

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية للمراهقات

أ.د/ فيصلت فؤاد إبراهيم	أ.د.م/ حسام اسماعيل هيبية	أ/ آلاء عبد الواحد جمعة
استاذ الصحة النفسية والارشاد النفسى	استاذ الصحة النفسية والارشاد النفسى المساعد	باحثة دكتوراه بقسم صحة نفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس	كلية التربية - جامعة عين شمس	كلية التربية - جامعة عين شمس

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالى بناء مقياس لقياس الرفاهة النفسية لدى عينة من المراهقات بالمرحلة الإعدادية والثانوية ، والتحقق من كفاءته السيكومترية (صدق - ثبات) باستخدام أساليب إحصائية مناسبة ، تكونت العينة من (231) طالبة ، تتراوح أعمارهن الزمنية بين (14 - 18) ، بمتوسط عمرى (16,12) ، وانحراف معيارى (1,91) ، وبلغ عدد مفردات المقياس فى صورته النهائية (75) مفردة. وأسفرت النتائج وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملى التوكيدى لمقياس الرفاهة النفسية ، مما يؤكد صدق مقياس الرفاهة النفسية ، كما أشارت النتائج إلى أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (0,90) ، وبطريقة التجزئة النصفية (0,88) مما يدل على أن قيم ثبات المقياس مرتفعة ، وهذا يؤكد ثبات المقياس ، كما أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه المفردة لمقياس الرفاهة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) وأن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0,80 - 0,89) وجميعها دالة عند مستوى (0,01) ، مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالثبات والصدق ويمكن استخدامها علمياً .

الكلمات المفتاحية : الرفاهة النفسية - المراهقات .

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية للمراهقات

أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى كلية التربية – جامعة عين شمس	أ.د.م/ حسام اسماعيل هيبه استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد كلية التربية – جامعة عين شمس	أ/ آلاء عبد الواحد جمعة باحثة دكتوراه بقسم صحة نفسية كلية التربية – جامعة عين شمس
---	---	---

مقدمة :

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق وأهم مراحل عمر الإنسان فهي المرحلة التي تساهم في اكتمال بناء شخصيته الإنسانية، فهي أكثر المراحل تعقيداً وأعمقها أثراً في مستقبله وتتسم مرحلة المراهقة بأنها مرحلة التغيرات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية والاجتماعية الشاملة لجميع جوانب شخصيته. وأن هذه التغيرات التي يتحملها في مرحلة المراهقة تتسم عادة بالسرعة ؛ لذا فإنها تحتاج إلى أن يقوم بعمليات توافق مناسبة لتلك التغيرات من حيث سرعتها وشمولها. فمرحلة المراهقة هي مرحلة اكتشاف للذات وللإمكانات، ومرحلة توجه للمستقبل الاجتماعي الذي ينتظره المراهق ، وهذا الاكتشاف لا يتسم بسلاسة ، وإنما عبر سلسلة من الصراعات والأخطاء والتجارب المريرة (عبد الكريم بكار ، 2010 ، 27- 28). فكثيراً ما تتغير الشخصية تغيراً كاملاً ، ويضاف إلى هذه التغيرات أن المراهق لا يستطيع التغلب على مشكلاته بسهولة ويسر لسوء المعاملة المنزلية أحياناً (كلير فهيم، 2007 : 29). وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة صعبة على المراهق نفسه وعلى المحيطين به ، لذا يحتاج المراهقون بصفة عامة إلى مساعدة ، لأنهم يعيشون في فترة مليئة بالصراعات النفسية والأزمات والمشكلات السلوكية التي تزداد تعقيداً مع مرور الزمن ، وتحتاج الطالبة المراهقة بصفة خاصة للمساعدة نظراً لأن لها فسيولوجية خاصة ونفسية خاصة تتميز بها تجعلها تقع بسهولة فريسة للمشكلات الانفعالية والاضطرابات النفسية (محمد حسن غانم ، 2010: 13) ، ولذلك لا بد أن تكتسب الطالبة المراهقة العديد من المهارات لكي تستطيع التعامل مع الأحداث اليومية بإيجابية ومرونة ، مع تعلم مواجهة مواقف الاحباط ؛ فهذه المواقف حتمية لا يمكن الغاؤها من الحياة ، ولكن يمكن تقليل الشعور بها.

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

فالحماية للطالبة المراهقة مطلوبة وذلك من خلال تدعيم جوانب القوة الإيجابية في شخصيتها لتحقيق التوافق والصحة النفسية ، وذلك من خلال الرفاهة النفسية التي تعد أحد أهم متغيرات السلوك الإيجابي والمشاعر الإيجابية ، فهي حالة من التوازن تتأثر بأحداث الحياة والتحديات (Dodge et al , 2012 : 222) تساعد الطالبة المراهقة على الشعور بالقبول الذاتي الغير مشروط مع الشعور بالثقة وتقدير الذات الذي ينعكس على الاعتماد على الذات في اتخاذ القرار وتقرير المصير ، في ضوء الوعي بالقدرات والإمكانيات الشخصية المناسبة لتحقيق الأهداف المرجوه مستقبلاً ، مع استغلال كل ما يحيط بيها لتطوير ذاتها ، في ظل تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ، مما ينعكس على تعاملها مع المواقف والمشكلات بوعي ونضج يساعد على تخفيف وطأتها، وعلى عدم تحولها من شئ عابر ومؤقت إلى شئ دائم ومستمر .

مشكلة البحث :

تعد مرحلة المراهقة حلقة من إحدى حلقات دورة النمو النفسى التي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها فى الحلقات التالية لها ، فهي مرحلة فاصلة ، ومن بين المشكلات التي تظهر فى مرحلة المراهقة ، صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر وما يرتبط بها من مشكلات نفسية وسلوكية ؛ مما يؤثر فى جوانب شخصية الطالبة المراهقة.

فالتالبة المراهقة تواجه كثير من الأزمات والمشكلات ترجع إلى طبيعة فترة المراهقة ، فما يحدث للطالبة المراهقة من اضطرابات فى السلوك والمزاج مع الحساسية النفسية الزائدة ، وسهولة الاستئارة ، ونقص الدافعية للتعلم والاستغراق فى أحلام اليقظة أثناء الحصص ، كل ذلك يؤثر على الإنجاز ، ومستوى التحصيل الدراسى، وقد يتطور الأمر إلى التهرب من المدرسة (حامد زهران ، 2005 : 339) ، كما تضيف (ريتا مرهج ، 2001 : 237-239) بأن الأمر قد يتقادم إلى التطرف ، أو إلى الانطواء والعزلة عن الآخرين ، مما قد يسبب اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب والانتحار .

فالطلاب القلقون أو الغاضبون أو المكتئبون لا يتعلمون . والطلاب الذين تتناهم هذه الحالات لا يتلقون المعلومات بكفاءة (دانيال جولمان ، 2005 : 160) ، خاصة المراهقات فكثير منهن يصنعن سجنًا من مشاعر الذنب والندم ، والأسى ، والفشل ، والإحباط ، والعجز

، فتعتمد الطالبة المرافقة إلى جلد الذات وتشويه صورة الذات ، وقد يصل بها الأمر إلى إيذاء الذات كطريقة وحيدة لدفع ثمن ما إقترفته من تقصير أو إخفاق .

والرفاهة النفسية لا تتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا طوال الوقت لأن تجربة المشاعر المؤلمة مثل : خيبة الأمل والفشل والحزن هي جزء طبيعي من الحياة ، وإن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهة على المدى الطويل ، فقد أوضحت نونفا وآخرين (Negovan,2010:85) أن الرفاهة النفسية تعنى الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة ، ومن هنا فإن الرفاهة النفسية تتضمن طريقة الأشخاص فى تقييم حياتهم فى الماضى والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية اتجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التى يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة، ويضيف فان بيتيجيم وآخرون (Van petegem et al , 2007, 286) بأن الرفاهة النفسية هي حالة انفعالية إيجابية تنتج عن التوازن بين العوامل البيئية من جهة والاحتياجات الشخصية من جهة أخرى.

