطفى، ٢٠١٦؛ بسيوني والحاجي، ٢٠١٩)، و مهارات التفكير فوق المعرفي والانسباطية والعصابية و الأمل والتفاؤل (قاسم، ٢٠١٩)، وتنظيم الذات (ميرة وطاهر، ٢٠١٨) لدى طلاب الجامعة.
- تباين نتائج الدراسات التي تناولت مستوى سمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة، فمنها من أشارت إلى تمتع طلاب الجامعة بمستوى مرتفع من سمة ما وراء المزاج (العطية والجوري، ٢٠١٦؛ بني عبدالرحمن وبشارة، ٢٠١٥)، ومنها من أشارت إلى وجودها بمستوى متوسط (Salguero et al., 2010)، ومنها من أشارت إلى وجودها بمستوى منخفض (عطية، ٢٠٢٠) لدى طلاب الجامعة.
- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة حيث اقتصر معظم الدراسات على تناول الرفاهية الذاتية أو النفسية أو حسن الحال وسمة ما وراء المزاج (Extremara et al., 2011; Sanchez et al., 2019; Schoeps et al., 2020، الأنصاري، ٢٠١٩).

لذا اهتمت الباحثة بدراسة مستوى سمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة، واختلافها باختلاف الفرقة الدراسية. كما اهتمت بدراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

وحيث أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال سمة ما وراء المزاج (Shulman & Hemenover, 2006) لذا افترضت الباحثة أنه من الممكن التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة من خلال سمة ما وراء المزاج.

**فروض البحث:** في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

١. توجد فروق بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية الأكاديمية والمتوسط الفرضي للمقياس.
٢. توجد فروق بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس سمة ما وراء المزاج والمتوسط الفرضي للمقياس.
٣. توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج لدى عينة البحث .
٤. تختلف كل من سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية باختلاف الفرقة الدراسية .

٥. يمكن التنبؤ بدرجات أفراد عينة البحث علي مقياس الرفاهية الأكاديمية من خلال درجاتهم على مقياس سمة ما وراء المزاج.

### المنهج والإجراءات:

**منهج البحث:** بناءً على مشكلة البحث، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي بنمطيه الارتباطي والمقارن .

**مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس المقيدات بالعام الجامعي ٢٠٢٠/ ٢٠٢١ م.

**عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على عيتين هما:

أ. **عينة سيكومترية** ، بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات المستخدمة ، وقد بلغ عددها ٧٠ طالبة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس شعبة علم نفس تربوي المقيدات بالفرقة الثانية والثالثة والرابعة ، حيث تراوحت أعمارهن ما بين (١٩ : ٢٢) عامًا بمتوسط حسابي (٢٠,٨) ، وانحراف معياري (١,٠٨) عامًا.

ب. عينة البحث الأساسية، وتكونت من (٢٣٧) طالبة من طالبات الفرقة الثانية و الثالثة والرابعة بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس ، بواقع (٥٨) طالبة بالفرقة الثانية، ١٠٨ طالبة بالفرقة الثالثة، ٧١ طالبة بالفرقة الرابعة)، حيث تراوحت أعمارهن ما بين (١٩ : ٢٢) عامًا بمتوسط حسابي (٢٠,٩٤) ، وانحراف معياري (٠,٩) عامًا.

**أدوات البحث:** تمثلت أدوات البحث في المقياسين التاليين:

١. **مقياس الرفاهية الأكاديمية:** قامت الباحثة بإعداد مقياس الرفاهية الأكاديمية لطالبات الجامعة في ضوء الإطار النظري للرفاهية النفسية ومكوناتها ، والرفاهية الأكاديمية ، بالإضافة إلى الإطلاع على نموذج الرفاهية النفسية لرايف (Ryff,1995) ، وقائمة الاندماج في العمل المدرسي (Salmela & Upadyay, 2012) ، و مقياس الصحة النفسية المهنية (Schaufeli & Bakker, 2003) و مقياس الرضا الأكاديمي (Kumer & Dileep, 2005) حيث اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٥٢) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: الرضا الأكاديمي (١٤) عبارة هي : (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٥، ٤٨، ٥١) ، والاندماج الأكاديمي (١٤) عبارة هي (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٩، ٥٢) ، والكفاءة الأكاديمية (١١) عبارة هي (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣) ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين (١٣) عبارة هي (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٧، ٥٠) ، وهي من نوع التقرير الذاتي حيث تجيب عنها الطالبة في ضوء مقياس خماسي التدرج (أوافق تمامًا، أوافق إلى حد ما، غير متأكد، أرفض إلى حد ما ، أرفض تمامًا) ، وتقدر الدرجة من ١ : ٥ حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الرفاهية الأكاديمية والدرجة المنخفضة إلى انخفاض الرفاهية الأكاديمية، ويتم عكس الدرجة في العبارات السلبية (العبارات: ٤، ٧، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٨، ٤٦، ٥٠، ٥١، ٥٢) ، وقد تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (٧٠) طالبة وذلك للتحقق من كفاءته السيكومترية على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس على النحو التالي:

أ. القدرة التمييزية للمقياس، وتعنى التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين نوى الدرجات المرتفعة ونوى الدرجات المنخفضة وذلك على المقياس ككل ومكوناته الفرعية كما هو موضح بالجدول:

### جدول (١)

#### القدرة التمييزية لمقياس الرفاهية الأكاديمية

مربع ايتا <sup>2</sup>	ت	نوى الدرجات المنخفضة			نوى الدرجات المرتفعة			مجموعات المقارنة
		ع	م	ن	ع	م	ن	
٠,٧٧ كبير	**١٠,٧٩	٦,١	٤٦,٢٨	١٨	٣,٠٧	٦٣,٦٧	١٨	الرضا الأكاديمي
٠,٨٤ كبير	**١٣,٣٨	٣,٩٣	٤١,٣٩	١٨	٣,٩٣	٥٩,٣٣	١٨	الاندماج الأكاديمي
٠,٨٧ كبير	**١٥,٢٣	٢,٢١	٣١,٢٢	١٨	٢,٢٥	٤٢,٥٦	١٨	الكفاءة الأكاديمية
٠,٩٣ كبير	**٢١,١	٣,١٤	٣٦,٦٧	١٨	٢,٢٥	٥٥,٨٩	١٨	العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين
٠,٨٢ كبير	**١٤,٢٥	١١,٩٥	١٦٤,١٧	١٨	١٠,٣٤	٢١٧,٢٨	١٨	المقياس الكلي

يتضح من الجدول السابق قدرة مقياس الرفاهية الأكاديمية ككل وكذلك مقاييسه الفرعية على التمييز بين الطالبات ذات الدرجات المرتفعة، والطالبات ذات الدرجات المنخفضة ؛ حيث أن الفرق بين المجموعتين دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما أن حجم الفرق كبير؛ مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من القدرة التمييزية.

ب. الصدق العاملي: تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس الرفاهية الأكاديمية باستخدام طريقة تحليل المكونات الرئيسية (Principal component Analysis) والتي أسفرت عن تشبع جميع الأبعاد الفرعية بعامل كامن واحد بجذر كامن (٣,٥٤) ويفسر ( ٧٠,٨٦٪) من التباين الكلي وكانت تشبعات الأبعاد بعامل واحد كما هو موضح بالجدول التالي :

### جدول (٢) التحليل العاملي لأبعاد الرفاهية الأكاديمية

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن
الرضا الأكاديمي	٠,٨٤٢
الاندماج الأكاديمي	٠,٨٢٥
الكفاءة الأكاديمية	٠,٨
العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين	٠,٧١٨
الرفاهية الأكاديمية ككل	٠,٩٩٨

بتحليل مكونات الجدول السابق يتضح أن المقاييس الفرعية لمقياس الرفاهية الأكاديمية تنتظم حول عامل عام واحد، وتتميز تشبعاتها بأنها إيجابية وجوهرية، كما أنها مرتفعة تراوحت ما بين (٠,٧١٨) (العلاقات الاجتماعية الإيجابية )، (٠,٩٩٨) (الدرجة الكلية للرفاهية الأكاديمية)، وتوصف أيضاً بأنها

قوية حيث أن جميع متغيرات هذا العامل ترابطت معاً في عامل واحد، وأن هذه المتغيرات تشكل أبعاد المقياس الذي صمم لقياس الرفاهية الأكاديمية، وهكذا يتضح أن المقياس يتمتع بالصدق العامل.

