التواضع الثقافي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة

م.د. عبير دهام كاظم
abeer.dham@tu.edu.iq
جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

استهدف البحث الحالي مستوى كل من التواضع الثقافي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة مدى تباين هذه المستويات وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، إضافة إلى استكشاف العلاقة الارتباطية القائمة بين المتغيرين. ولتحقيق ما تهدف اليه هذه الدراسة، أعدت الباحثة أداة لقياس التواضع الثقافي بواقع (٣٠) فقرة، كما تم تبني وتوظيف مقياس (عودة، ٢٠٢٠) لقياس الازدهار النفسي والمؤلف من (٤٣) فقرة.

طُبقت الدراسة على عينة بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة اختيروا بأسلوب العينة العشوائية من جامعة تكريت للعام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦. وعقب معالجة البيانات إحصائياً بواسطة برنامج (SPSS)، أظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع في التواضع الثقافي والازدهار النفسي على حد سواء. كما بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة تُعزى لمتغير الجنس في كلي المتغيرين، وأسفرت النتائج الختامية عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين التواضع الثقافي والازدهار النفسي.

الكلمات المفتاحية: التواضع الثقافي، الازدهار النفسي، طلبة الجامعة.

Cultural Humility and its Relationship to Psychological Well-being among University Students

DR. Abeer Dham Kadhom
Tikrit University/ College of Education for Human Sciences

Abstract

The present study explores the levels of cultural humility and psychological well-being among university students. It further examines gender-based variations (male/female) in these dimensions and

determines the correlational nature between them. To facilitate this, a 30-item cultural humility scale was developed by the researcher, while the Awda (2020) 43-item scale was utilized to assess psychological well-being.

The research was conducted on a random sample of (300) male and female students from Tikrit University for the 2025-2026 academic year. Data analysis via SPSS revealed that students exhibit high levels of both cultural humility and psychological flourishing. Moreover, the findings indicated no statistically significant differences based on gender for either variable. The study concluded with the identification of a significant positive correlation between cultural humility and psychological well-being.

Keywords: Cultural Humility, Psychological Well-being, University Students.

الفصل الاول

مشكلة البحث

إن اتساع الفجوات الثقافية وغياب المساواة يفرضان تحديات كبيرة أمام طلبة الجامعة في التعامل مع التنوع الهوياتي. إن الافتقار إلى التواضع الثقافي قد يؤدي إلى تكريس التحيزات، مما يعيق قدرة الطالب على فهم ذاته والآخرين. لذا، فإن تبني هذا الوعي الثقافي والاعتراف بالتحيزات الشخصية ليس مجرد مهارة اجتماعية، بل هو ضرورة مهنية ونفسية تمكن الطالب من تجاوز الصراعات القيمية وتحقيق مستوى أعلى من الازدهار النفسي من خلال بناء علاقات إنسانية سوية قائمة على تقدير الاختلاف (Farrelly et al., 2022).

فالانفتاح والتنوع الثقافي داخل الحرم الجامعي قد لا يرافقه دائماً وعي ثقافي كاف، مما يؤدي إلى ظهور نزعات من التعصب أو "المركزية الثقافية" (الاعتقاد بتفوق ثقافة الفرد الخاصة). هذا الانغلاق لا يؤثر فقط على العلاقات الاجتماعية، بل يمتد أثره ليشكل عائقاً أمام الازدهار النفسي للطالب، حيث يحد من قدرته على التكيف والتعلم من التجارب المتنوعة.

كما أن الاقتصار على غياب الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة لا يعني بالضرورة وصولهم إلى حالة من جودة الحياة؛ فالتحديات المعاصرة تفرض ضغوطاً تتطلب ما هو أبعد من "التكيف"، وهو الوصول إلى حالة الازدهار النفسي (Flourishing). وتتمثل الفجوة البحثية في ضعف قدرة بعض الطلبة على تحقيق الأداء النفسي الأمثل والنمو الذاتي نتيجة الانغلاق الثقافي

أو ضعف الوعي بالذات، مما يجعل دراسة ارتباط الازدهار بسمات كالتواضع الثقافي ضرورة حتمية لتعزيز جودة حياتهم الأكاديمية والشخصية.

كذلك فإن المعاناة النفسية التي يواجهها الطلبة ذوو المستويات المنخفضة من الازدهار؛ حيث تسيطر عليهم مشاعر الاستياء وعدم الرضا الذاتي، مما يجعلهم عرضة للارتهان لأحكام الآخرين عند اتخاذ قراراتهم المصيرية. إن هذا الضعف في البناء النفسي يؤدي إلى استجابات سلبية تجاه الضغوط الاجتماعية، وعجز واضح عن إدارة المتطلبات الحياتية أو إنجاز الأهداف الشخصية. (Wood & Joseph, 2010 : 213).

وتكمن مشكلة البحث في هل هناك علاقة ما بين التواضع الثقافي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث

تستمد هذه الدراسة أهميتها من الدور المحوري لطلبة الجامعة باعتبارهم الركيزة الأساسية لبناء المجتمع وقادة المستقبل؛ إذ تمثل هذه المرحلة العمرية الفترة الذهبية لتشكل هويتهم الفكرية ونضجهم النفسي، مما يتطلب تزويدهم بالقيم الإنسانية التي تضمن توافقهم مع الآخرين وتحقيق ذواتهم.

وتتجلى أهمية البحث في دور التواضع الثقافي كأداة جوهرية لتقديم نماذج إيجابية داخل البيئات الجامعية المعقدة؛ إذ يساهم تبني هذا المفهوم في تقديم رعاية أفضل وضمان الإنصاف والشمول في التعامل مع الطلبة (Fitzpatrick, 2024: 34). كما يبرز كقيمة تنموية تتطلب صياغة أسلوب قائم على التفاهم والوعي المتبادل بالذات في العلاقة مع الآخرين. (Ortega & Faller, 2011: 35).

ويعد الوعي الذاتي الركيزة الأولى لفهم التباينات الثقافية، حيث يمكّن الأفراد من رصد التناقضات القيمية التي قد تعيق التفاعل الإيجابي في البيئات التعليمية. إن الوصول إلى هذا الوعي يتطلب رحلة مستمرة من التأمل والنقد الذاتي للاعتراف بالتحيزات الشخصية، مما يؤدي في النهاية إلى بناء علاقات إنسانية قائمة على الاحترام العميق والنمو النفسي المتكامل. (Douglas et al., 2014: 112)

ويتمثل الازدهار النفسي في قدرة الطالب على تنمية طاقاته الذاتية والعقلية، وامتلاك مهارات فعالة لحل المشكلات ومواجهة الضغوط، مما يدفعه نحو المبادرة المجتمعية وإسعاد الآخرين، وهو ما يولد شعوراً عميقاً بالسعادة والرضا (Ryff, 1989: 9–10).

ويمتاز الأفراد المزدهرون نفسياً بتركيزهم المستمر على النمو الشخصي، وقدرتهم العالية على استثمار الفرص المتاحة وبناء علاقات اجتماعية ناجحة، فضلاً عن امتلاكهم منظومة معتقدات تمنح حياتهم معنى وقيمة (Bauer et al., 2008: 82).

وتأسيساً على ما سبق، تبرز أهمية الدراسة في كونها تربط بين التواضع الثقافي كمدخل قيمي لنبذ التحيزات وتعزيز الوعي بالذات، وبين الازدهار النفسي كغاية تعكس أقصى درجات النمو والفاعلية لدى طلبة الجامعة؛ مما يساهم في بناء شخصية أكاديمية متزنة قادرة على تحويل التنوع الثقافي إلى طاقة إيجابية تدعم الرضا عن الحياة والتميز المهني مستقبلاً.

أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١ _ التعرف على مستوى التواضع الثقافي لدى طلبة الجامعة.

٢ _ التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى التواضع الثقافي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

٣_ التعرف على مستوى الازدهار النفسي السائد لدى طلبة الجامعة.

٤ _ التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

٥_ التعرف على طبيعة وقوة العلاقة الارتباطية بين التواضع الثقافي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

تحددت الدراسة الحالية بطلبة المرحلة الثالثة الدارسين في جامعة تكريت بكافة تخصصاتهم حسب الجنس، من الملتحقين بالدراسة الصباحية ، وذلك للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات

أولاً: التواضع الثقافي (Cultural Humility)

١ _ عرفه فوروندا وآخرون (Foronda et al., 2016): بأنه نمط حياتي قائم على المرونة والانفتاح، يتجسد في قدرة الفرد على التأمل الذاتي لهويته الثقافية الأصيلة، مع إبداء رغبة حقيقية في الاستماع لخلفيات الآخرين وهوياتهم المتنوعة والسعي الجاد لاستيعابها. (Foronda et al., 2016: 213).