ومن ثم يُعد الاهتمام بالرفاهة النفسية بمثابة جانب بنائى ، وقائى داعم للمرافقات فهو يساعد على تحسين الحالة النفسية الإيجابية للمرافقة مع الشعور بالقبول الذاتى من خلال رؤية الأمور والأحداث التى تمر بها بشكل إيجابى ، بجانب المثابرة على تحقيق الأهداف للتوجه نحو مستقبل أفضل ، مع استغلال الفرص المتاحة واستثمار أوقات الفراغ بكفاءة وفعالية ، مع السعى المستمر لتطوير الإمكانيات والقدرات ، فى ظل تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين . وقد أشارت كثير من الدراسات إلى أهمية الرفاهة النفسية ؛ فقد ارتبط بكثير من المتغيرات فقد أثبتت كلاً من دراسة وود ، وجوزيف (Wood & Jeseoph,2010) ودراسة مينج وآخرون (Ming et al ,2019) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرفاهة النفسية والأكتئاب ، اما دراسة باركير وآخرون (Parker et al,2018) أشارت إلى أن الرفاهة النفسية يمكن لها التنبأ بالأفكار الانتحارية وسلوك إيذاء الذات ، ودراسة حنان السيد عبد القادر زيدان (2020) التى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرفاهة النفسية والرهاب الاجتماعى ، وقد أتفقت دراسة كلاً من جيانغ (Jiang,2020) ورافائيل وآخرون (Rafael et al ,2020) فى التأثير السلبى للتمتر على الرفاهة النفسية .

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

كما أشارت دراسات أخرى إلى ارتباط الرفاهة النفسية بكثير من المتغيرات النفسية الإيجابية فقد أشارت دراسة أسماء عبد المقصود عبد اللطيف (2014) إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال فعالية الذات وتحقيق الذات، وتوصلت دراسة حمدي محمد ياسين (2014) إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال الصداقة ، وقد أشارت دراسة عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (2015) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهة النفسية والحكمة ، فى حين أظهرت دراسة فتون خرنوب (2016) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرفاهة النفسية وكلاً من الذكاء الانفعالى والتفاؤل ، وأثبتت دراسة إيمان خالد عيسى (2021) تأثير تنظيم الانفعالات على الرفاهة النفسية ، كما توصلت دراسة ريهام محى الدين (2021) إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال الذكاء الوجدانى .

إلا أن معظم الدراسات العربية التى تناولت الرفاهة النفسية أغفلت مرحلة المراهقة وأولت كثير من الاهتمام لفئة الشباب ، فأصبح هناك محدودية فى الدراسات العربية التى تناولت المراهقين بصفة عامة والمراهقات بصفة خاصة على الرغم من الاحتياج لمثل هذه الدراسات النفسية الإيجابية ، وبناء على ذلك كان من الضروري تصميم وتوفير أداة قياس تناسب فئة المراهقات ، مما ترتب عليه إعداد مقياس للرفاهة النفسية للمراهقات .

وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالية فى التساؤل الرئيسى التالى:

- ما مدى التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) لمقياس الرفاهة النفسية للمراهقات ؟

هدف البحث:

التحقق من الكفاءة السيكومترية (صدق - ثبات) لمقياس الرفاهة النفسية لدى المراهقات

. أهمية البحث :

تتمثل فى :

1. أهمية نظرية: رصد مدى تمتع المراهقات بالرفاهة النفسية كمؤشر يعكس الصحة النفسية الإيجابية.
2. أهمية تطبيقية: تكمن فى إعداد مقياس لقياس الرفاهة النفسية للمراهقات .

مصطلحات البحث:

تتضح فيما يلي :

الرفاهة النفسية Well-Being:

تعرف الباحثة الرفاهة النفسية إجرائياً بأنها " شعور إيجابي يحدث في حالة شعور المراهقة بالاستقلالية ، وقبول الذات الغير مشروط ، والتمتع بالنضج الشخصي الذي يساهم في تطوير قدراتها ، مع وجود هدف تسعى إليه ، وفي ظل قدراتها على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ، مع التمكن البيئي الأمثل لمحيطها كأساس في تطوير إمكانياتها لتحقيق أهدافها ؛ حيث تساعد هذه الأبعاد في تحقيق شعور عام بالرضا وطيب الحياة " .

مرحلة المراهقة :

يعرف (حامد عبد السلام زهران ، 2005 ، 337) المراهقة بأنها مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج ؛ فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد ، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً ، أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين .
أما (عادل عز الدين الأشول ، 2008 ، 507) أضاف أن المراهقة تعنى التغيرات المتميزة - الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية - التي تتم في فترة العقد الثاني من العمر ما بين الطفولة وسن النضج.

وتعرف الباحثة المراهقات في البحث الحالي على أنهم طالبات المرحلة الإعدادية والثانوية ، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين (14 - 18) سنة .

الإطار النظري للبحث :

يعد هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس ، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي ، وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الرفاهة النفسية ، مداخل دراسة الرفاهة النفسية ، وأهم العوامل المؤثرة في الرفاهة النفسية :

1. تعريفات الرفاهة النفسية Well-being:

عرف (مصطفى حجاز ، 2012: 283) الرفاهة النفسية بأنها التقويم الإيجابي الانفعالي المعرفي الذي يعطيه الشخص لحياته ، مصحوب بأحكام معرفية تتصف بالرضا والانجاز .

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

أما دوجي وآخرون (Dodge et al , 2012 : 225) عرف الرفاهة النفسية بأنها نقطة التوازن بين مجموع الجوانب الفردية (النفسية والاجتماعية والجسدية) والتحديات التي يواجهها . وبينما عرف (أحمد محمد ، 2013 : 1) الرفاهة النفسية بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ، وإقامة روابط مع الآخرين . وقد أشارت (سميرة شند و آخرون ، 2013 : 5) إلى أن الرفاهة النفسية هي أحد المؤشرات التي تعكس الأداء النفسى الإيجابي ، وهى أكبر من مجرد الصحة النفسية فهى تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفرداها والوعى بها بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن ، والاحترام المتبادل ، ساعياً لتحقيق أهداف و مقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات ، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصى .

أما (zukauskiene , 2014: 1713) عرف الرفاهة النفسية على أنها الأداء الناجح للأفراد متضمناً مستويات من التنظيم النفسى و الفسيولوجى والسلوكى ، وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الأقران والأسرة ومؤسسات المجتمع ، وبيئة اجتماعية آمنة . كما أشار مورين وآخرون (Morin et al , 2017: 399) إلى أن الرفاهة النفسية تعنى الخلو من المرض النفسى، وأنها الأداء الإيجابي مقابل الأداء السلبى والقصور والضعف وتتميز بوجود مستوى مرتفع من المتعة والأداء .

2. مداخل دراسة الرفاهة النفسية :

وهناك عدة مداخل لدراسة الرفاهة النفسية وتتمثل فيما يلى:

أ. المتعة أو اللذة Hedonic well-being :

يركز هذا المدخل على السعادة والسرور ، فيعرف الرفاهة من ناحية السرور وتجنب الألم ، حيث يتم تحقيق الرفاهة النفسية من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعى إلى اللحظات السارة ، وتحقيق الأهداف المناسبة للقيم الفردية مع بلوغ المحفزات التى تزيد من المشاعر الإيجابية .(Lundqvist , 2011:110).

وبذلك تشير الرفاهة النفسية فى ضوء هذا المدخل على " تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم"، يشمل بذلك مكونان أحدهما معرفى والآخر وجدانى ، حيث يشير المكون المعرفى

إلى رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار خبرات الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الفرد . (Burrus et al , 2012:2).

