

الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر

طه ربيع طه عدوي* وعاطف مسعد الشربيني*

* جامعة قطر - دولة قطر

قُبِلَ بتاريخ: 2021/3/30

استلم بتاريخ: 2020/11/25

ملخص: يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب في جامعة قطر، كما يهدف إلى تعرف الفروق بين عينة الدراسة في ضوء النوع والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعية والتفاعل بينهم في تلك المتغيرات، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من 329 طالبًا وطالبة من طلاب جامعة قطر، طبق عليهم الباحثان مقياس الازدهار النفسي (Diener et al., 2009) ومقياس تقدير الذات (Rosenberg, 1965) ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية (Baker & Siryk, 1989). وتشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع على بعد التوافق الشخصي الانفعالي والازدهار لصالح الذكور، كما ظهرت فروق تعزى للحالة الاجتماعية على التوافق الأكاديمي، والتعلق، والدرجة الكلية، وتقدير الذات والازدهار النفسي لصالح المتزوجين. وأخيراً، أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي، تقدير الذات، التوافق مع الحياة الجامعية، التعلق بالمؤسسة.

Psychological flourishing and Self-esteem as predictors of adjustment to university life among a sample of Qatar university students

Taha R. T. Adawi* & Atef M. El sherbiny*

*Qatar University - Qatar

Received: 25/11/2020

Accepted: 30/3/2021

Abstract: The current research aims at exploring the relationship between psychological flourishing, self-esteem and adaptation to university life among a sample of Qatar university students. It also aims to identify differences attributed to gender, academic year, marital status, and interaction between them on the research variables. In addition, the study aims to test the ability of psychological flourishing and self-esteem to predict adjustment to university life. Sample of the research included 329 students. Instruments of the research included a flourishing scale (Diener et al., 2009), Rosenberg's self-esteem scale (1965) and an adjustment to university life scale (Baker & Siryk, 1989). Results show a statistically significant positive relationship between psychological flourishing, self-esteem and adjustment to university life among the research sample. Results also show statistically significant differences attributed to gender in the personal, emotional adjustment dimension, in favor of males and statistically significant differences attributed to marital status on academic adjustment, attachment to institution, and the total score of adjustment to university, self-esteem and psychological flourishing, in favor of married university students. Finally, results show the ability of psychological flourishing and self-esteem in predicting adjustment to university life.

Keywords: psychological flourishing, self-esteem, adjustment to university life, attachment to institution.

* tadawi@qu.edu.qa

مقدمة

(Frederickson & Losada, 2005) أن الازدهار النفسي يعد بمثابة توصيف للصحة النفسية والعقلية الإيجابية ورفاهية الحياة، ويشتمل مفهوم الازدهار مفاهيم عديدة مثل الرفاه الذاتية والمرونة، والإبداع. كذلك يعد مجال ازدهار الطلاب من المجالات الجديدة التي تحتاج تكثيف الجهود بين المؤسسات التعليمية لتحسين أداء الطلاب ومستوى تحصيلهم الدراسي مما ينعكس إيجابياً ونفسياً ووجدانياً واجتماعياً على الطلاب ويساعد على تميزهم الأكاديمي. كما يعد الازدهار من المفاهيم التي تساعد على التنبؤ بالصحة النفسية للطلاب.

ويشير باحثون (Seligman, 2011; Hojabrian et al., 2018) إلى الازدهار النفسي بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من العواطف الإيجابية والقدرة على المشاركة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إنجاز ما يكلف به. ويعد الازدهار النفسي مزيجاً من المشاعر الجيدة والأداء الفعال فهو تجربة شخصية مميزة يعيشها الفرد.

كما يشير جونج (Jung, 2019) إلى أن الازدهار النفسي له انعكاسات إيجابية في حياة الأفراد وقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي، حيث يمكن وصف الازدهار في ضوء علم النفس الإيجابي باعتباره الهدف الأسى للفرد كي يحيا حياة ذات معنى.

وترتبط المستويات العالية في الازدهار النفسي بالدعم والمساندة التي تقدم للأفراد، حيث أظهر أصحاب المستويات العالية من الازدهار حصولهم على مستويات عليا من التأثير الاجتماعي، والمساندة الاجتماعية مقارنةً بالطلاب الذين حصلوا على مستويات منخفضة في الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي (Verma & Tiwari, 2017).

ويشمل مفهوم الازدهار معرفة الفرد بهدفه في الحياة، وشعوره بالتوافق النفسي، وبالتالي ينخفض شعوره بالضغط، ويزيد مستوى الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية (Leary et al., 2007).

ويُعد الازدهار النفسي نتاج السعي والمشاركة الإيجابية الفاعلة بين الأفراد التي تجلب الفرح والسعادة من خلال تحقيق الأهداف والتواصل مع الآخرين. وأنه ليس شيئاً ثابتاً، إذ بإمكان أي شخص أن يشعر به إذا بذل بعض الجهد. فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقياً وعمومية وشمولاً من السعادة وطيب الحياة، لأنه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب

يعد الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة تغييراً رئيسياً في حياة عديد من الأفراد. ويُقدم الالتحاق بالجامعة للطلاب خبرات تعليمية وفرصاً للازدهار النفسي والاجتماعي وزيادة مستوى تقدير الذات (Tao et al., 2000). ومع ذلك، قد يكون الالتحاق بالجامعة مصدر إجهاد وضغط حاد (Gall et al., 2000). كما تزايد المتطلبات الأكاديمية ويتم إنشاء علاقات اجتماعية جديدة (Tao et al., 2000). قد تؤدي الصعوبات في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالانتقال إلى الجامعة إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي وزيادة الضغط النفسي (Dwyer, & Cummings, 2001). وتعتبر المساندة الاجتماعية وتقدير الذات من الموارد المهمة للأفراد الذين يمرون بمرحلة انتقال إلى الجامعة. فتقدير الذات الإيجابي (Bettencourt et al., 1999) والمستويات المرتفعة من المساندة الاجتماعية المدركة (Cutrona et al., 1994) كلاهما يتنبأان بتوافق أفضل مع الجامعة.

وقد حظي مفهوم الازدهار باهتمام كبير، إذ يرتبط بتفوق الأداء وكفاءته وجودته سواء على المستوى الأسري أو العملي، كما يرتبط بالعلاقات الإيجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي، والحفاظ على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخر، والمرونة النفسية، والكفاءة الذاتية، والصمود في الشدائد والمواقف السلبية، ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها، والقدرة على الاستفادة من خبرات الماضي (Hone et al., 2013, 134).

ويعتبر الازدهار النفسي من المفاهيم التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي بموضوعاته العديدة التي تهتم بفضائل الإنسان، وحيويته نحو سعيه لتحقيق ذاته وتحسين حياته على كل المستويات العلمية والاجتماعية والنفسية. حيث يشير (Villieux et al., 2016) إلى توجه البحوث في المجال النفسي حديثاً نحو تناول مواطن القوة والفضائل لدى الإنسان، ودراسة الأسباب العامة الكامنة وراء شعور الناس بالرضا عن الحياة والنضج الشخصي والشعور بالاستقلالية وتقبل الذات والتقدير الإيجابي للذات. وتشير هذه الخصائص إلى مفهوم الازدهار النفسي وتمتع الفرد بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية.

ويعرف كيز (Keyes, 2007) الازدهار النفسي بأنه الحالة التي يشعر فيها البشر بمشاعر إيجابية وطمأنينة نفسية في أغلب الوقت، ويعيش حالة مثالية من الأداء البشري، ويكون أداؤه الوظيفي جيداً؛ نفسياً واجتماعياً. ويشير

الجامعي أكثر من الطلبة الأكبر سنًا والذين يتمتعون بمستوى من النضج (Mohamed, 2012; DuBois et al., 1998).

ويرتبط توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية بعوامل عديدة، منها ما هو خاص بالطلاب كجنسه ذكر، أنثى (والحاجات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية والقدرات العقلية والمهارات الدراسية ومهارات التواصل الاجتماعي والظروف الأسرية، ومنها ما يرتبط بالبيئة الجامعية كالأنظمة والمناهج والأساتذة والزملاء والمباني والخدمات التي تقدمها الجامعة لطلابها (الريدي، 2012، 430).

وترتبط العديد من الدراسات بين التوافق وتقدير الذات. حيث ارتبطت المستويات المنخفضة من تقدير الذات بانخفاض مستوى التوافق النفسي والاجتماعي (Ferradás et al., 2020; Pasha & Munaf, 2013; Zeigler-Hill, et al., 2012). ويشير (Mooney et al., 1991) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والتوافق الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

وُعد تقدير الذات أحد أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان التي حظيت باهتمام واسع من قبل العلماء والباحثين في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية. ومن الملاحظ أن فهم الشخصية أو السلوك الإنساني بشكل عام يستلزم بعض المتغيرات الوسيطة الرئيسية التي يأتي على رأسها مفهوم تقدير الذات. ويستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الحكم الذي يُصدره الفرد على درجة كفاءته وجدارته، ثم إصدار أحكامه على تلك القدرات وهذا الأداء بناء على ما لديه من معايير وقيم. ويمكن القول بأن دراسة مفهوم الذات وتقدير الذات من الأهمية التي مازالت تصدر مراكز الاهتمام الأولى في البحوث النفسية والشخصية؛ فنحن نعيش في عصر محفوظ بتغيرات سياسية واقتصادية وثقافية لها تأثيرها المباشر على الكائن البشري. ويبدو أن مفهوم تقدير الذات متداخل إلى حد كبير مع مفهوم الذات؛ فالتقدير الذي يصيغه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واستجاباته نحو نفسه ونحو الآخرين، ويؤثر في قدرته على التعامل مع الحياة.

ويمثل تقدير الذات أحد متغيرات الصحة النفسية المؤثرة، حيث أشارت العديد من البحوث إلى أنه أحد العوامل المنبئة بالتحصيل الأكاديمي (Baumeister et al., 2003) وغيرها من المتغيرات النفسية مثل الرضا عن العلاقة الزوجية (Orth, & Robins, 2014). وقد أكدت دراسة (Tiwari et al.,

موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى النفسي وتقدير الذات عند الطلاب في التنبؤ بالتوافق النفسي، والرضا عن الحياة (Neff & Vonk, 2009).

واهتم الباحثون في التربية وعلم النفس بمفهوم التوافق الأكاديمي، لارتباطه بالكثير من العوامل المؤثرة في حياة الفرد، خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية، والنجاح في مجالات الحياة المختلفة سواء كان ذلك على المستوى الاجتماعي، أو الأسري، أو الأكاديمي (منوخ، 2015، 243).

