

الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي

أ.د / طلعت منصور أ.م.د / سارة حسام الدين مصطفى أ/أمانى عثمان يس طة
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد باحث بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس كلية التربية- جامعة عين شمس كلية التربية- جامعة عين شمس

ملخص

هدف البحث الحالى إلى ترجمة وتعريب مقياس طيب الحياة النفسية من إعداد Ryff والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة بلغت (٣٠٠) طالب من الشباب الجامعي ، واستخدم التحليل العاملى التوكيدى ،وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتمتع ببنية عاملية مكونة من ست أبعاد (الاستقلالية ،العلاقات الايجابية مع الآخرين ،التمكن البيئى ،النمو الشخصى ، الهدف فى الحياة ، تقبل الذات) ،كما تمتع المقياس بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٥)، وتميز أيضا باتساق داخلى مرتفع

مقدمة

يعتبر الشعور بطيب الحياة مؤشراً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة علي التأثير في البيئة، وعدم الشعور بطيب الحياة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، حيث يشير كمال مرسي(٢٠٠٠،٣٩) في هذا الصدد أن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن مسار السواء .

كما يتحدد طيب الحياة النفسية وفقاً للجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychiatric Association, ٢٠٠٩،٥٦٠) على أنها حاله من السعادة و الرضا والطمأنينة ، و الصحة الجسمية و النفسية و يتمثل في جوده الحياة و الطيبة.

وعرف (Ryff, et al., ٢٠٠٦،٨٧)، طيب الحياة النفسية بأنها عبارة عن الإحساس الإيجابي بطيب العيش ويظهر ارتفاع مستويات رضا الغرد والتحقيق ذاته وإقامه علاقات إيجابية جيدة مع الآخرين والاستمرار فيها . وعلى رغم الاهتمام المتزايد بتعريف طيب الحياة النفسية فركزت أيضاً على أبعادها وقد وجود صعوبة في تحديد تعريف محدد لطيب الحياة النفسية لأنها شاملة وتشبه المظلة التي تتدرج من تحتها الكثير من التعريفات، ولكنهم قاموا بالتمييز بين التأثير الإيجابي والسلبي فيكون الفرد على درجه مرتفعة من طيب الحياة النفسية عندما يكون له تأثير إيجابي أكثر من السلبي.

فالحاجة ملحة إلي مزيد من البحوث في مكامن القوة البشرية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر سعادة، ويعد مفهوم طيب الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي Positive Psychology والذي تكمن جهوده في إثراء القوي الإنسانية بما يساعد الفرد علي تجاوز التحديات التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ومن ثم تمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف.

عرفت (Ryff ٢٠٠٦،٨٥) طيب الحياة النفسية بأنها حالة من الرضا عن الحياة إجمالاً والذي يرتبط بالرضا عن جميع مجالات الحياة وإن طيب الحياة النفسية هو الإحساس الإيجابي يحسن الحال كما يرصد المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن الحياة بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصيه مقدره وذات قيمه ومعني بالنسبة له واستقلاله في تحديد وجهه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعيه إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. وعملت Ryff على إعداد مقياس لقياس طيب الحياة

الخصائص السيكومترية لقياس طيب الحياة النفسية

النفسية وهو من أشهر المقاييس التي تستخدم لقياسه لذا تهدف الدراسة الحالية إلى ترجمه وتعريب مقياس طيب الحياة النفسية الخاص برايف وحساب الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات في البيئة على عينة من الشباب الجامعي .
مشكلة الدراسة

علم النفس الإيجابي هو علم يتناول القوي الإمكانيات الإنسانية والتي تختلف من فرد إلى آخر بحسب الفروق الفردية بين البشر، ففي كل لغات العالم هناك مفردات تستخدم لوصف المظاهر الإيجابية للأداء الإنساني الذي يختلف الأفراد فيه، هذه الظاهرة الإيجابية للصحة الإنسانية هي ما نشير إليه بمصطلح "طيب الحياة"، وهكذا فإن علم النفس الإيجابي هو نظرية في طيب الحياة الإنسانية، وكان لظهور الأثر البالغ في توجيه اهتمام البحوث إلى الجوانب الإيجابية للطلاب، مثل طيب الحياة well-being في الجامعات والنظر إليه باعتباره مؤشراً رئيساً لتقييم صحة الطلاب العقلية والنفسية والصحية و الغاية الأساسية هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة ويشعر فيها بالرفاه والسعادة النفسية (Liu, et al, ٢٠١٦, ١٠٦٦).
ويعد طيب الحياة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي حيث تعتبر مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية، والقدرة على التأثير في البيئة، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات.