٢ _ عرفه هوك وآخرون (Hook et al., 2017): هو المقدرة على تكوين إدراك موضوعي ودقيق للقيم الثقافية الذاتية، مع تبني توجه قيمي نحو الآخرين يرتكز على الاحترام المتبادل، والابتعاد عن الاستعلاء، وتحقيق الانسجام فيما يخص المعتقدات والقيم المتباينة. (Hook et al., 2017: 29).

٣_ التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Foronda et al., 2016) كإطار نظري للدراسة الحالية، نظراً لشموليته في وصف التواضع الثقافي كعملية مستمرة من التأمل والانفتاح.

٤_ التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس التواضع الثقافي المستخدم في هذا البحث.

ثانياً: الازدهار النفسي (Psychological Flourishing)

١_ عرفه دينر وآخرون (Diener et al., 2010): هو حالة وجدانية تتسم بسيطرة المشاعر والأداء الإيجابي لدى الفرد ضمن نطاقه الذاتي (كالحيوية، والكفاءة، والتفاؤل)، ونطاقه الخارجي المتمثل في جودة العلاقات الاجتماعية، والمساهمة الفعالة في المجتمع، والعيش وفق غايات هادفة. (Diener et al., 2010: 77).

٢_ عرفه سليجمان (Seligman, 2011): بأنه حالة من الأداء الإنساني الأمثل التي تتحقق حين يمتلك الفرد مستويات مرتفعة من الانفعالات الإيجابية، والاندماج النفسي العميق، والرضا عن مجريات الحياة، بالإضافة إلى بناء روابط اجتماعية متينة وتحقيق الإنجازات الشخصية (Seligman, 2011: 16).

٣_ التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف سليجمان (Seligman, 2011) تعريفاً نظرياً للدراسة الحالية؛ لكونه الإطار المرجعي الذي استند إليه مقياس (عودة، ٢٠٢٠) المعتمد في هذا البحث، ولانسجامه مع الأبعاد التي تسعى الدراسة الحالية لقياسها.

٤_ التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس الازدهار النفسي لـ (عودة، ٢٠٢٠) الذي تبنته الباحثة في دراستها الحالية.

الفصل الثاني/ اطار نظري ودراسات سابقة

أولا/ التواضع الثقافي/ مفهومه

يوصف التواضع الثقافي بأنه القدرة على الحفاظ على موقف شخصي منفتح وموجه نحو الآخر فيما يتعلق بجوانب هويته الثقافية، وهي صفة تكتسبها الذات عبر التجارب والممارسات التربوية والتدريسية التي تعزز هذا المستوى في الفصول الدراسية. ومع ذلك، يظل التواضع الثقافي عملية تعلم مستمرة مدى الحياة، تقتضي التزاماً بالنقد والتقييم الذاتي، مع العمل على معالجة اختلال توازن القوى ضمن ديناميكيات المساعدة والإرشاد (Gonzalez et al., 2021: 57).

نظرية فوروندا وآخرون (Foronda et al., 2016) في التواضع الثقافي.

قدمت فوروندا وآخرون (Foronda et al., 2016) إطاراً نظرياً متكاملاً للتواضع الثقافي، مؤكدة أنه يتجاوز مفهوم "الكفاءة الثقافية" التقليدي؛ فبينما تركز الكفاءة على تحصيل المعلومات، يركز التواضع الثقافي على التحول الشخصي والالتزام بعملية نقد ذاتي مستمرة مدى الحياة (Foronda et al., 2016: 211). وترى النظرية أن هذا التوجه يمكّن مقدمي الخدمة النفسية من استكشاف حدود مهاراتهم وتعزيز الانفتاح على التعددية (Danso, 2018: 411).

و تعتبر المرونة عنصراً جوهرياً في هذه النظرية؛ إذ تسمح للطلبة باستيعاب التناقضات القيمية وبناء شراكات ناجحة قائمة على التكيف (Foronda, 2020: 10). كما تبرز أهمية الوعي بالتحيزات الشخصية والافتراضات المسبقة، حيث لا يتحقق التواضع الثقافي إلا بمساءلة المعتقدات المتأصلة لدى الطلبة (Fitzpatrick, 2024: 22).

أبعاد التواضع الثقافي (Dimensions of Cultural Humility)

حددت فوروندا (Foronda et al., 2016) خمس سمات أساسية تشكل جوهر المفهوم:

- الانفتاح (Openness): الحفاظ على عقلية نشطة لاستكشاف الأفكار الجديدة وقبول الرؤى العالمية المتنوعة.
- الوعي الذاتي (Self-Awareness): الإدراك العميق لنقاط القوة والضعف، وفهم التحيزات الضمنية التي قد تؤثر في القرارات والسلوكيات (Scharfenberg, 2023: 24).
- عدم الأنانية (Selflessness): الحفاظ على موقف متواضع يسعى لتقليص فوارق القوة والاعتراف بالقيمة الحقيقية للآخر (Gonzalez et al., 2021: 57).
- التفاعلات الداعمة (Supportive Interactions): تبادلات إنسانية تتسم بالتعاطف وتهدف لخلق تجارب إيجابية (Scharfenberg, 2023: 25).
- التأمل والنقد الذاتي (Self-Reflection & Critique): رحلة مستمرة لتقييم أثر الأفكار والمشاعر الشخصية على التواصل مع الآخر المختلف ثقافياً (Gonzalez et al., 2021: 58).

الافتراضات والنتائج

تستند النظرية إلى خمسة افتراضات (Foronda, 2020):

(أ) البشر متنوعون ومنتمون لمجتمع عالمي.

(ب) الطبيعة البشرية إيثارية.

(ج) التساوي في القيمة الإنسانية.

(د) طبيعية الصراع الثقافي.

(هـ) التعلم المستمر.

وتؤكد النظرية أن ممارسة التواضع الثقافي تؤدي إلى نتائج إيجابية مثل: تحسين التواصل، والرضا، والتمكين، وتحقيق الرعاية المثلى والصحة والعافية (Scharfenberg, 2023: 18). وبذلك، يسهم التواضع الثقافي في تحويل بيئات العمل الجامدة إلى ثقافات شاملة تلبي احتياجات المجتمع المتغير (Scharfenberg, 2023: 26).

ثانيا/ الازدهار النفسي/ مفهومه

يعد الازدهار النفسي من أبرز المتغيرات المعاصرة في علم النفس ، حيث يركز على استقصاء المكونات الإيجابية ومكامن القوة التي تمكّن الفرد من النمو والارتقاء في مختلف مجالات الحياة. وفي هذا السياق، يرى (سليجمان) أن الازدهار يتحقق من خلال امتلاك الفرد لخمسة ركائز أساسية هي: الانفعالات الإيجابية، والاستغراق (الانشغال) الإيجابي، والعلاقات الإنسانية المثمرة، والشعور بالمعنى، وتحقيق الإنجاز (Seligman, 2011: 16-17).

نظرية (سليجمان، ٢٠٠٠-٢٠١١) (Seligman, 2000-2011) في الازدهار النفسي

يعد "مارتن سليجمان" المؤسس الفعلي لعلم النفس الإيجابي؛ إذ تحول بمنظوره من "السعادة الأصلية" القائمة على اللذة والمعنى والمشاركة، إلى "نظرية الرفاه" التي تجعل من الازدهار النفسي الهدف الأسمى والمعيار الذهبي لقياس جودة الحياة (Seligman, 2011: 13). ويشير الازدهار في جوهره إلى تمتع الفرد بمستويات مرتفعة من العناصر الخمسة التي يختصرها نموذج (PERMA) وهي:

١. العواطف الإيجابية (Positive Emotions): تتمثل في مشاعر السعادة والراحة والنشوة، وهي تعمل على توسيع المدارك الفكرية وبناء موارد شخصية مستدامة (Frederickson, 2002: 300). ويؤكد سليجمان أن الحياة السعيدة هي نتاج تتابع هذه العواطف عبر الماضي (بالرضا) والحاضر (بالحيوية) والمستقبل (بالتفاؤل والأمل) (Seligman, 2003: 162).

٢. الانهماك (Engagement): حالة من الاستغراق التام أو "التدفق" في عمل محبب ومفيد، حيث يتلاشى الوعي بالزمن ويزداد التركيز الجوهري على المهمة (Baumeister et al., 2013: 505). وهو يختلف عن الانهماك العشوائي كونه يرتبط بالنمو الشخصي والصالح العام (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ١٨-٢١).

٣. العلاقات الإيجابية (Positive Relationships): تشمل الاندماج الاجتماعي والروابط القوية التي تخفض من معدلات الاكتئاب وتحسن الصحة البدنية (Perissinotto et al., 2012: 178). وتتسم هذه العلاقات بالمرونة والحميمية (Seligman, 2011: 15). ومن الجدير بالذكر أن هذا البعد يتسق مع التوجيهات النبوية التي جعلت من "صلة الأرحام" سبباً في سعة الرزق وبركة العمر.

