



العدد (٢٥)، الجزء الثاني، مايو ٢٠٢٤، ص ٥٥-  
86

## الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية

اعداد

**مفلح بن محمد مفلح غالطي**

باحث دكتوراة - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز

## الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية

مفلح بن محمد مفلح غالطي

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية لدى عينة استطلاعية بلغت (١٩٢) فرد، وتوصلت الدراسة الى (٢١) بنداً لمقياس جودة الحياة النفسية تندرج تحت ستة عوامل لجودة الحياة النفسية والتي تتمثل في البعد الأول تقبل الذات والسعادة، إضافة الى العلاقات الاجتماعية، والاستقلالية، والتكيف البيئي والصحة أيضا بعد الغرض من الحياة، وأخيرا بعد النمو والتطور الشخصي. وقد أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس جودة الحياة النفسية. إضافة الى تميز النموذج البنائي ذو الستة عوامل لمقياس جودة الحياة النفسية بجودة ملاءمة عالية لبيانات البحث، كما أظهرت ان المقياس يتمتع بصدق تمييزي مرتفع. أيضاً فقد أكدت الدراسة أن مقياس جودة الحياة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات؛ وأن كفاءة الصدق والثبات للمقياس إضافة الى نتائج الصدق العاملي تصلح للاعتماد على مكونات المقياس في قياس جودة الحياة النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة النفسية- الخصائص السيكومترية.

## The psychometric properties of the Psychological Quality of Life Scale

Mufleh bin Muhammad Mufleh Ghalati<sup>(\*)</sup>

### Abstract

The current study aimed to verify the psychometric properties of the Psychological Quality of Life Scale among a survey sample of (192) individuals. The study found (21) factors for the Psychological Quality of Life Scale within six factors of the Psychological Quality of Life, which are represented in the first factor: self-acceptance and happiness, in addition to relationships. Social, independence, environmental adaptation and health are also a factor of life purpose, and finally a factor of personal growth and development. Exploratory factor analysis confirmed the construct validity of the psychological quality of life scale. In addition, the six-factor structural model for the psychological quality of life scale was distinguished by its high fit to the research data, and it also showed that the scale has high discriminatory validity. The study also confirmed that the psychological quality of life scale has a good degree of reliability. The effectiveness of the validity and reliability of the scale, in addition to the results of factorial validity, are suitable for relying on the components of the scale in measuring the psychological quality of life.

**Keywords:** Psychological quality of life - psychometric properties.

(\*) Doctoral researcher - Department of Psychology - College of Education - King Abdulaziz University.

## مقدمة:

لقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في ميدان علم النفس بشكل عام، حيث يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً، والذي ظهر كأحد الموضوعات الرئيسية في مجال علم النفس الإيجابي، كونه مجالاً يركز على الخصائص الإيجابية ونواحي القوة لدى الفرد بهدف مساعدته على إظهار السلوكيات الإيجابية (الزارع، ٢٠١٥، ٨٤٢). ومن ثم تعبر جودة الحياة عن مستوى صحة الإنسان الجسدية والنفسية، ونقاء البيئة المحيطة به، والرضا عن الخدمات التي تقدم له، مثل التعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفاهل بين الناس، فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (منسي، ٢٠١٠، ٤٢؛ فيصل، ٢٠١٣، ١٩٩).

وقد رأى (Post, 168, 2014) أن الجذور الأولى لمفهوم جودة الحياة تعود إلى التعريف الذي طرحته منظمة الصحة العالمية (WHO, World Health Organization (1947) لمصطلح الصحة، حيث عرفت الصحة على أنها "حالة الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة".

والمتتبع لتعاريف مفهوم جودة الحياة يجد أنه مفهومًا واسعًا يتأثر بجوانب متداخلة مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها. لذلك لم يكن هناك تعريفًا محددًا ومتفقًا عليه لجودة الحياة بين الباحثين. ويعد تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (WHO, 1997, 1) هو التعريف الأكثر تكرارًا في الأدبيات، والذي يعرف جودة الحياة بأنها "إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنظمة القيم التي يعيش فيها، وفيما يتعلق بذاته. والأهداف، والتوقعات، والمعايير، والاهتمامات. ويوضح هذا المفهوم أن جودة الحياة مفهوم يتأثر بطريقة معقدة بصحة الشخص الجسدية وحالته النفسية ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية ومعتقداته الشخصية وعلاقاتها بالسماط البارزة لبيئته.

وقد أكد الأدب التربوي على أن جودة الحياة تتغير بتغير حالة الأفراد، فكل فرد شخصيته وحياته الخاصة والمختلفة عن الآخرين، فالفقير مثلاً يرى جودة الحياة في المال، والمريض يرى جودة الحياة في الصحة، والعقيم يرى جودة الحياة في الأولاد، إذن فمفهوم جودة

الحياة مفهوم شامل يتضمن الصحة الجيدة، وتحقيق السعادة، ورضا الأفراد عن حياتهم وتقديرهم لذواتهم (الزارع، ٢٠١٥، ٨٤٢).

وتتمثل أهمية جودة الحياة بالنسبة للفرد في أنها تعمل على تحسين القدرات المعرفية لديه، مثل تحسين مهارات التفكير ما وراء المعرفي (المحمدي، ٢٠٢٢)، ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة (أبو عيشة، ٢٠٢٠؛ عبيدات، ٢٠٢٢). وعلى الجانب النفسي، ترتبط جودة الحياة بتحقيق الأمن النفسي لدى الفرد، والذي يعد من الحاجات الوجدانية التي يسعى الفرد جاهداً إلى تحقيقها وإشباعها خلال حياته (متولي، ٢٠١٨).

وقد أشار السعيد (٢٠٢١) إلى أن تحسين مستوى جودة الحياة لدى الأطفال يخفف من حدة أعراض الاكتئاب لديهم. وفيما يتعلق بالجانب الأكاديمي، تساعد جودة الحياة الطلاب على توجيه أهدافهم نحو المسار الصحيح، وتشجعهم على زيادة تحصيلهم وتفوقهم (عبد المطلب، ٢٠١٤). كما أن جودة الحياة تساعد الطلاب على تنظيم وإدارة ذاتهم في عملية التعلم (قاسم، ٢٠٢٠). وقد عرف محمد وآخرون (٢٠١٧، ٤٦٧) جودة الحياة بأنها "الإحساس الكلي بالسعادة العامة التي تنتج عن التقييم الذاتي الموضوعي للكفاءة النفسية والاجتماعية والأكاديمية والجسمية معاً".

ويرى الباحث أن مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع ومعقد، لأنه يمكن أن يشير إلى الجوانب الموضوعية والذاتية لرفاهية الفرد. كما يمكن أن تتأثر نوعية الحياة بعدة عوامل، مثل الصحة والبيئة والثقافة والقيم والأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات. وقد يكون لدى الأشخاص المختلفين إدراكات وتصورات مختلفة لنوعية الحياة، اعتماداً على ظروفهم الشخصية والاجتماعية.

## مشكلة الدراسة:

من خلال البحث في عدة مصطلحات نفسية هامة قد تؤثر في الرضا على الحياة والعلاقات الاجتماعية وتحقيق الذات والامن النفسي والسعادة إضافة الى الحيوية والكفاءة الذاتية ظهرت انها جميعا تندرج ضمن مصطلح جودة الحياة النفسية؛ حيث انها تتمثل في الدرجة التي يحكم فيها الفرد سلباً وإيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصف عامة، وتعكس حب الفرد للحياة

واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها. وتتضمن الشعور بالبهجة والرضا والإشباع والطمأنينة والاستمتاع واللذة وتحقيق الذات (أحمد، ٢٠١٧، ١٣٥-١٣٦).

ونظرا الى التوجه الحديث في ميدان علم النفس الإيجابي؛ إضافة الى التوجه الحالي في المملكة العربية السعودية برفع مستوى جودة حياة الأفراد فقد رأى الباحث ضرورة بناء مقياس لجودة الحياة النفسية بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بما يستند على الأسس العلمية في هذا الجانب وبما يساهم في قياس مستوى جودة الحياة النفسية لدى الفرد للمساهمة في رفع مستوى جودة الحياة لديهم.

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على مؤشرات مقياس جودة الحياة النفسية. وذلك للتحقق من إمكانية الأداة في القياس الفعلي لجودة الحياة النفسية.

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

تبرز الأهمية النظرية للدراسة في إضافة المزيد من المعرفة في الجانب النظري لمتغير مهم في مجال علم النفس والقياس النفسي، والمساهمة في إثراء المكتبة العربية في جانب المقاييس النفسية.