ويتناول بعض الباحثين التوافق الجامعي باعتباره "نتيجة" بذاته، لذا وجهوا جهودهم نحو دراسة العوامل التي تتنبأ به، مثل البيانات الديموغرافية وسمات الشخصية وتقييم الذات، وأساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية والعلاقة بين الطالب والديه (Credé, & Niehorster, 2012).

ويعد التوافق مع الحياة الجامعية أحد أبعاد التوافق العام. كما أن التوافق مع الحياة الجامعية عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد الدراسة، والنجاح فيها، وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة الجامعية، ومكوناتها الأساسية وهي: الأساتذة، والزملاء، والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية، ومواد الدراسة، وأسلوب التحصيل الدراسي. لذا يعد التوافق مع الحياة الجامعية ذا أهمية بالغة لما له من آثار إيجابية على التحصيل الدراسي والتفاعل الاجتماعي مع الأساتذة والزملاء. فانخفاض التوافق مع الحياة الجامعية يعيق الطالب عن القيام بتأدية المهام المطلوبة منه خلال مسيرته الجامعية سواء ما يرتبط منها بالجوانب التعليمية أو ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وبالتالي يؤدي لضعف التحصيل الدراسي أو الانسحاب من الجامعة (الريدي، 2012، 431-432).

وهناك العديد من العوائق والتحديات التي تواجه الطلبة الأكبر سنًا في الجامعات يمكن تصنيفها على نطاق واسع على أنها أولاً: - ظرفية، على سبيل المثال قد ينقص الطلاب الناضجون الوقت والمال والدعم الانفعالي والثقة (سواء في أنفسهم أو في قدرة المؤسسة على تلبية احتياجاتهم الخاصة) أو ثانياً: - مؤسسية، تلك التي تتعلق بطرائق تقديم المناهج أو مواقف أعضاء هيئة التدريس أو جدول زمني قد يكون متحيزاً ضد الطلاب الراشدين. فقد يواجه الطلبة الأصغر سنًا تحديات كبيرة تتمثل في تعلم إدارة الوقت والمال، والحصول على مستويات أكبر من الحرية الشخصية عمومًا؛ لذلك نجدهم يعانون من صعوبة في التوافق

ويصف إبراهيم ماسلو شكلين مختلفين من تقدير الذات: الحاجة لاحترام المستمد من الآخرين تلك التي تتبدى في الشعور بالتقدير والنجاح والإعجاب من المحيطين، والحاجة لاحترام الذات كما تتبدى في حب الذات والثقة بالذات والمهارة والاستعداد (Maslow, 1987). ومما سبق، يرى الباحثان أن انتقال الطلاب للمرحلة الجامعية يتيح فرصة أكبر لاختبار تقدير الشخص لذاته؛ من خلال تفاعله مع زملائه وأساتذته، ومن خلال ما يحققه من نجاح أو إخفاق دراسي، مما يعزز أو يقلل من توافقه النفسي والأكاديمي.

وأجريت العديد من الدراسات حول علاقة الازدهار النفسي بالتوافق مع الحياة الجامعية من ناحية، والازدهار النفسي وتقدير الذات من ناحية ثانية؛ فضلاً عن العلاقة بين تقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية كما يظهر في العديد من الدراسات كالتالي: حيث توصلت دراسة الحسيني وعبد الحميد (2017) إلى ضرورة بذل الفرد كل ما في وسعه لتحقيق أهدافه وبالتالي تحقيق ذاته؛ فيشعر بالرضا والفخر، مما يدفعه للنمو والازدهار على كافة المستويات الحياتية. وتؤكد نتائج دراسة تيليف (2011) أن إيجابية الفرد تجاه حياته مرتبط بقدرته على تحقيق نموه الشخصي والأكاديمي، وتحقيق ذاته وأهدافه في الحياة، وبالتالي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متميزة مع الآخرين. وأشارت دراسة دهلي وآخرين (2011) أن من سمات الأفراد المزدهرين نفسيًا الشعور بالطمأنينة والتوافق مع النفس والآخرين، والرضا عن الحياة.

وأشارت نتائج دراسة (Ouweneel et al., 2011) أن النظرة الإيجابية للفرد عن الحياة مرتبطة بتوافقه الأكاديمي، وتوصلت دراسة (Hone et al., 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الازدهار النفسي وعدة متغيرات تساعد على عدم التوافق للفرد مثل الشعور بالاكتمال والوحدة.

كما ترى النظرية النزوعية Conative Theory أن الازدهار النفسي يتحقق عندما يشبع الفرد رغباته الشخصية من خلال أشياء جيدة، مما ينعكس إيجابًا في التواصل مع الآخرين، والتوافق معهم وهذا الإشباع له مستويات مختلفة (Lotfi, 2011).

وكشفت نتائج دراسة علام (2014) وجود ارتباط دال وموجب بين الازدهار النفسي، ومقومات النمو، ووجود فروق بين أفراد العينة طبقًا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو، وعدم جود فروق بين أفراد العينة طبقًا لمتغير التخصص (علمي، أدبي) في

(2020)، ودراسة (Li et al., 2020)، على وجود علاقة دالة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات.

ويعتبر تقدير الذات مفهوم محوري في علم النفس الكلينيكي وعلم النفس الارتقائي وعلم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي. ويشير التاريخ القصير لعلم النفس أن تقدير الذات يعد واحدًا من أكثر مكونات الشخصية التي تم دراستها بعناية وكثرة (Abdel-Khalek, 2016).

ويعرف روزنبرج (Rosenberg, 1965)، تقدير الذات بأنه "التقييم الكلي الإيجابي للذات" ويرى أن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد ينظر لذاته باحترام وتقدير. ويرى (Sedikides & Gress, 2003) أن تقدير الذات يشير إلى التقييم الذاتي للنفس بأنها تستحق الاعتبار والجدارة ومشاعر ذاتية من احترام الذات والثقة بالنفس، والمدى الذي يقيس من خلاله الفرد ذاته على متصل من الإيجابية والسلبية.

ويذكر باندورا (Branden, 1995) أن تقدير الذات حاجة إنسانية أصيلة، إلى الحد أن تقدير الذات له تأثير عميق على كل جوانب الوجود الإنساني. وتمثل تلك الجوانب في التالي:

- ممارسة الحياة بشكل واع Practice of living consciously.
- ممارسة قبول الذات Practice of self-acceptance.
- ممارسة المسؤولية الذاتية- Practice of self-responsibility.
- ممارسة توكيد الذات Practice of self-assertiveness.
- ممارسة الحياة على نحو مفعم بالمعنى والهدف Practice of living purposefully.
- ممارسة النزاهة الشخصية Practice of personal integrity.

وتباينت وجهات النظر حول الوظائف التي يمكن أن يؤديها تقدير الفرد لذاته، وتراوحت هذه الرؤى بين تناول وظيفة تقدير الذات باعتباره مفهومًا دافعياً يسعى الناس نحو تحقيق مستوى مرتفع منه اعتقادًا أنه يرتبط بمستويات مرتفعة من الهناء الذاتي والانفعال الإيجابي. ويقترح فريق آخر أن تقدير الذات يكون إيجابيًا عندما يقرر الفرد مواجهة المهددات النفسية، لكنه يصبح سلبيًا إذا قرر تجنب تلك المهددات؛ بيد أن ذلك يعتمد على مستوى تقدير الذات ارتفاعًا وانخفاضًا (Leary & Baumeister, 2000).

تقدير الذات ارتباطاً موجباً ودالاً بالتوافق الاجتماعي والأكاديمي. كما تشير النتائج إلى قدرة تقدير الذات على التنبؤ بالتوافق لدى عينة البحث، وأوضحت دراسة (Pasha & Munaf, 2013) إلى استجلاء العلاقة بين الأبعاد المختلفة لتقدير الذات والمجالات الخمسة للتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب السنة الأولى الجامعية، وبين تحليل الارتباط الثنائي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات العام والدرجة الكلية للتوافق وأبعاده، وكان أعلى ارتباط بالتوافق الأكاديمي.

وبينت دراسة (Bettencourt et al., 1999) أن التوافق الاجتماعي ارتبط بالتوافق الأكاديمي بشكل دال، وارتبط تقدير الذات ارتباطاً موجباً ودالاً بالتوافق الاجتماعي والأكاديمي. كما تشير النتائج إلى قدرة تقدير الذات على التنبؤ بالتوافق لدى عينة البحث، وأوضحت دراسة (Pasha & Munaf, 2013) إلى استجلاء العلاقة بين الأبعاد المختلفة لتقدير الذات والمجالات الخمسة للتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب السنة الأولى الجامعية، وبين تحليل الارتباط الثنائي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات العام والدرجة الكلية للتوافق وأبعاده، وكان أعلى ارتباط بالتوافق الأكاديمي.

وأظهرت دراسة (Friedlander, et al., 2007) إلى أي مدى ترتبط الفروق الفردية في رؤية الذات بالتوافق مع البيئة الجامعية. وقد أشارت النتائج إلى أن التوافق مع الجامعة ارتبط بشكل دال بمفهوم الذات وتقدير الذات وقبول الذات. بينما أكدت دراسة القدومي وسلامة (2011) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق الجامعي تعزى للنوع لصالح الذكور، في حين لم تكن الفروق دالة إحصائياً لمتغيرات التخصص ومكان السكن.

ودلت دراسة النجار وآخرين (2011) وجود فروق دالة إحصائية بين في مستوي تقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة يعزى إلى الجنس والمستوي الدراسي وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التفاعل بينهما، بينما أشارت دراسة عطية (2011) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصمود الأكاديمي ومتوسطات درجات الطلاب على مقياس تقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب ومتوسطات درجات الطالبات على مقياس الصمود الأكاديمي لصالح الطالبات، ولم تشر النتائج لوجود فروق

معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو. وقد أسفرت الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالازدهار في ضوء معدلات مقومات النمو لدى عينة الدراسة.

وأكدت نتائج دراسة العصيمي والهيبيدة (2020) أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت مرتفع بدرجة صغيرة، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشفقة على الذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي واليقظة العقلية والمحكمة وتقدير الأمور. بينما أشارت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في الإنسانية المشتركة، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة على الذات، والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي. وأخيراً أشارت النتائج على إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي.