٤. المعنى (Meaning): الإحساس بوجود هدف أسمى يتجاوز الذات الفردية لخدمة قضايا أكبر، مما يحقق للفرد حياة تتسم بالوضوح والالتزام بالأهداف الأخلاقية العليا (Baumeister et al., 2013: 504). ويتحقق ذلك بتوظيف مكامن القوة في خدمة المجتمع والمنظمات الإنسانية (جميل، ٢٠١٥: ٢٣).

٥. الإنجاز (Accomplishment): القدرة على وضع الأهداف وتحقيق نتائج ناجحة وتجاوز العقبات، مما يولد شعوراً بالكفاءة الشخصية والتقدير (Seligman, 2012: 19). ويخضع تعريف الإنجاز للطموحات الفردية والسياقات الثقافية المتنوعة (Butler & Kern, 2014: 34).

ويرى سليجمان أن الازدهار النفسي يتطلب توازناً ومستويات مرتفعة في هذه المكونات الخمسة مجتمعة للوصول إلى الأداء الأمثل (Seligman, 2011: 17). كما يشدد على أهمية تعزيز هذه المهارات والقدرات بشكل مباشر عبر المناهج الأكاديمية والتربوية. (Llewellyn et al., 2014: 277).

الدراسات السابقة

أولا/ دراسات تناولت التواضع الثقافي

بعد بحث الباحثة واستقصاءها لم تجد دراسات قد تناولت التواضع الثقافي على نفس عينة البحث الحالي طلبة الجامعة. وذلك لحداثة هذا المتغير وندرة الدراسات فيه.

ثانيا/ دراسات تناولت الازدهار النفسي

دراسة (عودة، ٢٠٢٠)

بحثت هذه الدراسة في العلاقة بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة. طبقت الباحثة منهجاً وصفياً على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بأسلوب عشوائي متناسب. اعتمدت الدراسة مقياسين: الأول للازدهار النفسي معداً وفق نظرية (PERMA) بواقع (٤٣) فقرة، والثاني مقياس (Wong, 1998) للمعنى الشخصي بواقع (٥٧) فقرة، مع التحقق من كفاءتهما السيكومترية (الصدق، وثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

امتلاك الطلبة مستويات مرتفعة ودالة إحصائياً من الازدهار النفسي والمعنى الشخصي.

وجود ارتباط إيجابي دال بين المتغيرين، مع قدرة "المعنى الشخصي" على التنبؤ بمستوى الازدهار النفسي.

ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة لصالح الإناث في متغير الجنس، ولصالح التخصص الإنساني في متغير التخصص. (عودة، ٢٠٢٠: ي).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث (Research Methodology)

انسجاماً مع طبيعة أهداف البحث الحالي الساعية للكشف عن العلاقة بين التواضع الثقافي والازدهار النفسي، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. ويعد هذا المنهج الأكثر ملائمة لتقصي الروابط بين المتغيرات النفسية وتحليلها وتفسيرها في السياق الجامعي.

مجتمع البحث (Research Population)

تحدد مجتمع الدراسة الراهنة بطلبة البكالوريوس (الدراسة الصباحية) في جامعة تكريت خلال السنة الأكاديمية (٢٠٢٥-٢٠٢٦). ويتوزع هذا المجتمع على (٢١) كلية، منها (١١) كلية ذات طابع علمي و(١٠) كليات تتبع التخصصات الإنسانية. وقد ركزت الباحثة في اختيارها على طلبة الصف الثالث ليكونوا إطاراً لهذا البحث؛ حيث أحصت السجلات الرسمية وجود (٧٨٨٩) طالباً وطالبة، يمثلون العدد الإجمالي لهذا المستوى الدراسي. و بلغت أعداد الذكور في هذا المجتمع (٤١٥٥) طالباً، في حين وصل عدد الإناث إلى (٣٧٣٤) طالبة.

عينة البحث (Research Sample)

لضمان الحصول على بيانات ذات تمثيل مرتفع، اعتمدت الدراسة على منهجية العينة العشوائية الطبقية بأسلوب التوزيع المتساوي، حيث شملت الدراسة في مجملها (٣٦٠) طالباً وطالبة. وقد جرى تقسيم المشاركين إجرائياً لخدمة أغراض البحث كما يأتي:

عينة التحليل السيكومتري (البناء): تألفت من (٣٣٠) فرداً، واستخدمت حصراً لإجراء العمليات الإحصائية المتعلقة ببناء المقاييس، مثل استخراج القوة التمييزية للفقرات، والتحقق من مؤشرات الصدق وثبات الأدوات.

العينة الاستطلاعية: ضمت (٣٠) مشاركاً، وكان الهدف من اختيارهم هو الوقوف على مدى وضوح لغة الفقرات والتعليمات لدى الطلبة، بالإضافة إلى حساب متوسط الزمن الكافي لإتمام الإجابة على المقياسين

جدول (١) (عينة التحليل الاحصائي)

الكلية	الجنس		المجموع
	ذكور	اناث	
كلية التربية للعلوم الصرفة	٩٠	٩٠	١٨٠
كلية التربية للعلوم الانسانية	٩٠	٩٠	١٨٠
المجموع	١٨٠	١٨٠	٣٦٠

عينة التطبيق النهائي (العينة الأساسية)

العدد النهائي لعينة التطبيق النهائي (٣٠٠) طالب وطالبة من الموجودين في المستوى الدراسي الثالث بجامعة تكريت للعام (٢٠٢٥-٢٠٢٦). وبغية استخلاص نتائج تتسم بالدقة والقدرة على التعميم، وظفت الباحثة تقنية المعاينة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling)؛ حيث استهدفت عملية السحب كليتين، مع اختيار (٣) أقسام تخصصية من كل كلية بأسلوب عشوائي. وقد حرصت الدراسة على ضبط التوازن الإحصائي من خلال ضمان التوزيع المتكافئ لأفراد العينة وفقاً لقطبي التخصص (العلمي والإنساني)، فيما يستعرض الجدول (٢) البيانات التفصيلية لتوزيع أفراد العينة الأساسية تبعاً للمتغيرات المعتمدة.

جدول (٢) (عينة التطبيق النهائي)

الكلية	القسم	المرحلة الثالثة		المجموع
		علمي	انساني	
كلية التربية للعلوم الصرفة	علوم الحياة	٢٥	٢٥	٥٠
	الفيزياء	٢٥	٢٥	٥٠
	الكيمياء	٢٥	٢٥	٥٠
كلية التربية للعلوم الانسانية	العلوم التربوية والنفسية	٢٥	٢٥	٥٠
	اللغة العربية	٢٥	٢٥	٥٠
	التاريخ	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع		١٥٠	١٥٠	٣٠٠

أداتا البحث (Research Tools)

الأداة الأولى: مقياس التواضع الثقافي (Cultural Humility Scale)

نظراً لحداثة مفهوم التواضع الثقافي وندرة الأدوات القياسية التي تلائم الخصائص الديموغرافية للبيئة الجامعية المحلية، شرعت الباحثة في تصميم أداة قياس خاصة بالاعتماد على الخطوات العلمية الآتية:

١. المرتكزات النظرية والأبعاد:

استندت عملية البناء إلى المنظور النظري الذي قدمته (Foronda et al., 2016)، حيث اتخذ تعريفها حجر زاوية لوصف التواضع الثقافي كعملية ديناميكية مستمرة تتسم بالانفتاح والمرونة الفكرية. وبناء على هذا الإطار، تم تقسيم المقياس إلى خمسة محاور جوهرية هي: (الانفتاح، والوعي بالذات، ونبذ الأنانية، والتفاعلات التعزيزية، بالإضافة إلى التأمل والنقد الذاتي).

٢. إعداد وصياغة بنود المقياس:

في مرحلته التأسيسية، اشتمل المقياس على (٣٠) بنداً، وزعت بالتساوي بواقع (٦) بنود لكل محور فرعي. صيغت هذه البنود بأسلوب خبري يتلائم مع المستوى الإدراكي لطلبة الجامعة. ولتحديد مستويات الاستجابة، اعتمد مقياس "ليكرت" الخماسي، والذي يمنح المشارك مساحة للاختيار بين خمسة بدائل تتدرج من (تنطبق علي تماماً) وصولاً إلى (لا تنطبق علي أبداً).

الصدق الظاهري (Face Validity):

للتحقق من الصلاحية المنطقية للأداة، تم استطلاع آراء مجموعة من المتخصصين والأكاديميين في الحقل التربوي والنفسي؛ لبيان مدى تمثيل البنود لمجالاتها وسلامة بنائها اللغوي. ووضعت الباحثة معياراً لقبول البند يتمثل في الحصول على موافقة (٨٠%) فأكثر من آراء المحكمين. وبإخضاع النتائج لاختبار (مربع كاي)، تأكدت القيمة العلمية لكافة الفقرات، مما يشير إلى تمتع المقياس بمؤشرات صدق ظاهري كافية.

