

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية.

أ. هبه محمود محمد علي
باحثة دكتوراه صحة نفسية

أ.م.د/ هبه سامي محمود

أ.د/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعة عين شمس

كلية التربية - جامعة عين شمس

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٣٢٧) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، بمتوسط عمر زمني (١٧,٦١) عامًا وانحراف معياري (٠,٤٩) عامًا، وقد استند هذا المقياس على خلفية واطر نظرية من النتائج والدراسات السابقة المستمدة من البحوث التي سعت إلى بناء نماذج من مقاييس الرضا والاستمتاع بالحياة، وقد تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، والاتساق الداخلي والثبات وفقا لطريقتي الفاكرونباخ والتجزئة النصفية، حيث إنه أظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن البعدين التي اعتمدت عليهما الباحثة أسفرت المعالجة الاحصائية لـ ٢٠ بندًا موزعه على بعدًا واحدًا، وتوصلت النتائج ان جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس، وتبين ان جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة السيكومترية للرضا والاستمتاع بالحياة، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract

Psychometric efficiency of the satisfaction and enjoyment of life scale among secondary school students.

The current study aimed to verify the psychometric efficacy of the Satisfaction and Enjoyment of Life scale among secondary school students. The sample consisted of (327) male and female secondary school students, with an average chronological age of (17.61) years and a standard deviation of (0.49) years. This scale was based on the background and theoretical frameworks of previous results and studies derived from research that sought to build models of measures of satisfaction and enjoyment of life. The psychometric efficiency of the scale was verified using exploratory factor analysis, internal consistency and reliability according to the Cronbach and split-half methods. The results of the exploratory factor analysis showed that the two dimensions that the researcher relied on resulted in statistical treatment of 20 items distributed on one dimension, and the results concluded that all alpha coefficient values are high, as well as the reliability coefficient values using the split-half method, which makes us confident in the stability of the scale, and it turns out that all coefficient values The correlation is statistically significant at a significance level of (0.01), and this confirms the internal consistency of the scale.

key words:

Satisfaction and enjoyment of life, High school students.

أ. هبه محمود محمد علي

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية.

أ. هبه محمود محمد علي
باحثة دكتوراه صحة نفسية

أ.د/ سميرة محمد شند
أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م.د/ هبه سامي محمود
أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة:

يمر الإنسان خلال نموه وتطوره بعدة مراحل، وهذه المراحل ليست منفصلة بل هي سلسلة من التتابعات التطورية والنمائية المتداخلة والمستمرة بشكل يجعل كل مرحلة من المراحل امتدادا للتي قبلها، وتمهيدا للتي بعدها، ويواجه الكثير من الظروف والأحداث المختلفة التي قد تسبب له الشعور بالقلق والتوتر، فإن كان لديه القدرة على مواجهة هذه الأحداث والظروف بفاعلية ونجاح شعر حينها بالرضا عن نفسه وعن حياته، وفي المقابل إن لم يستطع مواجهاتها والتكيف معها شعر باليأس والفشل وعدم الرضا عن نفسه وعن حياته، وبذلك فالرضا عن الحياة يعد دليل على سواء الفرد واستمتاعه بالحياه وقدرته على التكيف مع المواقف الحياتيه المختلفه.

وضح Williams (2024, 2-3) أن الرضا عن الحياة هو المحدد لاستمتاع الفرد بها، وحصول الفرد على مستوى عال من الرضا عن الحياة سيسمح له بالاستمتاع بوضعه حتى لو واجهته أي ضغوط.

وعادة ما تظهر اثار الشعور بالرضا عن الحياة على سلوك الفرد واستجابته للمؤثرات المحيطة به ويتضمن بداخل الفرد شعور بالاستمتاع بالحياة التي يعيشها، وبالتالي يستطيع أن يمارس حياته ويتعايش مع ظروفه بدرجة عالية من السواء والصحة النفسية (عبير علي ويوسف أحمد، ٢٠٢٠، ٢١٧-٢١٨).