وتوصلت نتائج دراسة علوان وآخرين (2018) إلى صحة الفرض الذي تقوم عليها نظرية العاملين والتي تشير إلى أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية والمرض النفسي ليسا وجهين لعملة واحدة بل هما مفهومان متميزان على الرغم من وجود ارتباط بينهما. وأشارت نتائج دراسة رزق (2020) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار (الوجداني، والروحي، والشخصي) لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

وكشفت نتائج دراسة إبراهيم وآخرين (2015) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين السعادة الذاتية والسعادة العامة لدى طالبات كلية البنات، كما أشارت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المزهدين ودرجات مجموعة الوهن في السعادة وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى السعادة. وأخيراً توصلت دراسة مصطفى (2017) إلى تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

وبينت دراسة (Bettencourt et al., 1999) أن التوافق الاجتماعي ارتبط بالتوافق الأكاديمي بشكل دال، وارتبط

ويتضح من العرض السابق أن متغير الازدهار النفسي تم تناوله في البيئة الأجنبية ولم يأخذ حقه من الدراسة في البيئة العربية على العموم، والبيئة القطرية على وجه الخصوص مثل باقي متغيرات البحث. هذا في ظل تغيرات جذرية شهدها نظام التعليم الجامعي القطري بعد قرارات تعريب العلوم والتوسع في إنشاء برامج أكاديمية متنوعة بجامعة قطر.

مصطلحات البحث

1. الازدهار النفسي **Psychological flourishing**: يُشير إلى الإدراك الذاتي للنجاح في مجالات متنوعة كسج علاقات مع الآخرين والشعور بالمعنى والهدف والإحساس بالتفاؤل (Diener et al., 2009).
2. تقدير الذات **Self-esteem**: يشير إلى التقييم الانفعالي الكلي الذي يرى الفرد أنه يستحقه، ويعني ذلك أنه بمثابة تقييم الفرد لذاته واتجاهه نحوها. فيشتمل تقدير الذات على "معتقدات الفرد عن ذاته، وكذلك جوانب انفعالية كشعوره بالخزي أو الفخر. باختصار، فإن تقدير الذات هو التقييم السلبي أو الإيجابي للذات (Hewitt, 2009; Smith & Mackie, 2007).
3. التوافق الجامعي **Adjustment to university**: يقصد بالتوافق الجامعي بأنه كيفية تعامل الطالب مع المتطلبات الجامعية، ويتضمن ذلك دافعية الفرد لاستكمال تكليفاته الأكاديمية والمجهود المبذول ورضاه عن البيئة الجامعية (Baker & Siryk, 1989).

مشكلة البحث

يحمل الانتقال من حياة المدرسة وبيئاتها الصفية إلى الحياة الجامعية ومتغيراتها المتنوعة عدد من التحديات لكل أطراف العملية التعليمية (Clineu, 2013; Briggs et al., 2016; Wasylkiw, 2012). وتتمثل هذه التحديات في اختلاف البيئة الأكاديمية وما يرتبط بها من تحديات اجتماعية: أصدقاء وأساتذة جدد، وتحديات أكاديمية تتمثل في استراتيجيات تدريسية غير مألوفة وبيئة وأنشطة صفية ولاصفية تختلف عن سابقها، وتكليفات علمية تتطلب مهارات البحث والاستقصاء وحل المشكلات، بالإضافة إلى زيارات ميدانية. لعل الطلاب باعتبارهم مكوناً رئيساً يتأثرون بشكل أكبر بما يلاقونه من عقبات بعضها نفسي وبعضها اجتماعي بالإضافة للمعوقات الأكاديمية. ويتجاوز الأمر طلاب السنة الجامعية الأولى إلى من هم في السنوات اللاحقة؛ نظرًا لبعض العوامل المتمثلة في انفتاح

بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مقياس تقدير الذات.

وأشارت نتائج دراسة الربدي (2012) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث عدا بُعد التوافق الأكاديمي، ولم يكن للعمر تأثير سوى في بُعد التوافق الشخصي-الانفعالي لصالح الفئة العمرية 20-22، كما أوضحت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي، بينما أوضحت دراسة العمرات والرفوع (2014) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في رضا الطالبات عن الحياة الجامعية تعزى للمعدل التراكمي والتخصص، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة الجامعية، ودلت دراسة (Hernandez, 2017) التي أجراها على 357 من طلاب السنة الجامعية الأولى أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً ودالاً بكل أبعاد التوافق مع حياة الجامعة.

وكشفت دراسة خزعل والزعير (2018) عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الأكاديمي والاهتمام في التعلم تعزى لمتغير النوع، في حين توجد فروق تعزى للتخصص الأكاديمي لصالح التخصص العلمي، وأخيراً دراسة فاروقي وشاهزاد (Farooqi & Shahzad, 2019) أشارت إلى أن الطلاب الدوليين يتمتعون بمستويات مرتفعة من تقدير الذات والتوافق الأكاديمي، وتبرز وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الاجتماعي وتقدير الذات.

ومن الواضح إذن أن أحد التحديات الرئيسية التي تواجه بدء التوافق مع الحياة الجامعية للطلبة هو إدارة وحماية رفاههم النفسي والجسدي، وأن التوافق الأكاديمي الناجح مرتبط بمجموعة من المتغيرات الداخلية والخارجية، إذ تمثل المتغيرات الداخلية مفهوم الذات والإدراك الأكاديمي؛ فضلاً عن تاريخ الأداء الفعلي خلال مراحل العملية التعليمية، وتأثير ذلك على مستوى الدافعية. أما المتغيرات الخارجية التي تؤثر في التوافق الناجح فتشمل بيئة التعلم ذاتها كنظام الامتحانات والدرجات التي يحصل عليها الطلبة. لقد أشار بيكر وسيرك إلى أن البيئة الجامعية؛ فضلاً عن أنها بيئة أكاديمية فهي بيئة اجتماعية تضم مجموعة من الأفراد المتقاربين في الأعمار، فترة زمنية طويلة نسبياً. وبعد تكيف الطالب في هذه البيئة أحد أهم مظاهر تكيفه العام. فشعور الفرد بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله (: خزعل وزعير، 2018; Al-Sheeb et al., 2018).

وتولي دولة قطر أهمية عظيمة في استثمار رأس المال البشري، ويتجلى هذا الاهتمام في مجال التعليم. فأحد أهداف رؤية قطر 2030 تتمحور حول تقديم وتطوير نظام تعليمي متقدم من خلال الإعدادات والترتيبات المناسبة. كما تهدف هذه الرؤية التعليمية إلى إتاحة برامج تعليمية ملاءمة تفي بمتطلبات التعلم مدى الحياة من خلال عدد من القواعد واللوائح المنظمة (Qatar General Securitate for Development Plan, 2011).

يتعرض كثير من الطلاب حال التحاقهم بالمرحلة الجامعية لعدد من الصعوبات الأكاديمية والمشكلات النفسية والاجتماعية. قد تؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وتفاعلم الاجتماعي والشعور وانخفاض الثقة وفقدان الشعور بالأمن. وقد يكون سبب هذه الصعوبات أو المشكلات انخفاض التوافق مع الحياة الجامعية؛ إذ تشير البحوث في هذا الصدد إلى أن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة يُعد أول انفصال للفرد عن المحيطين به من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وهذا بدوره يجعلهم يعانون من ضغوط وتحديات وتغيرات نفسية كبيرة وضغوطاً حادة نسبياً. إذ غالباً ما يكون الطلبة غير متأكدين من قدراتهم في مواجهة هذه التحديات والضغوط وبالتالي يؤثر هذا على مستوى توافقيهم وأدائهم الأكاديمي ويقلل من تقديرهم لذاتهم. فقد بينت هذه الأبحاث أن تحقيق الذات يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية، وأن تدني تقدير الذات قد يشعر الفرد بعدم الرضا وقد يؤدي إلى إعاقة نجاحات الأفراد وتعريض سلامتهم النفسية للخطر (Malinauskas, & Dumciene, 2017, 3).

وتمثل المرحلة الجامعية تحدياً خاصاً، فالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة يعد بمثابة عملية حرجة يصاحبها صعوبات أكاديمية واجتماعية. وتشير الدراسات في هذا الصدد في مجموعها إلى التفاعل بين الظروف الأكاديمية والاجتماعية للطلاب والنظام المؤسسي المفترض أن يقدم الدعم لهم. فيمثل هذا الانتقال أحد أشكال الأحداث الحياتية الضاغطة في حياة الشباب اليافعين وقد يتمخض عن تأثيرات سلبية تنعكس في انخفاض شعور الفرد بمستوى الرفاهة النفسية والتحصيّل الأكاديمي (Evans et al., 2018; Ruberman, 2014, Hicks & Heastie, 2008). وتشير بعض البحوث إلى معاناة طلاب السنة الجامعية الأولى للتوافق مع مقتضيات الحياة الجامعية؛ حيث ينعكس ذلك في إخفاقهم الأكاديمي وتعرّتهم الاجتماعي (Veldman et al., 2019). ويشير (Kessler et al., 1994) إلى أن النطاق الزمني بين 18-24 تمثل دورة حياة التي يحدث

النسق التعليمي في دولة مثل قطر بما أتاح معه إمكانية العودة لاستكمال المرحلة الجامعية بعد انقطاع لمن أراد. فأصبح بإمكان قطاعات مختلفة من الذكور والإناث معاودة الالتحاق بالجامعة. وما يرافق ذلك من أعباء أكاديمية؛ فضلاً عن كون الملتحق موظفًا أو طالبة متزوجة مسؤولة عن أسرة.

وتُعد المرحلة الجامعية مرحلة حاسمة ومهمة في حياة الطلاب، ومرد ذلك اختلافها عن المراحل التعليمية السابقة لها من حيث الأنظمة والتعليمات والمناهج والعلاقات مع الأساتذة والزملاء، إضافة إلى شعور الطلبة بالمسؤولية الذاتية والاستقلالية والسعي لتحقيق النجاح وتحقيق الأهداف المستقبلية، وحظيت المتغيرات الإيجابية في علم النفس باهتمام كبير في العقود الأخيرة إلى الدرجة التي عد فيها بعض الباحثين هذا العصر بأنه عصر (علم النفس الإيجابي). ويعد تقدير الذات من أهم المتغيرات التي خضعت للدراسة على ضوء هذا التوجه ويرجع الفضل لكل من (مارجريت ميد وكولي) في إدخال هذا المفهوم إلى مجال علم النفس، فقد افترضت مارجريت ميد أن الفرد يأتي إلى مرحلة تكوين مفهومة عن ذاته من خلال تعريفه للسلوك الذي ينبغي أن يقوم به، وكذلك من خلال رد فعله تجاه الآخرين، بينما اعتبر كولي صورة الفرد عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقييم الآخرين (جميل، 2017، 430).