نظام التصحيح المقياس

اعتمد الأسلوب الكمي في معالجة الإجابات من خلال منح البدائل أوزاناً رقمية متدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لجميع الفقرات نظراً لصياغتها الإيجابية. وبناء على هذا النظام، تكتسب الدرجات الكلية للمقياس الدلالات الإحصائية التالية: يتراوح بين حد أدنى مقداره (٣٠) درجة، وحد أعلى يصل إلى (١٥٠) درجة.

المتوسط النظري (الفرضي): استقر عند (٩٠) درجة، وهو الرقم المرجعي الذي استندت إليه الباحثة في تقييم مستوى أداء عينة البحث.

التجربة الاستطلاعية (Pilot Study):

سعياً لضمان كفاءة الأداة قبل التطبيق الموسع، جرى عرضها على عينة تجريبية ضمت (٣٠) فرداً من المجتمع الأصلي (من غير المشاركين في التطبيق النهائي). وهدفت هذه الخطوة إلى قياس مستوى الغموض في التعليمات أو الصياغات؛ حيث أكدت النتائج سلاسة اللغة ووضوح المفردات. كما قُدّر الوقت المستغرق لإتمام الاستجابة بمتوسط (٢٠) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التواضع الثقافي

للتحقق من كفاءة بنود المقياس وقدرتها على رصد الفروق الفردية في سمة التواضع الثقافي، أُجريت التحليلات اللازمة لبيانات عينة البناء (٣٠٠) طالب وطالبة وفق الإجراءات الآتية:

أ- القوة التمييزية بأسلوب المجموعات المتطرفة: يعد التمييز مؤشراً جوهرياً للحكم على جودة الفقرة في عزل الأفراد ذوي المستويات المرتفعة عن ذوي المستويات المنخفضة في السمة. وقد نفذ ذلك عبر الخطوات التالية:

الترتيب التنازلي: رتبت درجات المستجيبين كلياً من الأعلى إلى الأدنى لتحديد أطراف التوزيع.

فرز المجموعات المقارنة: تم اعتماد نسبة (٢٧%) العليا ونسبة (٢٧%) الدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين، حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (٨١) طالباً، وبإجمالي (١٦٢) فرداً لعينة التمييز.

نتائج التمييز: لغرض المفاضلة بين الفقرات وضمان قدرتها على الفرز بين المستويات المختلفة، استخدم الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين كمعيار أساسي للحكم على جودة البنود. وعند موازنة القيم التائية المستخرجة بالقيمة الجدولية المعتمدة البالغة (١.٩٦) تحت مظلة مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٦٠)، اتضح أن كافة بنود مقياس التواضع الثقافي الـ (٣٠) قد حققت دلالة إحصائية واضحة؛ حيث تجاوزت قيمها المحسوبة نظيرتها الجدولية. وتبرهن هذه النتيجة على امتلاك جميع الفقرات لخصائص سيكومترية متينة وقدرة تمييزية فائقة، مما استوجب الإبقاء عليها جميعاً ضمن النسخة النهائية للمقياس.

جدول (٣)القوة التمييزية لفقرات مقياس التواضع الثقافي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	٤.٦٣	٠.٦٢١	٢.٩٩	١.١٩٩	١٠.٩٤٤
2	٤.٢٧	٠.٨٦٦	٣.٣٢	١.٢٣٣	٥.٦٧٧
3	٣.٨٦	١.٢٠٢	٢.٩٤	١.١٨٧	٤.٩٣٤
4	٣.٣١	١.٤١١	٢.٧	١.٢٥٩	٢.٨٧٩
5	٤.١٩	١.١٤١	٢.٥٦	١.٢٧٥	٨.٥٧٢
6	٤.٨٤	٠.٤٨٦	٣.٤٧	١.٠٦٢	١٠.٥٦٢
7	٤.٧٧	٠.٥٣١	٣.١٦	١.٢٧٩	١٠.٤٢٩
8	٤.٧٣	٠.٦٥٢	٣.٢٣	١.٣١٦	٩.١٥٤
9	٤.٧٩	٠.٦٠٧	٣.٦٩	١.٢٦١	٧.٠٦٥
10	٤.٦٩	٠.٥٦٢	٣.٢٨	١.٢٥٧	٩.١٩٧
11	٤.٧٣	٠.٥٧	٣.٣٧	١.١٧٧	٩.٣٤٣
12	٤.٧٥	٠.٤٨٨	٣.٧	١.١٨٨	٧.٣٥٤
13	٤.٤٧	٠.٨٨٢	٣.١٥	١.١٠٨	٨.٣٩٦
14	٤.٧٧	٠.٦١٨	٣.٧٣	١.١١٨	٧.٣٠٦
15	٣.٤٤	١.٢٧٥	٢.٦٨	١.٣٤	٣.٧٢٥
16	٣.١٤	١.٤٥٦	١.٩٣	١.٠٨١	٦.٠٠٥
17	٤.٥٤	٠.٨٣٧	٣.١٦	١.٠٣	٩.٣٧٣
18	٤.٨٦	٠.٤١١	٣.٤٢	١.٠٥٩	١١.٤٤٤
19	٤.٥٧	٠.٦٥١	٣.٠٤	١.٢٨٩	٩.٥٤٣
20	٤.٣٨	٠.٩٣	٣	١.٢٧٥	٧.٨٨٨
21	٤.٤٨	٠.٧٠٩	٣.٩٩	١.٠٧٨	٣.٤٤٤
22	٤.٥٣	٠.٦٧٢	٣.٥١	١.٠٢٦	٧.٥١٧
23	٤.٧٣	٠.٥٤٨	٣.٣١	١.٢٤١	٩.٤١٦
24	٤.٥٩	٠.٦٠٨	٣.٢٣	١.١٦٥	٩.٣٠٣
25	٤.٥١	٠.٨٦٨	٣.٣٢	١.٢٢٣	٧.١١٣
26	٤.١	١.١٣٦	٢.٨٥	١.٢٣٦	٦.٦٨٥
27	٣.٤٤	١.١٠٧	٣.٠٥	٠.٩٣٤	٢.٤٥٥
28	٣.٨	١.٢١٩	٢.٨١	١.٣٨٨	٤.٨١١
29	٤.٧٥	٠.٥١٣	٣.٣	١.١٢٣	١٠.٦١٩
30	٤.٢٥	٠.٨٨٨	٢.٨١	١.٢١٦	٨.٥٦٢

الاتساق الداخلي (Internal Consistency):

بغية التحقق من مدى ترابط بنود الأداة وانسجامها مع المتغير العام لـ (التواضع الثقافي)، طبقت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لرصد العلاقة القائمة بين الدرجة المستحقة لكل بند والدرجة الإجمالية للمقياس. نفذت هذه الإجراءات الإحصائية على بيانات عينة البناء البالغة (٣٠٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت المخرجات ما يأتي: اتصاف جميع البنود بعلاقات ارتباطية موجبة ومنسجمة مع الاتجاه العام للأداة.

واتضح من خلال التحليل أن كافة معاملات الارتباط المحسوبة قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، إذ تجاوزت قيمها الرقمية العتبة الحرجة (القيمة الجدولية) المقابلة لحجم العينة. وتعد هذه النتائج برهاناً علمياً على أن جميع فقرات المقياس الـ (٣٠) تمضي في مسار مفاهيمي موحد يتسق مع البناء النظري للأداة، مما يعزز من وحدة المقياس وقدرته على قياس سمة التواضع الثقافي بأسلوب متجانس لدى أفراد العينة.

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	٠.٤١٦	11	٠.٣٧٢	21	٠.٣٥٨
2	٠.٥٥٩	12	٠.٣٨٨	22	٠.٢٣٣
3	٠.٥٤٨	13	٠.٥٧٧	23	٠.٣٣٤
4	٠.٥٣٥	14	٠.٤٣٧	24	٠.٢٧٦
5	٠.٣٩١	15	٠.٤٦٦	25	٠.٣٢٤
6	٠.٤٩	16	٠.٣٩	26	٠.٤٥٦
7	٠.٥٣١	17	٠.٤٨٤	27	٠.٣٤٤
8	٠.٣٧٤	18	٠.٤٠٨	28	٠.٤٣١
9	٠.٤١٦	19	٠.٢٧٥	29	٠.٣٣٣
10	٠.٥٥٩	20	٠.٣٨٣	30	٠.٣٥٠

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (٠,١١٣).