#### الأهمية العملية:

تساهم نتائج هذه الدراسة في توفير المزيد من الأدوات للباحثين والممارسين في مجال القياس والتشخيص، كما تساهم في تزويد المعالجين النفسيين بأداة تسهل عملية وضع الخطط والبرامج العلاجية.

### مصطلحات الدراسة:

#### جودة الحياة النفسية

هي احساس الفرد الإيجابي بحسن الحال، والرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff et al., 2006).

## مفهوم جودة الحياة النفسية:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الهامة في الدراسات التربوية والنفسية والإنسانية لارتباطه بشكل مباشر بمدى تمتع الأفراد في الصحة النفسية والعقلية، وما ينطوي عليه من مؤشرات تدل على شعور الأفراد بالأمل والتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، بحيث يعيش الأفراد حياة مفعمة بالنشاط والحيوية والتقبل والاحترام والاستقلال المعرفي، وهذا ما ينعكس بشكل مباشر على مختلف الجوانب الحياتية للأفراد الاجتماعية، والمهنية، والأسرية، وغيرها. ويعد مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم ذات الطابع الجدلي، إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الأفراد، خاصة وأنه بمثابة مظلة عامة يندرج تحتها كثير من عناصر الصحة النفسية الإيجابية، كالقناعة، والرضا عن الحياة، وتحقيق الذات، والأمن النفسي، والسعادة (فيصل، ٢٠١٣، ١٩٩).

وقد اختلفت الترجمات لمصطلح جودة الحياة النفسية، فقد تُرجم بمصطلح الرفاهية النفسية (Putra et al, 2024; Lee et al, 2024; Psychological Well-Being كما في Fumagalli et al, 2024). كما قام (Argyle, 2013)، (حمادي، ٢٠٢٣؛ العايب، ٢٠٢٣؛ نافع وشاهين، ٢٠٢٣) بترجمتها بالسعادة النفسية Psychological happiness. ومنهم من أطلق عليها "جودة الصحة النفسية Quality of mental health مثل عبد الخالق وزين (٢٠٢٣). ومنهم من أطلق عليها جودة الحياة النفسية Psychological quality of life مثل (أحمد وحسين، ٢٠٠٩؛ فيصل، ٢٠١٣؛ أحمد، ٢٠١٧؛ صليحة، ٢٠٢٠).

ويتحفظ الباحث على استخدام مصطلح "الرفاهية" أو "الرفاهة"، فمصطلح الرفاهية يعنى أن الفرد يحقق ما يزيد عن حاجته وحقوقه، وأنه يمكنه الاستغناء عنها، ومن ثم فقد اقتضت الترجمة لكلمة الرفاهية على جودة الخدمات المقدمة. وقد ترجمه الباحث إلى جودة الحياة النفسية؛ حيث يرى أنه المناسب لمسار الدراسة، كما أنه مصطلح يتضمن جوانب عقلية وأدائية وانفعالية يكمل كل منهما الآخر.

وأشار (Amichai-Hamburger, 2009, 10) إلى أن مفهوم جودة الحياة النفسية يشير إلى حالة الفرد من التوازن النفسي. وهي حالة تعرف أيضاً باسم الصحة العقلية، أو الرفاهية الذاتية، أو السعادة المعلن عنها ذاتياً، حيث تناولت معظم الدراسات المتعلقة بجودة الحياة النفسية باعتبارها تعبيراً عن عدم المرض، أو غياب القلق، أو الاكتئاب، أو غير ذلك من أشكال

المشاكل النفسية. ويؤكد المفهوم الحديث لجودة الحياة النفسية على الخصائص الإيجابية للنمو والتطور.

كما أشار **Pluess (2015)** إلى جودة الحياة النفسية بأنها "مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى الرفاهية المتعلقة بالحالة النفسية للفرد، بما في ذلك الرفاهية الذاتية والمتعة والسعادة". في حين أشار إليها خرنوب (٢٠١٦، ٢٢١) بأنها بنية متعددة الأبعاد (تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإجادة البيئية، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي)، والتي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم.

بينما عرفها **أحمد (٢٠١٧، ١٢٩)** بأنها "تقييم الفرد لنوعية حياته، أو الحكم بالرضا عن حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي، حيث يشعر الإنسان بجودة حياته النفسية حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية".

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن جودة الحياة النفسية عبارة عن حالة كلية ذاتية، توجد عندما تتوازن الجوانب الانفعالية، والروحية، والاجتماعية لدى الفرد، وتسيطر عليه مشاعر الثقة والسعادة، ويمكن اعتبارها حالة من التفكير الإيجابي البناء للأفراد عن أنفسهم، بالإضافة إلى الإحساس الإيجابي بحسن الحال الذي يتمكن الفرد من خلاله من العمل على مواجهة الضغوط التي يواجهها في حياته والسيطرة عليها.

كما يرى الباحث أن مفهوم جودة الحياة النفسية مفهوم واسع يشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع النفسي الذي يحقق التوافق والشعور بالرضا، والسعادة، وتحقيق الذات. كما يشير مصطلح جودة الحياة النفسية إلى كيفية إدراك الناس لرفاهيتهم فيما يتعلق بصحتهم العقلية وعواطفهم وعلاقاتهم الاجتماعية. فهو مقياس شخصي يمكن أن يختلف اعتمادًا على أهداف الفرد وتوقعاته وقيمه وثقافته.

### المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة النفسية:

يوجد عدد من المفاهيم التي قد يحدث بينها وبين مفهوم جودة الحياة النفسية تداخل، مثل مفهوم جودة الحياة، ومعنى الحياة، والصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة الذاتية، وجودة الحياة الانفعالية، والمرونة النفسية، والسعادة.



ويشير أحمد وحسين (٢٠٠٩، ٢٢٣) إلى أن جودة الحياة النفسية تمثل البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، أما معنى الحياة فهو انطباع نفسي يتمثل في إدراك الحياة والاستمتاع بها نتيجة لتحول في البناء القيمي للفرد أولوياته، كانعكاس للأزمات التي تواجه الفرد في حياته (Taylor et al, 2000, 105).

أما جودة الحياة الذاتية فهي تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الآخرين، وبالتالي يمكن النظر إلى جودة الحياة الذاتية على أنها تعد جزءاً من جودة الحياة النفسية. ويرى البعض أن مفهومي جودة الحياة النفسية والذاتية يستخدمان بشكل متبادل، على اعتبار أن جودة الحياة النفسية توجد داخل الخبرة الذاتية للفرد (أحمد وحسين، ٢٠٠٩، ٢٢٣؛ أحمد، ٢٠١٧، ١٣٧).

كما يشير أحمد وحسين (٢٠٠٩، ٢٢٣) إلى أن جودة الحياة النفسية تمثل البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية، كما تعد جودة الحياة الانفعالية بعداً من أبعاد الكفاءة في التعامل مع الانفعالات والمشاعر.

بينما يجسد مفهوم المرونة النفسية القدرة على تجاوز الشخص للمحن، وسرعة التعافي من تداعياتها السلبية؛ مما يزيد من قابلية تحسين جودة حياته النفسية. ويستخدم البعض مفهوم المرونة النفسية باعتباره القدرة على التحمل، ومواجهة الشدائد والمصاعب بصلاية (أحمد وحسين، ٢٠٠٩، ٢٢٣؛ أحمد، ٢٠١٧، ١٣٨).

### مؤشرات قياس جودة الحياة:

إن لجودة الحياة النفسي عدد من المؤشرات أو العناصر المكونة لها أو الدالة عليها، وقد أجمع الباحثون على أن مؤشرات وعناصر جودة الحياة النفسية تتمثل فيما يأتي (معمرية، ٢٠٢٠، ٢٢؛ هيبته، ٢٠٢٠، ١٤٥؛ قاسم، ٢٠٢٠، ٢١٣)، (Costanzo & Ferrara, 2015):

#### ١. المؤشرات النفسية:

وهي تتمثل في النمو الشخصي، والكفاءة المعرفية، والكفاءة الاجتماعية، والقدرة على التكيف، والاستقلالية، وفاعلية الذات، وشعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض.

#### ٢. المؤشرات الذاتية:

وهي تتمثل في الرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاه النفس، والروح المعنوية، وتقدير الذات، والثقة.

**٣. المؤشرات الاجتماعية:**

وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية بفاعلية.