ثانياً ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، و طريقة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بالنسبة للمقياس الكلي و بالنسبة لمقاييسه الفرعية كل على حده كما هو موضح بالجدول الآتي.

### جدول (٣)

معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرفاهية الأكاديمية وأبعاده الفرعية

المقياس	التجزئة النصفية	معامل ألفا
الرضا الأكاديمي	٠,٨	٠,٨١
الاندماج الأكاديمي	٠,٨٣	٠,٨١
الكفاءة الأكاديمية	٠,٤٤	٠,٤٧
العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين	٠,٧	٠,٧٢
الرفاهية الأكاديمية ككل	٠,٨٧	٠,٨٩

يتضح من الجدول تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تجاوزت جميع قيم معاملات الثبات لكل من الأبعاد الفرعية للمقياس والمقياس الكلي (٠,٧) بكل من طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ باستثناء بعد الكفاءة الأكاديمية.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: وقد تم حسابه بإيجاد قيمة معامل الارتباط ( ر ) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه ، وقد تم ذلك للمقاييس الفرعية الأربعة المكونة لمقياس الرفاهية الأكاديمية كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (٤) قيمة ( ر ) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي

الرضا الأكاديمي		الاندماج الأكاديمي		الكفاءة الأكاديمية		العلاقات الاجتماعية	
العبارة	قيمة ( ر )	العبارة	قيمة ( ر )	العبارة	قيمة ( ر )	العبارة	قيمة ( ر )
١	**٠,٦٦	٢	**٠,٧١	٣	**٠,٤	٤	**٠,٤٩
٥	**٠,٥٤	٦	**٠,٦٩	٧	**٠,٤٩	٨	**٠,٥١
٩	**٠,٥٨	١٠	**٠,٥٧	١١	**٠,٤٨	١٢	**٠,٥٣
١٣	**٠,٥٣	١٤	**٠,٥	١٥	**٠,٥٢	١٦	**٠,٦٩
١٧	**٠,٥٢	١٨	**٠,٦٦	١٩	**٠,٥٤	٢٠	**٠,٥٦
٢١	**٠,٥٦	٢٢	**٠,٤١	٢٣	**٠,٣٢	٢٤	**٠,٤١
٢٥	**٠,٦٤	٢٦	**٠,٦١	٢٧	٠,٠٥	٢٨	**٠,٤٩
٢٩	**٠,٥	٣٠	**٠,٤٩	٣١	**٠,٥٨	٣٢	**٠,٤٦
٣٣	**٠,٦٥	٣٤	**٠,٥٤	٣٥	**٠,٤٢	٣٦	**٠,٤٢
٣٧	**٠,٧	٣٨	**٠,٥٤	٣٩	**٠,٣٧	٤٠	**٠,٤٤
٤١	**٠,٦٥	٤٢	**٠,٣٨	٤٣	**٠,٥٣	٤٤	**٠,٣٢
٤٥	**٠,٥٧	٤٦	**٠,٤			٤٧	**٠,٤٤
٤٨	**٠,٤٨	٤٩	**٠,٤٥			٥٠	**٠,٥٧
٥١	٠,١٤	٥٢	**٠,٦١				

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم ( ر ) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,١). فيما عدا العبارتين (٢٧، ٥١) فغير داليتين لذا تم حذفهما فأصبح

المقياس مكوناً من ٥٠ عبارة: الرضا الأكاديمي (١٣) عبارة، والاندماج الأكاديمي (١٤) عبارة، والكفاءة الأكاديمية (٩) عبارات وأخيراً العلاقات الاجتماعية الايجابية (١٣) عبارة.

كما تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد قيمة (ر) بين درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (٥)

قيمة ( ر ) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة (ر)
الرضا الأكاديمي	**٠,٨٤
الاندماج الأكاديمي	**٠,٨٣
الكفاءة الأكاديمية	**٠,٧٧
العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين	**٠,٧٤

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهية الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى تمتع مقياس الرفاهية الأكاديمية بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

٢. مقياس سمة ما وراء المزاج: قامت الباحثة ببناء مقياس سمة ما وراء المزاج لطالبات الجامعة بعد الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت سمة ما وراء المزاج ومنها (أحمد و خريبة، ٢٠١٦)، (شبيب، ٢٠١٨)، (Fernandez-، ٢٠١٨)، (Carol&Susan,1999)، (Salovey& mayer,1995)، (Berrocal,et al,2004) حيث اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٢٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الانتباه للمشاعر (١٠) عبارات هي (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٧)، ووضوح المشاعر (١٠) عبارات هي (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٨)، وتعديل المزاج (٨) عبارات هي (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤)، وهي من نوع التقرير الذاتي حيث تجيب عنها الطالبة في ضوء مقياس خماسي التدرج (أوافق تماماً، أوافق إلى حد ما، غير متأكد، أرفض إلى حد ما، أرفض تماماً)، وتقدر الدرجة من ١: ٥ حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع سمة ما وراء المزاج والدرجة المنخفضة إلى انخفاض سمة ما وراء المزاج، ويتم عكس الدرجة في العبارات السلبية (العبارات: ١، ٢، ٩، ١٠، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٦، ٢٧)، وقد تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (٧٠) طالبة وذلك للتحقق من كفاءته السيكومترية على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس على النحو التالي:

أ. القدرة التمييزية للمقياس، وتعنى التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين نوى الدرجات المرتفعة ونوى الدرجات المنخفضة وذلك على المقياس ككل ومكوناته الفرعية كما هو موضح بالجدول:

جدول (٦)  
القدرة التمييزية لمقياس سمة ما وراء المزاج

مربع إيتا $\eta^2$	ت	ذوي الدرجات المنخفضة			ذوي الدرجات المرتفعة			مجموعات المقارنة المقياس
		ع	م	ن	ع	م	ن	
كبير ٠,٨٣	**١٢,٨٧	٧	٧٦	١٨	٥,٥٧	١٠٣,٥	١٨	المقياس الكلي
كبير ٠,٨٤	**١٣,٧٦	١,٨٣	٢١,٢٢	١٨	٢,٣٥	٣٠,٨٩	١٨	الانتباه للمشاعر
كبير ٠,٨٧	**١٥,٢٣	٣,١٥	٢٨,٠٦	١٨	١,٩	٤١,٧٨	١٨	وضوح المشاعر
كبير ٠,٣٨	**٤,٥٧	٢,٢٧	٢٣,٦١	١٨	٧,٨٣	٣٢,٥	١٨	تعديل المزاج

يتضح من الجدول السابق قدرة مقياس سمة ما وراء المزاج ككل وكذلك مقاييسه الفرعية على التمييز بين الطالبات ذات الدرجات المرتفعة، والطالبات ذات الدرجات المنخفضة؛ حيث أن الفرق بين المجموعتين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.١)، كما أن حجم الفرق كبير؛ مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من القدرة التمييزية.