ثبات مقياس التواضع الثقافي (Reliability)

للتحقق من استقرار المقياس واتساق نتائج أفراده عند تكرار التطبيق، استخرجت الباحثة مؤشرات الثبات لعينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالباً وطالبة، وذلك باتباع الأسلوبين الآتيين:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest):

تستهدف هذه الطريقة قياس استقرار الأداة عبر الزمن؛ حيث طُبقت فقرات التواضع الثقافي على أفراد العينة، ثم أُعيد التطبيق على المجموعة نفسها بعد انقضاء (١٤ يوماً). وباحتساب معامل

ارتباط "بيرسون" بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، بلغت قيمة الثبات (٠.٨٢). وهي قيمة مرتفعة ومقبولة إحصائياً تؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام الميداني.

ب- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha):

استخدمت هذه المعادلة لتقدير التجانس الداخلي للفقرات الـ (٣٠) المكونة للمقياس. وقد أظهرت النتائج معامل ثبات كلي قدره (٠.٨٣). وتعكس هذه القيمة درجة عالية من الاتساق والترابط بين البنود، مما يشير إلى كفاءة الأداة في قياس مفهوم التواضع الثقافي لدى طلبة الجامعة.

الأداة الثانية: مقياس الازدهار النفسي (Flourishing Scale)

تبنت الباحثة مقياس الازدهار النفسي الذي أعدته (عودة، ٢٠٢٠)، والمصمم خصيصاً لطلبة الجامعة استناداً إلى نظرية (Seligman, 2011).

١ _ التعريف النظري المعتمد: يعرف الازدهار النفسي إجرائياً بأنه الحالة التي يصل فيها الطالب إلى الأداء المثالي نتيجة امتلاكه لمستويات مرتفعة من المشاعر الإيجابية، والاندماج، والرضا، والعلاقات البناءة، وتحقيق الإنجازات.

٢_ بناء المقياس: يتكون المقياس من (٤٣) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة هي:

الانفعالات الإيجابية: (٩ فقرات). الانهماك: (٨ فقرات). المعنى: (٩ فقرات). العلاقات الإيجابية: (٩ فقرات). الإنجاز: (٨ فقرات).

٣ _ نظام التصحيح: اعتمد المقياس تدرج "ليكرت" الخماسي للبدائل: (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً).

٤_اتجاه الفقرات: صيغت جميع الفقرات بالاتجاه الإيجابي، باستثناء الفقرتين (١٩ و٢٠) فقد جاءتا بالاتجاه السلبي، وتعكس لهما الأوزان عند التصحيح الإحصائي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) بدلاً من (٥، ٤، ٣، ٢، ١).

المعايير الإحصائية للمقياس:

أعلى درجة: (٢١٥) درجة.

أدنى درجة: (٤٣) درجة.

المتوسط الفرضي: (١٢٩) درجة، والذي يعد المحك الأساسي لتحديد مستوى الازدهار لدى العينة.

الصدق الظاهري لمقياس الازدهار النفسي (Face Validity)

للتحقق من صلاحية الأداة وقدرة فقراتها على قياس مفهوم الازدهار النفسي، عرض المقياس في صيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والتربية. تضمن هذا الإجراء تقييم الفقرات من حيث دقة الصياغة اللغوية ومدى ملاءمتها للمجالات الخمسة التي يغطيها المقياس.

اعتمدت الباحثة معيار قبول الفقرة بنسبة اتفاق لا تقل عن (٨٠%) من آراء المحكمين باستخدام مربع كاي. وبناء على ملاحظاتهم العلمية وتوصياتهم، نالت جميع فقرات المقياس البالغة (٤٣) فقرة القبول العلمي المطلوب، مما يعد مؤشراً على تمتع الأداة بالصدق الظاهري وجهوزيتها للقياس الفعلي.

تصحيح المقياس (Scoring System)

يتم استخراج الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي من خلال ميزان تقدير خماسي (خماسي التدريج)، حيث تمنح الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الإيجابية، ويتم عكس العملية للفقرات السلبية.

التجربة الاستطلاعية (Pilot Study)

للتأكد من ملاءمة المقياس لعينة البحث، طُبقت الأداة على عينة استطلاعية مؤلفة من (٣٠) طالباً وطالبة (وهي ذاتها عينة المتغير الأول). هدفت التجربة إلى فحص وضوح الصياغة اللغوية والتعليمات، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات مفهومة للمستجيبين، حيث تراوح مدى زمن الإجابة حول (٢٥) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لفقرات مقياس الازدهار النفسي وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة، حللت بيانات عينة البناء (٣٠٠) فرد وفق الآتي:

أ- القوة التمييزية بأسلوب المجموعات المتطرفة:

استخدم هذا الإجراء لفرز قدرة البنود على التمييز بين ذوي الأداء المرتفع والمنخفض في سمة الازدهار، واتبع في ذلك ما يأتي:

ترتيب الدرجات: نظمت استجابات الطلبة تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أدناها.

فرز المجموعات: اعتمدت نسبة (٢٧%) العليا ونسبة (٢٧%) الدنيا لتشكيل مجموعتين متطرفتين، قوام كل منهما (٨١) فرداً، ليصبح إجمالي عينة التمييز (١٦٢) طالباً وطالبة.

المعالجة التائية: طُبق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطات المجموعتين في كل فقرة.

ب- النتائج التمييزية:

لغرض التحقق من كفاءة فقرات المقياس في التمييز بين المستويات المختلفة، أُجريت مقارنة بين القيم التائية المستخرجة لكل بند والقيمة الجدولية المرجعية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٠). وكشفت مخرجات التحليل الإحصائي أن كافة فقرات مقياس الازدهار النفسي، والبالغ عددها (٤٣) فقرة، قد تفوقت قيمها المحسوبة على القيمة الجدولية

المعتمدة. وتبرهن هذه النتيجة على تمتع جميع بنود الأداة بخصائص تمييزية فائقة، مما يثبت صلاحيتها المنهجية وقدرتها على القياس الفعال في مرحلة التطبيق النهائي للدراسة.

جدول (٥)القوة التمييزية لفقرات مقياس الازدهار النفسي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	٤.٨٨	٠.٥٧٨	٣.١٠	١.٠٦٨	٥.٧٦٤
2	٤.٨٣	٠.٥٤٣	٣.٨٦	١.١٠٤	٧.٠٤٤
3	٤.٥١	٠.٧٧٧	٣.٦٥	١.٠٨٦	٥.٧٤٣
4	٤.٥٩	٠.٨٩١	٣.٨٩	١.٠١٢	٤.٦٩٥
5	٤.١٩	١.١٩٥	٣.٣٧	١.١٤٥	٤.٤٣١
6	٤.٩٠	٠.٣٣٩	٣.٩٠	٠.٩٠٣	٩.٣٣١
7	٤.٩١	٠.٣٢٤	٣.٢٠	٠.٨٨٦	٦.٨٢٩
8	٤.٥٦	٠.٧٠٧	٣.٤٤	٠.٩٤٩	٨.٤٥٢
9	٤.٧٨	٠.٥٧	٣.٨٦	١.٠٤٦	٦.٩٠٣
10	٤.٩١	٠.٢٨٣	٣.٩٠	٠.٩١٧	٩.٤٩٩
11	٤.٨٥	٠.٣٥٧	٣.٨٥	٠.٩٧٦	٨.٦٥٨
12	٤.٩١	٠.٢٨٣	٤.٠٦	٠.٩٤	٧.٨١
13	٤.٨٦	٠.٣٤٥	٣.٩٤	٠.٨٧١	٨.٨٩٦
14	٤.٨٨	٠.٣٣١	٤.١١	٠.٩٤٩	٦.٨٥٦
15	٤.٦٤	٠.٧٩٥	٤.٠١	٠.٩٦٨	٤.٥٢٢
16	٤.٣٠	١.٠١٨	٣.٣٦	١.١٥٤	٥.٤٨٧
17	٤.٩٥	٠.٢١٨	٣.٨١	١.٠٨٥	٩.٢٣٥
18	٤.٧٠	٠.٧٦٦	٣.٥٣	١.١٩٥	٧.٤٣٩
19	٤.٨٥	٠.٤٢٢	٣.٩٠	٠.٩٩٥	٧.٩١٧
20	٤.٧٠	٠.٥٣٥	٣.٥٣	٠.٩٧٦	٩.٤٨٦
21	٤.٨٨	٠.٥٥٦	٣.٨٣	١.١٩٢	٧.١٨٢
22	٤.٩٨	٠.١٥٦	٣.٨١	٠.٩٨٩	١٠.٤٣٣
23	٤.٢٥	١.٤١٩	٣.٥٣	١.٤٨٤	٣.١٣٩
24	٤.٥٩	١.٠٢٢	٣.٩٤	١.٢٨٨	٣.٥٨٢
25	٤.٧٤	٠.٥٨٧	٣.١٦	٠.٨٧٣	٤.٩٦٦
26	٤.٨٨	٠.٣٦٧	٣.٠٠	٠.٩٢٢	٧.٩٥
27	٤.٩٦	٠.١٩	٣.٤٣	٠.٩٣٥	٥.٠١
28	٤.٧٩	٠.٥٤١	٣.٨٠	١.٠٣	٧.٦٤١