**٤. المؤشرات المهنية:**

وهي تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته، وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، والتوافق مع واجبات عمله.

**٥. المؤشرات الجسمية والبدنية:**

وهي تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم الخالي من الاضطرابات، والشهية في تناول الغداء، والقدرة الجنسية.

**٦. المؤشرات الموضوعية:**

وهي تتمثل في مستوى المعيشة، والخدمات الصحية، وطول العمر، والمسكن، ومستويات التعليم، ومعدلات الوفيات، والكثافة السكانية.

ويرى الباحث أن السعادة والرضا عن الحياة هي المؤشرات الأكثر شيوعاً لجودة الحياة النفسية، حيث إنها تعكس مدى شعور الناس تجاه وضعهم الحياتي العام، ومدى رضاهم عن مختلف جوانب حياتهم، مثل العمل، والأسرة، والصحة، وأوقات الفراغ، ويمكن أن تتأثر السعادة والرضا عن الحياة بعوامل داخلية وخارجية، مثل الشخصية والمزاج والوراثة والدخل والدعم الاجتماعي وما إلى ذلك.

**أبعاد ومكونات جودة الحياة النفسية:**

تمثل جودة الحياة النفسية بنية تتألف من عدة أبعاد، وقد حدد (Ryff, 1989, 1071) أبعاد جودة الحياة النفسية في ستة أبعاد:

**١. الاستقلالية: Autonomy**

وتعني قدرة الفرد على تقرير مصير الذات الاعتماد على الذات، القدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

**٢. تقبل الذات: Self-Acceptance**

ويشير إلى القدرة على تقبل الذات بما تشكله من قدرات وإمكانيات، ونضج شخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات ونحو الماضي.

### ٣. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: Positive Relations with others

وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين.

### ٤. الحياة الهادفة: Purpose in Life

وتعنى أن يكون للمرء هدف في الحياة، ورؤية واضحة توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار وتحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.

### ٥. النمو الشخصي: Personal Growth

ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية.

### ٦. الكفاءة البيئية: Environmental Mastery

وتعني القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة له، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.

وقدم (Veenhoven, 2000) نموذجًا لجودة الحياة النفسية مكون من أربعة مفاهيم:

#### ١. فرص الحياة:

ويتمثل في قدرة الفرد على اقتناص الفرص الحياتية المتعددة، لتحقيق أهدافه وطموحاته بما يضمن الوصول لمستوى شعور عالي بجودة الحياة.

#### ٢. نتائج الحياة:

وما ينطوي عليها من حصول على المنفعة أو الفائدة.

#### ٣. النظرة الإيجابية التفاضلية للبيئة الخارجية:

ويتمثل في علاقات تفاعلية متبادلة مع جميع عناصر البيئة الخارجية في العمل والمجتمع والآخرين، والتي يكونها الفرد من خلال ما يتبناه من قيم ومعتقدات وأفكار لإصدار الأحكام المتعلقة بشعوره بجودة الحياة النفسية.

#### ٤. جودة البيئة الداخلية:

بما تحويه من قدرات وإمكانات واستعدادات لدى الفرد، كالقدرات المعرفية والنفسية، والتي تساعد على مواجهة الحياة بشكل أفضل مما يعزز من تقديره الذاتي والشعور بالهناء الشخصي والسعادة (Soliman, 2009).

وقد صنف (Ryff et al, 2006, 87) جودة الحياة النفسية إلى بعدين، هما:

### ١. جودة الحياة المرتبطة بالسعادة: Eudaimonic well-Bing

وهي تركز على النمو الذاتي، والمشاركة الهادفة في الحياة، وكذلك ترتبط بالذاتية، والإتقان البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة وتقبل الذات.

### ٢. جودة الحياة التلذذية: Hedonic well-Bing

وهي تركز على المتعة والسرور، مثل الشعور بالسعادة، والابتهاج، والتغاؤل، والانشراح، والتطلع للأشياء بمتعة.

كما ذكر (Seligman et al, 2009) جودة الحياة النفسية تتكون من عدد من الأبعاد أو المكونات هي:

١. المشاعر الإيجابية: وهي مشاعر تساهم في نظرة الفرد لما حوله ومن حوله باعتبارهم مصدرًا لسعادته مما يرفع درجة جودة حياته النفسية.

٢. الانخراط في المهام: وهي حالة من الانشغال والتدفق النفسي أثناء العمل.

٣. العلاقات مع الآخرين: ويشير هذا البعد إلى قدرة الفرد علي بناء علاقات ناجحة مع الآخرين وتقبلهم له وتقبله لهم.

٤. المعني أو الهدف: حيث يشعر الفرد أن له أهدافًا وغايات يجب الوصول إليها، وأنها ذات معني.

٥. الإنجاز: وهو شعور الفرد بأنه منتج أو صاحب نجاح، مما يشعره بجودة حياته النفسية، وبخاصة عند تقدير الآخرين لذلك الإنجاز، فيشعره ذلك بالقوة، والقبول (Friedman & Kern, 2014, 738).

وترى أبو حماد (٢٠١٩) أن جودة الحياة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد، هي:

### ١. البعد الذاتي أو الشعور الذاتي بجودة الحياة:

وهو يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، كما يدور حول تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية، والسلوكية، والأدوار النفسية، والاجتماعية التي تعد أبعاداً مهمة للصحة النفسية.

### ٢. البعد النفسي:

وهو يتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ونمو العلاقات الإيجابية، وتطورها وإقامتها مع الآخرين.

### ٣. البعد الموضوعي:

وهو مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل مستوى الدخل السعادة المادية والصحية، المكانة الاجتماعية والاقتصادية والسعادة الانفعالية. في ضوء ما سبق من أبعاد ومكونات جودة الحياة النفسية، والتي غالبًا ما تُشتق من نظريات ووجهات نظر مختلفة مختلفة حول الدوافع البشرية والرفاهية، فإن الباحث يرى أن جودة الحياة النفسية ليست بناء ثابتًا أو موضوعيًا، بل هي بناء ديناميكي وذاتي يعتمد على منظور وسياق الفرد والمجتمع.

### خطوات اعداد مقياس المناعة النفسية

اعتمد الباحث على خطوات أساسية تم في ضوءها بناء مقياس جودة الحياة النفسية وهي:

#### الخطوة الأولى : الاطلاع على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة النفسية بهدف التوصل الى فهم أعمق لهذا المفهوم، إضافة الى اعداد التعريف الاجرائي بجودة الحياة النفسية وصياغة بنود وعبارات المقياس ومن ثم قياس هذا المفهوم ومن هذه الدراسات (الشهري، ٢٠٢٢) ، (هرجه واخرون، ٢٠٢٢) ، (World health organization, 2021) ، (بوعامر و بن عبدالرحمان، ٢٠٢١) ، (Bharuchi et al., 2021) ، (حسانين و الصياد ، ٢٠٢١) ، (Achachera, 2021) ، (جعلاب و الشعوبي ، ٢٠٢٠) ، (شاهين، ٢٠٢٠) ، (فؤاد و سليمان، ٢٠٢٠) ، (خطوط، ٢٠١٩) ، (الصنعاني، ٢٠١٩) ، (أحمد و عبدالله، 2019) ، (الزهراني، ٢٠١٩) ، (عبدالسلام واخرون. ٢٠١٥) ، (الصباح و جنازة، ٢٠١٥) ، (Salman&Jani,2015) ، (Ryff, 2014) ، (النجار، ٢٠١٣) ، (التميمي، ٢٠١٣) ، (حسن، ٢٠١٠) ، (شقيير، ٢٠٠٩) ، (الدسوقي، ٢٠٠٩) ، (عبدالله، ٢٠٠٨) ، (الشرقاوي ، ١٩٩٩) ، (Felce and Perry,1995) ، (Fallowfield,1990) ، (Ryff, 1989).

#### الخطوة الثانية: الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة بجودة الحياة النفسية:

استعرض الباحث الأدوات التي أعدها الباحثون لجودة الحياة النفسية من خلال أدبيات البحث ذات الصلة بالمفهوم، وكذلك مقاييس جودة الحياة النفسية التي صُممت بواسطة عدد كبير من الباحثين، وذلك لتفنيذ أكثر المكونات شيوعا عبر المقاييس المختلفة والاستفادة منها في صياغة عبارات وبنود المقياس وهي كما يلي:

**١. مقياس برادبورن لتوازن التأثير: (Bradburn 1969)**

يعد هذا المقياس أول المقاييس التي تم استخدامها لقياس جودة الحياة النفسية، والذي أصبح فيما بعد بمثابة مرجع للتحقق من صحة المقاييس اللاحقة. ويتكون هذا المقياس من عشرة عناصر مقسمة إلى مقياسين فرعيين، أحدهما يقيم التأثير الإيجابي والآخر يقيم التأثير السلبي. حيث يحتوي كل من هذه المقاييس الفرعية على ٥ عناصر. وتشير هذه العناصر إلى تجارب ممتعة أو غير سارة خلال الأسابيع القليلة الماضية.