ويستخدم مصطلح Psychological Well – being (PWB) في مجالات عديدة في علم النفس الإيجابي، من خلال مفاهيم مثل السعادة النفسية والرفاهية النفسية والهناء النفسي، كما وضع الباحثون في البيئة العربية العديد من الترجمات للمفهوم (PWB) مثل الوجود النفسي الأفضل، الرفاهية النفسية الإنسانية، جودة الحياة النفسية ، كما يعتبر مفهوم طيب الحياة النفسية (PWB) من المفاهيم ذات طابع الجدلي إذ تختلف دلالاته باختلاف الثقافات ومع ذلك يظل بمثابة مظلة تدرج تحتها كثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة والسعادة والأمن النفسية وتحقيق الذات . ويؤكد (دينر) أن مفهوم طيب الحياة النفسية مكافئ للصحة النفسية وهذا ما دفع الكثير من المؤسسات الاجتماعية ان تضع طيب الحياة النفسية ضمن أهدافها الأساسية حيث يجمع المصطلح بين الحياة وساعدته للفرد (منال طه، ٢٠١٤، ١٣).

ويعد من أشهر المقاييس التي استخدمت في قياسه هو مقياس ريف و الذي ترجم إلى العيد من اللغات ، ويطبق في بيئات ثقافية مختلفة لذا تسعى الباحثة الحالية إلى ترجمه وتعريب المقياس وخاصة لدى الشباب الجامعي على الصعيد العربي ، لذا تسعى الدراسة الحالية إلى ترجمة وتعريب مقياس طيب الحياة النفسية وتطبيقه في البيئة العربية والتحقق من الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات ، لذلك تسعى الباحثة إلى إثراء المكتبة السيكومترية العربية بمقياس من شأنه مساعدة الباحثين في قياس طيب الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي .

وفيما يلي يمكن تلخيص مشكلة الدراسة الحالية في مجموعة من النقاط التالية:

- ١- الإشارة إلى أهمية دراسة طيب الحياة النفسية في العديد من الدراسات الأجنبية .
- ٢- قلة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي بحثت قياس طيب الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي .
- ٣- الحاجة لوجود مقياس عربية تهدف لقياس طيب الحياة النفسية داخل البيئة العربية وبصفة خاصة لدى الشباب الجامعي .

أهداف الدراسة :

يسعى البحث إلى إعداد أداة تهدف إلى قياس طيب الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي وحساب الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات .

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

- تنبثق أهمية الدراسة من خلال أهمية متغير طيب الحياة النفسية بالنسبة للشباب الجامعي ، حيث أن طيب الحياة النفسية من المتغيرات التي تساعد على نمو الطالب نفسياً ، كما تمثل عينة الدراسة في فئة مهمة من المجتمع ، التي تتطلب اهتماماً خاصاً من المجتمع .
- قد تسهم الدراسة في توفير معلومات عن طيب الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي .
- إلقاء الضوء على شريحة من المجتمع ، تحتاج للدعم والاهتمام وهم الشباب الجامعي وتفهم مشاكلهم النفسية .

الخصائص السيكومترية لقياس طيب الحياة النفسية

الأهمية النظرية :

- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة لمؤشرات تخطيطية للوقاية من المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعي.
- إثراء المكتبة العربية بمقياس لطيب الحياة النفسية.
- ترجع أهمية هذه الدراسة إلى تناول طيب الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي ، وتقديم مقياس عربي لقياسه .

- التحديد الإجرائي للمصطلحات :

طيب الحياة النفسية

وتعرفه الباحثة إجرائياً " بأنها حالة من التوازن الداخلي تعكس تمتع الطالب بالبهجة والهناء والاستقلال الذاتي والتطور الشخصي والحياة الهادفة وتقبل الذات وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين ". ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب علي مقياس طيب الحياة النفسية " .

وتعددت الدراسات التي تناولت طيب الحياة النفسية و هي على النحو التالي :

١-دراسة (٢٠١٣) Taştan بعنوان : العلاقة" بين التمكين النفسي وطيب الحياة النفسية دور فاعلية الذات المدركة والمساندة الاجتماعية إلى فحص العلاقة بين التمكين النفسي وطيب الحياة النفسية والتعرف على الدور الوسيط لكل من فاعلية الذات المدركة والمساندة الاجتماعية في العلاقة بين التمكين النفسي وطيب الحياة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) معلماً من معلمي المدارس الابتدائية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة مقياس التمكين النفسي إعداد (Spreitzer ، ١٩٩٥) ومقياس طيب الحياة النفسية إعداد (Warr ١٩٨٧) ، ومقياس فاعلية الذات إعداد (Schwarzer، ١٩٩٢)، ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد (Grandey، ١٩٩٩). وأسفرت النتائج الدراسة عن وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للتمكين النفسي (المعنى الإدارة الذاتية، الكفاءة، التأثير) وطيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أوضحت النتائج أن فاعلية الذات المدركة والمساندة الاجتماعية يتوسطان جزئياً العلاقة بين التمكين النفسي وطيب الحياة النفسية.