ويأتي اختيار المرحلة الثانوية بالدراسة نظراً لأهمية المرحلة العمرية التي تمثلها، فهي من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب، وذلك لأنها تعد حلقة وصل بين مرحلة

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

التعليم الأساسي والتعليم العالي، ولكي يجتاز الطالب تلك المرحلة لابد من توافر قدر كافي لديه من الرضا والاستمتاع بالحياة، حتي يتغلب على أي صعوبات من الممكن أن يواجهها أثناء دراسته.

مشكلة البحث:

على الرغم من توافر عدد من المقاييس التي تناولت الرضا عن الحياة، كمقياس (حواء ابليش واخرون، ٢٠١٦؛ وليد أبو المعاطي ومنار منصور، ٢٠١٨؛ غيث دراوشة وعمر الشواشرة، ٢٠٢٢)، وكذلك توافر المقاييس التي تناولت الاستمتاع بالحياة، كمقياس (تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣؛ صبحية أحمد، ٢٠١٩؛ حنان عوضين، ٢٠٢٠)، واستنادًا لما قدمه Davidson (2018, 3) من أن الرضا عن الحياه هو المحدد لاستمتاع الفرد بالحياة، وما أشارت إليه صبحية عبد القادر (٢٠١٩، ٤٩٨) من أن الاستمتاع بالحياة يعكس حاله من الرضا عن الحياة التي يعيشها الفرد، وما أكدت عليه رشا القاضي وحسين الحسيني (٢٠٢١، ١٠) من أن الاستمتاع بالحياة هو نتاج لردود أفعال الفرد التقييمية تجاه حياته في ضوء شعوره بالرضا عن حياته معتمدا على التقييم المعرفي أو التقييم الوجداني، فقد لاحظ الباحثون أنه لم يتوفر أي مقياس عربي تناول الرضا والاستمتاع بالحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وبناء على ما سبق يسعى الباحثون في البحث الحالي إلى إعداد مقياس يقيس الرضا والاستمتاع بالحياه لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي، ويتناسب مع الإطار النظري الذي تبناه الباحثون، ومع طبيعة البيئة المصرية، بالإضافة الى التحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق، والثبات).

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- إعداد وتصميم مقياس الرضا والاستمتاع بالحياه لطلبة المرحلة الثانوية.
- التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس (الأتساق الداخلي- صدق- ثبات).

أهمية البحث:

- تحديد أبعاد الرضا والاستمتاع بالحياه.
- إعداد أداة قياس تناسب البيئة العربية والمصرية.

الرضا والاستمتاع بالحياة satisfaction and enjoyment of life

يعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم التي أهتم بها علم النفس الأيجابي، ويتم استخدامه لتقييم جودة حياة الفرد (Veenhoven, 2015, 208).

والاستمتاع بالحياة هو اندماج الفرد في تجربة مليئة بالتحديات وتصل به إلى تحقيق نتائج إيجابية (Davidson, 2018, 3).

وبناءً على ذلك، يري الباحثون أن الرضا عن الحياة يعد من أهم المفاهيم السيكلوجية، والذي يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية، وهو مدخل الفرد للاستمتاع بحياته، ومن ثم يعرف الباحثون الرضا والاستمتاع بالحياة "بأنها: الطريقة التي يدرك بها طالب مرحلة التعليم الثانوي حياته، ومدى تفاعله الإيجابي مع البيئة المحيطة به، واحساسه بمشاعر البهجة وتقبل الذات والحياة والتركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية، ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة".

وعليه فإن أبعاد الرضا والاستمتاع بالحياة هي:

البعد الأول: الرضا عن الحياة Life Satisfaction

أشار Diener, et al. (2018, 253) إلى أن الرضا عن الحياة يعبر عن الجانب المعرفي لمفهوم اشمل وهو السعادة أو ما يسمى بالرفاهة النفسية، والذي يتضمن مستوى تقييم الفرد لجودة حياته الخاصة.