**٢. الرضا عن مقياس الحياة: (Satisfaction with Life Scale (Swls)**

وهو مقياس ذاتي يتكون من ٥ عناصر تتعلق بمستوى الرضا عن الحياة. والإجابات المحتملة هي من ١ إلى ٧، حيث يشير الرقم ١ إلى أن الشخص لا يوافق بشدة على العبارة ويشير الرقم ٧ إلى أنه يوافق بشدة (Diener et al, 1985).

**٣. مقياس جودة الحياة النفسية لـ (Ryff 1989):**

وهو مكون من ١٢٠ مفردة، موزعة على ستة أبعاد هي: (العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والكفاءة البيئية، والحياة الهادفة). بحيث يكون لكل بعد ٢٠ مفردة.

**٤. مقياس جودة الحياة لمحمد وآخرون (٢٠١٧):**

وهو مكون من ٤٧ مفردة، موزعة على أربعة أبعاد هي: (جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأكاديمية، وجودة الحياة الجسمية).

**٥. مقياس جودة الحياة لدردير ومصطفى (٢٠١٩):**

وهو مكون من ١٩٨ مفردة، موزعة على ثمانية أبعاد هي: (جودة الحياة الشخصية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأكاديمية، وجودة الحياة المعرفية، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة الزوجية، وجودة الحياة المهنية، وجودة الحياة البيئية).

**٦. مقياس جودة الحياة النفسية لـ علي وآخرون (٢٠١٨):**

وهو مكون من ٥٠ مفردة، موزعة على خمسة أبعاد هي: (الرعاية الصحية والبدنية، والرعاية الاجتماعية، ومستوى الدخل والمكانة الاجتماعية، والعلاقات الاجتماعية، والرعاية النفسية).

**٧. مقياس جودة حياة أسرة الطفل ذي اضطراب التوحد (فؤاد وسليمان، ٢٠٢٠):**

ضم هذا المقياس أربعة أبعاد رئيسية: البعد الأول المساعدة/ الدعم الذي تحصل عليه الأسرة من العائلة، الأصدقاء، المدرب، المعلم ويتكون من (٢٦ عبارة)، والبعد الثاني تفاعل الطفل مع

الأسرة في المنزل ويتكون من (٢٥ عبارة)، والبعد الثالث الضغوط التي يتعرض لها الآباء والأمهات ويتكون من (٢٦ عبارة)، والبعد الرابع التغيرات في حياة الأسرة بسبب الطفل ويتكون من (٢٦ عبارة)، وقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته حيث قام الباحثان بتطبيقه على عينة قوامها ٩٣ من أسر الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وأسفرت نتائج البحث عن أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وأنه صالح للاستخدام سواء بصورته الكلية أو الجزئية وذلك في الدراسات السيكمترية والإكلينيكية.

#### ٨. مقياس جودة الحياة النفسية لـ غريب وعامر (٢٠٢١):

وهو مكون من ٥٢ مفردة، موزعة على خمسة أبعاد هي: (جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأكاديمية، وجودة الحياة الصحية، وجودة الحياة الأسرية).

#### ٩. مقياس جودة الحياة النفسية لـ علي (٢٠١٩):

وهو مكون من ١٨ مفردة، موزعة على بعدين هما:

أ. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وهو يقيس شعور الفرد عن علاقاته الإيجابية مع الآخرين.

ب. الرضا عن الذات: وهو يقيس رضا الفرد عن نفسه وعن حياته مع أسرته وأثداءه ومعلميه.

#### الخطوة الثالثة: وصف الأبعاد الأساسية للمقياس

بعد الاطلاع والاستفادة من الأدبيات والاطر النظرية ذات العلاقة بجودة الحياة النفسية ، إضافة الى المقاييس السابقة لجودة الحياة النفسية استنتج الباحث ان جودة الحياة النفسية تندرج تحت ستة أبعاد (تقبل الذات والسعادة - العلاقات الاجتماعية - الاستقلالية - التكيف البيئي والصحة - الغرض من الحياة - النمو والتطور الشخصي).

#### الخطوة الرابعة: صياغة عبارات مقياس جودة الحياة النفسية في صورته المبدئية

من اهم النتائج التي حصل عليها الباحث بعد تحليل التراث السيكلوجي المتمثل في الكتابات والآراء النظرية، إضافة الى المقاييس التي تناولت جودة الحياة النفسية؛ صياغة عبارات الصورة الأولية لمقياس جودة الحياة النفسية والتي تتكون من (٤٥) بند، وقد تم مراعاة وضوح العبارات وعدم تكرارها، وتجنب الإيحاء في صياغة العبارات.

#### الخطوة الخامسة: صياغة بدائل الاستجابة

قام الباحث بصياغة بدائل الاستجابة لخمس بدائل وفقاً لمقياس ليكرت (أوافق بشدة - أوافق -

أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة)، وقد أظهرت نتائج تحكيم المقياس ملائمة بدائل الاستجابة لبنود وعبارات المقياس.

### الخطوة السادسة: صياغة تعليمات المقياس

قام الباحث بصياغة تعليمات المقياس لعينة الدراسة بهدف مساعدة افراد العينة على الاستجابة لعبارات المقياس، أيضاً قام الباحث بالتأكد على حرية الاستجابة وسرية المعلومات لمراعاة أدبيات البحث العلمي.

### الخطوة السابعة: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### أولاً: صدق المقياس

##### أ. صدق المحكمين:

عُرض مقياس جودة الحياة النفسية في صورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس بكليات التربية والآداب، لتحديد صدق المحتوى للمقياس طبقاً للتعريفات الإجرائية، وذلك من حيث الحكم على مدى انتماء كل بند إلى أسلوبه، وملاءمة بنود المقياس لأفراد العينة، وملاءمة الصياغة اللغوية لكل بند، وإضافة بنود جديدة تسهم في جودة المقياس، وتعديل أو حذف ما يروونه غير مناسب من البنود في ضوء التعريفات الإجرائية لجودة الحياة النفسية. وقد أشار بعض المحكمين إلى إجراء بعض التعديلات والتي قام الباحث بعملها. وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البنود بين (٧٣٪ - ١٠٠٪)، وتم استخدام معادلة لوش لتقدير صدق كل بند عن طريق المحكمين، حيث يتراوح الحد الأدنى لصدق البنود بين (٠.٧٣ - ١). وتم انتقاء بنود المقياس، فأصبح يتكون من (٥٣) بنداً موزعة على (٦) أبعاد، تقبل الذات والسعادة (١٠ بنود)، العلاقات الاجتماعية (٩ بنود)، الاستقلالية (٩ بنود) - التكيف البيئي والصحة (١٠ بنود) - الغرض من الحياة (٧ بنود) - النمو والتطور الشخصي (٧ بنود).