ب.الصدق العاملي: تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس سمة ما وراء المزاج باستخدام طريقة تحليل المكونات الرئيسية (Principal component Analysis) والتي أسفرت عن تشعب جميع الأبعاد الفرعية بعامل كامن واحد بجذر كامن (٣,٠١٦) ويفسر ( ٧٥,٣٩ %) من التباين الكلي وكانت تشعبات الأبعاد بعامل واحد كما هو موضح بالجدول

جدول (٧) التحليل العاملي لأبعاد سمة ما وراء المزاج

الأبعاد	التشعب على العامل الكامن
مقياس سمة ما وراء المزاج ككل	٠,٩٩٩
الانتباه للمشاعر	٠,٨
وضوح المشاعر	٠,٨١٨
تعديل المزاج	٠,٨٤٢

بتحليل مكونات الجدول السابق يتضح أن المقاييس الفرعية لمقياس سمة ما وراء المزاج تنتظم حول عامل عام واحد، وتتميز تشعباتها بأنها إيجابية وجوهرية، كما أنها مرتفعة تراوحت ما بين (٠,٨) (الانتباه للمشاعر) و(٠,٩٩٩) (الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج)، وتوصف أيضاً بأنها قوية حيث أن جميع متغيرات هذا العامل ترابطت معاً في عامل واحد، وأن هذه المتغيرات تشكل أبعاد المقياس الذي صمم لمقياس سمة ما وراء المزاج، وهكذا يتضح أن المقياس يتمتع بالصدق العاملي.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، و طريقة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بالنسبة للمقياس الكلي و بالنسبة لمقاييسه الفرعية كل على حده كما هو موضح بالجدول الآتي.



## جدول (٨) معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده الفرعية

معامل ألفا	التجزئة النصفية	المقياس ومكوناته
٠,٥	٠,٤٥	الانتباه للمشاعر
٠,٦٩	٠,٧٦	وضوح المشاعر
٠,٥٩	٠,٥٤	تعديل المزاج
٠,٧٧	٠,٨١	مقياس سمة ما وراء المزاج ككل

يتضح من الجدول ارتفاع قيم معامل الثبات بالنسبة للمقياس ككل وكذلك لأبعاده الفرعية فيما عدا بعد: الانتباه للمشاعر بلغت (٠,٤٥) مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجة معقولة من الثبات.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: وقد تم حسابه بإيجاد قيمة معامل الارتباط ( ر ) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه ، وقد تم ذلك للمقاييس الفرعية الثلاثة المكونة لمقياس سمة ما وراء المزاج ، كما في الجدول التالي.

## جدول (٩) قيمة (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي

الانتباه للمشاعر		وضوح المشاعر		تعديل المزاج	
العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة (ر)
١	**٠,٧	٢	**٠,٤٢	٣	**٠,٤٥
٤	٠,١١	٥	**٠,٦٤	٦	**٠,٥٣
٧	٠,١١	٨	**٠,٦٥	٩	**٠,٣٧
١٠	**٠,٥٩	١١	**٠,٦٦	١٢	**٠,٦١
١٣	**٠,٣٤	١٤	**٠,٦	١٥	**٠,٦٥
١٦	٠,٠٩	١٧	**٠,٥١	١٨	**٠,٦٥
١٩	**٠,٦٥	٢٠	**٠,٤٨	٢١	*٠,٣
٢٢	*٠,٣	٢٣	**٠,٥١	٢٤	**٠,٥٨
٢٥	**٠,٣٤	٢٦	٠,١٩		
٢٧	**٠,٦٤	٢٨	**٠,٥٦		

يتضح من الجدول السابق أن معظم قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيمعددا العبارتين (٢١، ٢٢) دالتين عند مستوى (٠,٠٥) ، والعبارات (١٦، ١٧، ٢٦) فغير دالة لذا تم حذفها فأصبح المقياس مكوناً من ٢٤ عبارة: الانتباه للمشاعر (٧) عبارات، وضوح المشاعر (٩) عبارات، وتعديل المزاج (٨) عبارات.

كما تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد قيمة (ر) بين درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول الآتي:

## جدول (١٠) قيمة (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة (ر)
الانتباه للمشاعر	**٠,٧٨
وضوح المشاعر	**٠,٨٤
تعديل المزاج	**٠,٨٣

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس سمة ما وراء المزاج والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى تمتع مقياس سمة ما وراء المزاج بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

## أساليب المعالجة الإحصائية

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لأداتي البحث والعلاقة بين متغيري البحث ، ومعامل ألفا لكرونباخ واختبار (ت) للعينات المستقلة والتحليل العاملي لحساب الكفاءة السيكومترية لأداتي البحث ،بالإضافة إلى استخدام المتوسط الوزني واختبار ت للعينة الواحدة، وتحليل التباين، تحليل الانحدار الخطي المتعدد وذلك للتحقق من صحة فروض البحث.

## نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية الأكاديمية والمتوسط الفرضي للمقياس. تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة حيث تمت المقارنة بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية الأكاديمية ومقاييسه الفرعية والمتوسط الفرضي ، كما تم حساب المتوسط النسبي<sup>١</sup> للمقياس ومكوناته الأربعة ، وتم تحديد ٣ شرائح<sup>٢</sup> (منخفض - متوسط - مرتفع) لوصف مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى عينة البحث وفقاً للمتوسط النسبي كما هو موضح بالجدول التالي:

## جدول (١١) اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس الرفاهية الأكاديمية (درجة الحرية = ٢٣٦)

المقياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	المتوسط النسبي	المستوى
الرضا الأكاديمي	٥٢,٤١	٣٩	٧,٣٩	٢٧,٩٤	٠,٠١	٤,٠٣	مرتفع
الاندماج الأكاديمي	٤٩,١	٤٢	٧,٨٩	١٣,٧٨	٠,٠١	٣,٥١	متوسط
الكفاءة الأكاديمية	٣٣,٢٤	٣٠	٥,٢٣	٩,٥٤	٠,٠١	٣,٣٢	متوسط
العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين	٤٧,٠٣	٣٩	٦,٩٩	١٧,٧٦	٠,٠١	٣,٦٢	متوسط
الرفاهية الأكاديمية ككل	١٨١,٧٦	٥٠	٢٢,٥٦	٢١,٦٦	٠,٠١	٣,٦٤	متوسط

<sup>١</sup> المتوسط النسبي = المتوسط الحسابي / عدد مفردات المقياس

<sup>٢</sup> تم تقسيم مدى الدرجات على المفردة (٥ - ١ = ٤) إلى شرائح متساوية ، وبذلك يمتد المستوى المنخفض من ١ : ٢,٣٢ ، والمستوى المتوسط من ٣,٣٣ : ٢,٦٦ ، والمستوى المرتفع من ٣,٦٧ : ٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية الأكاديمية و أبعاده و المتوسط الفرضي لكل منها عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وذلك في إتجاه المتوسط الفعلي للعينة على المقياس المستخدم ، مما يشير إلى تحقق الفرض الأول للبحث، هذا بالإضافة إلى تمتع عينة البحث بمستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية ككل والاندماج الأكاديمي ، والكفاءة الأكاديمية ، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ، بينما تتمتع العينة بمستوى مرتفع من الرضا الأكاديمي.

تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (شليبي وآخرون، ٢٠٢٠) من وجود مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، بينما تختلف مع نتائج دراسة ( خريبة، ٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية الأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، ودراسة (Liu& Zhang,2006) التي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب المدارس. ويرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف طبيعة عينة الدراسة.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى كثرة الضغوط الأكاديمية الملقاه على كاهل طالبات الجامعة خاصةً في ظل ما تتطلبه ظروف التعلم عن بعد في المرحلة الراهنة التي نعيشها حيث التعايش مع فيروس كورونا المستجد. حيث ينظر الطلاب إلى الأحداث الضاغطة على أنها تمثل تحدياً أو تهديداً لهم في هذه الحالة يتولد لديهم مشاعر اليأس والخسارة وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض درجة شعورهم بالرفاهية والتوافق الأكاديمي(Dusselier et al.,2005).