ب. رفاة السعادة **Well-being Eudaimonic** :

يركز على تحقيق الأمكانيات البشرية ، حيث يعرف الرفاهة النفسية بأنها " توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات " (Negovan, 2010,86) ، فيركز هذا المدخل على أنشطة الفرد وتحدياتهم في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تتماشى مع القيم العامة والخاصة . وبذلك يركز هذا المدخل على تطور وإدراك ذات الفرد و تحقيقه لإمكانياته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Ryff & Singer,2008,14)

3. العوامل المؤثرة في الرفاهة النفسية :

تتأثر الرفاهة النفسية بعدة عوامل تتضح فيما يلي :

أ. العوامل الفردية :

- الخصائص الشخصية والقدرات والمهارات والسلوكيات التي تقدرها وتقيمها ركائز التنشئة الاجتماعية الرئيسية كالآباء والمعلمين في النظام البيئي للفرد أو المجتمع.
 - الضعف الشخصي ويمثل عوامل الخطر والتهديد الخاصة بالفرد والتي تنعكس على حياته الشخصية أو الأسرية كفشل في الدراسة أو الاستعداد الوراثي للأكتئاب .
 - المصادر الشخصية وتضم الكفاءة الذاتية ، ومهارات المواجهة وحل المشكلات .
- ب. العوامل الاجتماعية والثقافية :
- الضغوط الاجتماعية و الثقافية وهي العوامل والظروف البيئية التي تزيد من المشكلات والاضطرابات النفسية وتتحدى قدرات الفرد الشخصية على التوافق .
 - المصادر الاجتماعية والثقافية المتمثلة في الموارد الاجتماعية والعوامل الوقائية ضد الضغوط والتي تساعد في عملية التوافق .
 - المعايير الثقافية : تشمل المعايير المشتركة للسلوك داخل جماعة معينة وتؤثر على التنمية الشخصية للفرد.

- عوامل التنشئة الاجتماعية متمثلة في الآباء ، الأقران ، وسائل الاعلام .
- ممارسات التنشئة الاجتماعية والتي تشمل الانضباط ، التربية (Nastasi &

Borja , 2016 : 8 - 10)

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

دراسات سابقة :

سعت الباحثة لعرض أهم الدراسات التي تناولت الرفاهة النفسية بمختلف أبعادها وهي كالتالي :

1. دراسة بيرجر وآخرون (2023) Buerger et al :

هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى عينة من الطلاب، واشتمل المقياس على (20) عبارة موزعة على خمس أبعاد هي: المشاركة - المثابرة - التفاؤل - الترابط - السعادة ، وتم تطبيقه على عينة تكونت من 1651 طالب وطالبة (من الصف الخامس إلى الصف الثاني عشر) تتراوح أعمارهم ما بين (10 - 18) بمتوسط عمري (3, 13) ، وانحراف معياري (1, 89) . وقد أسفرت النتائج عن صحة صدق الأداة في قياس الرفاهة النفسية لدى العينة .

2. دراسة محمود رامز يوسف حسين (2022) :

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس الرفاهة النفسية لدى عينة من المراهقين المقيمين بالمؤسسات الإيوائية ، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (88) عبارة ، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 180 مراهق مقيم بالمؤسسات الإيوائية التابعة لمنطقة القاهرة الكبرى ترواحت أعمارهم بين (14 - 17) ، بمتوسط عمري (5, 15) وانحراف معياري (1, 52) ، وتم التأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين والتحليل العاملي ، كما تم التأكد من الاتساق الداخلي وتمتع أبعاد المقياس بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً. ثم تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا وطريقة التجزئة النصفية وتوصلت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات وصدق مرتفعة مما يجعله صالح للاستخدام والتطبيق.

وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (60) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي: الاستقلالية - تقبل الذات- العلاقات الإيجابية مع الآخرين - التمكن البيئي - الهدف في الحياة - التطور الشخصي . ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من ثلاثة بدائل هي (موافق 3 درجات - محايد درجتين - معترض درجة واحدة) .

3. دراسة آمال عبدالسميع مليجي باظة (2022) :

ومن أهدافها إعداد مقياس للرفاهة النفسية ، وتم تطبيق المقياس على عينة تكونت من 50 طالباً بجامعة كفر الشيخ ، ترواحت أعمارهم ما بين (18 - 21) بمتوسط عمري (54)

(17, وانحراف معيارى (0, 54) ، وتكون المقياس فى صورته النهائية من (45) عبارة موزعة على خمس ابعاد وهى : مشاعر إيجابية - الإستغراق - العلاقات الاجتماعية - المعنى - الانجاز ، وحددت الباحثة طريقة الاستجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين ثلاث استجابات (دائماً - إلى حد ما - لا) ، وبذلك تتراوح درجات المقياس من (135 : 45) حيث تدل الدرجة العليا على ارتفاع مستوى الرفاهة النفسية والعكس صحيح .

وقامت الباحثة بتحديد الصدق باستخدام (صدق العاملى والصدق التلازمى) والثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ، وأسفرت النتائج على تمتع مقياس الرفاهة النفسية بالخصائص السيكومترية من معاملات صدق وثبات.

4. دراسة منى عبدالمنعم حسن (2018) :

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس للرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى ، وتكون المقياس فى صورته الأولية من (62) عبارة ، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 160 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس تم اختيارهم عشوائياً حيث بلغ عدد الذكور 81 وعدد الإناث 79 تراوحت أعمارهم بين (18 - 23)، بمتوسط عمرى (16, 20) وانحراف معيارى (1, 37) ، وتم التأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين ، كما تم التأكد من الاتساق الداخلى وتمتع أبعاد المقياس بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً. ثم تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا وطريقة التجزئة النصفية وتوصلت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات وصدق مرتفعة مما يجعله صالح للاستخدام والتطبيق.

وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من (58) عبارة موزعة على ستة أبعاد هى: الاستقلالية وتقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتمكن البيئى والهدف فى الحياة والتطور الشخصى . ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من ثلاثة بدائل هى (موافق 3 درجات - أحياناً درجتين - غير موافق درجة واحدة) ، والعكس للعبارات العكسية

دراسة فيجو وآخرون (2018) Viejo et al. :

هدفت الدراسة إلى إعداد أداة قياس معدلة لقياس الرفاهة النفسية لدى عينة من المراهقين ، وللتحقق من خصائصها السيكومترية ، واشتمل المقياس على (20) عبارة موزعة على أربعة ابعاد هى: الاستقلالية - قبول الذات- العلاقات الإيجابية مع الآخرين - تطوير الحياة ، وتم تطبيقه على عينة تكونت من 1590 مراهق ومراهقة تتراوح أعمارهم ما بين (13 -19) .

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

وقد أسفرت النتائج عن صدق الأداة في قياس الرفاهة النفسية من خلال التأكد من صدق التحليل العاملي والاتساق الداخلي حيث تمتعت أبعاد المقياس بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً.

5. دراسة بيرجر وآخرون (2016) Kern et al:

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس للرفاهة النفسية لقياس مستوى الرفاهة النفسية لدى عينة من المراهقين ، وتكون المقياس في صورته النهائية من (20) عبارة موزعة على خمس أبعاد هي: المشاركة - المثابرة - التفاؤل - الترابط - السعادة ، وتم تطبيق المقياس على عينة تكونت من 4480 مراهق تتراوح أعمارهم ما بين (10 -18) . وقد أسفرت النتائج عن صحة صدق الأداة في قياس الرفاهة النفسية لدى العينة .

6. دراسة سميرة محمد شند (2013) :

هدفت إلى إعداد مقياس الرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي ، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (69) عبارة تقيس أبعاد الرفاهة النفسية التالية: الهدف في الحياة - تقبل الذات - الاستقلالية - العلاقات الإيجابية بالآخرين - النضج الشخصي - التمكن من البيئة ، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 250 طالباً وطالبة للتحقق من صدق وثبات المقياس ، وهم من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس من الشعب الآتية : شعبة لغة عربية أساسى وبلغ عددهم 207 طالباً وطالبة (8 ذكور -199 إناث) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (18 -19)، والدبلوم المهنية تخصص إرشاد نفسى وبلغ عددهم 36 طالب وطالبة (2 ذكور و34 إناث) ممن تتراوح أعمارهم ما بين 22- 24 عامًا . يجيب الفرد على مدى انطباق المفردة عليه في ضوء مقياس متدرج من موافق جداً وتعطى درجة 5 وموافق 4 ومتردد 3 ومعترض 2 ومعترض جداً 1 ويراعى عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية . وقد قامت الباحثة بتحديد الصدق باستخدام (صدق البنية والاتساق الداخلي والصدق التلازمي) والثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ، وأسفرت النتائج على تمتع مقياس الرفاهة النفسية بالخصائص السيكومترية من معاملات صدق وثبات عالية .

إجراءات البحث :

وتتمثل فى :

1. منهج البحث :

يستخدم البحث المنهج الوصفى .