بينما يعرف ظافر القحطاني (٢٠٢٠، ٦) الرضا عن الحياة بأنه القدرة على التقييم المعرفي الذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها وقناعاته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالسعادة والتقدير الاجتماعي والاستقرار النفسي والانخراط الاجتماعي.

ويعرف الباحثون الرضا عن الحياة "بأنه الطريقة التي يدرك بها طالب مرحلة التعليم الثانوي حياته، بناء على معرفته الكافية بظروف الحياة، ومدى رضاه عن ذاته، وحياته الأسرية، وعلاقاته الاجتماعية".

البعد الثاني: الاستمتاع بالحياة enjoyment of life

يعرف الاستمتاع بالحياة بأنه التجربة الذاتية الإيجابية للفرد، والناجمة عن تقييمه لرضاه عن جميع جوانب الحياة، ومعتدا على التفكير في الأنشطة الخاصة به (Boshra & Almoied, 2020, 19).

وكذلك تعرف أمل الزهراني وفاطمة السيد (٢٠٢٣، ٢٣٣) الاستمتاع بالحياة بأنه حكم تقييمي يصدره الفرد على مستوى جودة الحياة التي يحييها والذي يعتمد على مدى رضاه عن حياته، بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة. ويعرف الباحثون الاستمتاع بالحياة "بأنه التفاعل الايجابي لطالب التعليم الثانوي مع البيئة المحيطة به واحساسه بمشاعر البهجة وتقبل الذات والحياء والتركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية".

الإطار النظري:

على مدى السنوات العشر الماضية زاد الاهتمام بعلم النفس الإيجابي، وزاد الاهتمام بتحديد نقاط القوة الفردية والاستفادة منها، بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والقصور، وقد لخص Peterson القاعدة التي يقوم عليها "بأن ما هو جيد في الحياة حقيقي مثل ما هو سيء، وبالتالي يستحق اهتمامًا متساويًا"، وتعلق هذه القاعدة بالتركيز على تحديد وتطوير نقاط القوة بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والقصور (Koperski, 2017, 6).

ويعد الرضا والاستمتاع بالحياة من الموضوعات المهمة التي تناولها علم النفس الإيجابي، لما لهما من أهمية في تقييم حياة الفرد، وتحسينهما يساعد الفرد بشكل عام، وطالب المرحلة الثانوية بشكل خاص على الاستفادة من جوانب القوة لديه وتجنب جوانب الضعف، وتوظيف إمكاناته وقدراته، ومن ثم تحقيق طموحاته وتطلعاته التي يسعى إليها، وفيما يلي يعرض الباحثون محددات وخصائص الرضا عن الحياة والاستمتاع بالحياة على النحو التالي:

أولاً: الرضا عن الحياة

يعتبر الرضا عن الحياة مطلب من المطالب المهمة التي يسعى إليها كل انسان، ويهدف إلى تحقيقها، ويدل على تمتعه بالصحة النفسية، ويظهر رضا الطالب عن الحياة في حماسه

وتوجهه نحو المستقبل، وسعية لتجاوز وتجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينشأ معه نتيجة لمشاعره المختلفة، التي تكونت من خلال المواقف التي مر بها في الحياة، والتي لا يمكن أن تسير على حال واحد، بل تعاني من بعض الصعوبات التي تجعل الانسان يعيش قلقا لفترة قد تطول أو تقصر، وللرضا عن الحياة تأثير محفز وإيجابي على استقرار الطالب ومستوى طموحه وتطلعاته المستقبلية (فتحي كويسح، ٢٠٢١، ٢٤).