إضافةً إلى ذلك تلعب الخصائص الشخصية دوراً في شعور الفرد بالرفاهية وهذا ما أكدته دراسات (خرنوب، ٢٠١٦؛ Sadeghi&Mahavi,2020;Chen,2016).

أما عن توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لدرجاتهم على مقياس الرفاهية الأكاديمية يوضح جدول (١٢) توزيع أفراد العينة وفق مستوى الرفاهية الأكاديمية:

جدول (١٢) توزيع أفراد العينة وفق مستوى الرفاهية الأكاديمية

المستوى	الدرجة	العدد	النسبة %
منخفض	٨٩ : ٥٠	صفر	صفر%
أقل من المتوسط	١٢٩ : ٩٠	٥	٢,١%
متوسط	١٦٩ : ١٣٠	٥٨	٢٤,٥%
أعلى من المتوسط	٢٠٩ : ١٧٠	١٥٥	٦٥,٤%
مرتفع	٢٥٠ : ٢١٠	١٩	٨%

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من الطالبات يتمتعن بدرجة من الرفاهية الأكاديمية ، حيث أن ٦٥,٤% من الطالبات تتمتعن بدرجة من الرفاهية الأكاديمية أعلى من المتوسط ، ٢٤,٥% منهن يتمتعن بدرجة متوسطة من الرفاهية الأكاديمية ،مما يشير إلى تمتع عينة البحث بدرجة مقبولة من الرفاهية الأكاديمية وهذا ما أكدته نتائج المتوسط النسبي كما أشرنا سابقاً في جدول (١١) .

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء افتراض المعالج هاستشر (2004) Hascher أن الرفاهية المدرسية تتأثر بالإتجاه نحو المدرسة والاستمتاع المدرسي والثقة بالذات وغياب كل من القلق الدراسي والمناخ المدرسي من عوامل مادية وعلاقات اجتماعية (Frances et al., 2021,p1).

ثانياً: نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس سمة ما وراء المزاج والمتوسط الفرضي للمقياس. تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة حيث تمت المقارنة بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس سمة ما وراء المزاج والمتوسط الفرضي للمقياس ، كما تم حساب المتوسط النسبي للمقياس ومكوناته الثلاثة . كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣) اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس سمة ما وراء المزاج (درجة الحرية = ٢٣٦)

المقياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	المتوسط النسبي	المستوى
الانتباه للمشاعر	١٩,١٤	٢١	٣,٧٤	٧,٦ -	٠,٠١	٢,٧٣	متوسط
وضوح المشاعر	٣٣,٢٩	٢٧	٥,١	١٨,٤٤	٠,٠١	٣,٧	مرتفع
تعديل المزاج	٢٩,٤٨	٢٤	٤,٦٧	١٨,٠٢	٠,٠١	٣,٦٨	مرتفع
سمة ما وراء المزاج ككل	٨١,٢	٧٢	١٠,٨٧	١٢,٩٩	٠,٠١	٣,٣٨	متوسط

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس سمة ما وراء المزاج ككل ، وكذلك أبعاده و المتوسط الفرضي لكل منها عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وذلك في اتجاه المتوسط الفعلي للعينة على المقياس المستخدم ، فيما عدا بعد الانتباه للمشاعر فكانت الفروق في اتجاه المتوسط الفرضي؛ وعلى الرغم من الدلالة الإحصائية لتلك الفروق إلا أن مستوى سمة ما وراء المزاج ككل وبعدها الانتباه للمشاعر جاء متوسطاً لدى عينة البحث ، بينما جاء مستوى كل من وضوح المشاعر وتعديل المزاج مرتفعاً.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراستي ( أحمد و خريبة، ٢٠١٦؛ Salguero et al.,2010) فيما يتعلق بوجود مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج والانتباه للمشاعر لدى المراهقين ، بينما تختلف الدراسة الحالية معهما فيما يتعلق ببعدي وضوح المشاعر و تعديل المزاج حيث أشارا إلى وجودهما بمستوى متوسط لدى المراهقين، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى طبيعة عينة الدراسة الحالية حيث تنتمي إلى مرحلة المراهقة المتأخرة ، حيث النضوج الانفعالي للفرد وقدرته على فهم انفعالاته وتمييزها بوضوح ، كما تزداد قدرته على السيطرة والتحكم في انفعالاته وأحياناً تعديلها على النحو الذي يمكنه من مواصلة حياته في اتجاه تحقيق أهدافه .

بينما اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراستي ( بني عبدالرحمن و بشارة، ٢٠١٥؛ حسين، ٢٠١٧) حيث أشارا إلى وجود مستوى مرتفع من سمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة لدى طلاب الجامعة، هذا وتتفق معهما فيما يتعلق ببعدي وضوح المشاعر وتعديل المزاج ، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة الثقافية للعينة (الأردن - العراق على الترتيب).

أيضاً اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة (محمد، ٢٠٢٠) من وجود مستوى أقل من المتوسط في ما وراء الانفعال ، وقد يرجع هذا إلى اختلاف أبعاد المقياس المستخدم ( الوعي -التقبل - التنظيم - التدريب ) .

وترى الباحثة أن وجود مستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج يرجع إلى عدم تمتع أفراد عينة البحث بمستوى مرتفع من الانتباه للمشاعر حيث يعد وعي الفرد بمشاعره وحالته المزاجية الخطوة الأولى التي يتبعها القدرة على التعبير عنها وإصلاحها.

كما يوضح جدول (١٤) توزيع أفراد العينة وفق مستوى سمة ما وراء المزاج:

جدول (١٤) توزيع أفراد العينة وفق مستوى سمة ما وراء المزاج

المستوى	الدرجة	العدد	النسبة %
منخفض	٤٢ : ٢٤	صفر	صفر%
أقل من المتوسط	٦١ : ٤٣	١١	٤,٦%
متوسط	٨١ : ٦٢	١١٠	٤٦,٥%
أعلى من المتوسط	١٠١ : ٨٢	١٠٩	٤٦%
مرتفع	١٢٠ : ١٠٢	٧	٣%

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من الطالبات تتمتع بدرجة من سمة ما وراء المزاج ، حيث أن ٤٦,٥% من الطالبات تتمتع بدرجة متوسطة من سمة ما وراء المزاج، ٤٦% منهن تتمتع بدرجة أعلى من المتوسط ،مما يشير إلى تمتع عينة البحث بدرجة متوسطة من سمة ما وراء المزاج وهذا ما أشارت إليه نتائج المتوسط النسبي جدول (١٣).

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث الذي ينص على : توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج لدى عينة البحث.

تم التحقق من صحة هذا الفرض بإيجاد قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياسي سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية وذلك بعد التحقق من اعتدالية توزيع درجات العينة على مقياسي الدراسة كما هو موضح بالجدول:

جدول (١٥) العلاقة بين درجات أفراد العينة على كل من مقياسي الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج

الأبعاد	الانتباه للمشاعر	وضوح المشاعر	تعديل المزاج	سمة ما وراء المزاج ككل
الرضا الأكاديمي	**٠,٢٢	**٠,٤٩	**٠,٤	**٠,٤٨
الاندماج الأكاديمي	**٠,٤	**٠,٤٣	**٠,٣	**٠,٥٣
الكفاءة الأكاديمية	**٠,٥٣	**٠,٤٧	**٠,٤١	**٠,٥١
العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين	**٠,٥١	**٠,٤٤	**٠,٤١	**٠,٥
الرفاهية الأكاديمية ككل	**٠,٣٨	**٠,٥٦	**٠,٥	**٠,٦٢

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس سمة ما وراء المزاج (الكلي - الأبعاد الفرعية) ومقياس الرفاهية الأكاديمية (الكلي - الأبعاد الفرعية) موجبة ودالة عند مستوى الدلالة ٠,٠١، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من ( شبيب، ٢٠١٩؛

الأنصاري، ٢٠١٩؛ Schoepes et al., 2011; Sanchez et al., 2019; Extremera et al., 2020) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الذاتية. كما تتفق مع ما توصلت إليه دراستي (Usan, Salavera, & Teruel, 2019; Usan & Salavera, 2019) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة ما وراء المزاج والاندماج الأكاديمي .