2. عينة البحث :

العينة الاستطلاعية : قامت الباحثة بتطبيق أداة البحث السيكمترية على عينة استطلاعية بلغ قوامها (231) مرافقة ، وذلك لتحقق من صدق وثبات أداة البحث ، وقد أختارت الباحثة هذه العينة بطريقة عشوائية .

3. أداة البحث :

قامت الباحثة بالخطوات المنهجية الآتية :

أ. الاطلاع على التراث النظرى والدراسات السابقة فى مجال الرفاهة النفسية عامة وبصفة خاصة الرفاهة النفسية للمرافقين .

ب. إعداد إطار نظرى يحتوى على خلاصة ما كتب عن الرفاهة النفسية .

ج. الإطلاع على المقاييس المتوفرة للرفاهة النفسية ومن أهم المقاييس التى اطلعت عليها الباحثة ، مقياس كارل ريف (2006) ، ومقياس سميرة محمد شند (2013) ، ومقياس منى عبد المنعم حسن (2018) ، ومقياس أمال عبد السميع أباطة (2022) ، وفيما يلى جدول (17) يوضح المقاييس التى استعانت بها الباحثة فى تصميم مقياس الرفاهة النفسية :

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

جدول (1)

يوضح مقاييس الرفاهة النفسية التي اطلعت عليها الباحثة

م	المقياس	المؤلف	سنة النشر	الأبعاد	عدد العبارات
1	الرفاهة النفسية	كارل ريف	2006	تقبل الذات العلاقات الاجتماعية الاستقلالية التمكن من البيئة الغرض من الحياة النمو الشخصي	54
2	الرفاهة النفسية	سميرة محمد شند	2013	الهدف في الحياة تقبل الذات الاستقلالية العلاقات الايجابية بالآخرين النضج الشخصي التمكن من البيئة	69
3	الرفاهة النفسية	منى عبد المنعم	2018	الاستقلالية تقبل الذات العلاقات الايجابية مع الاخرين التمكن البيئي الهدف في الحياة التطور الشخصي	53
4	الرفاهة النفسية	أمال عبد السميع	2022	مشاعر إيجابية الاستغراق العلاقات الاجتماعية المعنى الانجاز	45

د. تصميم المقياس ، وذلك من خلال تعريف الرفاهة النفسية تعريفاً إجرائياً ، وتحديد ابعاد الرفاهة النفسية ، وصياغة العبارات التي تناسب هذه الابعاد بلغة عربية واضحة وبسيطة تناسب المراهقات ، كما أنها موزعة بين السالب والموجب.

➤ وصف المقياس :

تعرف الباحثة الرفاهة النفسية إجرائياً بأنها " شعور إيجابي يحدث في حالة شعور المراهقة بالاستقلالية ، وقبول الذات الغير مشروط ، والتمتع بالنضج الشخصي الذي يساهم في تطوير قدراتها ، مع وجود هدف تسعى إليه ، وفي ظل قدراتها على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ، مع التمكن البيئي الأمثل لمحيطها كأساس في تطوير إمكانياتها لتحقيق أهدافها ؛ حيث تساعد هذه الأبعاد في تحقيق شعور عام بالرضا وطيب الحياة " .
تكون المقياس في صورته الأولى * من (75) عبارة حيث تضمن المقياس ستة أبعاد وهي كالتالي :

أ. البعد الأول : الاستقلالية (12) عبارة.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة المراهقة على الشعور بأنها شخص منقرذ بذاته أى كيان مستقل عن كل من يحيط بها ، فهي لديها القدرات والإمكانيات لتقرير مصيرها ، وإتخاذ قراراتها ، والاعتماد على ذاتها في إدارة شئون حياتها بكفاءة .

ب. البعد الثانى : قبول الذات(14) عبارة.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة المراهقة على تقبل جوانب القوة وجوانب الضعف في شخصيتها مع شعورها بالتسامح لحياتها الماضية لتشعر بالرضا ، والثقة بالنفس ، وتقدير الذات .

ج. البعد الثالث : النضج الشخصي (13) عبارة.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة المراهقة على إدراك قدراتها وامكانياتها المتميزة والسعى إلى استغلالها بكفاءة في التعامل مع كل الأحداث والمواقف والضغوط التي تتعرض لها .

د. البعد الرابع : وجود هدف في الحياة (14) عبارة.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة المراهقة على إدراك هدف ومعنى لحياتها وإيمانها بقدرتها على الوصول له من خلال ؛ وضع خطط لاكتساب المعلومات ، والمهارات ، والخبرات المختلفة لتحقيقه.

هـ. البعد الخامس : العلاقات الإيجابية (15) عبارة.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة المراهقة على استغلال مهاراتها الاجتماعية للتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين وتكوين علاقات قوية قائمة على الثقة والتفاهم والاحترام والقبول .

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

* ملحق (1)

و. البعد السادس : التمكن البيئي (7) عبارات.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة المراقبة على إدراك قيمة البيئة المحيطة بها المتمثلة في مجالات وأنشطة مختلفة في تلبية احتياجاتها الشخصية وإدارة حياتها بشكل فعال وإيجابي.

➤ طريقة تصحيح المقياس :

يوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل وهي (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - تنطبق نادراً).

- حيث تعنى الإجابة (تنطبق دائماً) أن البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة وتقدر (3) ثلاث درجات.

- وتعنى الإجابة (تنطبق أحياناً) أن البند ينطبق على المفحوص بدرجة متوسطة وتقدر (2) درجتين.

- وتعنى الإجابة (تنطبق نادراً) أن البند ينطبق على المفحوص بدرجة نادرة وتقدر (1) درجة واحدة.

❖ علماً بأن هناك عبارات موجبة تقدر عكسياً (درجة واحدة - درجتان - ثلاث درجات)

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس في صورته الأولية ما بين 75 إلى 225

لتكون الدرجات المرتفعة معبرة عن الرفاهة النفسية و العكس ، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات الموجبة والسالبة على كل بعد .

جدول (2)

توزيع العبارات الموجبة والسالبة على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية

م	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات	أرقام العبارات العكسية
1	الاستقلالية	31- 25- 7 -1 58- 48- 43- 63-	12	53- 37-19-13
2	قبول الذات	-20- 14- 8 -2 - 38 -32-26 72	14	68- 64-59- 54-49- 44
3	النضج الشخصي	39- 33- 27- 3 69- 60- 50 -	13	69-65 -45- 21-15- 9
4	وجود هدف للحياة	-40-34- 16-4 -61-56-46 73-70-66	14	51-28-22-10
5	العلاقات الإيجابية	- 17-11 -5 -35-29-23 67-57-52-41	15	75- 74-71 -62- 47
6	التمكن البيئي	- 18 - 12- 6 -36 -30- 24 42	7	
		الإجمالي	75	

➤ الكفاءة السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى المراهقات:

قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية باستخدام الصدق

والثبات بالطرق الآتية :

أولاً : صدق المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق التحليل العاملي التوكيدي .