وبالرغم من أهمية الشعور بالرضا عن الحياة إلا أن هناك اختلاف بين الافراد في درجة رضاهم عن الحياة، ويرجع ذلك الى وجود محددات تؤثر على شعورهم بالرضا عن الحياة، ومنها:

- الرضا عن الحياة هي نظرة الفرد الذاتية للحياة.
- الرضا الذاتي له معايير إيجابية.
- الرضا عن الحياة يشمل تقييما كاملا لجميع معايير حياة الفرد (3, 2021, Marič et al.). وكذلك أشار (2, 2020, Na-Nan & Wongwiwatthananut) إلى أن هناك خمسة مؤشرات تتعلق بالرضا عن الحياة، وهي:

- أ. الحماس لممارسة الأنشطة، والتفاعل مع الآخرين.
 - ب. وضع المبادئ والالتزام بها، والتجاوز عن المشاكل.
 - ت. الموازنة بين احتياجات الفرد، واستطاعته على تحقيقها.
 - ث. يشعر الفرد بالرضا عن الصحة، ويساهم بشكل فعال في المجتمع.
 - ج. تنظيم الحالة المزاجية، والعمل على السيطرة على الاحداث المزعجة.
- أما عن خصائص الرضا عن الحياة فتحدد في النقاط التالية:
- أ- يعد الرضا عن الحياة ثابت نسبيا، إلا انه يتأثر بتغير مزاج الفرد، مما يدفع الباحثين والدارسين لتناوله كمتغير بحثي، لتحديد درجة اختلافه باختلاف مجالات الحياة

(Prasoon & Chaturvedi, 2016, 30)

- ب- الرضا عن الحياة له تأثير قويا وليس ثانويا على احداث الحياة المختلفة.
 - ت- يتأثر الرضا عن الحياة بعدد من العوامل كالحالة الصحية والنفسية والمادية والاجتماعية للأفراد.
 - ث- يرتبط الرضا عن الحياة ببعض سمات الشخصية، كالانفعالات الإيجابية، وفاعلية الذات (زهراء غنيم واخرون، ٢٠٢٠، ١٢٤-١٢٥).
- بينما أشار (3, 2014, Mohamad, et al.) الى الخصائص التالية للرضا عن الحياة:

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

- أ. الرضا عن الحياة هو تقييم معرفي لجودة حياة الفرد.
- ب. الرضا عن الحياة لا يتحدد بالعاطفة الخاصة بالأحداث اليومية.
- ت. الرضا عن الحياة هو دليل للنمو الإيجابي للفرد.
- ث. الرضا عن الحياة تقيمه يعتمد على معايير خاصة للأفراد.

ثانياً: الاستمتاع بالحياة

يعد الاستمتاع بالحياة من بين متغيرات الشخصية الإيجابية، ومن المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي، وذلك لما يترتب عليه من توافق نفسي وتحسين لصحة الفرد النفسية، فهو حالة نفسية إيجابية وفعالة تعكس قدرة الفرد على تحقيق التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به، كما يعد واحد من الأبعاد الفرعية لمفهوم جودة الحياة *Quality of life*، وكذلك هو أحد الأبعاد الأساسية لمفهوم السعادة *Happiness*، وبذلك فالاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر سعادة وتسامحاً وتصالحاً مع ذاته والآخرين من حوله، وأكثر رضا عن حياته (تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣، ٨٤).

ولذلك جاء اهتمام الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية بدراسة مفهوم الاستمتاع بالحياة، باعتباره هدفاً أساسياً لكل انسان يرغب أن يعيش حياة طيبة، وذلك للعمل على تحسينه، وتظهر محددات الاستمتاع بالحياة في:

- أ. الفرص المتوفرة للفرد: وهي تلك الفرص التي تأتي على قائمة محددات الاستمتاع بالحياة، والقدرة على اشباع حاجات الفرد المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- ب. جودة المجتمع: وهو المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات للفرد.
- ت. الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع: وهو السلوك الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس إحساسه بالتحسن المستمر لجميع جوانب شخصيته النفسية والاجتماعية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التكيف والتوافق.
- ث. تأثير المقومات الشخصية للفرد: وهي بعد أساسي من أبعاد الشخصية الناجحة.
- ج. الاحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنة: وهي الاحداث التي تختبر قدرة الفرد على التحمل والصبر على الصعاب.