- أن الارتباط بين سمة ما وراء المزاج ككل والرفاهية الأكاديمية ككل متوسط حيث بلغت قيمته (٠,٦٢).

- يعد كل من وضوح المشاعر وتعديل المزاج الأكثر ارتباطاً بالرفاهية الأكاديمية ككل بينما الانتباه للمشاعر الأقل ارتباطاً.

ويمكن تفسير العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى متوسط من سمة ما وراء المزاج ، ومستوى مرتفع من وضوح المشاعر وتعديل المزاج ، وهذا ما أشارت إليه نتائج الفرض الثاني، مما يعني أن عينة الدراسة لديها القدرة على التمييز بين مشاعرها وتعديلها على النحو الذي يمكنها من مواجهة ما تتعرض له من ضغوط أكاديمية واجتماعية وغيرها من الضغوط والذي ينعكس بالضرورة على رفاهيتها الأكاديمية والمتمثلة في الرضا والاندماج والكفاءة الأكاديمية فضلاً عن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. وهذا ما أشار إليه (Extremera et al., 2011, p510) نظرياً يجب أن يُعير الأفراد بعض الانتباه لحالتهم الانفعالية ، وبعد ذلك يتم تمييز تلك الحالة التي أصبحت في مجال الشعور، وعملية التمييز بدورها تُعير الانتباه لتحسين مستوى الرفاهية . كما يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والتوافق النفسي وانخفاض معدلات اضطرابات الشخصية (Leible & Snell, 2004; Extremera, & Fernández, 2006) وتأثير تلك المتغيرات في إحساس الفرد بالرفاهية.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع والذي ينص على: تختلف كل من سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية باختلاف الفرقة الدراسية.

تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام تحليل التباين لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات طالبات الفرقة الثانية والثالثة والرابعة على مقياسي الدراسة كما هو موضح بالجدول

جدول (١٦) قيمة ( ف ) لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للفرقة الدراسية

القيمة الإحصائية المتغير	مصدر التباين	مجموعات المربعات	د . ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانتباه للمشاعر	بين المجموعات	٠,٦٦	٢	٠,٣٣	٠,٠٢	٠,٩٧
	داخل المجموعات	٣٢٨٦,٤٥	٢٣٤	١٤,١		
وضوح المشاعر	بين المجموعات	٥٨,٥٣	٢	٢٩,٢٧	١,١٢٥	٠,٣٣
	داخل المجموعات	٦٠٦٠,٢٩	٢٣٤	٢٦,٠١		
تعديل المزاج	بين المجموعات	١٤,٠٥	٢	٧,٠٢	٠,٣٢	٠,٧٣
	داخل المجموعات	٥١١٤,٨٥	٢٣٤	٢١,٩٥		
سمة ما وراء المزاج ككل	بين المجموعات	١٢٩,٣	٢	٦٤,٦٥	٠,٥٥	٠,٥٨
	داخل المجموعات	٢٧٦٦٠,٣٤	٢٣٤	١١٨,٧		
الرضا الأكاديمي	بين المجموعات	٣٩٨,٥	٢	١٩٩,٢٦	٣,٧٣	٠,٠٢

		٥٣,٣٧	٢٣٤	١٢٤٨٨,٩٦	داخل المجموعات	
٠,٠٠١	٦,٧٦	٤٠١,٦٨	٢	٨٠٣,٣٦	بين المجموعات	الاندماج الأكاديمي
		٥٩,٤٣	٢٣٤	١٣٩٠٧,٥٥	داخل المجموعات	
٠,٢٦	١,٣٤	٣٦,٥٣	٢	٧٣,٠٧	بين المجموعات	الكفاءة الأكاديمية
		٢٧,٢٨	٢٣٤	٦٣٨٤,٧٤	داخل المجموعات	
٠,٧٣	٠,٣٢	١٥,٥٦	٢	٣١,١٢	بين المجموعات	العلاقات الاجتماعية الإيجابية
		٤٩,٢٤	٢٣٤	١١٥٥٢,٧٩	داخل المجموعات	
٠,٠٧	٢,٦٧	١٣٣٩,٢٥	٢	٢٦٧٨,٥	بين المجموعات	الرفاهية الأكاديمية ككل
		٥٠٢,١٢	٢٣٤	١١٧٤٩٥,٣١	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- قيمة (ف) لدلالة الفروق بين الفرق الدراسية الثلاثة (الثانية، والثالثة، والرابعة) على مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة الفرعية غير دالة إحصائياً، أي أن سمة ما وراء المزاج لا تختلف باختلاف الفرقة الدراسية.

تختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (محمد، ٢٠٢٠) من وجود اختلاف في ما وراء الانفعال باختلاف الفرقة الدراسية، وترى الباحثة أنه قد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف عينة الدراسة حيث اشتملت على الجنسين وأيضاً إلى اختلاف التخصص الدراسي حيث اشتملت على التخصص العلمي.

ويمكن تفسير تلك النتيجة إلى انتماء عينة الدراسة (من الفرقة الأولى إلى الرابعة) إلى نفس المرحلة العمرية (المراهقة المتأخرة) ومن ثم فإنه ليس هناك تغيراً ملحوظاً في الجانب الانفعالي.

- قيمة (ف) لدلالة الفروق بين الفرق الدراسية الثلاثة على مقياس الرفاهية الأكاديمية ككل وأبعاده الفرعية: الكفاءة الأكاديمية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية غير دالة إحصائياً، بينما قيمة (ف) لدلالة الفروق في الرضا الأكاديمي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، أيضاً قيمة (ف) لدلالة الفروق في الاندماج الأكاديمي دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (أحد اختبارات المدى المتعدد Post Hoc test)، ونوضح ذلك فيما يلي:

جدول (١٧) اتجاه الفروق في الرضا الأكاديمي والاندماج الأكاديمي تبعاً للفرقة الدراسية باستخدام اختبار شيفيه

المتغير	الفرقة الدراسية	العدد	متوسط المجموعات الفرعية لألفا ٠,٠٥	
			مجموعة (١)	مجموعة (٢)
الرضا الأكاديمي	الثانية	٥٨		٥٣,٩٣
	الثالثة	١٠٨	٥٢,٨٢	٥٢,٨٢
	الرابعة	٧١	٥٠,٥٥	
الاندماج الأكاديمي	الثانية	٥٨		٥٠,٩١
	الثالثة	١٠٨		٤٩,٨٧
	الرابعة	٧١	٤٦,٣٢	

يتضح من الجدول السابق أن اختبار شيفيه أسفر عن ما يلي:

- بالنسبة للرضا الأكاديمي أسفر عن مجموعتين فرعيتين المجموعة الأولى تضمنت الفرقتين الثالثة والرابعة، بينما تضمنت المجموعة الثانية الفرقتين الثانية والثالثة، أي أن الفروق تظهر بين الفرقتين

الثانية والرابعة وذلك في اتجاه الفرقة الثانية، أي أن طالبات الفرقة الثانية أكثر رضا أكاديمي مقارنة بطالبات الفرقة الرابعة.