أ. صدق التحليل العاملي التوكيدي :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية باستخدام التحليل

العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20 ، ويوضح جدول (3) معاملات الانحدار

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية:

جدول (3)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الرفاهة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الاستقلالية	1	0.6	1	-	-	-
	2	0.62	0.99	0.13	7.85	0.01
	3	0.71	1.31	0.15	8.67	0.01
	4	0.65	1.37	0.17	8.09	0.01
	5	0.68	1.01	0.12	8.34	0.01
	6	0.48	0.85	0.13	6.38	0.01
	7	0.6	0.99	0.13	7.59	0.01
	8	0.8	1.37	0.15	9.34	0.01
	9	0.8	1.47	0.16	9.37	0.01
	10	0.56	1.04	0.14	7.23	0.01
	11	0.78	1.28	0.14	9.18	0.01
	12	0.7	1.25	0.15	8.54	0.01
قبول الذات	13	0.65	1	-	-	-
	14	0.67	1.1	0.12	8.97	0.01
	15	0.67	1.12	0.12	9.02	0.01
	16	0.51	0.96	0.14	7.08	0.01
	17	0.55	0.91	0.12	7.57	0.01
	18	0.66	1.03	0.12	8.9	0.01
	19	0.45	0.88	0.14	6.29	0.01
	20	0.48	0.84	0.13	6.62	0.01
	21	0.56	0.9	0.12	7.63	0.01
	22	0.7	1.19	0.13	9.36	0.01
	23	0.69	1.17	0.13	9.21	0.01
	24	0.45	0.69	0.11	6.25	0.01
25	0.67	1.08	0.12	9.01	0.01	
26	0.68	1.17	0.13	9.09	-	
النضج الشخصي	27	0.56	1	-	-	-
	28	0.49	0.93	0.15	6.2	0.01
	29	0.49	1.01	0.16	6.17	0.01

أ/ آلاء عبد الواحد جمعة

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
0.01	7.16	0.18	1.31	0.6	30	
0.01	7.31	0.15	1.12	0.61	31	
0.01	7.26	0.17	1.19	0.61	32	
0.01	6.76	0.16	1.1	0.55	33	
0.01	6.79	0.15	1.04	0.55	34	
0.01	7.91	0.18	1.43	0.69	35	
0.01	7.02	0.15	1.08	0.58	36	
0.01	7.87	0.19	1.52	0.69	37	
0.01	6.71	0.2	1.33	0.54	38	
0.01	7.06	0.16	1.11	0.58	39	
-	-	-	1	0.57	40	وجود هدف في الحياة
0.01	5.07	0.13	0.67	0.37	41	
0.01	7.7	0.15	1.12	0.63	42	
0.01	6.5	0.16	1.01	0.5	43	
0.01	5.48	0.14	0.78	0.41	44	
0.01	7.85	0.15	1.17	0.65	45	
0.01	7.66	0.15	1.17	0.63	46	
0.01	7.84	0.13	1.01	0.65	47	
0.01	5.54	0.14	0.78	0.41	48	
0.01	7.93	0.11	0.9	0.66	49	
0.01	6.92	0.13	0.93	0.55	50	
0.01	8.2	0.14	1.15	0.69	51	
0.01	8.24	0.15	1.23	0.7	52	
0.01	8.2	0.14	1.13	0.69	53	العلاقات الإيجابية
-	-	-	1	0.6	54	
0.01	7.17	0.13	0.96	0.56	55	
0.01	7.52	0.14	1.08	0.59	56	
0.01	7.03	0.14	0.99	0.55	57	
0.01	7.12	0.11	0.8	0.55	58	
0.01	6.58	0.11	0.7	0.5	59	
0.01	8.15	0.14	1.18	0.66	60	
0.01	6.09	0.12	0.75	0.46	61	العلاقات الإيجابية
0.01	7.24	0.13	0.92	0.57	62	
0.01	6.92	0.14	0.95	0.53	63	
0.01	5.67	0.12	0.67	0.42	64	

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
0.01	9.27	0.14	1.26	0.8	65	التمكن البيئي
0.01	6.88	0.12	0.82	0.53	66	
0.01	6.78	0.14	0.93	0.52	67	
0.01	8.35	0.14	1.19	0.68	68	
-	-	-	1	0.62	69	
0.01	7.51	0.12	0.89	0.6	70	
0.01	7.82	0.13	0.98	0.63	71	
0.01	8.64	0.14	1.2	0.73	72	
0.01	7.5	0.12	0.92	0.6	73	
0.01	7.59	0.12	0.93	0.61	74	
0.01	8.46	0.14	1.17	0.71	75	

يتضح من جدول (3) أن جميع مفردات مقياس الرفاهة النفسية كانت دالة عند مستوى 0.01، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية. ويوضح جدول (4) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية :

جدول (4)

مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	3349.38	
مستوى الدلالة	0.00 (دالة عند 0.01)	
DF	1695	
CMIN/DF	1.98	أقل من 5
GFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.93	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (4) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = 3349.38 بدرجات حرية = 1695 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 1.98، ومؤشرات حسن المطابقة (NFI= 0.92، GFI= 0.92، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهة النفسية .

ثانياً : ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والمقياس ككل، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (5)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية والمقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	العامل
0.82	0.84	الاستقلالية
0.79	0.81	قبول الذات
0.85	0.86	النضج الشخصي
0.84	0.88	وجود هدف في الحياة
0.81	0.83	العلاقات الإيجابية
0.80	0.82	التمكن البيئي
0.88	0.90	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (5) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الرفاهة النفسية وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً .

ثالثاً : الإتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الرفاهة النفسية

التمكن البيئي		العلاقات الإيجابية		وجود هدف في الحياة		النضج الشخصي		قبول الذات		الاستقلالية	
								معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
*0.72	69	*0.51	54	*0.61	40	*0.45	27	*0.75	13	*0.79	1
*0.67	70	*0.74	55	*0.75	41	*0.64	28	*0.66	14	*0.64	2
*0.62	71	*0.80	56	*0.77	42	*0.75	29	*0.66	15	*0.74	3
*0.66	72	*0.78	57	*0.71	43	*0.73	30	*0.61	16	*0.55	4
*0.77	73	*0.58	58	*0.62	44	*0.57	31	*0.55	17	*0.60	5
*0.64	74	*0.64	59	*0.50	45	*0.66	32	*0.53	18	*0.40	6
*0.61	75	*0.55	60	*0.57	46	*0.68	33	*0.48	19	*0.44	7
		*0.61	61	*0.69	47	*0.69	34	*0.51	20	*0.52	8
		*0.53	62	*0.61	48	*0.73	35	*0.57	21	*0.60	9
		*0.49	63	*0.79	49	*0.49	36	*0.71	22	*0.69	10
		*0.65	64	*0.64	50	*0.67	37	*0.61	23	*0.51	11
		*0.48	65	*0.56	51	*0.41	38	*0.70	24	*0.57	12
		*0.59	66	*0.48	52	*0.64	39	*0.53	25		
		*0.51	67	*0.57	53			*0.59	26		
		*0.63	68								

** دال عند 0.01

ينتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (7)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**0.86	الاستقلالية
**0.83	قبول الذات
**0.89	النضج الشخصي
**0.82	وجود هدف في الحياة
**0.80	العلاقات الإيجابية
**0.84	التمكن البيئي

** دال عند 0.01

ويتضح من جدول (7) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.80 - 0.89) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

مناقشة النتائج :

أظهر التحليل الإحصائي للمقياس أن المقياس قد أستوفى المتطلبات السيكومترية في التقنين من صدق التطبيق و الثبات ، حيث أنه يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات تظمن الباحثة من صلاحيته كأداة لقياس الرفاهة النفسية للمراهقات .

التوصيات والبحوث المقترحة:

- تحديد مدى فعالية الخدمات والأنشطة الطلابية بالمدرسية في تحقيق الرفاهة النفسية للطالبات.
- توجيه نظر المسؤولين بتأهيل المراهقات معرفياً ونفسياً بأهمية الرفاهة النفسية في تحسين أداء الطالبات في حياتهن الشخصية والأكاديمية .
- إجراء مزيد من البحوث بهدف التوصل إلى فهم أعمق لمكونات الرفاهة النفسية ، وللتعرف على علاقتها الارتباطية بمتغيرات أخرى .

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

- إعداد وتقنين مقياس للرفاهة النفسية يصلح لفئات عمرية أخرى مثل طلبة التعليم الأساسى والراشدين والمسنين.
- الاهتمام بالبحوث التجريبية لمتغير الرفاهة النفسية من خلال استخدام مقياس الرفاهة النفسية لتصميم برامج تنمى الرفاهة النفسية لدى عينة من المراهقات.