ويواجه طلاب السنة الأولى بصفة خاصة صعوبات شتى، فقد أصبحوا بحاجة للتعرف على بيئة اجتماعية جديدة، وبحاجة لتطوير توجه تجاه المؤسسة التي أصبحوا أعضاءها، وأن يتحولوا لأعضاء منتجين داخل المجتمع الجامعي، وأن ينتهجوا أدوارًا ومسؤوليات جديدة (من قبيل إدارة حياتهم المالية)، وأن يواجهوا انفصالهم عن أصدقائهم القدامى وعن أسرهم، وبالنهاية علمهم معالجة صناعة قرار مستقبلهم الأكاديمي والمهني (Credé, & Niehorster, 2012). فتحقيق التوافق مع الحياة الجامعية خصوصاً التوافق الاجتماعي ليس بالأمر اليسير (Yang, 2020).

بلغت نسبة الهدر (الرسوب والتسرب) في جامعة قطر لفصلي الربيع والخريف 2017 مثلاً حوالي 636 طالباً وطالبة من أصل 16149 مسجلين في المرحلة الجامعية الأولى، بالإضافة إلى أن هذا الهدر يمثل ما نسبته 5% من المجموع العام للطلاب الملتحقين من البرنامج التأسيسي والماجستير والدكتوراه والدبلومات وغيرها. وبلغت حالات الفصل الجامعي 115 حالة، في حين مثّل المنسحبون 14 حالة (مكتب الاستراتيجية والتطوير، 2017).

العمليات النفسية المختلفة: المعرفية والانفعالية والسلوكية، التي تشكل شخصية الفرد. وبالتالي فإن اختبار علاقة تقدير الذات بالتوافق الجامعي يكشف جانبًا من الصفحة النفسية لأولئك "الراشدين الصغار" ويمهد لتقديم توصيات إرشادية تعينهم على تجاوز التحديات: الأكاديمية والانفعالية والبيئية، التي يلاقونها أثناء دراستهم. كما تبرز أهمية البحث من التحقق من صدق وثبات مقياس تقدير الذات ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية على عينة قطرية.

2. يمكن الاستفادة مما ستستفزر عنه نتائج هذه البحث من خلال تدعيم الازدهار النفسي وتقدير الذات وتعرف أوجه التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب القطريين ومعاونتهم لمواجهة ما يلاقونه من صعوبات أكاديمية واجتماعية ونفسية داخل الجامعة.
3. كما تتمثل أهمية البحث الحالي في تعريب مقياسين هما مقياس الازدهار النفسي ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

الطريقة والإجراءات

منهجية البحث

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب للتأكد من فروض البحث وأهدافه، حيث يتم جمع البيانات حول متغيرات البحث والمتمثلة في الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق الجامعي. ويهتم المنهج الوصفي بدراسة الظواهر الطبيعية والاجتماعية وارتباطها بالظواهر الأخرى (شفيق، 1998).

عينة البحث

عينة البحث عينة قصدية من طلبة الجامعة من جميع السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة، ومن النوعين (ذكور وإناث) في جامعة قطر في الفصل الدراسي ربيع 2020 ممن يدرسون مقررات المتطلبات العامة. وبلغت عينة البحث 329 طالب وطالبة؛ منهم 131 طالب، و 198 طالبة. تراوحت أعمار العينة ككل بين 18-35 عامًا، بمتوسط عمري 22.69 عامًا، وانحراف معياري 4.34 عامًا. ويعرض جدول 1 خصائص العينة.

يشتمل البحث الحالي على ثلاث أدوات كالتالي: مقياس الازدهار النفسي (Diener et al., 2009) ومقياس تقدير

أثناءها أعلى معدل للاضطرابات النفسية. وأحد التفسيرات لهذا الضغط تتمثل في أن هذا الانتقال يتزامن مع مرحلة المراهقة؛ وهي مرحلة تشهد بروز عديد من الاضطرابات النفسية على رأسها القلق الاجتماعي، وكذلك حدوث ارتفاع ملحوظ في الجوانب النفسية والبيولوجية والاجتماعية. وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة؟

السؤال الثاني: إلى أي مدى توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث)، ومتغير السنة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)، والتفاعل بينهما على مقياس الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى أفراد عينة البحث؟

السؤال الثالث: إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات لدى عينة البحث؟

أهداف البحث

1. الكشف عن الفروق في الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية كدرجة كلية وكأبعاد في ضوء متغيرات النوع (ذكور/إناث)، والسنة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة) والتفاعل بينهما.
2. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية كدرجة كلية وكأبعاد.
3. تعرف ما إذا كان الازدهار النفسي وتقدير الذات يتنبأ بتوافق الطلبة مع الحياة الجامعية.

أهمية البحث

1. وتتمثل أهمية البحث في دراسة وفحص متغيرات إيجابية في مجال علم النفس: الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب الجامعة. وتبرز أهمية البحث الحالي من أهمية تلك المرحلة من العمر، فسنوات الجامعة لأغلب منتسبها تمثل مرحلة الرشد المبكر early adulthood، وهي مرحلة لها خصوصيتها وحساسيتها كما يشير التراث النفسي الذي قدمه إريك إريكسون. فبداية كل مرحلة عمرية تمثل مرحلة "كارثة محتملة" Potential crisis، وهو ما يستوجب الاهتمام بدراسة

0.761. وهي قيم جميعها تدل على تجانس داخلي وثبات مرتفع للمقياس لدى عينة البحث.

وأجري كذلك تحليل عاملي توكيدي لمقياس الازدهار النفسي كما هو موضح في الشكل 1 للتأكد من ملاءمة النموذج المقترح للبيانات التي أمكن جمعها في ضوء محددات جودة مطابقة المؤشرات (Prudon, 2015). وتشير المؤشرات إلى ملاءمة النموذج بصورة مقبولة.

وتشير المؤشرات إلى تحقق النموذج لدى عينة البحث الحالية، حيث بلغت قيمة كا² (46.360) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05. ومن خلال تتبع المؤشرات الأخرى للتدليل على صحة النموذج، فقد بلغ مؤشر الملائمة المقارن للتدليل على صحة النموذج، فقد بلغ مؤشر الملائمة المقارن Comparative Fit Index (CFI) (0.972) وهي قيمة تقع في حدود الممتاز، كما أمكن استخدام مؤشر تاكر - لويس Tucker-Lewis Index (TLI) أو مؤشر المطابقة غير المعياري Non-Normed Fit Index (NNFI) والذي بلغت قيمته (0.954) وهي قيمة تقع في حدود الممتازة، كما تم استخدام مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الأقراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) حيث بلغ (0.071) وهي مطابقة لملائمة للنموذج، كما تم حساب مؤشر جودة المطابقة Goodness-of-Fit Index (GFI)، وفي النموذج الحالي نجد أن القيمة بلغت (0.967) وهي قيمة تعبر عن حسن المطابقة. وبهذا فقد سجلت جميع مؤشرات الملاءمة قيما مقبولة وبصفة عامة يمكن قبول النموذج في ضوء درجات القطع المتعارف عليها.

الذات (Rosenberg, 1965) واستبانة التوافق مع الحياة الجامعية (Baker & Siryk, 1989). وقد عمد الباحثان إلى ترجمة مقياس الازدهار النفسي واستبانة التوافق مع الحياة الجامعية ونقلهما إلى العربية. ثم قاما بعرضهما على متخصص في الترجمة من اللغة الإنجليزية إلى العربية. وتمت المقارنة بين الترجمتين ومناظرتهما بالنسخة الإنجليزية من قبل متخصص في اللغة الإنجليزية ليس لديه علم بالمقاييس، ثم الخروج بترجمة عربية نهائية تراعي السياق المراد قياسه.

أدوات البحث

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث أمكن استخدام عدة طرائق وهي ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والاتساق الداخلي والتحليل العاملي التوكيدي، ويمكن عرض أدوات البحث كالتالي:

أولاً: مقياس الازدهار النفسي (ترجمة الباحثين):

أعد المقياس في البيئة الأجنبية دينير وزملاؤه (Diener et al., 2009)، ويتكون من 8 عبارات لقياس إدراك الفرد لنجاحه الشخصي في مجالات مختلفة مثل العلاقات الإنسانية، ومعنى الحياة والتفائل. وتتم الإجابة على كل بند من بنود المقياس من خلال خمسة بدائل تتراوح بين موافق بشدة=5 إلى غير موافق بشدة=1. ويوضح جدول 2 معاملات صدق الاتساق الداخلي والثبات للمقياس على عينة البحث الحالية. يتضح من جدول 2 أن مقياس الازدهار النفسي يتسم باتساق داخلي جيد. حيث تراوح معامل ارتباط الفقرة بالمقياس ككل بين 0.677-0.821 كما بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.869. وبلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.763. وكما يبلغ ثبات معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون 0.865. وكما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان

جدول 1: خصائص عينة البحث من طلاب الجامعة ن=329

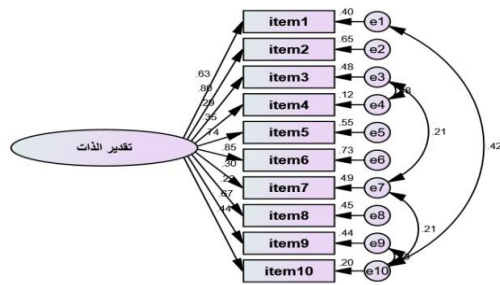
المتغيرات		ذكور (ن=131)		إناث (ن=198)		الكلي (ن=329)	
السنة الأولى	35	10,6%	55	16,7%	90	27,4%	
السنة الثانية	40	12,2%	65	19,8%	105	31,9%	
السنة الثالثة	31	9,4%	46	14%	77	23,4%	
السنة الرابعة	25	7,6%	32	9,7%	57	17,3%	
الإجمالي	131	39,8%	198	60,2%	329	100%	

جدول 2 : معاملات الاتساق الداخلي، وثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأدوات البحث لدى عينة البحث من طلاب الجامعة ن=329

الثبات		الاتساق الداخلي			المتغيرات	
التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد بالدرجة الكلية	الفقرات بالأبعاد والدرجة الكلية		
معامل الارتباط	تصحيح الطول				جتمان	سبيرمان- براون
0,792	0,801	0,668	0,750	**0,860	**0,789 : **0,679	التوافق الأكاديمي
0,851	0,854	0,746	0,740	**0,712	**0,754 : **0,657	التوافق الاجتماعي
0,760	0,771	0,627	0,782	**0,749	**0,789 : **0,659	التوافق الشخصي الانفعالي
0,680	0,733	0,579	0,768	**0,714	**0,781 : **0,701	التعلق
0,778	0,825	0,702	0,771	-	**0,770 : **0,588	الدرجة الكلية
0,864	0,864	0,760	0,820	-	**0,798 : **0,693	تقدير الذات
0,861	0,865	0,763	0,869	-	**0,821 : **0,677	الازدهار النفسي

وكما أمكن إجراء تحليل عاملي توكيدي لمقياس تقدير الذات كما هو موضح في الشكل 2 للتأكد من ملاءمة النموذج المقترح للبيانات التي أمكن جمعها. وتشير المؤشرات إلى ملاءمة النموذج بصورة مقبولة.