١-دراسة (Punia & Malaviya ٢٠١٥) بعنوان : طيب الحياة النفسية لطلاب السنة الأولى من التعليم الجامعي.هدفت الدراسة إلي التعرف علي طيب الحياة النفسية لدي طلبة السنة الأولى من التعليم الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طلاب جميع التخصصات بالكلية، واستخدمت الدراسة مقياس طيب الحياة النفسية (إعداد/ الباحث)، ومقياس الاكتئاب (إعداد/ الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلاب من ذوي المستوي المتوسط من طيب الحياة النفسية ، وكذا مستوي متوسط من الأداء الأكاديمي، كما أسفرت عن غير مكتئبين، كما كشفت النتائج أن الطلبة الذين ذوو المستوي المتوسط والمستوي المرتفع من الأداء الأكاديمي لديهم مؤشر عال من طيب الحياة النفسية، وكان الهدف من الحياة والنمو الشخصي علي نطاق واسع.

١-دراسة مرفت عزمي عبدالجواد (٢٠١٥) بعنوان :التسامح و التفاؤل منبئ بطيب الحياة النفسية لدي عينه من المراهقين.هدفت الدراسة التي تقصي العلاقة بين كلا من التسامح مع الذات و التسامح مع الآخر و التفاؤل و طيب الحياة النفسية . تكونت عينة الدراسة من (٢٧٤)طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي بمدارس المنيا بنين وبنات (١٥٠) بنات و (١٢٤) ذكور بمتوسط عمري(١٦,١٨)عام، و انحراف معياري (١٦) لدي عينه من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين ، واستخدمت الدراسة مقياس التفاؤل و قياس طيب الحياة النفسية (إعداد/أحمد محمد جاد ، ٢٠١٠) ، وأسفرت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية من درجات الذكور و الإناث تنبئ بطيب الحياة النفسية بأبعادها لدي عينه الدراسية من الذكور والإناث.

١. دراسة (Nabilla & Ghiami، Ahmad، Roshan ٢٠١٧) بعنوان " طيب الحياة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا". هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى طيب الحياة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، وتقييم العلاقة بين طيب الحياة النفسية والعوامل الديموجرافية (العمر التخصص الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٢) طالباً من طلاب الماجستير في التربية، واستخدمت الدراسة استبيان طيب الحياة النفسية من (إعداد الباحثين)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب الماجستير في التربية يتمتعون بمستوى عال من طيب الحياة النفسية، ووجود فروق طيب الحياة النفسية لدى الطلاب عبر الفئات العمرية، والتخصص

الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية

الدراسي. وبينت النتائج أن الطلاب الفئة العمرية ٤١ عامًا فما فوق يتمتعون بأعلى مستوى من طيب الحياة النفس

٢. دراسة (lango & Udhayakumar ٢٠١٨) بعنوان: طيب الحياة النفسية لطلبة الكلية. هدفت إلى تقييم طيب الحياة النفسية لدي عينة من المراهقين، وتكونت الدراسة من (١٠٠) من المراهقين، استخدمت الدراسة مقياس Dupuy, ١٩٨٤ لطيّب الحياة النفسية، واستبيان متعدد الأبعاد ينقسم إلى ست فئات: القلق، والمزاج المكتئب، والشعور بالراحة الإيجابية، التحكم الذاتي، الصحة العامة والحيوية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معظم الطالب صنفوا علي أنهم لديهم " مستوى مرتفع في طيب الحياة النفسية " وأن ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب لدي بعض الطالب له أثار كبيرة ليس فقط علي المرض النفسي بل علي طيب الحياة العامة والتحصيل الدراسي وجودة الحياة لديهم.