المراجع :

- أحمد محمد (2013) مقياس طيب الحياة النفسية . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
- أسماء عبد المقصود عبد اللطيف إبراهيم (2014) البنية العاملة لمكونات الذكاء الانفعالي و فاعلية الذات والرفاهة النفسية فى ضوء متغىرى الإنجاز و تحقيق الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير . جامعة دمنهور . كلية التربية .
- آمال عبدالسميع مليجى باظة (2022) برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية . كلية التربية . جامعة كفر الشيخ . عدد 106 . ص ص 259 - 281
- إيمان خالد عيسى (2021) نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية . المجلة المصرية للدراسات النفسية . الجمعية المصرية للدراسات النفسية . مجلد 31 ، عدد 110 . ص ص 71 - 130 .
- حامد عبد السلام زهران (2005) علم نفس النمو الطفولة و المراهقة . ط6 . القاهرة . عالم الكتب .
- حمدى محمد ياسين (2014) الصداقة و الرفاهة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية . كلية التربية . جامعة بنها . مجلد 25 . العدد 97 . ص ص 351-379
- حنان السيد عبد القادر زيدان (2020) الرفاهة النفسية فى علاقتها بكل من الرهاب الاجتماعى وجودة الحياة لدى طلاب قسمى الأدبى و العلمى . دراسات نفسية . رابطة الأحصائيين النفسيين المصرية . مجلد 30 ، العدد 1 . ص ص 165 - 192
- دانيال جولمان (2005) نكاه المشاعر (ترجمة هشام الحناوى) . القاهرة . هلا للنشر و التوزيع .
- ريتا مرهج (2001) أولادنا من الولادة حتى المراهقة ، لبنان ، أكاديميا إنترناشيونال - تليفزيون المستقبل .
- ريهام محى الدين (2021) الذكاء الوجدانى كأحد العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية . المجلة الاجتماعية القومية . المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية . مجلد 58 . العدد 2 . ص ص 31 - 71 .

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

- سميرة محمد إبراهيم شند (2013) مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسى . كلية التربية . جامعة عين شمس ، العدد 36 . ص ص 673 -694
- عادل عز الدين الأشول (2008) علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة . القاهرة . الانجلو المصرية .
- عبد الكريم بكار (2010) المراهق " كيف نفهمه ، و كيف نوجهه ؟" ، القاهرة ، دار السلام .
- عفراء ابراهيم خليل العبيدى (2015) الحكمة و علاقتها بالرفاهة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد . المجلة العربية لتطوير التفوق . كلية العلوم التربوية و النفسية .جامعة بغداد . العدد 6. الجزء 10. ص ص 181 - 201 .
- فتون خرنوب (2016) الرفاهة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس . مجلد 14. عدد 1 . جامعه دمشق . كلية التربية . ص ص 217 - 242
- كلير فهيم (2007) الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة . القاهرة . الأنجلو المصرية .
- محمد حسن غانم (2010) المرأة واضطرابات النفسية والعقلية . القاهرة . ايتراك للطباعة والنشر .
- محمود رامز يوسف (2022) الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى المراهقين المقيمين بالمؤسسات الايوائية . مجلة الإرشاد النفسى . مركز الإرشاد النفسى . جامعة عين شمس . العدد 70 . ص ص 193 -229 .
- مصطفى حجاز (2012) إطلاق طاقات الحياة قراءات فى علم النفس الإيجابى . لبنان . التنوير للطباعة والنشر والتوزيع .
- منى عبدالمنعم حسن على (2018) الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى الشباب الجامعى . مجلة الإرشاد النفسى . مركز الإرشاد النفسى .جامعة عين شمس . العدد 56 . ص ص 131 - 158 .

- Buerger ,S ; Holzer, J ; Yanagida,T ; Schober ,B ; Spiel,C (2023) *Measuring Adolescents' Well-Being in Schools: The Adaptation and Translation of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being—A Validation Study. School Mental Health .Springer.*
- Burrus,J;Betancourt ,A; Holtz,s & Minsky ,J (2012)*Emotional Intelligence Relates To Well – being : Evidence from the situational judgment Test of Emotional Management . Appl Psychol Health Well Being. volume 4. Issue (2) P P 151-66 .*
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). *The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, Volume 2. Issue 3. P P 222-235.*
- Jiang , Shan (2020) *Psychological well-being and distress in adolescents: An investigation into associations with poverty, peer victimization, and self-esteem. Children and Youth Services Review. Volume 111. P 104 .*
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). *The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological Assessment, Volume 28 . Issue (5), P P 586–597.*
- Lundqvist, C.(2011). *Well-being in Competitive Sports –The Feel – Good Factor? A Review of Conceptual Considerations of Well-being, International Review of Sport and Exercise Psychology, Volume 4. Issue (2), P P 159-127*
- Ming , Hua ; Jiang, Ying; Zhang, Jing; Huang, Silin&Danhua Lin (2019) *Stressful life events and well-being among rural-to-urban migrant adolescents: The moderating role of the stress mindset and differences between genders .Journal of Adolescence.Volume 74 .P P 24-32 .*
- Ming , Siu (2016) *Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. Children and Youth Services Review. Volume 71. P P 52-60.*
- Morin, A. J., Boudrias, J., Marsh, H. W., McInerney, D. M. Dagenais-Desmarais, V., Madore, I., & Litalien, D. (2017) *Complementary variable- and person-centered approaches to the dimensionality of psychometric constructs: Application to*

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

- psychological wellbeing at work. *Journal of Business and Psychology*, volume 32. Issue 4. P P 395-419.
- Nastasi, B & Borja , A (2016) Introduction to the Promoting Psychological Well – Being Globally Project .*International Handbook of Psychological Well – Being in Children and Adolescents* . New York .Springer P P 1- 12
 - Negovan, V.(2010). Dimensions of Students` Psychological Well-Being and Their Measurement: Validation of A Students` Psychological well-being. Inventory Europe.`*Journal of Psychology*, Volume2, P P 85–104
 - Negovan, V.(2010). Dimensions of Students` Psychological Well-Being and Their Measurement: Validation of A Students` Psychological well-being. Inventory ,Europe`*Journal of Psychology*, Volume2, P P 85–104
 - Parker , Gordon ; GranvilleSmith , Isabelle ; Paterson , Amelia ; Romano , Mia ; Hadzi-Pavlovic , Dusan & Ricciardi , Tahlia (2018)How well does a wellbeing measure predict psychiatric 'caseness' as well as suicide risk and self-harm in adolescents?. *Psychiatry Research*. Volume 268. PP 323-327.
 - Rafael, Miranda; Xavier Oriol& Jesus Unanue(2020) Bullying victimization at school and subjective well-being in early and late Peruvian adolescents in residential care: The contribution of satisfaction with microsystem domains. *Children and Youth Services Review*. Volume 109. P P 103 -110.
 - Ryff, C.,& Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being,*Journal of Happiness Studies*, Volume9, P P 13-39.
 - Van Petegem, K. , Aeltermann, A., Engels, N,& Verheghe, J. P (2007). The well-being of teachers in Flanders. *Educational Studies*, Volume33 . Issue 3. P P 285-297
 - Viejo ,C ; López , Mercedes Gómez & Ruiz , Rosario Ortega (2018) Adolescents' Psychological Well-Being: A Multidimensional Measure . *International Journal of Environmental Research and Public Health* . Volume 15 .2325
 - Wood,A & jeseeph, S (2010) The Absence of positive psychological well – being as risk factor for depression . *Journal of Affective Disorders* , Volume. 122 . Issue.3. PP 213-217.

- Zukauskiene , R : Arieh , A ; Casas , F ; Fronas , L & Korbin , J (2014) *Adolescence and well – being . In Handbook of child well – being : Theories, methods and policies in global prespective . PP 1713 -1738 .*

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية

ملحق (1)

الصورة الأولى لمقياس الرفاهة النفسية للمراهقات

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة بدراسة الدكتوراه في فلسفة التربية - تخصص صحة نفسية بعنوان " فاعلية برنامج قائم على التعقل لتنمية الشعور بالشفقة بالذات و الرفاهة النفسية لدى عينة من المراهقات " وتحاول الباحثة إجراء " مقياس الرفاهة النفسية " .

والرجاء من سيادتكم التفضل بتحكيم هذا المقياس وإبداء رأيكم فيه سواء كانت العبارة

تتنمى أو لا تنتمى أو تحتاج إلى تعديل وذلك حسب البعد الذى تنتمى إليه .

حيث تعرف الباحثة الرفاهة النفسية إجرائياً بأنها:-

" شعور إيجابى يحدث فى حالة شعور المراهقة بالاستقلالية ، وقبول الذات الغير مشروط ، والتمتع بالنضج الشخصى الذى يساهم فى تطوير قدراتها ، مع وجود هدف تسعى إليه ، وفى ظل قدراتها على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ، مع التمكن البيئى الأمثل لمحيطها كأساس فى تطوير إمكانياتها لتحقيق أهدافها ؛ حيث تساعد هذه الأبعاد فى تحقيق شعور عام بالرضا وطيب الحياة "وبالتالى أصبح للمقياس ستة أبعاد وهى على الوجه التالى :-

(1) البعد الأول : الاستقلالية .