ح. التقييم الذاتي للفرد: ويسمى بالسلام الداخلي للفرد (زينب ال شنان، ٢٠٢٢، ٢٣-٢٤).

وتظهر خصائص الأشخاص المستمتعون بحياتهم فيما يلي:

- أ- انجاز المهام الخاصة بهم، بالرغم من وجود صعوبات.
- ب- قوة التركيز في الاعمال المنسوبة إليهم.
- ت- أهدافهم محددة.
- ث- الحصول باستمرار على تغذية راجعه.
- ج- المشاركة في عمل قوي، يؤدي الى البعد عن القلق والاحباطات اليومية.
- ح- الخبرات الممتعة التي يمر بها الفرد تساعده على التحكم في افعاله.
- خ- السيطرة على الذات.
- د- اختلاف الإحساس بالوقت (Boshra& Almoied, 2020, 19).

دراسات سابقة:

هدف دراسة Crowell (2014) لإعداد استبيان جودة الرضا والاستمتاع بالحياة. وتكون المقياس من (١٦) عبارة، تقيس بعدًا واحدًا هو بعد الرضا عن جودة الحياة، وذلك على عينة قوامها (٤١٧) مشاركا ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨-٧٩ عاما. وقد تم التحقق من كفاءة المقياس عن طريق التحليل التوكيدي، والتحقق من ثباته عن طريق ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

كما هدفت دراسة حواء ابليس وآخرون (٢٠١٦) لإعداد مقياس الرضا عن الحياة. وتكون المقياس من (٣٧) عبارة، موزعة على (٣) أبعاد هي الرضا عن العلاقة مع الآخرين، والاستقرار النفسي، والرضا عن الذات، وذلك على عينة قوامها (١٢٠) مراهقًا ومراهقة. وقد تم التحقق من كفاءة المقياس عن طريق الصدق الظاهري، وصدق التحليل العملي، والتحقق من ثباته باستخدام التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

بينما هدفت دراسة وليد أبو المعاطي ومنار منصور (٢٠١٨) لإعداد مقياس الرضا عن الحياة. وتكون المقياس من (٣٠) عبارة، موزعة على (٤) أبعاد هي التفاؤل، والهناء

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

النفسي، والانسجام الاجتماعي، وجودة المعيشة، وذلك على عينة قوامها (٦٦٦) طالب. وقد تم التحقق من كفاءة المقياس عن طريق صدق المحكمين، وصدق التحليل العاملي، والتحقق من ثباته عن طريق معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

وهدفت دراسة Davidson (2018) لإعداد مقياس الاستمتاع بالحياة. وتكون المقياس من (٢٥) عبارة، موزعة على (٥) أبعاد هي السعادة، والارتباط، والكفاءة، والتحدي، والمشاركة، وذلك على عينة قوامها (٦٠٠) مشاركًا. وقد تم التحقق من كفاءة المقياس عن طريق التحليل التوكيدي، والتحقق من ثباته عن طريق ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

في حين هدفت دراسة صبحية أحمد (٢٠١٩). لإعداد مقياس الاستمتاع بالحياة. وتكون المقياس من (٢٠) عبارة، موزعة على (٣) أبعاد هي البعد المعرفي، والسلوكي، والوجداني، وذلك على عينة قوامها (٢٤٠) طالبة، وقد تم التحقق من كفاءة المقياس عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس، والتحقق من ثباته عن طريق استخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

كما اهتمت دراسة ميهان حمدي (٢٠٢٢). بإعداد مقياس الرضا عن الحياة. وتكون المقياس من (٢١) عبارة، موزعة على (٣) أبعاد هي الرضا عن ظروف الحياة، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الذات، وذلك على عينة قوامها (٣٣٢) طالبًا وطالبة. وقد تم التحقق من كفاءة المقياس عن طريق صدق المحك، والصدق التمييزي، والتحقق من ثباته عن طريق استخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة إعداد التطبيق.

تعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات السابقة على تعدد واختلاف أبعاد ومكونات الرضا عن الحياة كلا حسب طبيعة الدراسة والتوجهات النظرية الخاصة بها، وكذلك اتفقت الدراسات السابقة على أن (المكون المعرفي، والمكون الوجداني، والمكون السلوكي) هي مكونات ثلاثة استندت عليها الدراسات السابقة في إعداد البنود الخاصة بمقياس الاستمتاع بالحياة، كما وجد الباحثون أن بعض الدراسات السابقة تبنت أبعاد محددة وقامت بإعداد مقياس خاص بها لتحقيق أهدافها، ومما سبق لاحظ الباحثون تعدد المقاييس التي تهدف لقياس الرضا عن

الحياة، في حين أن هناك ندرة في المقاييس التي هدفت لقياس الاستمتاع بالحياة، كما لاحظ الباحثون أنه لا يوجد أي مقياس عربي تناول الرضا والاستمتاع بالحياة لطلاب المرحلة الثانوية، كمقياس واحد، مما أظهر الحاجة لإعداد مقياس يتوافق مع طبيعة تلك المرحلة، لذا سعى الباحثون إلى الاستفادة من النظريات والمفاهيم العلمية والدراسات السابقة في تصميم مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلاب المرحلة الثانوية، والذي يمكن أن يمثل إضافة لمكتبة المقاييس العربية النفسية.

إجراءات البحث:

• عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٣٢٧) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، بمحافظة القاهرة، إدارة روض الفرج التعليمية، مدرسة العبور الرسمية لغات، ومدرسة شبرا الرسمية لغات، بمتوسط عمر زمني (١٧,٦١) عامًا وانحراف معياري (٠,٤٩) عامًا، وذلك بهدف التعرف على الكفاءة السيكومترية للمقياس.

• أداة البحث:

مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثين).

خطوات بناء المقياس:

قام الباحثون بمجموعة من الخطوات في سبيل الوصول للشكل النهائي للمقياس وهذه الخطوات:

1. مسح للتراث النظري والدراسات السابقة حول موضوع البحث.
2. صياغة للأبعاد الخاصة بالمقياس.
3. الاطلاع على مقاييس أعدت في موضوع المقياس، يوضحها جدول (١)، كالتالي:

جدول ١ المقاييس السابقة للرضا والاستمتاع بالحياة.

م	المقياس	المؤلف	عدد العبارات	الأبعاد
١-	الرضا عن الحياة لدى المراهقين.	أحمد محمد بني إسماعيل (٢٠١١).	٦٢ عبارة	١-الرضا عن الأسرة. ٢-الرضا عن الوضع المادي. ٣-الرضا عن الأصدقاء. ٤-الرضا عن المدرسة. ٥-الرضا عن البيئة المحيطة. ٦-الرضا عن الذات.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