- أسفر أيضًا عن مجموعتين في الاندماج الأكاديمي تضمنت الأولى الفرقتين الثانية والثالثة ، بينما تضمنت المجموعة الثانية الفرقة الرابعة، أي أن الفروق بين الفرقة الرابعة وكل من الفرقتين الثانية والثالثة في اتجاه الفرقتين الثانية والثالثة، وبالنظر إلى قيمة متوسط درجات العينة نجد أن متوسط درجات الاندماج الأكاديمي للطالبات يقل بالانتقال إلى الفرقة الدراسية الأعلى.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (غزالة والسيد، ٢٠١٩) من عدم اختلاف الرفاهية الذاتية باختلاف المستوى التعليمي، بينما تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (Liu&Zhang,2006) حيث أظهرت أن الطلاب في الصفوف الأولى والأخيرة أقل في مستوى الرفاهية الأكاديمية ، ويمكن تفسير هذا الاختلاف إلى اختلاف عينة الدراسة حيث تنتمي للمدارس الاعدادية.

يمكن تفسير انخفاض كل من الرضا الأكاديمي والاندماج الأكاديمي بالانتقال إلى الفرقة الرابعة في ضوء زيادة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي تقع تحت وطأتها طالبات الفرقة الرابعة ، حيث الرغبة في التخرج بتقدير حسن والتفكير في مستقبلها الأسري والمهني ، كل هذا يؤثر سلبيًا لدى بعضهم على الاندماج الأكاديمي . كما أن التقدم في المراحل التعليمية يجعل الطالبة أكثر قدرة على الحكم على بيئتها التعليمية ( المادية – المقررات – الأساتذة ) ومن ثم ينعكس على درجة رضاها الأكاديمي خاصة في ظل المقارنة بين ما تتلقاه داخل بيئتها التعليمية ومتطلبات سوق العمل. وهذا ما أشار إليه Frances et al.(2021) حيث ارتباط المناخ المدرسي والمناخ داخل الصف الدراسي بالاتجاه نحو البيئة التعليمية.

**خامساً: الفرض الخامس والذي ينص على : يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي مقياس الرفاهية الأكاديمية من خلال درجاتهم على مقياس سمة ما وراء المزاج".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Linear Multiple Regression بطريقة Stepwise ، وذلك بعد التحقق من توافر شروطه في البيانات، وكانت النتائج كما بالجدول:

**جدول (١٩) الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى عينة البحث**

المتغير المتنبأ به	المتغيرات المنبئة	قيمة (ف)	دلالة (ف)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة (ت) لدلالة الانحدار	مستوى الدلالة
الرفاهية الأكاديمية	ثابت الانحدار	٧٤,٧٩	٠,٠٠٠	٠,٦٣	٠,٣٩	٧٦,٥٤	٨,٧٣	-	٨,٧٧	٠,٠٠٠
	الانتباه للمشاعر					١-	٠,٤٦	٠,١٧-	٢,٢١-	٠,٠٢
	سمة ما وراء المزاج ككل					١,٥٣	٠,١٦	٠,٧٤	٩,٧٨	٠,٠٠٠
وزن	ثابت الانحدار	٤٤,١٩	٠,٠٠٠	٠,٥٢	٠,٢٨	٢٣,٧٨	٣,١٨	-	٧,٦٧	٠,٠٠٠



٠,٠٠٠	٦,٠٢	٠,٣٩	٠,٠٩	٠,٥٦					وضوح المشاعر	
٠,٠٠١	٣,٣٦	٠,٢٢	٠,١	٠,٣٤					تعديل المزاج	
٠,٠٠٠	٥,٣٣	-	٣,٢٩	١٧,٥٤	٠,٢٩	٠,٥٣	٠,٠٠٠	٩٣,٢٧	ثابت الانحدار	الاندماج الأكاديمي
٠,٠٠٠	٩,٦٦	٠,٥٣	٠,٠٤	٠,٣٩					سمة وراء المزاج ككل	
٠,٠٠٠	٦,٠٧	-	٢,١٧	١٣,٤٦	٠,٢٦	٠,٥١	٠,٠٠٠	٨١,٢٥	ثابت الانحدار	الكفاءة الأكاديمية
٠,٠٠٠	٩	٠,٥١	٠,٠٣	٠,٢٤					سمة وراء المزاج ككل	
٠,٠٠٠	٦,٩٢	-	٢,٩٨	٢٠,٦٥	٠,٢٥	٠,٥	٠,٠٠٠	٧٩,٦٢	ثابت الانحدار	العلاقات الاجتماعية
٠,٠٠٠	٨,٩٢	٠,٥	٠,٠٤	٠,٣٣					سمة وراء المزاج ككل	

يتضح من الجدول السابق الآتي:

- أن الانتباه إلى المشاعر وسمة ما وراء المزاج أمكنهما التنبؤ بشكل دال بالرفاهية الأكاديمية ككل (ف = ٧٤,٧٩؛ مستوى الدلالة ٠,٠٠٠)، وفسر هذا النموذج ٣٩٪ من التباين الكلي في الرفاهية الأكاديمية ( $R^2=0.39$ ) ، كما يتضح أن سمة ما وراء المزاج ككل أكثر إسهامًا في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية ( $Beta=0.74$ ) يليها الانتباه للمشاعر ( $Beta=-0.17$ ) .

- أنه يمكن التنبؤ بالرضا الأكاديمي من خلال كل من وضوح المشاعر وتعديل المزاج (ف = ٤٤,١٩؛ مستوى ٠,٠٠٠)، إذ فسر هذا النموذج ٢٨٪ من التباين في الرضا الأكاديمي ( $R^2=0.28$ ) ، كما يتضح أن وضوح المشاعر الأكثر إسهامًا في التنبؤ بالرضا الأكاديمي (بيتا = ٠,٣٩) يليها تعديل المزاج (بيتا = ٠,٢٢) .

- أيضًا أمكن التنبؤ بكل من الاندماج الأكاديمي ، والكفاءة الأكاديمية ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية من خلال سمة ما وراء المزاج (ف = ٩٣,٢٧ ، ٨١,٢٥ ، ٧٩,٥٢ على الترتيب؛ مستوى دلالة ٠,٠٠٠)، إذ فسرت هذه النماذج ٢٩٪ من التباين في الاندماج الأكاديمي ( $R^2=0.29$ ) ، ٢٦٪ من التباين في الكفاءة الأكاديمية ( $R^2=0.26$ ) ، و ٢٥٪ من التباين في العلاقات الاجتماعية الإيجابية ( $R^2=0.25$ ) .

ومن خلال ما سبق أمكن صياغة معادلات التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية وأبعادها الأربعة على النحو التالي:

الرفاهية الأكاديمية = ٧٦,٥٤ + ١,٥٣ × سمة ما وراء المزاج - ١ × الانتباه للمشاعر + خطأ الانحدار

الرضا الأكاديمي = ٢٣,٧٨ + ٠,٥٦ × وضوح المشاعر + ٠,٣٤ × تعديل المزاج + خطأ الانحدار

الاندماج الأكاديمي = ١٧,٥٤ + ٠,٣٩ × سمة ما وراء المزاج + خطأ الانحدار

الكفاءة الأكاديمية = ١٣,٣٦ + ٠,٢٤ × سمة ما وراء المزاج + خطأ الانحدار

العلاقات الاجتماعية الإيجابية = ٢٠,٦٥ + ٠,٣٣ × سمة ما وراء المزاج + خطأ الانحدار

أمكن للبحث الحالي تأكيد قدرة سمة ما وراء المزاج وبعدها: الانتباه للمشاعر على التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية على نحو دال إحصائياً وتفسير ٣٩٪ من التباين في الرفاهية الأكاديمية لدى عينة البحث، وتتسق تلك النتائج جزئياً مع قيم معاملات الارتباط التي أوضحت أن سمة ما وراء المزاج الأكثر ارتباطاً بالرفاهية الأكاديمية (ر = ٠,٦٢) يليها وضوح المشاعر (ر = ٠,٥٦) ثم تعديل المزاج (ر = ٠,٥) وأخيراً الانتباه للمشاعر (ر = ٠,٣٨)، في حين أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن سمة ما وراء المزاج الأكثر قدرة على التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى عينة البحث يليها في المرتبة الثانية الانتباه للمشاعر.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات (Shulman & Hemenover, 2006; Extremara et al., 2011; Sanchez et al., 2019) حيث قيمة سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالرفاهية النفسية، والفروق بين الأفراد في الاحتفاظ بمؤشرات الرفاهية النفسية.