29	٤.٩٥	٠.٢١٨	٤.٠٧	١.١٠٤	٧.٠٠٩
30	٤.٥٨	٠.٧٨٨	٣.٨٦	١.٠٤٦	٤.٩٢
31	٤.٩٨	٠.١٥٦	٤.٠٤	٠.٩٦٨	٨.٦١٦
32	٤.٧٧	٠.٤٢٦	٣.٧٤	١.٠١	٨.٤١٤
33	٤.٩٦	٠.١٩	٢.١٢	٠.٩٩٢	٧.٤٧٩
34	٤.٩٣	٠.٢٦٤	٢.٠٧	٠.٩٤٦	٧.٨٠٩
35	٤.٨١	٠.٤٢٢	٣.٨٥	١.٠١٤	٧.٨٩٣
36	٤.٩٥	٠.٢١٨	٤.١٠	١.٠٠٨	٧.٤٣٧
37	٤.٨٩	٠.٣٨٧	٣.٩٥	١.٠٢٣	٧.٧١٧
38	٤.١٩	١.١٨٤	٢.٧٧	١.٣٤٤	٧.١٣٢
39	٤.٩٣	٠.٣٠٧	٣.٩٨	٠.٩٧٤	٨.٣٧٤
40	٤.٨٩	٠.٤٤٧	٤.١٤	١.٠٤٦	٥.٩٥٩
41	٤.٧٤	٠.٥٤٣	٣.٧٥	١.٠١٩	٧.٧
42	٤.٧٩	٠.٤٣٩	٣.٩٣	٠.٩٣٢	٧.٥٤٦
43	٤.٧٩	٠.٦٢٧	٣.٥١	١.٠٩٧	٩.١٤٧

الاتساق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي (Internal Consistency):

للتأكد من وحدة البناء الإحصائي للأداة ومدى تجانس بنودها مع المفهوم العام لـ الازدهار النفسي، استخرجت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" (Pearson Correlation Coefficient) لربط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس. نفذ هذا الإجراء على بيانات عينة البناء البالغة (٣٠٠) مشاركاً، وأسفرت المعالجة عن النتائج الآتية:

الارتباط الطردي: أظهرت التحليلات أن كافة الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بعلاقات إيجابية (موجبة) ودالة.

الدلالة الإحصائية: تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥)، حيث فاقت القيم المستخرجة القيمة الحرجة المطلوبة (الجدولية) وفقاً لحجم العينة.

وحدة القياس: تعكس هذه النتائج تلاحم فقرات المقياس الـ (٤٣) وعملها في اتساق واحد لقياس سمة الازدهار النفسي، مما يعزز الثقة في التجانس البنائي للأداة.

جدول (٦) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	٠.٤٥٦	13	٠.٣٥٤	25	٠.٢١٣	37	٠.٤٩٢
2	٠.٤١٧	14	٠.٤٧٤	26	٠.٣٦	38	٠.٥٠٤
3	٠.٥٢٨	15	٠.٤٠٧	27	٠.٤٨٢	39	٠.٤٦٩
4	٠.٤٦٦	16	٠.٤٩٢	28	٠.٤٦٢	40	٠.٤٦١

5	٠.٤٨١	17	٠.٥٤٣	29	٠.٣٨	41	٠.٣٥٧
6	٠.٤٤٤	18	٠.٣٢٧	30	٠.٤	42	٠.٣٨٢
7	٠.٥١٨	19	٠.٥٤٥	31	٠.٣١	43	٠.٥٥٥
8	٠.٥٣٦	20	٠.٤٧٦	32	٠.٤٥٨		
9	٠.٥١٦	21	٠.٥٦٧	33	٠.٥٠٢		
10	٠.٥١٣	22	٠.٥٠٩	34	٠.٤٧٩		
11	٠.٤٢٤	23	٠.٤٩٢	35	٠.٥٣		
12	٠.٥٩٩	24	٠.٤٤٣	36	٠.٥٦٥		

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (٠.١١٣)

ثبات مقياس الازدهار النفسي (Reliability)

للتأكد من استقرار المقياس، طُبقت إجراءات الثبات على العينة الاستطلاعية (٣٠ طالباً) بطريقتين:

إعادة الاختبار: بلغت قيمة المعامل (٠.٨٣) بعد فاصل زمني مدته أسبوعين.

ألفا كرونباخ: سجل المقياس معامل اتساق قدره (٠.٨٦).

وهي قيم مرتفعة تبرهن على كفاءة الأداة للاستخدام في الدراسة الأساسية.

التطبيق النهائي (Final Application)

بعد التأكد من الكفاءة السيكومترية (الصدق والثبات) لأداتي البحث، شرعت الباحثة في تنفيذ التطبيق الميداني على العينة الأساسية البالغة (٣٠٠) طالباً وطالبة من جامعة تكريت. تم جمع البيانات الخام بأسلوب منظم، تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة وتحليل النتائج بما يحقق أهداف الدراسة.

الوسائل الإحصائية

بغية تحليل البيانات المستحصلة وتحويلها إلى مؤشرات علمية ذات دلالة، استَخدم برنامج (SPSS) في إصداراته المتقدمة، حيث تم توظيف الأدوات الإحصائية المدرجة أدناه:

اختبار مربع كاي ({\chi}^2\): استَخدم لتدقيق آراء الخبراء وتحديد مدى الإجماع العلمي حول صلاحية بنود أداتي البحث (التواضع الثقافي، والازدهار النفسي).

الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: وظّف لاستبيان الخصائص التمييزية لكل فقرة، إلى جانب استقصاء دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور، إناث).

معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): اعتَمد لرصد مؤشرات الاتساق الداخلي، وحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار، فضلاً عن تحديد قوة واتجاه الرابطة بين المتغيرين الأساسيين.

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): استخدم كأداة لتقدير الاتساق الداخلي والتعرف على مدى التجانس البنائي لفقرات المقياسين.

الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة: طُبق للمقارنة الإحصائية بين الأداء الفعلي لأفراد العينة (المتوسط الحسابي) والمعيار النظري (المتوسط الفرضي)، لتحديد مستويات الظاهرة المدروسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى التواضع الثقافي لدى طلبة الجامعة.

بغية الكشف عن الدرجة التي يتمتع بها أفراد العينة في التواضع الثقافي، حسب المتوسط الحسابي لاستجابات الطلبة، والذي استقر عند (١١٦.٣٣) درجة، وبانحراف معياري مقداره (١٥.٣٢). وللوقوف على المعنوية الإحصائية لهذه النتيجة، أُجريت موازنة بين المتوسط الفعلي المستخرج والمتوسط النظري للمقياس المعتمد والبالغ (٩٠) درجة، وذلك بتوظيف الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة.

وقد أسفرت المخرجات الإحصائية عن قيمة تائية محسوبة قدرها (٢٩.٧٥)، وهي تتجاوز بوضوح القيمة الجدولية المرجعية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩). وتؤكد هذه البيانات وجود تمايز إحصائي جوهري يميل بوضوح لصالح المتوسط الحسابي للعينة؛ الأمر الذي يبرهن بصورة قطعية على امتلاك طلبة الجامعة لمستوى مرتفع من التواضع الثقافي، كما يتضح في الجدول رقم (٧) أدناه:

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس التواضع الثقافي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التواضع الثقافي	١١٦.٣٣	١٥.٣٢	٢٩٩	٩٠	٢٩.٧٥	١.٩٦	٠.٠٥

تعزى هذه النتيجة إلى نجاح البيئة الجامعية في تعزيز أبعاد التواضع الثقافي لدى الطلبة، والتي يفسرها الإطار النظري وفق الآتي:

الانفتاح (Openness): امتلاك الطلبة لعقلية منفتحة تتقبل التنوع الثقافي داخل الحرم الجامعي، مما يقلل من التحيزات الشخصية. التواضع الذاتي (Self–Humility): قدرة الطالب على ممارسة النقد الذاتي والاعتراف بمحدودية معرفته الثقافية، وهو ما يعد جوهر النضج الشخصي في المرحلة الجامعية. التعلم المستمر: الرغبة في بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والتعلم من تجارب الآخرين بدلاً من الاستعلاء عليهم.