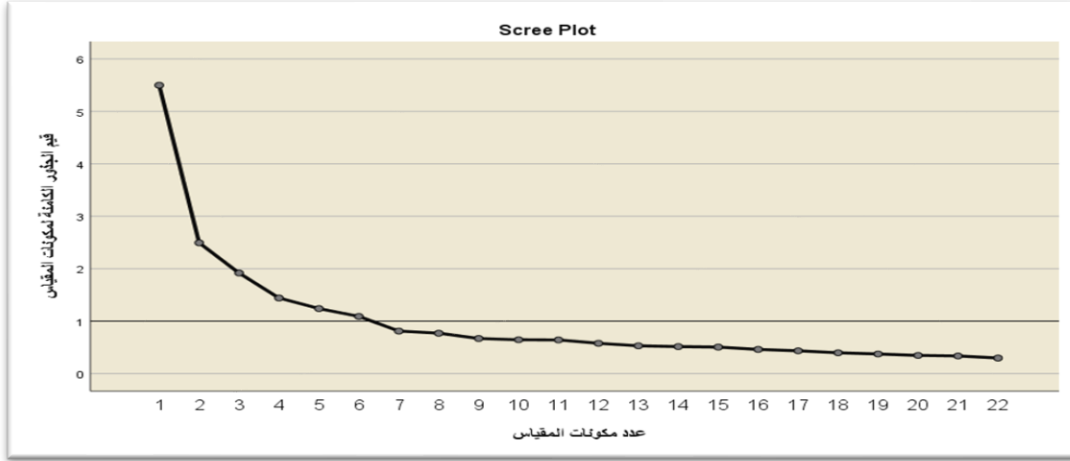
##### ب. الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

#### (EFA)

أجري التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس جودة الحياة النفسية على عينة مكونة من (١٩٢) من أمهات الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد، بواسطة برنامج SPSS 26، وذلك بطريقة المكونات الأساسية Principal Component، وقد رُوجعت معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط



البيئية تزيد عن (٠.٣٠) كمرحلة أولى لصلاحية التحليل، ووجد أن جميع معاملات الارتباط



شكل (١): المخطط البياني للجذور الكامنة لمتغير جودة الحياة النفسية

تزيد قيمتها عن (٠.٣٠)، علاوة على مراجعة القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti - Image) وذلك للتأكد أن كل بند من بنود المقياس الفرعية لا تقل قيمة (MSA) عن (٠.٥٠)، كما روجعت قيمة اختبار Kaiser-Meyer-Olkin وتم التأكد من أنها لا تقل عن (٠.٦٠)، وتم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وروجعت قيم معاملات الشيوخ لبنود المقياس للتأكد من أنها تساوي (٠.٥) فأكثر. كما روجعت قيم التشبع لكل بند من بنود المقياس للتأكد من أنها تتشبع على عامل واحد فقط بقيمة تشبع قطعية (٠.٥) فأكثر، وأسفرت الخطوة الأولى من التحليل العاملي عن وجود تسعة عوامل. وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Varimax، فنتج عن التدوير ستة عوامل، واعتمد الباحث على دراسة المخطط البياني Scree plot للجذور الكامنة، وبفحصه تبين أن العوامل التي تظهر فوق الجزء شديد الانكسار هما ستة عوامل. ويعرض جدول (١) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس جودة الحياة النفسية، كما يعرض شكل (١) الشكل البياني الجذور الكامنة للعوامل الستة. يتضح من شكل (١) أن عدد عوامل مقياس جودة الحياة النفسية (٦) عوامل.

## جدول (١): نتائج EFA وفقًا لاستجابات عينة البحث على مقياس جودة الحياة النفسية

(ن = ١٩٢)

التشبع على عامل النمو والتطور الشخصي	رقم البند	التشبع على عامل الغرض من الحياة	رقم البند	التشبع على عامل التكيف البيئي والصحة	رقم البند	التشبع على عامل الاستقلالية	رقم البند	التشبع على عامل العلاقات الاجتماعية	رقم البند	التشبع على عامل تقبل الذات والسعادة	رقم البند
٠.٧٤٦	٤٧	٠.٧٩٩	٣٩	٠.٨١٠	٢٩	٠.٧٦٠	٢٠	٠.٧٨٦	١٢	٠.٨٥٢	٣
٠.٧١١	٥٠	٠.٧٩٦	٤٢	٠.٧٦٠	٣١	٠.٧٢١	٢١	٠.٧٤٣	١٥	٠.٨٠٦	٤
٠.٧٠٨	٥١	٠.٥٩٨	٤٦	٠.٦٨٠	٣٥	٠.٧٢١	٢٣	٠.٦٨٢	١٦	٠.٧٤٨	٨
				٠.٦٧٣	٣٨	٠.٦٦٦	٢٥	٠.٦٠٨	١٩	٠.٦٧٣	٩
١.٠٩١		١.٢٤٠		١.٤٤٢		١.٩١٨		٢.٤٩٤		٥.٤٩٨	الجزر الكامن
%٤.٩٥٨		%٥.٦٣٧		%٦.٥٥٢		%٨.٧٢٠		%١١.٣٣٩		٢٤.٩٩٣	نسبة التباين
%٦٢.١١٩											التباين الكلي
٠.٨٤٩											KMO

يتضح من جدول (١) أن تشبعات جميع البنود على العوامل الستة بلغت قيمة مرضية من التشبع، بل وتجاوزت المحك (٠.٥٠)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الستة عوامل قد وصلت إلى (٦٢.١١٩%)، وأن قيمة الجزر الكامن للعوامل تراوحت بين (١.٠٩١ - ٥.٤٩٨)، وقيمة KMO = (٠.٨٤٩) وهي أعلى من قيمة المحك (٠.٦٠)، وأن المقياس أصبح يتكون من (٢٢) بند، حيث العامل الأول قد تشبع عليه (٤) بنود، والعامل الثاني تشبع عليه (٤) بنود، والعامل الثالث تشبع عليه (٤) بنود، والعامل الرابع تشبع عليه (٤) بنود، والعامل الخامس تشبع عليه (٣) بنود، والعامل السادس تشبع عليه (٣) بنود، ونتيجة للتحليل العاملي الاستكشافي تم حذف باقي البنود نظرًا لأن هذه البنود لم تشبع على أي عامل من العوامل الستة، ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس جودة الحياة النفسية.

## ت. الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis (CFA)

في ضوء نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، تم حساب الصدق البنائي لمقياس جودة الحياة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS 26، وجدول (٢) يوضح أدلة المطابقة للنموذج سداسي العامل لمقياس جودة الحياة النفسية وفقاً لاستجابات عينة البحث. وذلك بعد حذف البند رقم (٣٨) من عامل التكيف البيئي والصحة؛ لعدم قيمة تشبعه على العامل كانت أقل من (٠.٠٥). ومن ثم أصبح المقياس (٢١) بند.

جدول (٢): نتائج CFA للنموذج سداسي العامل لمقياس جودة الحياة النفسية (ن = ١٩٢)

أدلة الملاءمة									النموذج
RMSE A	CFI	TLI	IFI	NFI	GFI	CMIN/df	P	X <sup>2</sup>	
٠.٠٥ >	< ٠.٩٠	< ٠.٩٠	< ٠.٩٠	< ٠.٩٠	< ٠.٩٠	٣-١	< ٠.٠٥ غير دالة	-	المدى المثالي
٠.٠٤٥	٠.٩٤ ٥	٠.٩٣ ٤	٠.٩٤ ٦	٠.٩٩ ٢	٠.٩٣ ٤	١.٨٩٤	٠.٤٧ ٧	٣٢٩.٥٢ ٣	النهائي

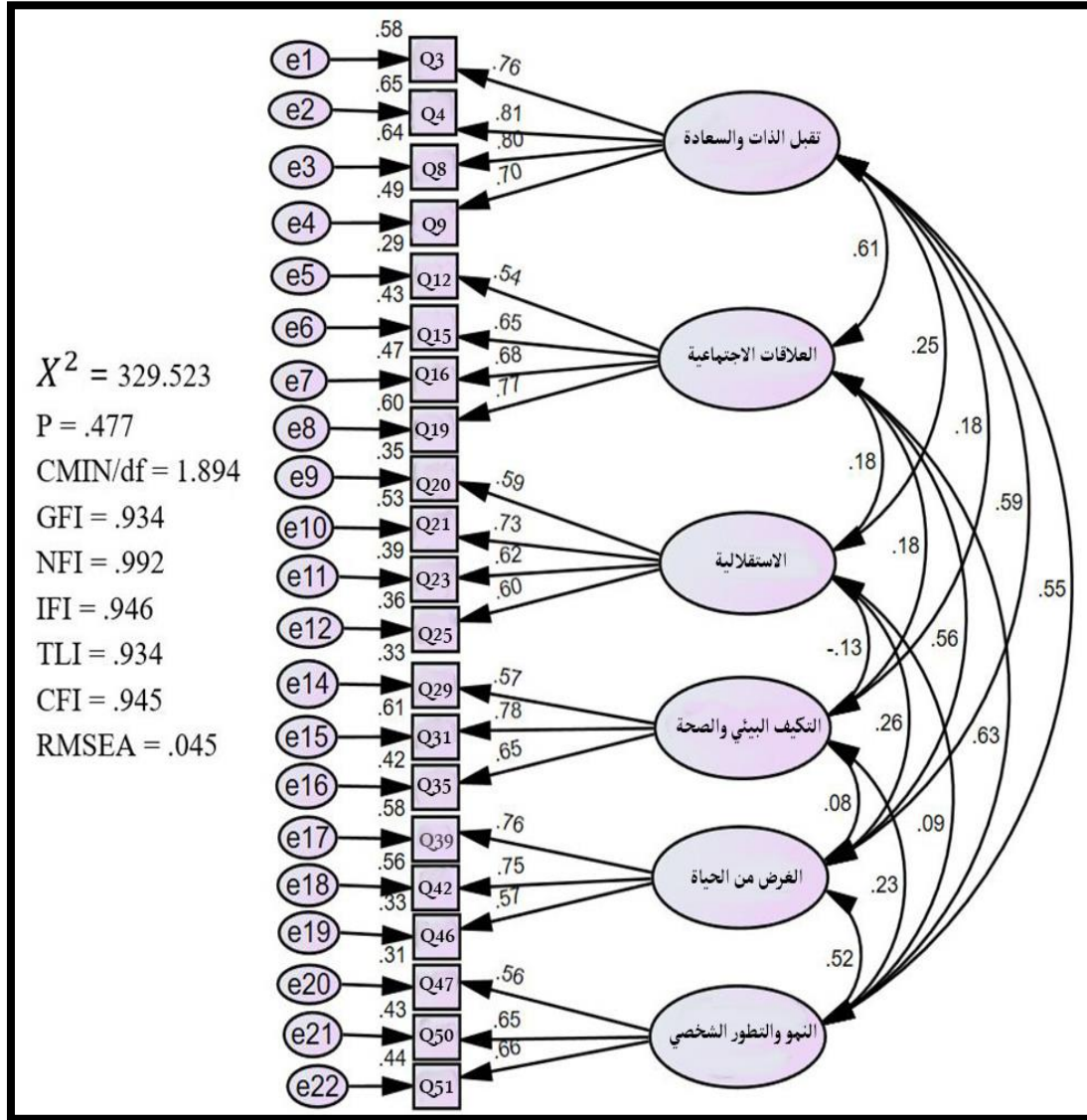
\*CMIN/df = النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية / GFI = مؤشر حسن المطابقة