كما أمكن لوضوح المشاعر وتعديل المزاج التنبؤ بالرضا الأكاديمي على نحو دال إحصائياً وتفسير ٢٨٪ من التباين في الرضا الأكاديمي لدى عينة البحث وجاءت تلك النتيجة متسقة جزئياً مع قيم معاملات الارتباط التي أوضحت أن وضوح المشاعر الأكثر ارتباطاً (ر = ٠,٤٩) يليها سمة ما وراء المزاج (ر = ٠,٤٨) وأخيراً تعديل المزاج (ر = ٠,٤) في حين أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن وضوح المشاعر الأكثر قدرة على التنبؤ بالرضا الأكاديمي يليها تعديل المزاج بينما لا يمكن التنبؤ بالرضا الأكاديمي من خلال سمة ما وراء المزاج.

وأخيراً أمكن لسمة ما وراء المزاج التنبؤ بالاندماج الأكاديمي والكفاءة الأكاديمية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية على نحو دال إحصائياً وتفسير ٢٩٪، ٢٦٪، ٢٥٪ من التباين في الاندماج الأكاديمي، الكفاءة الأكاديمية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية على الترتيب لدى عينة البحث.

وتفسر الباحثة ذلك بأن الطالبة التي تتمتع بسمة ما وراء المزاج المرتفعه لديها القدرة على التكيف مع الظروف البيئية المختلفة، ومواجهة الضغوط التي تتعرض لها في بيئتها الدراسية ومن ثم تحقيق الكفاءة الأكاديمية أي القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية و الاندماج في المهام الأكاديمية لتمامها على نحو مرضي، وكل هذا لن يتحقق إلا برضا الطالبة عن حياتها الأكاديمية حيث يتحقق هذا الرضا من خلال القدرة على تمييز الانفعالات وتعديلها، وفي النهاية تتحقق الرفاهية الأكاديمية للطالبة.

#### التوصيات والبحوث المقترحة:

١. التوصيات: في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بـ:
  ١. ضرورة الاهتمام بالبيئة المادية للطالب الجامعي لما لها من مردود على رفاهيته الأكاديمية.
  ٢. على الآباء والمعلمين تنمية مفهوم الرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب وذلك من خلال تنمية المشاعر الإيجابية نحو المدرسة.

٣. عقد دورات تدريبية ، وبرامج تثقيفية داخل الجامعة للطلاب بهدف اكسابهم مهارات إدارة الانفعالات في المواقف المختلفة .

**ب. البحوث المقترحة:** من خلال ما توصل إليه البحث من نتائج تقترح الباحثة البحوث التالية:

١. إجراء المزيد من الدراسات حول الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.
٢. دراسة العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج في مراحل التعليم قبل الجامعي.
٣. دراسة التغير في مستوى الرفاهية الأكاديمية عبر المراحل التعليمية المختلفة.
٤. دراسة التغير في سمة ما وراء المزاج عبر المراحل العمرية المختلفة.
٥. تنمية سمة ما وراء المزاج كمدخل لتحسين مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
٦. تنمية سمة ما وراء المزاج كمدخل لخفض القلق والوساوس القهرية لدى طالبات الجامعة.

**المراجع:**

**المراجع العربية:**

- أحمد، ميمي السيد ؛ خريبة ، إيناس محمد (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية *مجلة كلية التربية ببنها*، ج ١، ١١٦، ٦٨- ٩٩.
- الأنصاري، خولة جميل محمد (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالي في الرفاهية النفسية لدى فتيات مؤسسات الرعاية بمنطقة مكة المكرمة. *المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج*، ٦٦، ٦٦٣- ٧١٢.
- الحولة، عبد الحميد فتحي؛ عبد المجيد، سامح جمعة (٢٠١٥). أثر إستراتيجيتين للتعلم النشط في تنمية مهارات التعبير الشفوي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدي عينة من الأطفال المتفوقين ذوى صعوبات التعلم *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٩٩، ٦٢- ٢٤٦.
- الخطيب ، وليد حسن عاشور (٢٠١٧). العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة *مجلة العلوم النفسية بكلية تربية عين شمس*، ٤١ (٤)، ٢٨٣ – ٣٢٢.
- الرشدان، عبير راشد (٢٠١٩). *طيب الحياة النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب الموهوبين والعاديين (دراسة مقارنة)*. (أطروحة دكتوراه). كلية البنات، جامعة عين شمس.
- العطية، صفاء بهاء؛ الجبوري، علي محمد كاظم (٢٠١٦). خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالإغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة *مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية*، ٢٤ (١)، ٩٠- ١٠٥.

بسيوني، سوزان صدقة عبدالعزيز؛ الحجاجي، عائشة أحمد (٢٠١٩). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة. *المجلة التربوية - تربية سوهاج*، ٦٧، ١٠٧٨-١١٢٠.

بني عبدالرحمن، محمود؛ بشارة، موفق سليم (٢٠١٥). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. *مجلة تربية عين شمس*، جزء ٢ (٣٩٤)، ٢٥٥-٣٨٢.

حسين، ثائر صبكان (٢٠١٧). خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، *مجلة أوريك - كلية التربية للعلوم الانسانية*، ٩ (٣)، ٥٧٣-٥٩٤.

خريبة، إيناس محمد صفوت (٢٠١٦). الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكلية التربية جامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية ببها*، ١٠٥، ج٢، ٤١٢-٤٤٣.

خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، سوريا، ١٤ (١)، ٢١٧-٢٤٢.

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 الانسانية والاجتماعية*، ١٦ (١)، ٣٤١-٣٧٦.

شلبي، يوسف محمد؛ القصيبي، وسام حمدي؛ أمجدش، صالحة أحمد (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل الدراسي. *المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج*، ٧٤، ٨٠٢-٨٤٥.

قاسم، سالي صلاح عنتر (٢٠١٧). التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية - تربية الزقازيق*، ٣٢ (٩٥)، ٢٢٩-٣١٦.

غزالة، آيات فوزي أحمد؛ والسيد، نبيل عبدالهادي أحمد (٢٠١٩). واقع اتجاه طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية نحو استخدام البلاك بورد في التعليم الإلكتروني وعلاقته بالرفاهية الذاتية الأكاديمية. *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، ١٩ (٤)، ٧٣-١٦٨.

محمد، محمد عبدالرؤوف عبدربه (٢٠٢٠). البخل المعرفي وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية - تربية سوهاج*، ٧٧، ٦٧٥-٧٥٧.

مصطفى، منال محمد محمود (٢٠١٦). الاسهام النسبي لكل من الميتمزاج والانتباه الموجه للذات في التنبؤ بمهارات إدارة الغضب لدى طلبة جامعة القاهرة. *مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر*، ٣٥ (١٧٠)، ج٣، ٨٥-١٥٢.

ميرة، أمل كاظم؛ طاهر، ميسون حامد (٢٠١٨). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. *حولية آداب عين شمس*، ٤٦، ٢٤٦-٢٦٦.