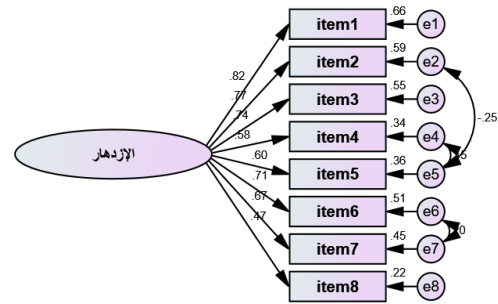
شكل 2: نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تقدير الذات لدى طلاب الجامعة ن=329



$\chi^2 = 105.072$, $DF = 30$, $df/\chi^2 = 3.502$, $CFI = 0.936$, $RMSEA = 0.076$, $IFI = 0.937$, $TLI = 0.905$, $GFI = 0.937$

وتشير المؤشرات إلى تحقق النموذج لدى عينة البحث الحالية، حيث بلغت قيمة كاي (105.072) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05. ومن خلال تتبع المؤشرات الأخرى للتدليل على صحة النموذج، فقد بلغ مؤشر الملاءمة المقارن Comparative Fit Index (CFI) (0.936) وهي قيمة تقع في حدود الممتاز، كما أمكن استخدام مؤشر تاكر - لويس Tucker-Lewis Index (TLI) أو مؤشر المطابقة غير المعياري Non-Normed Fit Index (NNFI) والذي بلغت قيمته (0.905) وهي قيمة تقع في حدود الممتازة، كما تم استخدام مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) حيث

شكل 1: نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة ن=329

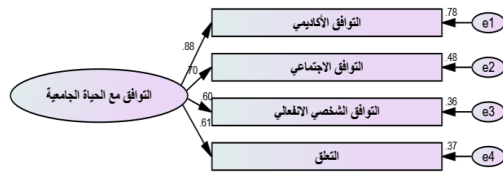


$\chi^2 = 46.360$, $DF = 17$, $df/\chi^2 = 2.727$, $CFI = 0.972$, $RMSEA = 0.071$, $IFI = 0.972$, $TLI = 0.954$, $GFI = 0.967$

ويتسم المقياس بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة العربية. ففي دراسة أجراها (Abdel-Khalek et al., 2012) على عينة من أربع دول عربية (مصر، والكويت، ولبنان، وعمان) بلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ 0.88 لدى الذكور و0.87 لدى الإناث. كما يتمتع المقياس بصدق محك بلغ 0.54 مع مقياس حب الحياة، 0.61 مع مقياس التقدير الذاتي للرضا، 0.42 مع مقياس الرجاء Hope.

يتضح من جدول 2 أن مقياس تقدير الذات يتسم باتساق داخلي جيد. حيث تراوح معامل ارتباط الفقرة بالمقياس ككل بين 0.693-0.798 كما بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.820. وبلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.760. وكما تبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون 0.864. وكما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان 0.864. وهي قيم جميعها تدل على تجانس داخلي وثبات مرتفع للمقياس لدى عينة البحث.

شكل 3: نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة



$\chi^2 = 15.119$, $DF = 2$, $df/\chi^2 = 7.560$, $CFI = 0.967$, $RMSEA = 0.065$, $IFI = 0.968$, $TLI = 0.902$, $GFI = 0.976$

ومن خلال تتبع المؤشرات الأخرى للتدليل على صحة النموذج، فقد بلغ مؤشر الملاءمة المقارن Comparative Fit Index (CFI) (0.967) وهي قيمة تقع في حدود الممتاز، كما أمكن استخدام مؤشر تاكر- لويس Tucker-Lewis Index (TLI) أو مؤشر المطابقة غير المعياري Non-Normed Fit Index (NNFI) والذي بلغت قيمته (0.902) وهي قيمة تقع في حدود الممتازة، كما تم استخدام مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) of حيث بلغ (0.065) وهي مطابقة لملائمة للنموذج، كما تم حساب مؤشر جودة المطابقة Goodness-of-Fit Index (GFI) (0.976) وهي قيمة تعبر عن حسن المطابقة. وبهذا فقد سجلت جميع مؤشرات الملاءمة قيما مقبولة وبصفة عامة يمكن قبول النموذج في ضوء درجات القطع المتعارف عليها.

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: الذي ينص على أنه "إلى أي مدى توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث)، ومتغير السنة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة) والتفاعل بينهما على الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى أفراد عينة البحث؟"

للتحقق من ذلك أستخدم تحليل التباين المتعدد كما هو موضح بجدول 3. وتم حساب معامل Wiki lambda؛ حيث بلغ 0.955 لمتغير النوع (وهي قيمة دالة عند 0.05، وبلغ 0.828 لمتغير الفرقة الدراسية (وهي قيمة دالة عند 0.001، في حين بلغ 0.926 للتفاعل بين النوع والفرقة الدراسية (وهي قيمة غير دالة إحصائياً). ويتضح من جدول 3 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع في أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية: التوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي والتعلق؛ حيث بلغت قيمة ف (0.001، 0.0517، 0.215) على

بلغ (0.076) وهي مطابقة لملائمة للنموذج، كما تم حساب مؤشر جودة المطابقة Goodness-of-Fit Index (GFI)، وفي النموذج الحالي نجد أن القيمة بلغت (0.937) وهي قيمة تعبر عن حسن المطابقة. وبهذا فقد سجلت جميع مؤشرات الملاءمة قيم مقبولة وبصفة عامة يمكن قبول النموذج في ضوء درجات القطع المتعارف عليها.

ثالثاً: استبانة التوافق مع الحياة الجامعية (ترجمة الباحثين)

أعد الاستبانة في البيئة الأجنبية (Baker & Siryk, 1989). وتتكون من 67 عبارة موزعة على أربعة أبعاد (التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي-الانفعالي، والتعلق)، وتتم الإجابة على كل بند من بنود الاستبانة من خلال خمسة بدائل تتراوح بين موافق بشدة=5 إلى غير موافق بشدة=1. ويوضح جدول 2 معاملات صدق الاتساق الداخلي والثبات للاستبانة على عينة البحث الحالية. ويتضح من جدول 2 أن مقياس التوافق مع الحياة الجامعية يتسم باتساق داخلي جيد بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لاستبانة التوافق مع الحياة الجامعية (التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي-الانفعالي، التعلق)، بالدرجة الكلية للمقياس (0.860، 0.712، 0.749، 0.714) على التوالي. كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ 0.771 للدرجة الكلية، وتراوح بين 0.740-0.782 للأبعاد الفرعية. وتراوح معامل الارتباط بين النصفين 0.579-0.746 للأبعاد والدرجة الكلية. كما تراوح ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سيرمان براون 0.733-0.854 للأبعاد و0.825 للدرجة الكلية، كما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان 0.680-0.851 للأبعاد و0.778 للدرجة الكلية. وهي قيم جميعها تدل على تجانس داخلي وثبات مرتفع للمقياس لدى عينة البحث. وكما أمكن إجراء تحليل عاملي لاستبانة التوافق مع الحياة الجامعية كما هو موضح في الشكل 3 للتأكد من ملاءمة النموذج المقترح للبيانات التي أمكن جمعها. وتشير المؤشرات إلى ملاءمة النموذج بصورة مقبولة.

وتشير المؤشرات إلى تحقق النموذج لدى عينة البحث الحالية، حيث بلغت قيمة ك2 (15.119) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

بلغت قيمة ف 1.904 ولا التفاعل بينهما حيث بلغت قيمة ف 2.356، وجميعها قيم غير دالة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة علام (2014) التي أشارت لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس الازدهار النفسي، وتختلف مع دراسة العصيمي والهيبيدة (2020)، ودراسة علوان وآخرين (2018)، ودراسة رزق (2020) في وجود فروق إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الازدهار النفسي لصالح الذكور.

التوالي، وهي قيم جميعها غير دالة إحصائياً. في حين كانت الفروق دالة إحصائياً على بعد واحد من أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية وهو بعد التوافق الشخصي والانفعالي وكانت الفروق في اتجاه الذكور حيث بلغت قيمة ف 5.531، وهي قيمة دالة عند 0.05. كما تبين النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع في متغير الازدهار النفسي، حيث بلغت قيمة ف 1.276، 05 ولا السنة الدراسية حيث

جدول 3: تحليل التباين المتعدد وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث)، ومتغير السنة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)، التفاعل بينهم على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية وتقدير الذات والازدهار لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=329)

مصدر التباين	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النوع (ذكور/إناث)	التوافق الأكاديمي	0,079	1	0,079	0,001	غير دال
	التوافق الاجتماعي	31,632	1	31,632	0,517	غير دال
	التوافق الشخصي الانفعالي	393,153	1	393,153	5,531	0,05
	التعلق	4,298	1	4,298	0,215	غير دال
	تقدير الذات	4,959	1	4,959	0,139	غير دال
	الإزدهار	28,79	1	28,79	1,276	غير دال
الفرقة الدراسية (أولى/ثانية/الثالثة/الرابعة)	التوافق الأكاديمي	1586,077	3	528,692	6,029	0,001
	التوافق الاجتماعي	102,878	3	34,293	0,561	غير دال
	التوافق الشخصي الانفعالي	1135,61	3	378,537	5,325	0,001
	التعلق	158,924	3	52,975	2,653	0,05
	تقدير الذات	69,446	3	23,149	0,65	غير دال
	الإزدهار	128,85	3	42,95	1,904	غير دال
النوع (ذكور/إناث) X الفرقة الدراسية (أولى/ثانية/الثالثة/الرابعة)	التوافق الأكاديمي	115,691	3	38,564	0,44	غير دال
	التوافق الاجتماعي	537,522	3	179,174	2,631	غير دال
	التوافق الشخصي الانفعالي	130,663	3	43,554	0,613	غير دال
	التعلق	32,578	3	10,859	0,544	غير دال
	تقدير الذات	100,875	3	33,625	0,944	غير دال
	الإزدهار	159,453	3	53,151	2,356	غير دال
الخطأ	التوافق الأكاديمي	28147,57	321	87,687		
	التوافق الاجتماعي	19625,54	321	61,139		
	التوافق الشخصي الانفعالي	22818,31	321	71,085		
	التعلق	6410,341	321	19,97		
	تقدير الذات	11439,03	321	35,636		
	الإزدهار	7241,456	321	22,559		
الإجمالي	التوافق الأكاديمي	2322846	329			
	التوافق الاجتماعي	1505830	329			
	التوافق الشخصي الانفعالي	603259	329			
	التعلق	236835	329			
	تقدير الذات	504591	329			
	الإزدهار	370303	329			

وحرية التعبير عن الرأي، وهو ما ينعكس في إحساس الطلاب بالرفاه والهناء النفسي.

كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع في تقدير الذات حيث بلغت قيمة ف 0.139. ولا السنة الدراسية حيث بلغت قيمة ف 0.65 ولا التفاعل

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء تمتع أفراد البحث بمظاهر الازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث من الإناث والذكور، حيث تتيح الجامعة مناخاً أكاديمياً يوفر كافة الوسائل المعينة على الإبداع وتحقيق الذات وقبولها

والازدهار وهي قيم غير دالة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة علي أبو حبايب وجمال أبو مرق (2009) التي وجدت فروقاً تعزى للنوع في التوافق الأكاديمي. في حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة الربدي (2012) التي أشارت أنه لم يكن للعمر تأثير في بعد التوافق الشخصي والانفعالي.

ويمكن تفسير هذه النتائج التي يشير بعضها إلى انتفاء وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء متغيرات العصر والانفتاح الذي يهيمن على كافة مناشط الحياة. فقد أسهمت التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل المختلفة في "تيسير" عمليات التواصل والتفاعل بين طلاب الجامعة. ووسائل التواصل الاجتماعي مثلاً صارت لها بالغ الأثر في إحداث وتحقيق نوع من التوافق مع مجالات الحياة عامة ومع مقتضيات الحياة الجامعية على وجه الخصوص. فالطلاب ينشئون "مجموعات عمل" باستخدام كافة هذه الوسائل يتبادلون من خلالها المعلومات والواجبات الأكاديمية، وبصاحب ذلك ضرورة التفاعل بينهم وإن كان من وراء حُجب؛ مما ييسر التفاعل الاجتماعي في الواقع. ويستوي في ذلك طلاب السنة الجامعية الأولى والأخيرة، والمتزوجون وغير المتزوجين.

أما بالنسبة لتقدير الذات، فإنه متغير يرتبط بشكل رئيسي إما بقناعات داخلية تنطلق من قاعدة صلبة وإدراك واقعي لقدرات الفرد وأهدافه وإما ما يستمده الفرد من الخارج من ثناء الآخرين ومدحهم له. ومرحلة بداية الرشد التي تمثل العمر الزمني لأغلب أفراد عينة البحث تتسم "باعتدال تقدير الذات"، لا فرق في ذلك بين الملتحقين بالسنة الجامعية الأولى أو الأخيرة، وما بين المتزوجين وغير المتزوجين. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chowhan, & Sakshi, 2019) التي لم تجد فروقاً دالة بين الذكور والإناث في التوافق الجامعي. كما يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الإمكانيات التي توفرها جامعة قطر لطلابها مما يمثل بيئة نشطة محفزة لهم، والمتمثلة في عدد من البرامج والمكاتب التي تلي الحاجات المختلفة للطلاب داخل حرم الجامعة. حيث يوجد عديد من مصادر المساندة للطلاب مثل مكتب العميد لشؤون الطلاب، ومركز الإرشاد الأكاديمي، ومركز الدعم للطلاب منخفضي التحصيل أو ممن هم بحاجة لدعم عموماً، وبرامج المساعدة المالية. كما تتيح الجامعة مجالاً واسعاً لاستيعاب إمكانيات الطلاب من خلال برامج التوظيف الطلابي والمشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية العلمية المختلفة.

بينهما حيث قيمة ف 0.944، وجميعها قيم غير دالة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خزعل والزعير (2018) ودراسة علام (2014)، ودراسة عطية (2011) التي أشارت لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس تقدير الذات. وتختلف مع نتائج دراسة النجار وآخرين (2011)، ودراسة القدومي وسلامة (2011) في وجود فروق إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس تقدير الذات لصالح الذكور. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء امتلاك طلاب الجامعة للأدوات المعينة والخبرة العلمية على تحقيق إنجازات ملموسة تزيد من تقديرهم لذواتهم. كما يمكن الأخذ في الاعتبار بطبيعة البيئة الخليجية وما تتيحه من وفرة مادية تزود أفرادها بعدد من فرص النجاح واحترام الذات، مما ينعكس على توافقهم الجامعي ويزيد من ازدهارهم النفسي.

وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق تعزى للسنة الدراسية في تقدير الذات والازدهار، حيث بلغت قيمة ف 0.65، و1.904 وهما قيمتان غير دالتين. كما تشير النتائج إلى وجود فروق تعزى للفرقة الدراسية (أولي/ثانية/الثالثة/الرابعة) على أبعاد التوافق الأكاديمي والتوافق الشخصي الانفعالي والتعلق لاستبانة التوافق مع الحياة الجامعية حيث بلغت قيمة ف 6.029، 5.325 للتوافق الأكاديمي والتوافق الشخصي والانفعالي وهي قيم دالة عند 0.001 في حين بلغت قيمة ف للتعلق 2.653 وهي قيمة دالة عند 0.05. ومن خلال تتبع الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار LSD، يوضح جدول (4) أن النتائج تدعم أن الفروق لصالح طلاب السنة الأولى مقارنة ببقية الفرق الدراسية في بعد التوافق الأكاديمي. كما كانت الفروق لصالح السنة الرابعة مقارنة بالسنة الأولى والثانية والثالثة ولصالح السنة الثالثة مقارنة بالسنة الثانية في بعد التوافق الشخصي والانفعالي، وظهرت فروق لصالح الفرقة الأولى مقارنة بالسنة الثانية ولصالح السنة الرابعة مقارنة بالسنة الثانية في التعلق.

وبالنسبة للتفاعل بين متغيري النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة) على أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية وهي (التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي الانفعالي، والتعلق)، وتقدير الذات، والازدهار نجد أن قيمة ف بلغت (0.44، 2.931، 0.613، 0.544، 0.944، 2.356) لمتغيرات التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي الانفعالي، والتعلق، وتقدير الذات،

جدول 4: المقارنات الثنائية باستخدام اختبار LSD وفق لاختلاف متغير الفرقة الدراسية على بعض أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية وهي (التوافق الأكاديمي، والتوافق الشخصي الانفعالي، والتعلق) لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=329)

المتغيرات	المقارنات الثنائية	الفروق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	الفرقة الثانية	4,298	1,339	0,001	الفرقة الأولى
التوافق الأكاديمي	الفرقة الأولى	4,449	1,447	0,01	الفرقة الأولى
	الفرقة الرابعة	6,113	1,578	0,001	الفرقة الأولى
	الفرقة الثالثة	5,414	1,479	0,001	الفرقة الثالثة
التوافق لشخصي	الفرقة الأولى	4,952-	1,432	0,001	الفرقة الأولى
الانفعالي	الفرقة الرابعة	2,872-	1,392	0,05	الفرقة الثانية
	الفرقة الثالثة	5,414-	1,479	0,001	الفرقة الثالثة
	الفرقة الأولى	1,561-	0,640	0,05	الفرقة الأولى
التعلق	الفرقة الثانية	1,649-	0,733	0,05	الفرقة الرابعة

فريدلاندر وآخرين (Friedlander et al., 2007)، ودراسة بيتنكورت وآخرين (Bettencourt et al., 1999)، حيث توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.

ولعل ذلك يرجع في نظر الباحثين إلى أن الازدهار النفسي يعني قدرة الفرد على امتلاكه عديد من المفاهيم الإيجابية من قدرة على التفاعل الاجتماعي، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وقدرته على إنجاز الأعمال على المستوى النفسي والاجتماعي والمعرفي وبالتالي التوافق مع الحياة بصفة عامة، والتوافق مع الحياة الجامعية بصفة خاصة، كما تظهر أهمية تقدير الذات على مستوى الصحة النفسية كما هو موضح في هرم ماسلو حيث يلعب تقدير الذات وتقدير الآخرين للفرد دوراً فعالاً في تكيفه وتوافقته على المستوى الاجتماعي والانفعالي والأكاديمي مما يكسبه الثقة في أدواره الاجتماعية المختلفة، والثبات الانفعالي في المواقف المتنوعة دراسياً واجتماعياً.

إن التقدم والنجاح في تحقيق التوافق داخل الجامعة يزود الفرد بفرصة سانحة لتحسين تقديره الذاتي. ففي داخل الحرم الجامعي تسنح عدد من الفرص للتفاعل مع آخرين متنوعين، ذكورا وإناثا، من هم أكبر سناً ومن أهم في نفس المرحلة العمرية؛ مما يمهد الطريق لتحسين مهارات الفرد الذاتية والبيئشخصية. تستمر هذه العملية طوال مرحلة الجامعة، يمر خلالها الفرد بخبرات متنوعة تمنحه المزيد من بناء القدرات التي تصب في النهاية في زيادة تقديره لذاته واحترامه للآخرين. وبلا شك فإن تحقيق النجاح من خلال إجادة التحصيل الأكاديمي يعد سبيلاً مؤثراً في تحسين تقدير الذات.