NFI = مؤشر المطابقة المعياري / IFI = مؤشر المطابقة التزايد

TLI = مؤشر توكر-لويس / CFI = مؤشر المطابقة المعياري

RMSEA = جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب

يتضح من جدول (٢) أن النموذج البنائي لمقياس جودة الحياة النفسية يتميز بجودة ملائمة عالية لبيانات البحث؛ حيث بلغت قيمة مؤشرات الملاءمة القيم القطعية المتفق عليها بين الباحثين. ويعرض الشكل (٢) النموذج البنائي لمقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية.



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى لمقياس جودة الحياة النفسية

### ج. الصدق التمييزي

تم التحقق من الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة النفسية من خلال الاعتماد على مصفوفة Factor Score Weights والتي توضح تشعبات كل بند على العوامل الستة لمقياس جودة الحياة النفسية. والتي يعبر عنها جدول (٣).

جدول (٣): قيم أوزان الدرجات على عوامل مقياس جودة الحياة النفسية كمؤشر للصدق التمييزي (ن=١٩٢)

البند	العامل					
	تقبل الذات والسعادة	العلاقات الاجتماعية	الاستقلالية	التكيف البيئي والصحة	الغرض من الحياة	النمو والتطور الشخصي
٣	٠.١٧٥	٠.٠١٩	٠.٠٠٧	٠.٠٠٦	٠.٠٢١	٠.٠٢٠
٤	٠.٢٥٥	٠.٠٢٨	٠.٠١١	٠.٠٠٩	٠.٠٣١	٠.٠٢٩
٨	٠.٢٣٦	٠.٠٢٦	٠.٠١٠	٠.٠٠٩	٠.٠٢٩	٠.٠٢٧
٩	٠.١٤٦	٠.٠١٦	٠.٠٠٦	٠.٠٠٥	٠.٠١٨	٠.٠١٧
١٢	٠.٠٠٩	٠.٠٧٧	٠.٠٠٢	٠.٠٠٢	٠.٠٠٩	٠.٠١٨
١٥	٠.٠١٥	٠.١٣١	٠.٠٠٣	٠.٠٠٤	٠.٠١٥	٠.٠٣١
١٦	٠.٠١٧	٠.١٤٩	٠.٠٠٣	٠.٠٠٥	٠.٠١٧	٠.٠٣٥
١٩	٠.٠٢٥	٠.٢٢٢	٠.٠٠٥	٠.٠٠٧	٠.٠٢٥	٠.٠٥٢
٢٠	٠.٠٠٥	٠.٠٠٣	٠.١٣٤	٠.٠٠٨-	٠.٠٠٧	٠.٠٠٤-
٢١	٠.٠١١	٠.٠٠٥	٠.٢٧٣	٠.٠١٥-	٠.٠١٤	٠.٠٠٩-
٢٣	٠.٠٠٧	٠.٠٠٣	٠.١٦٤	٠.٠٠٩-	٠.٠٠٩	٠.٠٠٥-
٢٥	٠.٠٠٦	٠.٠٠٣	٠.١٤٧	٠.٠٠٨-	٠.٠٠٨	٠.٠٠٥-
٢٩	٠.٠٠٣	٠.٠٠٣	٠.٠٠٥-	٠.١٢٧	٠.٠٠١-	٠.٠٠٧
٣١	٠.٠٠٧	٠.٠٠٦	٠.٠١٢-	٠.٣٠٧	٠.٠٠٤-	٠.٠١٦
٣٥	٠.٠٠٤	٠.٠٠٤	٠.٠٠٧-	٠.١٨١	٠.٠٠٢-	٠.٠١٠
٣٩	٠.٠٢٩	٠.٠٢٦	٠.٠١٣	٠.٠٠٤-	٠.٢٩٠	٠.٠٣٤
٤٢	٠.٠٣١	٠.٠٢٨	٠.٠١٤	٠.٠٠٤-	٠.٣٠٩	٠.٠٣٦
٤٦	٠.٠١١	٠.٠١٠	٠.٠٠٥	٠.٠٠٢-	٠.١١٢	٠.٠١٣
٤٧	٠.٠٠٩	٠.٠١٧	٠.٠٠٣-	٠.٠٠٦	٠.٠١١	٠.١٢٢
٥٠	٠.٠١٤	٠.٠٢٨	٠.٠٠٤-	٠.٠١٠	٠.٠١٨	٠.١٩٤
٥١	٠.٠١٤	٠.٠٢٨	٠.٠٠٤-	٠.٠١٠	٠.٠١٨	٠.١٩٥

يُلاحظ من نتائج جدول (٣) أن تشبعات البنود بعواملها أعلى لو قورنت بتشبعاتها على العوامل الأخرى المنافسة لها، على سبيل المثال يُلاحظ أن البنود (٣، ٤، ٨، ٩) تتشبع بتشبعات عالية على العامل الأول بينما كانت تشبعاتها ضعيفة على كل العوامل الأخرى. وهكذا بالنسبة لبقية البنود مع عواملها، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع. وظل المقياس كما هو (٢١) بند.

**ثانياً: ثبات المقياس:**

استخدم الباحث مؤشر ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's  $\alpha$  لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس جودة الحياة النفسية، وذلك للمقياس ككل في حالة حذف كل مفردة من مفرداته، وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين. ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة النفسية.

جدول (٤): قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس جودة الحياة النفسية ككل في حالة حذف كل بند من بنوده (ن=١٩٢)

البند	ألفا $\alpha$
٣	٠.٨٨٣
٤	٠.٨٨٦
٨	٠.٨٧٩
٩	٠.٨٧٩
١٢	٠.٨٧٨
١٥	٠.٨٨٤
١٦	٠.٨٧٨
١٩	٠.٨٧٩
٢٠	٠.٨٧٦
٢١	٠.٨٧٦
٢٣	٠.٨٨٨
٢٥	٠.٨٧٧
٢٩	٠.٨٧٨
٣١	٠.٨٧٨
٣٥	٠.٨٨٣
٣٩	٠.٨٧٧
٤٢	٠.٨٧٨
٤٦	٠.٨٧٩
٤٧	٠.٨٨٠
٥٠	٠.٨٨٤
٥١	٠.٨٧٨
جودة الحياة النفسية ككل	٠.٨٨٥

يُلاحظ من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠.٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس جودة الحياة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

**الخطوة الثامنة: تقدير درجات مقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية**

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) بنداً يقيسون ستة أبعاد من جودة الحياة النفسية، وكلها بنود موجبة يُجاب عنها من خلال مقياس ليكرت (أوافق بشدة - أوافق - أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة). حيث تأخذ (أوافق بشدة) خمس درجات، وتأخذ (موافق) أربع درجات، وتأخذ (أحياناً) ثلاث درجات، وتأخذ (لا أوافق) درجتين، وتأخذ (لا أوافق بشدة) درجة واحدة. وللمقياس درجة خام كلية، كما يمكننا أن نحصل على درجة خام لكل بعد على حدة، حيث يتم جمع درجات البنود الخاصة بكل بعد على حدة ويوضح الجدول (٥) الأبعاد الستة والبنود التي تقيس كل بعد في ترقيمها النهائي على المقياس.