(2) البعد الثانى : قبول الذات.

(3) البعد الثالث : النضج الشخصى.

(4) البعد الرابع : وجود هدف فى الحياة .

(5) البعد الخامس : العلاقات الإيجابية.

(6) البعد السادس : التمكن البيئى .

البعد الأول: الاستقلالية

تعرف الباحثة " الاستقلالية " بأنها :

قدرة المراقبة على الشعور بأنها شخص متفرد بذاته أى كيان مستقل عن كل من يحيط بها ،
فهي لديها القدرات و الإمكانيات لتقرير مصيرها ، وإتخاذ قراراتها ، والاعتماد على ذاتها فى
إدارة شئون حياتها بكفاءة .

مسلّم	العبارة	تتنمى	لا تنتمى	ملاحظات وتعديل
1	أضع لِنفسى قناعات خاصة بى .			
2	أشعر بأنى متميزة عن الآخرين .			
3	أعتمد على من حولى فى إدارة شئون حياتى .			
4	يسعى كل من حولى لتغير سلوكى .			
5	أنجح فى تنفيذ ما أريد .			
6	اعترف بسهولة بأخطائى .			
7	أحب أن يساعدنى من حولى فى إتخاذ قراراتى .			
8	لى أسلوبى الخاص فى الحياة .			
9	أتحمل مسؤولية اختياراتى .			
10	أفضل فى إدارة وقتى .			
11	أأخذ قراراتى بنفسى .			
12	لا أقبل أن يتدخل أحد فى أمورى الشخصية .			

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

البعد الثاني : قبول الذات

تعرف الباحثة " قبول الذات " بأنه :

قدرة المراهقة على تقبل جوانب القوة وجوانب الضعف في شخصيتها مع شعورها بالتسامح لحياتها الماضية لتشعر بالرضا ، والثقة بالنفس ، وتقدير الذات .

ملاحظات وتعديل	لا تنتمي	تنتمي	العبارة	مسلسل
			أنا فخورة بنفسى .	1
			أشعر بالثقة بالنفس .	2
			أشعر بأن لى قيمة فى الحياة .	3
			أحاول تعديل بعض من عيوبى الشخصية .	4
			أعرف ما لدى من إمكانيات و أعمل على استغلالها بشكل جيد .	5
			أشعر بالرضا عن شخصيتى بكل ما فيها .	6
			أشعر بالرضا عن ذكرياتى الماضية خاصة السيئ منها.	7
			من الصعب على التعايش مع كل عيوبى .	8
			أتمنى أن أبدل شخصيتى مع أحد من زملائى المتميزين	9
			أحجل من نفسى لكثرة عيوبى .	10
			أشعر بأنى أقل ممن حولى .	11
			لا أفعل أى شئ على نحو صحيح .	12
			أشعر بكره تجاه نفسى .	13
			أشعر أنى استحق السعادة .	14

أ/ آلاء عبد الواحد جمعة

البعد الثالث : النضج الشخصي

تعرف الباحثة " النضج الشخصي " بأنه :

قدرة المراهقة على إدراك قدراتها وامكانياتها المتميزة ، والسعى إلى استغلالها بكفاءة في التعامل مع كل الأحداث والمواقف ، والضغوط التي تتعرض لها .

ملاحظات وتعديل	لا تنتمي	تنتمي	العبارة	مسلسل
			لدى القدرة على مواجهة المشكلات بشكل جيد.	1
			لا أستطيع التعامل مع كل يحدث لى .	2
			انهار كثيراً بسبب ما أتعرض له من ضغوط.	3
			أرى أن ما أتعرض له أكثر مما يتعرض له الآخرين .	4
			أثق في قدرتي على تجاوز كل المواقف الصعبة .	5
			أشعر على نحو جيد عند مواجهتي للمصاعب.	6
			المشكلات الجديدة تثير روح التحدي لدى .	7
ملاحظات وتعديل	لا تنتمي	تنتمي	العبارة	مسلسل
			أشعر بأنه ليس لدى القدرة على التعامل مع كل الأحداث التي تحدث لى.	8
			اعتمد على خبرتي السابقة في مواجهة المواقف الصعبة	9
			أعجز عن استغلال جميع قدراتي .	10
			لا أفعل شئ غير مقتنعه به .	11
			أشعر بأن ما يحدث لى أكبر من عمري .	12
			أفضل في ترتيب أمور حياتي بالشكل الذي أريده.	13

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

البعد الرابع : هدف فى الحياة

تعرف الباحثة " هدف فى الحياة " بأنه :

قدرة المراقبة على إدراك هدف ومعنى لحياتها وإيمانها بقدرتها على الوصول له من خلال ؛
وضع خطط لاكتساب المعلومات ، والمهارات ، والخبرات المختلفة لتحقيقه.

ملاحظات وتعديل	لا تنتمى	تنتمى	العبرة	مسلسل
			حياتى تسير وفقاً لأهداف أقوم بوضعها .	1
			أشعر أن حياتى بلا هدف .	2
			أعرف ما أريد إنجازه فى حياتى .	3
			أبحث عن شىء يشعرنى بقيمة لحياتى .	4
			حتى الآن لم أفعل شىء ذو قيمة .	5
			أحب الاطلاع لأزيد من معلوماتى.	6
			لدى خطط للمستقبل بدأت فى تنفيذ بعض منها.	7
			عندما أضع هدف ما أسعى بنشاط لتنفيذه	8
			أشعر بأنه ليس لدى ما أعيش من أجله .	9
			أسعى للتفوق .	10
			لدى هدف محدد أسعى نحو تحقيقه .	11

ملاحظات وتعديل	لا تنتمى	تنتمى	العبرة	مسلسل
			أستطيع ترتيب أولوياتى فى سبيل تحقيق أهدافى .	12
			أهتم بالأنشطة والخطط التى تحقق أهدافى .	13
			أهتم باكتساب مهارات جديدة لتحقيق أهدافى .	14

أ/ آلاء عبد الواحد جمعة

البعد الخامس : العلاقات الإيجابية

تعرف الباحثة " العلاقات الإيجابية " بأنها :

قدرة المراهقة على استغلال مهاراتها الاجتماعية للتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين وتكوين علاقات قوية قائمة على الثقة ، والتفاهم ، والاحترام ، والقبول .

ملاحظات وتعديل	لا تنتمي	تنتمي	العبرة	مسلسل
			يشكرني أصدقاؤى لمساعدتهم فى حل مشكلاتهم .	1
			لدى أصدقاء كثيرين .	2
			يخبرنى أصدقاؤى بأنى شخصية اجتماعية .	3
			أبادر باقتراح الخروج مع أصدقاؤى .	4
			علاقاى مع أصدقاؤى تتميز بالتفاهم .	5
			يحترمنى جميع من حولى .	6
			أحب أن اتعرف على ناس جدد.	7
			أشعر بالوحدة فى كثير من الأحيان .	8
			أسأل عن أصدقاؤى عند تغييبهم .	9
			أشارك أصدقاؤى فى كثير من الأنشطة الاجتماعية.	10
			أفضل أن أكون بمفردى عن الاختلاط بالآخرين .	11
			أشعر بالسعادة عندما يلجأ لى أحد أصدقاؤى لمساعدتهم فى أمر ما .	12
			يتجاهل أصدقاؤى وجودى .	13
			أشعر بالضيق لخروج أصدقاؤى معاً بدون علمى.	14
			أنتساجر كثيراً مع أصدقاؤى .	15

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

البعد السادس : التمكن البيئي

تعرف الباحثة " التمكن البيئي " بأنه :

قدرة المراهقة على إدراك قيمة البيئة المحيطة بها المتمثلة في مجالات وأنشطة مختلفة في تلبية احتياجاتها الشخصية وإدارة حياتها بشكل فعال وإيجابي.