فهذه النتيجة تؤكد أن الطلبة تجاوزوا مرحلة "التعصب الثقافي" إلى مرحلة "الكفاءة الأخلاقية"، حيث ينظرون إلى التنوع الثقافي كمصدر ثراء لا كمصدر صراع.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى التواضع الثقافي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

بغية تقصي مدى تباين مستويات التواضع الثقافي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وظفت الباحثة اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين. وقد أفضت التحليلات الإحصائية إلى عدم وجود تمايز ذي دلالة إحصائية يعزى لنوع الجنس بين أفراد العينة.

وتشير البيانات المستخرجة إلى أن متوسط أداء الذكور قد استقر عند (١١٥.٥٨) درجة وبانحراف معياري (١٥.٠٣)، في حين حققت الإناث متوسطاً حسابياً قدره (١١٧.٥٦) درجة وبانحراف معياري (١٥.٨٠). وإثر إجراء المعالجة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.١٢)، وهي قيمة تقع دون مستوى العتبة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨). وتبرهن هذه المخرجات على تشابه مستويات التواضع الثقافي لدى كلا الجنسين في البيئة الجامعية، والجدول رقم (٨) يستعرض التفاصيل الرقمية لهذه المقارنة:

جدول (٨) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التواضع الثقافي بعاً للجنس (ذكور - اناث)

القسم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	١١٥.٥٨	١٥.٠٣	٢٩٨	١.١٢	١.٩٦	غير دال إحصائياً
اناث	١٥٠	١١٧.٥٦	١٥.٨٠				

تعزى هذه النتيجة إلى أن التواضع الثقافي سمة إنسانية أخلاقية تكتسب من خلال الخبرة والاحتكاك، وليست مرتبطة بالفوارق البيولوجية أو الجنس، فيتلقى الذكور والإناث في المجتمع الجامعي نفس التوجيهات والقيم الأكاديمية التي تؤكد على الاحترام المتبادل وقبول الآخر، مما أدى إلى تشكل وعي ثقافي متساوٍ لديهم. والجنسان يتعرضان لنفس المصادر الثقافية ووسائل التواصل الاجتماعي التي جعلت من الانفتاح على العالم سمة جيل كامل، بغض النظر عن كونه ذكراً أو أنثى. ونموذج فورواندا (Foronda): يؤكد أن التواضع الثقافي هو "عملية تعلم مدى الحياة"، وبما أن كلا الجنسين في نفس المرحلة العمرية والدراسية، فمن الطبيعي أن تكون حصيلتهما من هذا النضج الثقافي متقاربة.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الازدهار النفسي السائد لدى طلبة الجامعة.

بغية استجلاء مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، تم استخراج المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة، والذي سجل قيمة قدرها (١٦٥.٢٤) درجة، بوجود انحراف معياري بلغ (٢١.٠٣). وللتحقق من طبيعة هذا المستوى، أُجريت مقارنة إحصائية بين المتوسط الفعلي المستخلص والمتوسط النظري (الفرضي) للأداة البالغ (١٢٩) درجة، وذلك عبر توظيف الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة.

وقد كشفت مخرجات المعالجة الإحصائية عن قيمة تائية محسوبة وصلت إلى (٢٩.٨٣)، وهي تتفوق بشكل ملموس على القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩). وتبرهن هذه المعطيات الرقمية على وجود فرق ذي دلالة إحصائية ينحاز لصالح المتوسط الحسابي للعينة؛ مما يعطي مؤشراً قوياً على تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي. وتعكس هذه النتيجة قدرة الطلبة على إرساء علاقات إيجابية فعالة، وإدراك المعنى في حياتهم، والسعي نحو تحقيق الإنجازات الشخصية، كما يتضح في تفصيلات الجدول رقم (٩) أدناه:

جدول (٩)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس الازدهار النفسي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الازدهار النفسي	١٦٥.٢٤	٢١.٠٣	٢٩٨	١٢٩	٢٩.٨٣	١.٩٦	٠.٠٥

تعزى هذه النتيجة إلى امتلاك الطلبة لمنظومة متكاملة من الرفاه النفسي، وهو ما يفسره الإطار النظري عبر خمسة أبعاد أساسية (PERMA):

المشاعر الإيجابية (Positive Emotions): شعور الطلبة بالتفاؤل والرضا تجاه مسارهم الأكاديمي الحالي ومستقبلهم المهني.

الانخراط (Engagement): قدرة الطلبة على الاستغراق في أنشطتهم الدراسية والاجتماعية، مما يمنحهم شعوراً بالتدفق والحيوية.

العلاقات الإيجابية (Relationships): جودة الروابط الاجتماعية التي يبنيها الطلبة داخل الحرم الجامعي، والتي توفر لهم الدعم النفسي اللازم.

المعنى (Meaning): إدراك الطلبة بأن لحياتهم الجامعية قيمة وهدفاً يتجاوز مجرد التحصيل الدراسي، مما يعزز استقرارهم النفسي.

الإنجاز (Accomplishment): الشعور بالفخر عند تحقيق الأهداف الدراسية، مما يرفع من تقدير الذات والدافعية نحو التميز. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عودة،٢٠٢٠).

الهدف الرابع: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

لتقصي طبيعة الاختلافات في مستويات الازدهار النفسي بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، طُبق اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين. وقد كشفت النتائج عن انتفاء الفروق ذات الدلالة الإحصائية في سمة الازدهار النفسي عند المقارنة بين الجنسين.

إذ تشير المخرجات الرقمية إلى أن المتوسط الحسابي لفئة الذكور قد بلغ (١٦٤.٦٦) درجة بانحراف معياري (٢٠.٨٩)، في حين استقر متوسط درجات الإناث عند (١٦٦.٢٦) درجة

وبانحراف معياري (٢١.٣٤). وبناء على هذه المعطيات، بلغت القيمة التائية المستخرجة (٠.٦٣)، وهي قيمة تقع بوضوح تحت سقف القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨). وتؤكد هذه الخلاصة الإحصائية وجود تقارب وتماثل في مستويات الازدهار النفسي لدى أفراد العينة بقطع النظر عن الجنس، وهو ما يبينه الجدول رقم (١٠) بالتفصيل:

جدول (١٠) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في الازدهار النفسي تبعاً للجنس (ذكور – اناث)

القسم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	١٦٤.٦٦	٢٠.٨٩	٢٩٨	٠.٦٣	١.٩٦	غيردال إحصائياً
اناث	١٥٠	١٦٦.٢٦	٢١.٣٤				

تعزى هذه النتيجة إلى تماثل الظروف البيئية والنفسية التي يعيشها الطلبة، تشابه التحديات والطموحات: يواجه الذكور والإناث في المرحلة الجامعية نفس المتطلبات الأكاديمية والضغوط والمستقبل المهني، مما يجعل سبل تحقيق "الازدهار" لديهم متشابهة ومستمدة من النجاح الدراسي والاجتماعي. الازدهار النفسي في المجتمع الجامعي هو نتاج للكفاءة الذاتية والظروف الموضوعية المحيطة بالطالب، وليس نتاجاً للاختلافات البيولوجية أو الجنسية.

الهدف الخامس: التعرف على طبيعة وقوة العلاقة الارتباطية بين التواضع الثقافي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

بغية استكشاف طبيعة العلاقة والارتباط المتبادل بين التواضع الثقافي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، استخدم معامل ارتباط "بيرسون" (Pearson Correlation Coefficient). وقد أسفرت النتائج عن تسجيل معامل ارتباط بلغت قيمته (٠.٥٣٢).

وعند فحص الدلالة الإحصائية لهذه القيمة، تبين أنها دالة عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المتغيرين. يوضح الجدول رقم (١١) مصفوفة الارتباط:

جدول (١١) معامل الارتباط بين متغيري البحث

العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٣٠٠	٠.٥٣٢	٢٩٨	٠.٠٥

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (٠,١١٣).

تؤكد هذه النتيجة وجود رابطة وثيقة بين المتغيرين، ويفسر ذلك من خلال الآتي:

الدعم التبادلي: التواضع الثقافي (بانفتاحه ومرونته) يمثل بنية تحتية للازدهار النفسي؛ فكلما زاد تقبل الطالب للآخر وتواضعه في التعامل، زادت جودة علاقاته الاجتماعية (Relationships)، وهو ركن أساسي في نموذج الازدهار.

الرضا عن الذات: التواضع الثقافي يتطلب نضجاً فكرياً ونقداً ذاتياً، وهذا النوع من الوعي يمنح الطالب شعوراً بالمعنى (Meaning) والنمو الشخصي، مما يرفع من مستوى ازدهاره النفسي العام.

التكيف الاجتماعي: الطالب الأكثر تواضعاً ثقافياً هو الأقل تعرضاً للصراعات النفسية والاجتماعية، مما يوفر له بيئة نفسية مستقرة تتيح له الانخراط (Engagement) والإبداع في حياته الجامعية.