**جدول (٥): البنود النهائية التي تقيس كل بعد، وأعلى وأقل درجة**

حساب الدرجات		رقم البند	البيانات البعد
أقل درجة	أعلى درجة		
4	20	1-2-3-4	تقبل الذات والسعادة
4	20	5-6-7-8	العلاقات الاجتماعية
4	20	9-10-11-12	الاستقلالية
3	15	13-14-15	التكيف البيئي والصحة
3	15	16-17-18	الغرض من الحياة
3	15	19-20-21	النمو والتطور الشخصي
21	105	بند 21	جودة الحياة النفسية ككل

**الخطوة التاسعة: تصحيح المقياس**

يتم جمع الدرجات لكل العبارات للوصول الى الدرجة الكلية حيث ان الدرجة الكلية هي (105)، كما ان الدرجة الأدنى للمقياس هي (21). وتصنف الدرجات لعدة مستويات وفق التالي:

**جدول (6) : مستويات المناعة النفسية**

الدرجة	المستوى
21-49	جودة حياة نفسية منخفضة
50-77	جودة حياة نفسية متوسطة
78-105	جودة حياة نفسية مرتفعة

**المراجع:**

- التميمي، أحمد بن عبدالعزيز. (٢٠١٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة حياة أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة بمرحلة التدخل المبكر. مجلة العلوم التربوية، مج ٢٥، ع ٢، ٥١٣ - ٥٣٣. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/491850>
- الزارع، نايف بن عابد بن إبراهيم. (٢٠١٥). جودة الحياة لدى الأفراد ذوي الإعاقة السعوديين المقيمين في الأردن من وجهة نظر آبائهم. مجلة التربية، ع ١٦٦، ج ١، ٨٤٠ - ٨٧٩. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/771799>
- الزهراني، علي بن مستور. (٢٠١٩). الإسهامات النسبية للسلوكيات المعرفية المرتبطة بالفص الجبهي في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مج ٨، ع ٨، ١٠٧ - ١١٩.
- السعيد، سعود محمد. (٢٠٢١). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة وعلاقته بالاكنتاب للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية في دولة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة، ع ٢٣٧، ٧٧ - ١٢٥.
- الشراقوي، مصطفى خليل. (١٩٩٩). مقياس جودة الصحة النفسية. مجلة التربية، ع ٨٤، ١٠٩ - ١٢٧. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/347383>
- الشهري، صالح سعيد (٢٠٢٢). علاقة الدعم الأسري المدرك للمعاقين حركيا وبصريا بجودة الحياة لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد ١١٤ - المجلد الثاني والثلاثون - يناير. مصر.
- الصباح، سهير و جنازة، هناء (٢٠١٥). الأجهزة الذكية ودورها في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين. المؤتمر العلمي لتأثير الأجهزة الذكية في نشأة الطفل. جامعة القدس. فلسطين.
- الصنعاني، عبده سعيد محمد أحمد. (٢٠١٩). جودة الحياة الأسرية لدى أسر كل من الأطفال التوحديين والمعاقين عقليا من وجهة نظر الوالدين. مجلة بحوث ودراسات



تربوية، ع ١١، ٩٤ - ١٢٧. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1270920>

- المحمدي، عفاف سالم. (٢٠٢٢). جودة الحياة وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي لدى طالبات الجامعة. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مج ٩، ع ١٤، ٧٢ - ١٠٦.
- النجار، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠١٣). تخفيف قلق المستقبل و تحسين معايير جودة الحياة المدركة لدى عينة من أمهات المعاقين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٤٢، ج ٣، ١٢٣ - ١٥٣.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (٢٠١٩). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة، ١٠(٢٧)، ٢٦٧-٢٨١.
- أبو عيشة، زاهدة جميل نمر. (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، مج ٢٠، ع ٤٤، ٢٥٥ - ٣٠٠.
- أحمد، سمية علي عبد الوارث، وحسين، وفاء سيد محمد. (٢٠٠٩). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج ٣، ع ١، ٢١٥ - ٢٤٢.
- أحمد، نهلة خليفة عثمان، و عبدالله، وفاق صابر علي. (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة كرري (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النيلين، الخرطوم. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1103850>
- أحمد، مسعودي. (٢٠١٧). جودة الحياة النفسية. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، مج ١، ع ١٤، ١٢٧ - ١٤٨.
- بوعامر، نعيمة، و بن عبدالرحمان، أمال. (٢٠٢١). مستوى جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد في ضوء بعض المتغيرات: دراسة ميدانية بولاية الأغواط. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، مج ١٤، ع ١٤، ١٤٤٩ - ١٤٧٣.
- جعلاب، محمد الصالح، و الشعوبي، فضيلة. (٢٠٢٠). واقع جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد: دراسة ميدانية في مراكز متخصصة بولاية الوادي. أعمال الملتقى الوطني : جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد

- والتحديات، مج ١ ، الوادي: جامعة الشهيد حمة لخضر - مخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة ومركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الاجتماعية والانسانية، ١٤٣ - ١٥٢.
- حسانين، الشيد الشبراوي و الصياد، وليد عاطف (٢٠٢١) جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد في مصر. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد المئة وتسعة وعشرون.
- حسن، وردة حسن محمد. (٢٠١٠). جودة الحياة و علاقتها بتقبل الوالدين لطفلها المعاق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية رياض الأطفال. جامعة القاهرة.
- خرنوب، فتون. (٢٠١٦). الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج ١٤، ع ١، ٢١٧ - ٢٤٢.
- خطوط، سميرة . (٢٠١٩). مستوى جودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد. رسالة ماجستير. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. الجزائر.
- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر، ومصطفى، فتحي محمد محمود. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة. مجلة الإرشاد النفسي، ع ٥٩، ٤٢٩ - ٤٧٦.
- شاهين، هاله عطية محمود. (٢٠٢٠). دور الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع ١٨، ٤٩٧ - ٥١٠. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1084021>
- شقير، زينب محمود أبو العينين. (٢٠٠٩). من أجل تحسين جودة الحياة: برنامج إرشادي تدريبي لخفض بعض المتغيرات السلبية في الشخصية لدى حالة سمنا مفرطة عبر الدردشة بالإنترنت " الشات ". المؤتمر العلمي السنوي الثاني لكلية التربية ببورسعيد - مدرسة المستقبل - الواقع والمأمول، ج ١ ، بور سعيد: كلية التربية ببور سعيد - جامعة قناة السويس، ١١٣ - ١٤٧. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/44352>
- صليحة، لعزالي؛ صباح، عايش. (٢٠٢٠). مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتمدرسين. جامعة خميس مليانة، جامعة الشلف.

- عبد الخالق، أحمد محمد، وزين العابدين، فارس. (٢٠٢٣). الصحة النفسية بوصفها أحد المكونات الأساسية للحياة الطيبة لدى عينة من طلاب الجامعة في الجزائر. مجلة دراسات نفسية وتربوية، مج ١٦، ع ١٤، ٧٧ - ٨٨.
- عبد المطلب، السيد الفضالي. (٢٠١٤). جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء كل من توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. دراسات تربوية ونفسية، ع ٨٣، ٧١ - ١٢٦.
- عبدالسلام، سميرة؛ حماد، عبدالاله؛ بحيري، صفاء. (٢٠١٥). جودة الحياة مظاهرها ابعادها محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها، مجلة العلوم التربوية، المجلد الاول، العدد الثاني، ص ١-١٣.
- عبدالله، هشام ابراهيم. (٢٠٠٨). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة الدراسات المصرية النفسية، القاهرة، مج ٤، ع (٤)، ١٣٧ - ١٨٠.
- عبيدات، ممدوح محمود. (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الأساسية. مجلة كلية التربية، مج ٣٨، ع ٧، ٢٧١ - ٢٩٠.
- علي، نعمة أحمد محمد، أبو العلا، مدحت الطاف عباس، وأحمد، عادل سيد عبادي. (٢٠١٨). الخصائص السيكمترية لمقياس جودة الحياة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ع ٣٣، ٣٣٩ - ٣٥٢.
- غريب، حامد سامي حامد، وعامر، عبد الناصر السيد. (٢٠٢١). الصدق البنائي لمقياس جودة الحياة. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، ع ٥٠، ٤٥ - ٦١.
- فؤاد، بسمة أسامة السيد، و سليمان، عبدالرحمن سيد. (٢٠٢٠). مقياس جودة حياة أسرة الطفل ذي اضطراب التوحد. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج ٤٤، ع ٤، ٥١ - ١١٢.
- فيصل، ضياء أبو عاصي. (٢٠١٣). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع. مجلة القراءة والمعرفة، ع ١٣٦، ١٩١ - ٢١٦.