٧-الرضا عن الوضع الصحي. ٨-التسلية والأنسجام. ٩-الرضا عن الوضع الديني.				
١-البعد المعرفي. ٢-البعد السلوكي. ٣-البعد الوجداني.	٦٠ عبارة	تحية عبد العال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣).	مقياس الاستمتاع بالحياة لدى طلاب الجامعة.	٢-
بعد واحد هو الرضا عن جودة الحياة.	١٦ عبارة	Crowell, B. R. (2014).	استبيان لجودة الرضا والاستمتاع بالحياة	٣-
١-بعد الرضا عن العلاقة مع الآخرين. ٢-بعد الاستقرار النفسي. ٣-بعد الرضا عن الذات.	٣٧ عبارة	حواء ابليس واخرون (٢٠١٦).	مقياس الرضا عن الحياة	٤-
١-بعد الصحة الجسدية. ٢-بعد المشاعر. ٣-بعد العلاقات الاجتماعية. ٤-بعد وقت الفراغ. ٥-بعد الأنشطة العامة.	٩٣ عبارة	Pompili, et al (2016).	استبيان جودة الرضا والاستمتاع بالحياة	٥-
١-السعادة. ٢-الارتباط. ٣-الكفاءة. ٤-التحدي. ٥-المشاركة.	٢٥ عبارة	Davidson (2018).	مقياس الاستمتاع بالحياة	٦-
١-بعد التفاؤل. ٢-بعد الهناء النفسي. ٣-بعد الانسجام الاجتماعي. ٤-بعد جودة المعيشة.	٣٠ عبارة	وليد أبو المعاطي ومنار منصور (٢٠١٨).	مقياس الرضا عن الحياة	٧-
١-البعد المعرفي. ٢-البعد السلوكي. ٣-البعد الوجداني.	٣٠ عبارة	حنان عوضين (٢٠٢٠).	مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الطالبات.	٨-
١-الرضا الاجتماعي. ٢-الرضا عن الصحة العامة. ٣-الرضا عن الحياة الأسرية. ٤-الرضا البيئي.	٢١ عبارة	غيث دراوشة وعمر الشواشرة (٢٠٢٢).	الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات.	٩-
١-الرضا عن ظروف الحياة. ٢-الرضا عن العلاقات الاجتماعية. ٣-الرضا عن الذات.	٢١ عبارة	ميهان حمدي (٢٠٢٢).	الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.	١٠-

١. بناء الصورة المبدئية للمقياس.

من خلال ما سبق تم وضع الصورة الأولية للمقياس، والتي اشتملت على (٢٤) عبارة لبعدين رئيسيين، ويعرف الباحثون الرضا والاستمتاع بالحياة "بأنه الطريقة التي يدرك بها طالب مرحلة التعليم الثانوي حياته، ومدى تفاعله الإيجابي مع البيئة المحيطة به، واحساسه بمشاعر البهجة وتقبل الذات والحياة والتركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية،

وإجراءيًا، هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة".

تحديد أبعاد المقياس:

البعد الأول: الرضا عن الحياة

يعرف الباحثون الرضا عن الحياة "بأنه الطريقة التي يدرك بها طالب مرحلة التعليم الثانوي حياته، بناء على معرفته الكافية بظروف الحياة، ومدى رضاه عن ذاته، وحياته الأسرية، وعلاقاته الاجتماعية".

جدول ٢ عبارات بعد الرضا عن الحياة.

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أقبل ذاتي كما هي.			
٢	أشعر بالامتنان تجاه أسرتي.			
٣	أدرك أنني أفضل حالا من غيري.			
٤	أشعر بأنني موفق / موفقة في اختيار أصدقائي.			
٥	أحب قضاء أكبر وقت مع أسرتي.			
٦	أشعر بالتفاؤل بأن القادم سيكون أفضل.			
٧	أتمنى أن أكون شخص آخر *			
٨	تتسم حياتي بالاستقرار والهدوء.			
٩	تساعدني قدراتي المتنوعة على النجاح.			
١٠	أري أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة.			
١١	أثق في رأيي وأعبر عنها.			
١٢	أجد صعوبة في إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين. *			

البعد الثاني: الاستمتاع بالحياة

يعرف الباحثون الاستمتاع بالحياة "بأنه التفاعل الايجابي لطالب التعليم الثانوي مع البيئة المحيطة به واحساسه بمشاعر البهجة وتقبل الذات والحياة والتركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية".

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

جدول ٣ عبارات بعد الاستمتاع بالحياة.