ملاحظات وتعديل	لا تنتمي	تنتمي	العبارة	مسلسل
			استفاد من الأنشطة المختلفة المتاحة لي مهما كانت بسيطة.	1
			أعتمد على ما اكتسبته من معلومات في الأنشطة لتحقيق ما أريده.	2
			أشارك في جميع الأنشطة التطوعية .	3
			أميل إلى الإشتراك في مختلف الأنشطة لتنمية قدراتي .	4
			أسعى إلى الإشتراك في الأنشطة المدرسية .	5
			أجد أن الإشتراك في الأنشطة غير مفيد لي .	6
			أحاول الحصول على كورسات في الأجازة لتطوير نفسي.	7

ملحق (2)

الصورة النهائية لمقياس الرفاهة النفسية للمراهقات

البيانات :

اسم الطالبة :..... / اسم المدرسة

.....:

تاريخ الميلاد:..... / السن :..... / الصف

الدراسى:.....

الإدارة التعليمية:.....

تعليمات التطبيق:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتناول بعض أفكارك ومشاعرك نحو ذاتك. أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات بدءاً من دائماً ؛ وحتى نادراً . والمرجو منك قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عليها بكل أمانة ، وتحديد إلى أى مدى تنطبق عليكى كل عبارة بوضع علامة (√) تحت الاختيار الأقرب لك أمام العبارة المعينة . وتأكدى من أنك لم تتركى عبارة بدون وضع علامة أمامها. ليست هناك اختيارات صحيحة وأخرى خاطئة ، فالصحيح هو ما يعبر عن رأيك بصدق ، وتأكدى أن أجابتك ستظل سرية وستستخدم فقط فى أغراض البحث العلمى .

و شكراً لحسن تعاونكم

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

مسلسل	العبارة	تطبيق دائماً	تطبيق أحياناً	تطبيق نادراً
1	أضع لنفسى قناعات خاصة بى .			
2	أنا فخوره بنفسى .			
3	لدى القدرة على مواجهة المشكلات بشكل جيد.			
4	حياتى تسير وفقاً لأهداف أقوم بوضعها .			
5	يشكرنى أصدقائى لمساعدتهم فى حل مشكلاتهم .			
6	أستفاد من الأنشطة المختلفة المتاحة لى مهما كانت بسيطة.			
7	أشعر بأئى متميزة عن الآخرين .			
8	أشعر بالثقة بالنفس .			
9	لا أستطيع التعامل مع كل يحدث لى .			
10	أشعر أن حياتى بلا هدف .			
11	لدى أصدقاء كثيرين .			
12	أعتمد على ما اكتسبته من معلومات فى الأنشطة لتحقيق ما أريده.			
13	أعتمد على من حولى فى إدارة شئون حياتى .			
14	أشعر بأن لى قيمة فى الحياة .			
15	انهار كثيراً بسبب ما أتعرض له من ضغوط.			
16	أعرف ما أريد إنجازة فى حياتى .			
17	يخبرنى أصدقائى بأئى شخصية اجتماعية .			
18	أشارك فى جميع الأنشطة التطوعية .			
19	يسعى كل من حولى لتغير سلوكى .			
20	أحاول تعديل بعض من عيوبى الشخصية .			
21	أرى أن ما أتعرض له أكثر مما يتعرض له الآخرين .			

أ/ آلاء عبد الواحد جمعة

			أبحث عن شيء يشعرني بقيمة لحياتي .	22
			أبادر باقتراح الخروج مع أصدقائي .	23
			أميل إلى الإشتراك في مختلف الأنشطة لتنمية قدراتي .	24
			أنجح في تنفيذ ما أريد .	25
مستل	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً
			أعرف ما لدى من إمكانيات وأعمل على استغلالها بشكل جيد .	26
			أثق في قدرتي على تجاوز كل المواقف الصعبة .	27
			حتى الآن لم أفعل شيء ذو قيمة .	28
			علاقاتي مع أصدقائي تتميز بالتفاهم .	29
			أسعى إلى الإشتراك في الأنشطة المدرسية .	30
			اعترف بسهولة بأخطائي .	31
			أشعر بالرضا عن شخصيتي بكل ما فيها .	32
			أشعر على نحو جيد عند مواجهتي للمصاعب.	33
			أحب الاطلاع لأزيد من معلوماتي.	34
			يحترمني جميع من حولي .	35
			أجد أن الإشتراك في الأنشطة غير مفيد لي .	36
			أحب أن يساعدني من حولي في اتخاذ قراراتي .	37
			أشعر بالرضا عن تكرياتي الماضية خاصة السيئ منها.	38
			المشكلات الجديدة تثير روح التحدي لدى .	39
			لدى خطط للمستقبل بدأت في تنفيذ بعض منها.	40
			أحب أن اتعرف على ناس جدد.	41
			أحاول الحصول على كورسات في الأجازة لتطوير نفسي.	42

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

			43	لى أسلوبى الخاص فى الحياة .
			44	من الصعب على التعايش مع كل عيوبى .
			45	أشعر بأنه ليس لدى القدرة على التعامل مع كل الأحداث التى تحدث لى.
			46	عندما أضع هدف ما أسعى بنشاط لتنفيذه
			47	أشعر بالوحدة فى كثير من الأحيان .
			48	أتحمل مسئولية اختياراتى .
			49	أتمنى أن أبدل شخصيتى مع أحد من زملائى المتميزين
			50	اعتمد على خبرتى السابقة فى مواجهة المواقف الصعبة
مستل	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً
			51	أشعر بأنه ليس لدى ما أعيش من أجله .
			52	أسأل عن أصدقائى عند تعييبهم .
			53	أفضل فى إدارة وقتى .
			54	أحجل من نفسى لكثرة عيوبى .
			55	أعجز عن استغلال جميع قدراتى .
			56	أسعى للتفوق .
			57	أشارك أصدقائى فى كثير من الأنشطة الاجتماعية.
			58	أأخذ قراراتى بنفسى .
			59	أشعر بأبى أقل ممن حولى .
			60	لا أفعل شئ غير مقتنعة به .
			61	لى هدف محدد أسعى نحو تحقيقه .
			62	أفضل أن أكون بمفردى عن الاختلاط بالآخرين .
			63	لا أقبل أن يتدخل أحد فى أمورى الشخصية .

أ/ آلاء عبد الواحد جمعة

64	لا أفعل أى شئ على نحو صحيح .
65	أشعر بأن ما يحدث لى أكبر من عمرى .
66	أستطيع ترتيب أولوياتى فى سبيل تحقيق أهدافى .
67	أشعر بالسعادة عندما يلجأ لى أحد أصدقائى لمساعدتهم فى أمر ما .
68	أشعر بكره تجاه نفسى .
69	أفضل فى ترتيب أمور حياتى بالشكل الذى أريده.
70	أهتم بالأنشطة والخطط التى تحقق أهدافى .
71	يتجاهل أصدقائى وجودى .
72	أشعر أنى استحق السعادة .
73	أهتم باكتساب مهارات جديدة لتحقيق أهدافى .
74	أشعر بالضيق لخروج أصدقائى معاً بدون علمى.
75	أتشاجر كثيراً مع أصدقائى .

الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهة النفسية

Psychometric properties of a measure of well-being in a sample of female adolescents

Search abstract :

The current research aimed to build a scale to measure the well-being of a sample of **female adolescents** in the preparatory and secondary stages, and to verify its psychometric efficiency (veracity - reliability) using appropriate statistical methods.

The study sample consisted of (231) female students, their ages ranged between (14-18) years old With mean age (16.12) and standard deviation (1.91) . The number of the items on the scale in its final form (75) items. The results revealed that the existence of a good match for the confirmatory factor analysis model of the psychological well-being scale . Also, The results revealed that the value of the stability coefficient in Cronbach's alpha method for the total score of the scale is (0.90), and in the half-partition method (88.0), which indicates that the stability values of the scale are high, and this confirms the stability of the scale, just as all the correlation coefficients between the degree of each item and the total degree of the dimension to which it belongs The item for the psychological well-being scale is statistically significant at the level of (0.01), and that the dimensions are consistent with the scale as a whole, as the correlation coefficients range between (0.80-89.0) and all of them are significant at the level of (0.01), which indicates that there is consistency between all dimensions of the scale. confirms the validity of the psychological well-being scale, and thus the tool used is characterized by stability, honesty and can be used scientifically.

Key words : **Well –Being - female adolescents**