٣. دراسة (Kasapoglu & Didin ٢٠١٩) بعنوان: مهارات الحياة كمنبات بطيب الحياة النفسية. هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين مهارات الحياة لدى مُعلمي ما قبل الخدمة وطيّب الحياة النفسية، وتحديد ما إذا كانت المتغيرات المختلفة ذات الصلة بمُعلمي مرحلة ما قبل المدرسة قبل الخدمة (الجنس، العمر، مستوى الصف الدراسي، واتخاذ دورات خاصة بالمهارات الحياتية والمتوسط التراكمي للدرجات) ومهاراتهم الحياتية تبيء بشكل كبير بطيّب الحياة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩١) معلمًا بمرحلة ما قبل المدرسة قبل لخدمة يدرسون في جامعة حكومية، واستخدمت الدراسة مقياس مهارات الحياة إعداد Bolat & Balaman، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة لإحصائية بين مهارات الحياة وطيّب الحياة النفسية لدى مُعلمي ما قبل الخدمة.

٤. دراسة (Bahadir, Yilmaz & Yukusel ٢٠١٩) بعنوان: العلاقة بين الاكتئاب والقلق وطيّب الحياة النفسية لدى طلاب التمريض. هدفت الدراسة الي تحديد العلاقة بين طيب الحياة النفسية والقلق والاكتئاب والتشوهات المعرفية والرفاهية النفسية لدى طلاب التمريض ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والمستعرض ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) طالب التمريض ، واستخدمت الدراسة مقياس بيك للاكتئاب (BDI) ومقياس القلق

(BAI) ومقياس طيب الحياة النفسية (PWB) من إعداد الباحثين، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاكتئاب والقلق وبين طيب الحياة النفسية لدى طلاب التمريض.

٥. دراسة (Gupta & Parimal ٢٠٢٠) بعنوان: العلاقة بين أبعاد الشخصية وطيب الحياة النفسية لدى طلاب الجامعة خلال فترة الغزو الوبائي. هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين أبعاد الشخصية (العصابية الانبساط الانفتاح على الخبرة المقبولية، يقظة الضمير وطيب الحياة النفسية) لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبًا جامعيًا (٢٥٠) من الذكور، (٢٥٠) من الإناث، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الاجتماعية والديموجرافية جائحة كورونا COVID-١٩، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية ومقياس طيب الحياة النفسية إعداد (Ryff, ١٩٨٩). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانبساط والانفتاح على الخبرة والعصابية وطيب الحياة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المقبولية ويقظة الضمير وطيب الحياة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن العوامل الخمس الكبرى أوضحت نسبة مهمة من التباين في طيب الحياة النفسية لدى عينه من الطلاب الجامعيين.

٦. دراسة فاطمة عمر عبد العزيز (٢٠٢١) بعنوان: تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة. هدف الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات على تحسين طيب الحياة الذاتية ببعديها المعرفي (الرضا عن الحياة) والوجداني (الإيجابي السلبي)، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة مكونه من (٣٠) طالبة، مقسمه إلي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (١٥) طالبة، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وقد استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) و مقياسي طيب الحياة الذاتية مقياس الرضا عن الحياة (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون) ومقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون) و البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) والذي استغرق ١٥ جلسة، وتوصلت الدراسة إلى تحسن كل من فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وتحسنت فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي، واستمر التحسن في مستوى فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية في

الخصائص السيكومترية لقياس طيب الحياة النفسية

القياس التتبعي ، مما يشير إلى أثر البرنامج الإيجابي في تنمية فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية.

٧. دراسة (Arslan, & Asıcı (٢٠٢٢) بعنوان: الدور الوسيط للتفكير المركز على الحل في العلاقة بين اليقظة والرفاهية النفسية لدى طلاب دراسة الجامعة. هدفت الدراسة إلى فحص الدور الوسيط للتفكير المرتكز على الحلول في العلاقة بين اليقظة والرفاهية النفسية لطلاب الجامعة. تم استخدام مقياس الوعي بالانتباه الواعي، والمقياس المزدهر، والمخزون الذي يركز على الحلول، واستبيان المعلومات الديموغرافية لجمع البيانات من ٥٤٣ (٣٥٦) أنثى، ١٨٧ ذكرًا) طلاب جامعيين في إحدى الجامعات الحكومية في تركيا. أسفرت النتائج عن أن اليقظة (الانتباه والوعي في اللحظة الحالية) تنبأت بالرفاهية النفسية والتوجه نحو الهدف وأبعاد تنشيط الموارد للتفكير المرتكز على الحلول بشكل إيجابي وبُعد فك الارتباط في التفكير المركّز على الحل بشكل سلبي. وبالمثل، تم التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال توجيه الهدف وتفعيل الموارد بشكل إيجابي وفك الارتباط بشكل سلبي. كشفت تحليلات الوساطة أن اليقظة تؤثر على الرفاهية النفسية بشكل غير مباشر من خلال التفكير الذي يركز على الحل. تبدأ هذه الدراسة مناقشة حول الأدوار التنبؤية السلبية لفك الارتباط بالمشكلة على الرفاهية النفسية. ويلاحظ من عرض الدراسات السابقة أنه تم قياس مستوى طيب الحياة النفسية في بعض الدراسات من خلال مقاييس وضعها الباحثون، والبعض الآخر اعتمد على أدوات معدة سلفاً ونستفيد من ذلك في هذه الدراسة الحالية في ترجمة وتعريب مقياس ريف المُعد لهذا الغرض.