الاستنتاجات (Conclusions)

١_ يتمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من التواضع الثقافي والازدهار النفسي، مما يعكس نضجاً فكرياً ونفسياً في البيئة الجامعية.

٢_ توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين، مما يعني أن تعزيز القيم الأخلاقية (التواضع) يؤدي بالضرورة إلى تحسين جودة الحياة النفسية (الازدهار).

التوصيات (Recommendations)

١_ استثمار المستويات المرتفعة من التواضع الثقافي لدى الطلبة في تفعيل "مبادرات الحوار الطلابي" والتبادل الثقافي، لتعزيز دور الجامعة كمنصة للتسامح العالمي.

٢ _ إبراز النماذج الطلابية التي حققت توازناً بين "التواضع الأخلاقي" و"الازدهار النفسي" عبر المنصات الجامعية، لتحفيز بقية الطلبة على الحفاظ على هذا النمط الإيجابي.

المقترحات (Suggestions)

١_ إجراء دراسة ارتباطية للكشف عن دور التواضع الثقافي في صناعة القادة الشباب الذين يتمتعون بروح الخدمة والتعاون.

٢_ دراسة العلاقة بين شعور الطالب بالازدهار النفسي ومدى انخراطه في العمل التطوعي والمسؤولية تجاه المجتمع.

المصادر

١. عودة، رشا حام حسن ، (٢٠٢٠): الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

2. Bauer, J, J, McAdams, D, P, & Pals, J, L (2008): Narrative identity and eudaimonic well-being. Journal of happiness studies, 9(1), 81-104.

3. Baumeister, R.F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N (2013): Some key differences between a happy life and a meaningful life. The Journal of positive psychology, 8(6), 505-516.

4. Butler, J.,& Kern, M.L. (2014): The PERMA-Peofiler:A briefmultidimensional measure of flourishing. Unpublished manuscript.

5. Cultural Humility; A Concept Analysis. Journal of Transcultural Nursing;

6. Cultural Humility; A Concept Analysis. Journal of Transcultural Nursing;

7. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010): New wellbeing measures: Short

8. Douglas, M. K., Rosenkoetter, M., Pacquiao, D. F., Callister, L. C., HattarPollara, M., Lauderdale, J., Milstead, J., Nardi, D., & Purnell, L. (2014).

9. Farrelly, D., Kaplin, D., & Hernandez, D. (2022). A transformational approach to developing cultural humility in the classroom. Teaching of Psychology, 49(2), 185-190. https://doi.org/10.1177/0098628321990366.

10. Fitzpatrick, Marva (2024) Nurse educators' understanding of cultural

11. Foronda, C. (2020). A theory of cultural humility. Journal of Transcultural Nursing, 31(1), 7-12.

12. Foronda, C. (2020). A theory of cultural humility. Journal of Transcultural Nursing, 31(1), 7-12.

13. Foronda, C., Baptiste, D. L., Reinholdt, M. M., & Ousman, K. (2016).

14. Foronda, C., Baptiste, D. L., Reinholdt, M. M., & Ousman, K. (2016).

15. Fredrickson, Barbara L (2002): Positives Emotion In Handbook of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, Psychological Bulletin, vol 131,p803-855.

16. Gonzalez,E Sperandio,K,R. Mullen,P,R & Victor E. Tuazon (2021) Development and Initial Testing of the Multidimensional Cultural Humility Scale, Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 54:1, 56-70, DOI: 10.1080/07481756.2020.1745648.

17. Guidelines for implementing culturally competent nursing care. Journal of Transcultural Nursing, 25, 109-121.

18. Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., & DeBlaere, C. (2017). Cultural

19. humility and their perspectives on its potential to enhance student nurse's delivery of culturally responsive and sensitive care. Ed.D thesis. https://theses.gla.ac.uk/84720/.

20. humility: Engaging diverse identities in therapy. Washington, DC: American Psychological Association. http://dx.doi.org/10.1037/ 0000037-000.

21. Llewellyn Ellardus Van Zyl & Marius Wilhelm. (2013): Flourishing Interventions: A practical Guide to Student Development, psycho-social Career Meta-capacities.

22. official Journal of the Transcultural Nursing Society, 27(3), 210-217.

23. official Journal of the Transcultural Nursing Society, 27(3), 210-217.

24. Ortega, R., & Faller, K. (2011). Training Child Welfare Workers from an Intersectional Cultural Humility Perspective; A Paradigm Shift. Child Welfare, 90, 27-49.

25. Perissinotto, C.M., Cenzer, I.S., & Covinsky, K.E. (2012):Loneliness in older persons JAMA Internal Medicine, 172(14), 1078-1084.

26. Ryff, C. (1989): Happiness is everything or is it? Exploration on the Meaning of Psychology Weii-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57(3), 1069-1081.

27. scales to assess flourishing, positive, and negative feelings. Social Indicators Research, 97, 143- 156.

28. Scharfenberg, J(2023). Relationship Between Nurse Managers' Cultural Humility Practices and Nurse Retention. Doctoral Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Business Administration Walden University.

29. Seligman, M, &Pawelski, J.O. (2003) Positive psychology: FAQS.Psychological Inquiry, 14, 159-163.

30. Seligman, M. E. (2012): Flourish: A Visionary new understandimg of happiness and well-being. Simon and Schuster.

31. Seligman, Martin E.P. (2011): Doing the Right Thing: Measuring Well Being for public policy. International Journal of wellbeing Vol. 1, No.1.

32. Wood, A. M., & Joseph, S. (2010): The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression.

ملحق (١) مقياس التواضع الثقافي بصيغته النهائية

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
١	أتقبل استكشاف أفكار جديدة تختلف عما نشأت عليه					
٢	أجد متعة في التعرف على العادات غير المألوفة بالنسبة لي					
٣	أرحب بالرؤى المتنوعة التي يطرحها الزملاء في حلقات النقاش					
٤	أتعامل بمرونة مع المواقف التي تتطلب فهم خلفيات ثقافية مغايرة					
٥	أحرص على توسيع مداركي حول كيفية رؤية الشعوب الأخرى للعالم					

٦	أعتبر الاختلاف الثقافي داخل الجامعة مصدر إغناء لتفكيري					
٧	أدرك مواطن القوة والضعف في معرفتي بالثقافات الأخرى					
٨	أنتبه للتحيزات المسبقة التي قد تؤثر في حكمي على زملائي					
٩	أفهم كيف تساهم بيئتي الخاصة في تشكيل سلوكي تجاه الآخرين					
١٠	أعي جيداً أن قناعاتي الشخصية ليست هي المقياس الوحيد للصواب					
١١	أراقب ردود أفعالي النفسية عند التعامل مع شخص يختلف عني في معتقداته					
١٢	أعترف بأنني قد أحمل تصورات مغلوطة عن بعض الفئات المجتمعية					
١٣	أسعى بصدق لتقليل الحواجز التي تفرضها الفوارق الطبقية أو الثقافية					
١٤	أتعامل مع الجميع بتقدير يركز على قيمتهم الإنسانية لا مكانتهم					
١٥	أتنازل عن رغبتي في السيطرة على الحوار لصالح سماع صوت الآخر					
١٦	أهتم بإظهار الاحترام للهويات الثقافية التي تبدو أقل انتشاراً في مجتمعي					
١٧	أتجنب الشعور بالفوقية تجاه الزملاء الذين تختلف أنماط حياتهم عني					
١٨	أعترف بحقوق الآخرين في التعبير عن هويتهم الثقافية بكل اعتزاز					
١٩	أظهر تعاطفاً حقيقياً مع الزملاء الذين يواجهون صعوبات في الاندماج					
٢٠	أحرص على خلق تجارب إيجابية عند العمل مع فريق متعدد الثقافات					
٢١	أستخدم كلمات تشجع الآخرين على الحديث عن خلفياتهم الثقافية					
٢٢	أساهم في بناء بيئة جامعية يسودها التفاهم والتعاون المشترك					
٢٣	أراعي المشاعر الثقافية للآخرين في سلوكي					

	اليومي					
٢٤	أبادر بتقديم الدعم المعنوي للزملاء من ذوي الثقافات المختلفة					
٢٥	أراجع بانتظام أثر مشاعري الشخصية على طريقة تواصلي مع الآخر					
٢٦	أسأل نفسي بوضوح هل كنت منصفاً في تقييمي لهذا الموقف الثقافي					
٢٧	أعتبر فهم الثقافات رحلة تعلم مستمرة تتطلب مني نقداً ذاتياً					
٢٨	أحلل المواقف التي شعرت فيها بسوء فهم تجاه شخص من بيئة مغايرة					
٢٩	أحرص على تقييم مدى تطور نظرتي تجاه التنوع الثقافي بمرور الوقت					
٣٠	أواجه أفكاري السلبية حول الآخرين بصدق وأحاول تصحيحها					