السؤال الثاني: والذي ينص على أنه " ما العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب الجامعة؟"

وللتحقق من ذلك أمكن استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري التوافق مع الحياة الجامعية وتقدير الذات والازدهار النفسي. كما هو موضح بجدول 5. حيث يظهر من جدول 5 صيغة الفرض الثاني من خلال وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده المختلفة (التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي الانفعالي، والتعلق) وتقدير الذات والازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث وكانت كلها دالة عند 0.01.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tiware et al., 2020)، ودراسة (Li et al., 2020)، ودراسة الحسيني، وعبد الحميد (2017)، إلى وجود علاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات من ناحية، كما تظهر دراسة (Hone et al., 2014)، ودراسة (Telef, 2011)، ودراسة (Diehl et al., 2011)، ودراسة (Ouweneel et al., 2011)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية من ناحية أخرى.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة فاروقي وشاهزاد (Farooqi & Shahzad, 2019)، ودراسة خزعل والزعر (2018)، ودراسة رينيروز هيرنانديز (Hernandez, 2017)، ودراسة العمرات والرفوع (2014)، وباشا وموناف (Pasha & Munaf, 2013)، ودراسة القدومي وسلامة (2011)، ودراسة الربدي (2012)، ودراسة رينز ولوانوسكي (Raines & Lewandowski, 2009)، ودراسة

جدول 5: معاملات الارتباط بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة (ن=329)

المتغيرات	تقدير الذات	الازدهار النفسي
التوافق الأكاديمي	**0,462	**0,506
التوافق الاجتماعي	*0,455	**0,568
التوافق الشخصي الانفعالي	**0,358	**0,259
التعلق	**0,480	**0,397
الدرجة الكلية	**0,546	**0,550

** دال عند 0.01، * دال عند 0.05

لتقدير الذات للتنبؤ ببعدها التوافق الشخصي والانفعالي 12.8%.

كما يتضح من خلال جدول 6 أن تقدير الذات والازدهار النفسي لديهما القدرة على التنبؤ ببعدها التعلق كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية، حيث بلغت قيمة ف 51.499 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وبلغت قيمته (2.039، 5.940) لتقدير الذات والازدهار النفسي على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0.001 لتقدير الذات وعند مستوى دلالة 0.05 للازدهار، كما بلغت نسبة الإسهام للمتغيرين للتنبؤ ببعدها التوافق الاجتماعي 24%.

ويتبين من خلال جدول 6 أن تقدير الذات والازدهار النفسي لديهما القدرة على التنبؤ بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية، حيث بلغت قيمة ف 91.150 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وبلغت قيمته (5.523، 5.333) للازدهار وتقدير الذات على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0.001، كما بلغت نسبة الإسهام للمتغيرين للتنبؤ بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية 35.9%.

ويمكن تفسير ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى أن الأفراد الذين يتميزون بالازدهار النفسي يتصفون بالطمأنينة والتوافق مع النفس والأخرين، والرضا عن الحياة، وقدرتهم على إنجاز المهام المطلوبة منهم في دقة وسرعة مما يساهم في إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات منها: دراسة العيصي والهيبيدة (2020) ودراسة (Verma & Tiwari, 2017)، ودراسة غلام (2014)، ودراسة مصطفى (2017)، ودراسة (Neff & Vonk, 2009)، ودراسة (Keyes, 2007)، ودراسة (Frederickson & Losada, 2005) التي أشارت إلى أن الازدهار النفسي من المفاهيم التي تساعد على التنبؤ بالتوافق الجامعي.

السؤال الثالث: والذي ينص على أنه "هل يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟"

وللتحقق من ذلك أمكن استخدام معامل الإنحدار للتعرف على قدرة الازدهار النفسي وتقدير الذات في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة. كما هو موضح بجدول 6.

ويتبين من خلال جدول 6 أن تقدير الذات والازدهار النفسي لديهما القدرة على التنبؤ ببعدها التوافق الأكاديمي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية حيث بلغت قيمة ف 64.193 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وبلغت قيمة ت (3.442، 5.619) للازدهار وتقدير الذات على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0.001، كما بلغت نسبة الإسهام للمتغيرين للتنبؤ ببعدها التوافق الأكاديمي 28.3%.

كما يتضح من خلال جدول 6 أن تقدير الذات والازدهار النفسي لديهما القدرة على التنبؤ ببعدها التوافق الاجتماعي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية حيث بلغت قيمة ف 81.060 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وبلغت قيمة ت (2.117، 7.811) للازدهار وتقدير الذات على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0.001 للازدهار وعند مستوى دلالة 0.05 لتقدير الذات، كما بلغت نسبة الإسهام للمتغيرين للتنبؤ ببعدها التوافق الاجتماعي 33.2%.

كما تشير النتائج قدرة تقدير الذات للتنبؤ ببعدها التوافق الشخصي والانفعالي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية حيث بلغت قيمة ف 48.135 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001، وبلغت قيمة ت 6.938، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0.001، كما بلغت نسبة الإسهام

جدول 6: نتائج تحليل الانحدار متعدد المتغيرات المنبئة: تقدير الذات والازدهار النفسي، المتغير التابع: التوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة (ن=329)

المتغير التابع	المنبئات	معامل الارتباط المتعدد R	مربع الارتباط المعدل R	قيمة "ف"	معامل الانحدار (B)	قيمة بيتا (Beta)	قيمة "ت"	القيمة الثابتة
التوافق الأكاديمي	الازدهار النفسي	0,284	0,277	***42,871	0,353	0,220	***3,453	45,329
	تقدير الذات				0,722	0,362	***5,652	
التوافق الاجتماعي	الازدهار النفسي	0,334	0,328	***54,392	0,173	0,132	*2,139	33,380
	تقدير الذات				0,797	0,486	***7,872	
التوافق الشخصي الانفعالي	تقدير الذات	0,130	0,122	***16,149	0,488	0,336	***4,785	21,882
	تقدير الذات				0,294	0,390	***5,939	
التعلق	الازدهار النفسي	0,240	0,233	***34,294	0,125	0,134	*2,064	10,683
	الازدهار النفسي				1,308	0,322	***5,336	
الدرجة الكلية	الازدهار النفسي	0,359	0,353	***60,687	1,308	0,322	***5,336	111,274
	تقدير الذات				1,696	0,335	***5,534	

* دال عند 0.05، ** دال عند 0.01، *** دال عند 0.001

تم الاقتصار فقط على المتغيرات الدالة، وتم حذف المتغيرات غير الدالة من نموذج الانحدار

التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات:

1. يجب على الأسرة تدريب أولادها على الثقة بالنفس، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أنفسهم بحرية وبدون قيود من الوالدين، مما يعزز تقديرهم لذواتهم.
2. ضرورة تضمين أبعاد الازدهار النفسي في المقررات الدراسية المقدمة لطلاب المرحلة الثانوية أو في مقدرات منفصلة بالمدارس.
3. ضرورة تضمين أبعاد تقدير الذات في المقررات الدراسية المقدمة لطلاب المرحلة الثانوية أو في مقدرات منفصلة بالمدارس.
4. ضرورة تضمين أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية في المقررات الدراسية المقدمة لطلاب المرحلة الثانوية أو في مقدرات منفصلة بالمدارس

المراجع References

- إبراهيم، أماني؛ والأعسر، صفاء؛ ويوسف، ماجي (2015). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، كلية البنات للأدب والعلوم والتربية، 16 (2) 97-118.

وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات منها: دراسة (Friedlander et al., 2007)، و(Bettencourt et al., 1999)، في إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة من خلال تقدير الذات.

ويمكن تفسير ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى أن التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الانفعالي والشخصي والتعلق كأبعاد التوافق مع الحياة الجامعية يمكن لتقدير الذات الإسهام في التنبؤ بها؛ فالفرد الذي لديه الثقة بنفسه والثقة بالآخرين يكون قادراً على التغلب على مصاعب الحياة وأحداثها المتوالية، واستشراف المستقبل والنظرة الآملية في حياة أفضل على المستوى الشخصي والاجتماعي والانفعالي، وهو ما أكدته دراسة النجار وآخرين (2011) ودراسة جبريل (1993) أن تقدير الذات يشير إلى توقعات النجاح في مهمات لها أهمية شخصية واجتماعية، وكذلك أيضاً إلى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات، وإلى قبول الذات وأنها مقبولة من الآخرين، كما تعزو حاجتنا إلى إدراك تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى القدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب، والقدرة على إنجاز المهام.

- مصطفى، منال (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية (رانم)*، 27(3)، 307-366.
- مكتب الاستراتيجية والتطوير (2017). *البيانات التحليلية لفصل الربيع 2017*. جامعة قطر.
- منوخ، صباح مرشود (2015). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 22(12)، 230-301.
- النجار، نبيل؛ والصريرة، أسماء؛ وأبو درويش، منى (2011). المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة. *مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 26(1)، 257-292.
- Abdel-Khalek, A. (2016). Introduction to the Psychology of self-esteem. (In) Holloway, F. (ed). *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies*. Nova Science Publisher.
- Abdel-Khalek, A. M., Korayem, A. S., & El-Nayal, M. A. (2012). Self-esteem among college students from four Arab countries. *Psychological Reports*, 110(1), 297-303. DOI: 10.2466/07.09.17.PRO.110.1.297-303
- Al Aousaimi, S., & Al Habeida, M. (2020). Assesment of self-compassion and its relationship to psychological, affective, social flourishing among university students. *Journal of Childhood Research*, 23(87), 1-20. [In Arabic]
- Al Najjar, N., Al Saraira, A., & Abo Darwish, M. (2011). Social support, self-esteem and psychological loneliness and their relationship to academic achievement, academic grade and gender among students of Educational Sciences College, Mutah University. *Mutah for resreach and studies, Humanistic and Social Sciences Ser*, 26(1), 257-292. [In Arabic]
- Al Oamarat, M. S., & Al Rafou, M. A. (2014). Level of staisfation with university life and its relationship to self-esteem among female students among Tafila Technical University in Jordan. *Specialized International Educational Journal*, 3(12) 267-283. [In Arabic]
- جبريل، موسى (1993). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً. *دراسات، العلوم الإنسانية*، 20(2)، 219-195.
- جميل، سري أسعد (2017). التمايز النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي*، 1(31) 444-428.
- حباب، علي؛ وأبو مرق، جمال (2009). التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية*، 23(3)، 879-857.
- الحسيني، نادية؛ وعبد الحميد، هويدا (2017). *تكنولوجيا التعليم كمدال تطبيقي لعلم النفس الإيجابي وصولاً لجودة التعليم (نظرة مستقبلية)*، المؤتمر العلمي الرابع والدولي الثاني: التعليم النوعي: تحديات الحاضر ورؤى المستقبل، مج1، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، 13-65.
- خزل، ميادة عبد الله؛ وزغير، لمياء ياسين (2018). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالانتماء في التعلم لدى طلبة الجامعة. *العلوم النفسية*، 29، 465-504.
- الريدي، سفيان بن ابراهيم (2012). التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية بجامعة القصيم. *مجلة العلوم العربية والإنسانية-جامعة القصيم*، 6(1)، 429-472.
- رزق، زينب (2020). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30(107)، 295-351.
- شفيق، محمد (1998). *البحث العلمي - الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية*. المكتب الجامعي الحديث.
- العصيمي، سعود؛ والهبيدة، مبارك (2020). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة*، 23(87)، 1-20.
- عطية، أشرف (2011). الصمود الأكاديمي وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 21(2)، 571-621.
- علام، سحر فاروق (2014). العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى المراهقين. *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة - كلية الآداب*، 10(6)، 1-93.
- علوان، فادية؛ وعبد الفتاح، هدى؛ وإبراهيم، منى؛ ونوفل، فاطمة (2018). البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار. *دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، 28(3) 465-497.
- العمرات، محمد سالم؛ والرفوع، محمد أحمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 3(12)، 267-283.
- القدمي، عبد الناصر؛ وسلامة، كمال (2011). التوافق الأكاديمي لدى طلبة البكالوريوس في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية في أريحا. *مجلة كلية التربية/جامعة الزقازيق*، 73، 263-307.