- قاسم، آيات قاسم عبد اللطيف. (٢٠٢٠). العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ع، ٧، ٢٠٧ - ٢٣١.
- قاسم، آيات قاسم عبد اللطيف. (٢٠٢٠). العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ع، ٧، ٢٠٧ - ٢٣١.
- متولي، راندا حسيني عبد الرازق. (٢٠١٨). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩ع، ٥، ٢٧١ - ٢٩٩.
- محمد، سارة محمد عبد الفتاح؛ عبد الوهاب، أشرف محمد عبد الحليم، وعزب، حسام الدين محمود. (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠ع، ٤٦٥ - ٤٨٥.
- معمريّة، بشير. (٢٠٢٠). جودة الحياة: تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها. أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات، مج ١، الوادي: جامعة الشهيد حمة لخضر - مخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة ومركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الاجتماعية والانسانية، ١٥ - ٢٦.
- منسي، محمود عبد الحليم حامد. (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. أماراباك، مج ١، ١ع، ٤١ - ٦٠.
- هبيّنة، نريمان صبرين. (٢٠٢٠). جودة الحياة: قراءة في المفهوم، الأبعاد والقياس. مجلة آفاق للعلوم، مج ٥، ٤ع، ١٤٢ - ١٥٠.
- هرجه، ريهام يحيي، عبدالمجيد، السيد محمد، و أبو الفضل، محفوظ عبدالستار. (٢٠٢٢). معوقات نوعية الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ومجالات تحسينها. مجلة العلوم التربوية، ٥س، ٢ع، ٢٧ - ٦٦. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1307922>

- Achachera ،A. (2021). La Qualité de Vie des Parents D'enfants avec Trouble du Spectre Autistique: Quel Changement au Fil du Temps. social and human sciences review. Volume 22, Numéro 1, Pages 747-762.

- Amichai-Hamburger, Y. (Ed.). (2009). Technology and psychological well-being. Cambridge University Press.
- Argyle, M. (2013). The psychology of happiness. Routledge.
- Bharuchi, Ali U, V, Ali NG and SK, Jafri (2021) Assessing the Quality of Life of Parents of Children With Disabilities Using WHOQoL BREF During COVID-19 Pandemic. Front. Rehabil. Sci. 2:708657.
- Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Costanzo, L., & Ferrara, A. (2015). Well-being indicators on landscape and cultural heritage: The experience of the BES project. A new research agenda for improvements in quality of life, 1-15.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Sem, R. J. L., and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49.
- Fallowfield, L. (1990). The Quality of Life: the Missing Measurement in Health Care. Human Horizons Series. London: Souvenir Press.
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. Annual review of psychology, 65, 719-742.
- Fumagalli, E., Shrum, L. J., & Lowrey, T. M. (2024). The Effects of Social Media Consumption on Adolescent Psychological Well-Being.
- Lee, Y. A., Park, H. G., Cheon, J. E., Rice, K. G., & Kim, Y. H. (2024). Mediating role of social skills in the longitudinal relationship between intrapersonal perfectionism and psychological well-being of preadolescents. Journal of School Psychology, 102, 101257.
- Pluess, M. (Ed.). (2015). Genetics of psychological well-being: the role of heritability and genetics in positive psychology. Positive Psychology.
- Post, M. (2014). Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. Topics in spinal cord injury rehabilitation, 20(3), 167-180.
- Putra, A. S. B., Kusumawati, E. D., & Kartikasari, D. (2024). Psychological Empowerment and Psychological Well-Being as Job Performance Mediators. Journal Of Business Management and Economic Development, 2(01), 127-141.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2), 85-95.
- Salman, L. D. K. H., & Jani, L. D. N. J. (2015). Religious Orientation and its Relationship to Psycho-Immunity among University Students. *AL-AMEED JOURNAL*, 4.(٣)
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Soliman, H. (2009). Social Support and its relationship to quality of life in adolescent diabetics: A Psycho-Clinical Study. Unpublished Master Thesis), College of Education, Faculty of Education, Zagazig University, Egypt.
- Taylor, S., Kemeny, M., Bower, J. & Gruenewald, V. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 1(1), 1–39. <https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>
- World Health Organisation (1997) WHOQOL: Measuring quality of life. Geneva: World Health Organisation.
- World health organization. (2021, June 1). Autism spectrum disorders. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

## ملحق رقم (١)

## مقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (٢١) بنداً يقيسون ستة أبعاد من جودة الحياة النفسية، وكلها بنود موجبة يُجاب عنها من خلال مقياس ليكرت (أوافق بشدة - أوافق - أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة). حيث تأخذ (أوافق بشدة) خمس درجات، وتأخذ (موافق) أربع درجات، وتأخذ (أحياناً) ثلاث درجات، وتأخذ (لا أوافق) درجتين، وتأخذ (لا أوافق بشدة) درجة واحدة. وللمقياس درجة خام كلية هي (105)، كما ان الدرجة الأدنى للمقياس هي (21). وتصنف الدرجات لعدة مستويات وفق التالي:

جدول (6) : مستويات جودة الحياة النفسية

الدرجة	المستوى
21-49	جودة حياة نفسية منخفضة
50-77	جودة حياة نفسية متوسطة
78-105	جودة حياة نفسية مرتفعة

مقياس جودة الحياة النفسية

اعداد الباحث / مفلح بن محمد مفلح غالطي

البيانات المطلوبة:

- الاسم: .....
- العمر: .....
- النوع: .....
- الحالة الاجتماعية: .....
- مقر السكن: .....
- تاريخ التطبيق: .....
- الدرجة الكلية: .....

تعليمات المقياس:

على الصفحة التالية ستجد عدد من العبارات التي يصف بها الأفراد استجاباتهم، وستجد إمام كل عبارة خمسة استجابات ، برجاء وضع علامة ( / ) إمام كل عبارة وذلك في الخانة التي ترى أنها أكثر انطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة امام كل عبارة، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	أحياناً	لا أوافق	لا أوافق بشدة
<b>البعد الأول : تقبل الذات والسعادة</b>						
١	أقبل جوانب ضعفي					
٢	أشعر بالرضا عن مظهري الخارجي					
٣	أنا شخص متزن معظم الوقت					
٤	أشعر بالاستقرار والهدوء النفسي					
<b>البعد الثاني : العلاقات الاجتماعية</b>						
٥	أنا سعيد بعلاقاتي الطيبة مع الآخرين					
٦	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح					
٧	استمتع حينما أقضي وقتي مع اصدقائي					
٨	أشعر بسعادة غامرة عندما أكون مع أسرتي					
<b>البعد الثالث : الاستقلالية</b>						
٩	أتحمل مسئولية كل سلوك أقوم به					
١٠	أنجز أعمالي بنفسي دون طلب المساعدة من الآخرين					
١١	لدي قدرة على التعايش مع الحياة مهما حدث فيها من تغيير					
١٢	ثقتي بنفسني عالية					
<b>البعد الرابع : التكيف البيئي والصحة</b>						
١٣	أسلوبني في الحياة يحقق لي السعادة النفسية					
١٤	أعدل من طريقة تفكيري لأتمكن من إنجاز ما يطلب مني					
١٥	أمارس الرياضة بشكل منتظم					
<b>البعد الخامس : الغرض من الحياة</b>						
١٦	أرى أن الحياة لها معنى					
١٧	لدي اهتمامات جادة ونشطة في حياتي					
١٨	لدي شعور عام بالأمن في الحياة					
<b>البعد السادس : النمو والتطور الشخصي</b>						
١٩	لدي اهتمام في الاطلاع على كل جديد					
٢٠	أتمتع بقدرة عالية على استغلال وقتي					
٢١	استفيد من وقتي داخل المنزل بتطوير مهاراتي					