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة :

المنهج التجريبي الذي يعتمد على جمع البيانات عن الظاهرة المراد دارستها ، وتنظيمها وتحليلها كميًا ونوعيًا واستخراج الاستنتاجات التي تساعد على فهم ظاهرة الدراسة وتطويرها .

عينة الدراسة :

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من (٣٠٠) من طلاب من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٢) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠,٤٥) سنة، وانحراف معياري بلغ (١,٥٣)، بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية .

أداة الدراسة :

١- مقياس طيب الحياة النفسية (ترجمة وتعريب : الباحثة) .

أعد هذا المقياس Ryff وكان الهدف منه قياس مستوى طيب الحياة النفسية لدى الفرد وتكون المقياس من (٤٢) عبارة موزعة على ستة ابعاد بواقع (٧) عبارات لكل بعد موزعة على ستة ابعاد هم (الاستقلالية،العلاقات الايجابية مع الآخرين،التمكن البيئي،النمو الشخصي،الهدف فى الحياة،تقبل الذات). و يرجع اختيار الصورة الحالية للمقياس، لأنها تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات فى البيئات الاجنبية التى طبق فيها المقياس، كما أنها أنسب صورة من حيث عدد مفرداتها . كما يرجع اختيار الباحثة لهذا المقياس لانه قائم على نظرية Ryff بأبعدها الستة وتلك التى تبنتها الباحثة .

وصف المقياس

تكون المقياس من (٤٢) عبارة موزعة على ستة أبعاد هى :

- البعد الأول : الاستقلالية ويتكون من (٧ عبارات) .
- البعد الثانى : العلاقات الايجابية مع الاخرين ويتكون من (٧ عبارات) .
- البعد الثالث : التمكن البيئى ويتكون من (٧ عبارات) .
- البعد الرابع : النمو الشخصى ويتكون من (٧ عبارات) .
- البعد الخامس : الهدف فى الحياة ويتكون من (٧ عبارات) .
- البعد السادس : التقبل الذاتى ويتكون من (٧ عبارات) .

وفيما يلي جدول (١) توزيع عدد عبارات مقياس طيب الحياة النفسية:

الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية

جدول (١) توزيع عدد عبارات مقياس طيب الحياة النفسية

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
٧	٣٧-٣١-٢٥-١٩-١٣-٧-١	الاستقلالية
٧	٣٨-٣٢-٢٦-٢٠-١٤-٨-٢	العلاقات الايجابية مع الاخرين
٧	٣٩-٣٣-٢٧-٢١-١٥-٩-٣	التمكن البيئي
٧	٤٠-٣٤-٢٨-٢٢-١٦-١٠-٤	النمو الشخصي
٧	٤١-٣٥-٢٩-٢٣-١٧-١١-٥	الهدف فى الحياة
٧	٤٢-٣٦-٣٠-٢٤-١٨-١٢-٦	تقييم الذات
	٤٢	الكلى

- تصحيح المقياس :

تم وضع أمام كل مفردة مقياس ليكرت خماسي (موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ، و يضع الطالب علامة (√) فى الخانة التي تتوافق معه. حيث يعطى للطالب خمس درجات إذا اختار البديل " موافق بشدة " وأربع درجات إذا اختار البديل " موافق " و ثلاث درجات إذا اختار البديل " محايد " و درجتين إذا تم اختيار البديل " غير موافق " و درجة واحدة إذا تم اختيار البديل " غير موافق بشدة " ، بالنسبة للعبارات الايجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية . وبذلك تتراوح درجات المقياس بين ٤٢ - ٢١٠ ، وكل ما ارتفعت الدرجة دلت على ارتفاع طيب الحياة النفسية لدى عينة الدراسة .

الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية :

- الصدق :

مؤشرات صدق البنية لمقياس طيب الحياة النفسية :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس طيب الحياة النفسية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS٢٠ ، و يوضح جدول (٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية:

أ/أمانى عثمان يس طة

جدول (٢) تشبعت مفردات أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية باستخدام التحليل العاى التوكيدى

مستوى الدالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعء
٠,٠١	٤,٩٧	٠,٢	١,٠١	٠,٤٨	٣٧	الاستقلالية
٠,٠١	٧,٠٧	٠,٢١	١,٤٩	٠,٧٩	٣١	
٠,٠١	٧,٤٧	٠,٢	١,٥١	٠,٨٧	٢٥	
٠,٠١	٧,٢٤	٠,٢١	١,٥	٠,٨٢	١٩	
٠,٠١	٦,٧٨	٠,١٨	١,٢٣	٠,٧٤	١٣	
٠,٠١	٦,٧٥	٠,١٩	١,٣١	٠,٧٣	٧	
-	-	-	١	٠,٥٧	١	
٠,٠١	٨,٤٣	٠,١٣	١,٠٦	٠,٧٤	٣٨	العلاقات الايجابية مع الاخرين
٠,٠١	٨,٩١	٠,١٢	١,٠٩	٠,٧٨	٣٢	
٠,٠١	٩,٣	٠,١٢	١,٠٧	٠,٨٢	٢٦	
٠,٠١	٨,٨٨	٠,١٣	١,١٧	٠,٧٨	٢٠	
٠,٠١	٨,٩١	٠,١٤	١,٢٣	٠,٧٨	١٤	
٠,٠١	٨,٨٥	٠,١١	٠,٩٨	٠,٧٨	٨	
-	-	-	١	٠,٧١	٢	
٠,٠١	٨,٧٤	٠,١	٠,٩	٠,٦٩	٣٩	التمكن البيئى
٠,٠١	٩,٧٧	٠,٠٩	٠,٨٨	٠,٧٥	٣٣	
٠,٠١	١١,٥٨	٠,٠٨	٠,٩٧	٠,٨٤	٢٧	
٠,٠١	١٠,٨٤	٠,٠٩	١,٠٢	٠,٨١	٢١	
٠,٠١	٩,٧٤	٠,٠٩	٠,٨٥	٠,٧٥	١٥	
٠,٠١	٩,٤٢	٠,٠٩	٠,٨	٠,٧٣	٩	
-	-	-	١	٠,٨	٣	
٠,٠١	١٠,١٣	٠,١	١,٠٦	٠,٧٤	٤٠	النمو الشخصى
٠,٠١	١٠,٩٥	٠,١	١,١٣	٠,٧٩	٣٤	
٠,٠١	٨,٤	٠,١٢	١,٠١	٠,٦٤	٢٨	
٠,٠١	٨,٧٣	٠,١	٠,٩	٠,٦٦	٢٢	
٠,٠١	١٠,٦١	٠,١	١,٠٩	٠,٧٧	١٦	
٠,٠١	١٠,٥٨	٠,١١	١,١٦	٠,٧٧	١٠	
-	-	-	١	٠,٧٩	٤	
٠,٠١	٧,٤٩	٠,٢	١,٤٦	٠,٨١	٤١	الهدف فى الحياة
٠,٠١	٦,٥٥	٠,١٩	١,٢١	٠,٦٧	٣٥	
٠,٠١	٦,٨٧	٠,١٩	١,٢٧	٠,٧١	٢٩	
٠,٠١	٧,٠٢	٠,١٨	١,٢٩	٠,٧٣	٢٣	
٠,٠١	٥,٩٥	٠,١٩	١,١٤	٠,٥٩	١٧	
٠,٠١	٧,٧٧	٠,٢	١,٥٣	٠,٨٦	١١	

الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية

-	-	-	١	٠,٦	٥	تقييم الذات
٠,٠١	٧,٩٧	٠,١١	٠,٨٤	٠,٦٥	٤٢	
٠,٠١	٩,٩٧	٠,١١	١,٠٨	٠,٧٧	٣٦	
٠,٠١	١٠,٩٧	٠,١	١,٠٥	٠,٨٣	٣٠	
٠,٠١	١٠,٧٢	٠,٠٩	١,٠١	٠,٨٢	٢٤	
٠,٠١	١٠,٤٧	٠,٠٩	٠,٩٩	٠,٨	١٨	
٠,٠١	٩,٧	٠,٠٩	٠,٩١	٠,٧٦	١٢	
-	-	-	١	٠,٧٩	٦	

يتضح من جدول (٢) أن جميع مفردات مقياس طيب الحياة النفسية كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس طيب الحياة النفسية. ويوضح جدول (٣) مؤشرات صدق البنية لمقياس طيب الحياة النفسية:

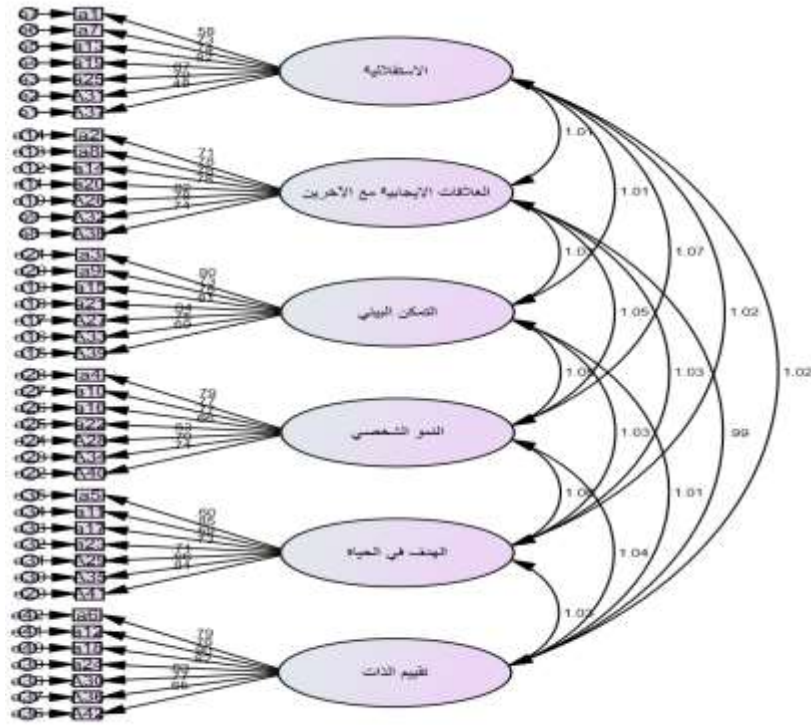
جدول (٣) مؤشرات صدق البنية لمقياس طيب الحياة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	١٧٣١,٦٦	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٧٩٨	
CMIN/DF	٢,١٧	أقل من ٥
GFI	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٤	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٣) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٧٦٦,٣١ بدرجات حرية = ٧٩٨ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,١٧، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI = ٠,٩٦،

أ/أمانى عثمان يس طة

مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس طيب الحياة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد طيب الحياة النفسية من خلال الشكل التالي :



شكل (١) البناء العاملي لأبعاد مقياس طيب الحياة النفسية

الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحياة النفسية

جدول (٤) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس طيب الحياة النفسية

تقييم الذات		الهدف فى الحياة		النمو الشخصى		التمكن البيئى		العلاقات الايجابية مع الاخرين		الاستقلالية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٦	٦	**٠,٥٨	٥	**٠,٥١	٤	**٠,٦١	٣	**٠,٥٢	٢	**٠,٦٧	١
**٠,٦٦	١٢	**٠,٦١	١١	**٠,٧٤	١٠	**٠,٧٥	٩	**٠,٧٧	٨	**٠,٤٨	٧
**٠,٦٣	١٨	**٠,٦٤	١٧	**٠,٨٠	١٦	**٠,٧٧	١٥	**٠,٥٩	١٤	**٠,٥٨	١٣
**٠,٦٨	٢٤	**٠,٥٧	٢٣	**٠,٧٨	٢٢	**٠,٧١	٢١	**٠,٧٠	٢٠	**٠,٤٨	١٩
**٠,٧٠	٣٠	**٠,٦٠	٢٩	**٠,٥٨	٢٨	**٠,٦٢	٢٧	**٠,٤٩	٢٦	**٠,٥٢	٢٥
**٠,٦٤	٣٦	**٠,٥٤	٣٥	**٠,٦٤	٣٤	**٠,٥٠	٣٣	**٠,٥٦	٣٢	**٠,٥٠	٣١
**٠,٦١	٤٢	**٠,٧١	٤١	**٠,٥٨	٤٠	**٠,٥٣	٣٩	**٠,٦٧	٣٨	**٠,٦٤	٣٧

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و الذى يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٨٤,٠	الاستقلالية
٨٢,٠	العلاقات الايجابية مع الاخرين
٨١,٠	التمكن البيئى
٧٣,٠	النمو الشخصى
٨٧,٥	الهدف فى الحياة
٧٧,٠	تقييم الذات

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٧٣,٠ - ٨٧,٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

أ/أمانى عثمان يس طة

ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالى يوضح هذه المعاملات :

جدول (٦) يوضح ثبات أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الاستقلالية	٧٥,٠	٧٤,٠
العلاقات الايجابية مع الاخرين	٧١,٠	٧٠,٠
التمكن البيئى	٧٨,٠	٧٧,٠
النمو الشخصى	٧٦,٠	٧٥,٠
الهدف فى الحياة	٧٣,٠	٧٢,٠
تقييم الذات	٧١,٠	٧١,٠
المقياس ككل	٨٥,٠	٨٢,٠

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذى يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً. وفى النهاية تميز المقياس بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة تسمح باستخدامه لقياس طيب الحياة النفسية لدى الشباب الجامعى .