- Al Qadoumi, A., & Salama, K. (2011). Academic adjustment among undergraduate student in The Palatenian Academy for Security Sciences in Jericho. *Journal of College of Education, Zagazig University*, 73, 263-307. [In Arabic]
- Al Ribidi, S. I. (2012). Adjustment to college among students of College of Education in Qasim. *Journal of Arabic and Humanistic- Qasim*, 6(1), 429-472. [In Arabic]
- Allam, S. F. (2014). The relationship between psychological flourishing and elements of development among adolescents. *Yearbook of Research and Psychological studies Center, Cairo University*, 10(6), 1-93. [In Arabic]
- Al-Sheeb, B., Hamouda, A. M., & Abdella, G. M. (2018). Investigating determinants of student satisfaction in the first year of college in a public university in the state of Qatar. *Education Research International*, 1-15.
- Atayyiah, A. (2011). Academic resilience and its relationship to self-esteem among a sample of open education students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 21(2), 571-621. [In Arabic]
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student adaptation to college questionnaire manual*. Western Psychological Services.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bettencourt, B. A., Charlton, K., Eubanks, J., Kernahan, C., & Fuller, B. (1999). Development of collective self-esteem among students: Predicting adjustment to college. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(3), 213-222.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Incorporated.
- Briggs, A. R., Clark, J., & Hall, I. (2012). Building bridges: understanding student transition to university. *Quality in Higher Education*, 18(1), 3-21.
- Chowhan, A., & Sakshi, R. S. (2019). Gender differences in adjustment amongst the college students of Jammu city. *Int. J. Appl. Res.* 5(8), 17-20.
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369-378. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.369> (Retraction published 1989, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 723-730).
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & mental health*, 15(7), 882-893. doi: 10.1080/13607863.2011.569488.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- DuBois, D. L., Bull, C. A., Sherman, M. D., & Roberts, M. (1998). Self-esteem and adjustment in early adolescence: A social-contextual perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(5), 557-583.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3), 208-220.
- El Hosiney, N., & Abdel Hamid, H. (2017). *Education technology as an application field of positive psychology to achieve education quality (prospective view)*. The fourth scientific and the second international conference. The qualitative education: Challenges of the present and prospective view. Vol; 1, College of Specific Education, Ain Shams University. 13-65. [In Arabic]
- Elwan, F., Abdel Fattah, H., Ibrahim, M., & Nofal, F. (2018). Factorial structure of positive mental health concept from weakness to flourishing. *Psychological Studies*, 28(3) 465-497. [In Arabic]
- Eraslan-Capan, B. (2016). Social Connectedness and Flourishing: The Mediating Role of Hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940.
- Evans, D., Borriello, G. A., & Field, A. P. (2018). A review of the academic and psychological impact of the transition to secondary education. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-18.

- Farooqi, S., & Shahzad, S. (2019). International students' social adjustment and self-esteem: Are they interrelated. *Global Regional Review, 1*(1), 186-193.
- Ferradás, M. D. M., Freire, C., Núñez, J. C., & Regueiro, B. (2020). The relationship between self-esteem and achievement goals in university students: The mediating and moderating role of defensive pessimism. *Sustainability, 12*(18), 7531
- Frederickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*(7), 687-686.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development, 48*(3), 259-274
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year University: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(4), 544-567.
- Gamil, S. A. (2017). Psychological differentiation and its relationship to self-esteem among university students. *Journal of Al-Frahedis Arts, 1*(31), 428-444. [In Arabic]
- Gebri, M. (1993). Self-esteem among academic gifted and non-gifted students. *Dirasat, Humanistic Sciences, 20*(2), 219-195. [In Arabic]
- Ghazaal, M. A., & Zegheer, L. Y. (2018). Academic adaptation and its learning engagement among university students. *Psychological Sciences, 29*, 465-504. [In Arabic]
- Habaibib, A., & Abou Marq, G. (2009). Adjustment to university among Al Najah National University students in the light of some variables. *Al Najah University Journal for Educational Research, 23*(3), 858-879. [In Arabic]
- Hernandez, R. M. R. (2017). Freshmen students' self-esteem and adjustment to college in higher education institutions in Calapan City, Philippines. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research, 5*(3), 49-56.
- Hewitt, J. P. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of Cultural Diversity, 15*(3), 143-147.
- Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran teachers and its affecting demographic variables. *Education Strategies in Medical Sciences, 11*(2), 26-38.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2013). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 62-90.
- Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research, 119*(2), 1031-1045.
- Ibrahim, A., Al-Asar, S., & Youssef, M. (2015). The relationship between psychological flourishing and happiness among students of faculty of women. *Journal of Scientific Research in Arts, Faculty of Women for Arts and Educational Sciences, 16*(2), 97-118. [In Arabic]
- Jung, J. A. (2019). *Personality and Flourishing: Differences in descriptions of a situation perceived as flourishing in relation to personality traits* (Bachelor's thesis). University of Twente.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 51*(1), 8-19.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist, 62*(2), 95.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology, 32*, 1-62.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904.
- Li, B., Pan, Y., Liu, G., Chen, W., Lu, J., & Li, X. (2020). Perceived social support and self-esteem mediate the relationship between childhood maltreatment and psychosocial flourishing in Chinese undergraduate students. *Children and Youth Services Review, 117*, 105303.
- Lotfi, S. (2011). *Theory of flourishing* (Unpublished doctoral dissertation). Florida State University.
- Malinauskas, R., & Dumciene, A. (2017). Psychological wellbeing and self-esteem in students across the

- transition between secondary school and university: A longitudinal study. *Psihologija*, 50(1), 21-36.
- Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- Mohamed, N. (2012). *Adjustment to University: Predictors, Outcomes and Trajectories* (Doctoral dissertation). University of Central Lancashire. <https://core.ac.uk/download/pdf/16414388.pdf>
- Mooney, S. P., Sherman, M. F., & lo Presto, C. T. (1991). Academic locus of control, self-esteem, and perceived distance from home as predictors of college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 69(5), 445-448.
- Mostafa, M. (2017). Structural casual modeling of psychological flourishing self-compassion and positive and negative emotional experiences contributing to academic achievement among university students. *Psychological Studies*, 27(3), 307-366. [In Arabic]
- Munoukh, S. M. (2015). Social competence and its relationship to academic adaptation among university students. *Tikrit University Journal for Humanistic Sciences*, 22(12), 230-301. [In Arabic]
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 142-153.
- Pasha, H. S., & Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 999-1004.
- Prudon, P. (2015). Confirmatory factor analysis as a tool in research using questionnaires: a critique. *Comprehensive Psychology*, 4, 03-CP.
- Qatar General Securitite for Development Plan (2011). *Qatar national development strategy 2011-2016: Towards Qatar national vision 2030*. Doha: Gulf Publishing and Printing Company. Retrieved from https://www.mdps.gov.qa/en/knowledge/HomePagePublications/Qatar_NDS_reprint_complete_lowres_16_May.pdf.
- Raines, A. J., & Lewandowski, G. (2009). The role of self-views in college adjustment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 11, 46-51.
- Rizq, Z. (2020). Structure of psychological flourishing among student teachers in the light of perceived socio-economic status and gender. *Egyptian Journal for Psychological Studies*, 30(107), 295-351. [In Arabic]
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self- image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. DOI: 10.1126/science.148.3671.804
- Ruberman, L. (2014). Challenges in the transition to college: The perspective of the therapist back home. *American Journal of Psychotherapy*, 68(1), 103-115.
- Sedikides, C., & Gress, A. P. (2003). *Portraits of the self*. In M. A. Hogg and J. Cooper (Eds.), *Sage handbook of social psychology*.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1. DOI: 10.1177/0974173920160420
- Shafiq, M. (1998). *Scientific research: Methodological steps for social research*. Al Maktab Al Jami Al Jadid. [In Arabic]
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2007). *Social psychology*. Psychology Press.
- Strategies and development Office (2017). *Analysis of Spring 2017 data*. Qatar University. [In Arabic]
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 123-144.
- Telef, B. B. (2011, October 3-5). *The validity and reliability of the Turkish version of the psychological well-being (pp. 3-5)*. In 11th National Congress of Counseling and Guidance. Selçuk-İzmir, Turkey.
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Parihar, P., & Rai, P. K. (2020). Understanding the mediating role of self-esteem between the relationship of self-forgiveness and human flourishing. *Polish Psychological Bulletin*, 51(1), 23-36. DOI – 10.24425/ppb.2020.132649
- Veldman, J., Meeussen, L., & van Laar, C. (2019). A social identity perspective on the social-class achievement gap: Academic and social adjustment in the transition to university. *Group Processes & Intergroup Relations*, 22(3), 403-418.
- Verma, Y., & Tiwar, K. G. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S. C., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French

- version of the flourishing scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1-5.
- Wasykwi, L. (2016). Students' perspectives on pathways to university readiness and adjustment. *Journal of Education and Training Studies*, 4(3), 28-39.
- World Health Organization (2006). *The World Health Report 2006 - working together for health*. Geneva, WHO .
- Yang, C. C. (2020). Similar patterns, different implications: First-generation and continuing college students' social media Use and its association with college social adjustment. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 1-20.
- Yaraghchi, A., Jomehri, F., Seyrafi, M., Mujembari, A., & Mohammadi, F. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Weight Loss and Cognitive Emotion Regulation in Obese Individuals. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 7(2), 192-201.
- Zeigler-Hill, V., & Wallace, M. T. (2012). Self-esteem instability and psychological adjustment. *Self and Identity*, 11(3), 317–342.