### المراجع الأجنبية

- Alireza,H.(2013).The effects of creative problem solving process training on academic well-being Shahi chamran university students .*Social Behavioral science*,84,549-552.
- Carol ,R.,&Susan,G.(1999). Development of the trait meta- mood scale for Elementary school children .*Educational Resources Information center ERIC*,NM,April,15-18.
- Cheal,J.(2008).Meta-Mood,The Gwiz partnership. [www.gwiznlp.com/wp-content/uplead/2014/08](http://www.gwiznlp.com/wp-content/uplead/2014/08).
- Chen,C.(2016).The Role of Resilience and Coping styles in Subjective Well-Being among Chinese university students .*Asia-Pacific Edu.Res*,25(3),377- 387.
- Diener,E.,Dishi,S.,&Lucas,R.E.(2003).Personality cultural and subjective well- being :Emotional and cognitive evaluations of life .*Annual Review of psychology*. 54, 403-425.
- Eroglu,S.E.(2012).Examination of university students, subjective well being :Across-cultural comparison. *International journal of Academic Research* ,4(1),168-171.
- Extremera,N.,Duran,A.,&Rey,l.(2009).The moderating effect of trait meta mood and perceived stress on life satisfaction ,*Personality and Individual Defferences*,47,116-121.
- Extremera, N., & Ferná'ndez-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 45–51.
- Extremera,N.,Salguero jose,M.,&Fernandez,P.B.,(2011).Trait Meta-mood and subjective Happeness:A7week prospective study .*Journal of Happiness Studies*,12,509-517.
- Fernandez-Berrocal,p.,Extremera,N.,Romos,N.(2004). Validity and Reliability of the Spanish modified version of the trait meta-mood scale .*psychological reports*, 94, 751- 755.

- Frances ,H.,Riikk,H.&Noona,K.(2021).The development of school well- being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class and school climate as buffers .**Learning and Instruction** ,71,
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in attributional style, coping and well-being. **Cognition and Emotion**, 16, 495–518. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.12.01>
- Johan ,K.,&Pirjo,A.(2014).Learning difficulties, academic well-being and educational dropout: A Person centered approach .**Learning and Individual Differences**,31,1-10.
- Korhonen, J., Linnanmäki, K., & Aunio, P. (2014). Learning difficulties, academic wellbeing and educational dropout: A person-cantered approach. **Learning and Individual Differences**, 31, 1–10.
- Kumer,S.P.K.,&Dileep.P.(2005). **Academic life satisfaction scale** .Department of education .university of Calicut.
- Leible, T. L., & Snell, W. E., Jr. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. **Personality and Individual Differences**, 37, 393–404.
- Liu,D.,&Zhang,R.(2006). A preliminary Research on middle school students Academic subjective well-Being and its major influential factors .**Frontiers of in Chaina**,1(2), 316- 327.
- Petros ,K.,Charilos,L.,&Nikolaos,K.(2019).Learning analytics: Survey data for measuring the impact of study satisfaction on students’ academic self-efficacy and performance .**Data in brief** ,25,1-7/104051.
- Rimpelä A., Kinnunen .J., Lindfors. P., Soto .VE ., Salmela-Aro .K., Perelman. J., Federico .B.,& Lorant .V .(2020). Academic Well-Being and Structural Characteristics of Peer Networks in School. **Int J Environ Res Public Health**. 17.
- Ryff,C.D.(1995).Psychological well- being in adult life. Current Direction in **Psychological Science**,4, 99-104.
- Ryff,C.D.,&Keyes,C.L.(1995).The structure of psychological well-being revisited .**Journal of personality and social psychology** ,69(4),719-727.
- Sadeghi,A.& Mahavi,F.(2020).Social–cognitive predictors of Iranian college student’s academic well-being. **Journal of Career Development**,74(5),579-591.

- Salguero, J., Fernandez, B.P., Balluerk, N. & Aritzeta, A. (2010). Measuring perceived emotional intelligence in the adolescent population : psychometric properties of the trait meta- mood scale . **Social Behavior and Personality**, 38(9), 1179-1209.
- Salmela, A. & Upadaya, K. (2012). Schoolwork engagement Inventory . **European journal of psychology Assessment**, 28(1). 60-67.
- Salovey, p., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., & Palfia, 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** . American Association, 125-154.
- Salovey, P., Stroud, L.R., Wooley, A. & Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence , stress reactivity and symptom reports : further explorations using the trait meta mood . **Psychology and Health**, 17(5), 611-627.
- Sanchez, A.N., Extremera, N., Fernandez, B.P. (2019). The influence of trait met-mood on subjective well-being in high school students: A random intercept cross-lagged panel analysis . **Educational psychology** , 39(3), 332-352.
- Schaufeli, B.W., & Bakker, B.A. (2003). Occupational health psychology unite . **Utrecht university**. [www.cbs.dk/hc.analytics](http://www.cbs.dk/hc.analytics)
- Schoeps, K., Barrera, U. & Montoya, C. (2020). Impact of emotional development intervention program on subjective well-being of university students . **The international of Higher Education Research** , 79(4), 711-729.
- Shulman, T., & Hemenover, S. (2006). Is dispositional emotional intelligence synonymous with personality? . **Self and Identity**, 5, 147-171.
- Thompson, B., Waltz, J., Croyle, K., & Pepper, A. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. **Personality and Individual Differences**, 43, 1786-1795.
- Tuominen, H., Niemivirta, M., Lonka, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Motivation across a transition: Changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. **Learning and Individual Differences**, 79, 1-15.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. **Learning and Individual Differences**, 22, 290-305. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002>

- 
- umer,S.P.K. &Dileep,P.P. (2005).*Academic life satisfaction scale* .Clicut: department of education . university of Calicut.
- Usan,S.P.,&Salavera,B.C.(2019).Academic performance ,Emotional intelligence and Academic Engagement in Adolescents .*Electronic journal of research in Educational Psychology* ,17(47),5- 26 Apr
- Usan,S.P.,Salavera,B.C.,& Teruel.M.P.(2019). Approaching the Relationship between Emotional intelligence ,Burnout and academic commitment in students of compulsory secondary Educational . *Electronic journal of research in Educational Psychology*,17(49),541- 560.
- usselier,L.,Dunn,B., Wang, Y.,Shelley,M.C.,&Whalen,D.F.(2005).Personal, health, academic ,and environmental predictors of stress for residence Hall students. *Journal of American college Health* ,54, 15- 24.
- Widlund,A.,Tuominen,H.,&Kohonen,J.(2018). Academic Well-Being, Mathematics Performance, and Educational Aspirations in Lower Secondary Education: Changes Within a School Year .*Frontier in Psychology*,19,1-20.
- Xiaojing,W.,Xiaojing,G.,&Wen,W.(2020).Subjective well-being and academic performance among middle scholars: A two wave longitudinal study .*Journal of Adolescence*,84,11-22.
- Zach,S.,&Inglis,V.(2019). The relationships between personality traits, subjective well-being ,and academic acheivementa among physical Education Teacher students. *Journal of cognitive Education and Psychology* ,18(1),52-66.



---

## Academic well- Being and its relation to Trait meta –mood among female university students

Seham Khalefa

Department of Psychology- Women Faculty - Ain Shams University

### Abstract:

**The objective** of this research was to determine the level of academic well – being and trait meta –mood among female university students ,find out the relationship between the two variables , the differences in the two variables according to the grade of study and the possibility of prediction of academic well- being level trait meta –mood level .**Participants** were (237) students from secondary to fourth grades, Dept. of educational psychology ,Women faculty Ain Shams university aged (  $20.94 \pm 0.9$  years ). **By using** two tools: Academic well-being scale and trait meta – mood scale . **The results** revealed a moderate level of academic well –being and trait meta- mood among university students , a significantly positive relationship between academic well- being and trait meta- mood ( $R=0.62$ ), there were no differences in academic well-being and trait meta- mood according to grade of study and the trait meta mood contributed in predicting of academic well- being, academic engagement and academic efficacy explaining 0.39% ,0.29% and 0.25% of the variance respectively.

**Keywords:** Academic well- being - Trait meta- mood – Female university students