الخصائص السيكومترية لقياس طيب الحياة النفسية

المراجع العربية

- فاطمة عمر عبد العزيز (٢٠٢١). تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة لدى طالبات الجامعات. مجلة بحوث - كلية البنات لآداب والعلوم والتربية ، ج (٤٩) ، ع (١)، ص ص ١١٤-١٤٥.
- منال طة (٢٠١٤). الانتماء و علاقتها بالرفاهية لدى المغتربين و ابنائهم دراسة تنبؤية . مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، جمهورية مصر العربية ٣ (١٠٥) ، ٩-٧٣ .
- ميرفت عزمي عبد الجواد، مني زكي (٢٠١٠) التسامح والتعاؤل كمبني بطيب الحياة النفسية لدي عينة من المراهقين. مجله كليه التربية، -٣٦٢ ٤٢٣.
- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). السعادة و تنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد فى الإسلام و علم النفس) . القاهرة : دار النشر العربية .

المراجع الأجنبية

- American psychiatric association (٢٠١٧). diagnostic statistical Manual of mental (٢nded) Washington, dc: Author.
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (٢٠٢٢). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. Current Psychology, ٤١(١١), ٨٠٥٢-٨٠٦١.
- Claxton, Amy F., Pannells, Tammy C. (٢٠٠٨). Happiness, Creative Ideation and Locus of Control. Creativity Research Journal. Available online at <https://www.researchgate.net/publication/٢٣٣٢٠٤٤٨٤>.
- Gupta, K., & Parimal, B. S. (٢٠٢٠). Relationship between personality dimensions and psychological well-being among university students during pandemic lockdown. Journal of Global Resources, ٦(١a), ١٠-١٩.
- Katajauori, N., Vehkalahti, K., & Asikainen, H. (٢٠٢٣). Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. Current Psychology, ٤٢(٦), ٤٩٠٠-٤٩١٢.

- Leon, L., Danko, B., Marija P., Tvrtko, M. Valentina, K, & Ankica, B. (٢٠١٨). Reality therapy training efficiency in helping participants to better their relationships and improve their psychological wellbeing, *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, ٣٨, (١), ١١١-١٢٢.
- Martin E.P., Seligman, (٢٠٠٢). *Positives ology, Positive prevention and positive therapy*. New York. ox ford university Press.
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N. & Ghiam, Z. (٢٠١٧). Psychological wellbeing among postgraduate students. *Acta Medica Bulgarica*, ٤٤, (١) ٣٥-٤١.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (٢٠٠٨). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being, *Journal of Happiness Studies*, ٩(١): ١٣-٣٩.
- Tastan, S. B. (٢٠١٣). The relationship between psychological empowerment and psychological well-being: the role of self efficiency perception and social support *Oneri*, ١٠(٤٠), ١٣٩-١٥٤.
- Kasapoglu, K., & Didin, N. (٢٠١٩). Life skills as a predictor of psychological well-being of pre-service pre-school teachers in Turkey. *International Journal of Contemporary Educational Research*, ٦, (١) ٧٠-٨٥.
- Kasapoglu, K., & Didin, N. (٢٠١٩). Life skills as a predictor of psychological well-being of pre-service pre-school teachers in Turkey. *International Journal of Contemporary Educational Research*, ٦, (١) ٧٠-٨٥.
- Ryff, C, love, G, Vrry, H, Muller, D, Rosen_kranz_M., Friendman. E Davidsen. R & singer B. (٢٠٠٦). psychological well-being and wellbeing: Do they have distinct or mired biological correlates *Psychotherapy psychosomatics* (٧٥), ٨٥-٩٥

الخصائص السيكومترية لقياس طيب الحياة النفسية

Psychometric properties of the psychological well-being scale among a sample of university youth

Abstract

The aim of the current research is to translate and Arabize the psychological well-being scale prepared by Ryff and to verify its psychometric properties on a sample of (٣٠٠) young university students. Confirmatory factor analysis was used. The results of the study concluded that the scale has a factorial structure consisting of six dimensions (independence, Positive relationships with others, personal mastery, personal growth, purpose in life, self-acceptance). The scale also enjoyed high reliability, as the Cronbach's alpha value for the scale as a whole reached (٠,٨٥), and it was also characterized by high internal consistency.