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أؤمن أن الحياة تمنحني أشياء جميلة.			
٢	تقدير أساتذتي يشعرني بالبهجة.			
٣	أبحث عن الإيجابية في كل موقف أو تجربة أمر بها.			
٤	أشعر أن الحياة مليئة بالألم والمعاناة.*			
٥	أتجنب الأشخاص الذين ينظرون للجانب المظلم في الحياة.			
٦	أشعر بالبهجة كلما اقتربت من تحقيق أهدافي.			
٧	تغمرنى الفرحة كلما حققت تقدم في حياتي.			
٨	أفقد شغفي في الحياة.*			
٩	أحرص على الاستمتاع بكل لحظة في حياتي.			
١٠	أشعر أنني مقبل على الحياة.			
١١	أؤمن بقدرتي على نشر البهجة على من حولي.			
١٢	أحب المغامرة والتجديد في حياتي.			

• صياغة العبارات:

حيث إنه تكون المقياس من (٢٤) عبارة، وقد روعي عند إعداد البنود ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم لأفراد العينة.
- أن تعبر كل عبارة عن البعد الذي تقيسه.
- أن تتناسب العبارات مع خصائص أفراد العينة.
- مراعاة المستوى التعليمي والثقافي لأفراد العينة.

2. طريقة الاستجابة والتصحيح للمقياس.

أما عن طريقة الاستجابة فتكون عن طريق وضع علامة (√) إذا كانت العبارة تنطبق على المفحوص، ويتم اختيار الاستجابة من بين ثلاثة بدائل، حيث يقوم الأفراد بالاختيار بين البدائل (غالبا – أحيانا – نادرا)، وتعنى الاجابة بـ (غالبا) أن العبارة ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة وتعطى (٣) ثلاث درجات، وتعنى الاجابة بـ (أحيانا) أن العبارة تنطبق على المفحوص بدرجة متوسطة وتعطى (٢) درجتين، وتعنى الاجابة بـ (نادرا) أن العبارة تنطبق

أ. هبه محمود محمد علي

على المفحوص بدرجة محدودة وتعطى (١) درجة واحدة، علما بأن هناك عبارات سلبية و تقدر عكسيا (درجة واحدة - درجتان - ثلاث درجات).

توزيع أبعاد المقياس وعدد العبارات في الصورة الأولية لمقياس الرضا والاستمتاع

بالحياة، يوضحها جدول (٤)، على النحو التالي:

جدول ٤ توزيع أبعاد وعدد بنود مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة.

أرقام العبارات	عدد العبارات	البعد
٢٣-٢١-١٩-١٧-١٥-١٣-١١-٩-٧-٥-٣-١	١٢ عبارة	البعد الأول الرضا عن الحياة
٢٤-٢٢-٢٠-١٨-١٦-١٤-١٢-١٠-٨-٦-٤-٢	١٢ عبارة	البعد الثاني الاستمتاع بالحياة

مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلاب المرحلة الثانوية، يوضحه جدول (٥)، على النحو التالي:

جدول ٥ مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة.

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أتقبل ذاتي كما هي.			
٢	أؤمن أن الحياة تمنحني أشياء جميلة.			
٣	أشعر بالامتنان تجاه أسرتي.			
٤	تقدير أساتذتي يشعرني بالبهجة.			
٥	أدرك أنني أفضل حالا من غيري.			
٦	أبحث عن الإيجابية في كل موقف أو تجربة أمر بها.			
٧	أشعر بأنني موفق / موفقة في اختيار أصدقائي.			
٨	أشعر أن الحياة مليئة بالألم والمعاناة.*			
٩	أحب قضاء أكبر وقت مع أسرتي.			
١٠	أتجنب الأشخاص الذين ينظرون للجانب المظلم في الحياة.			
١١	أشعر بالتفاؤل بأن القادم سيكون أفضل.			
١٢	أشعر بالبهجة كلما اقتربت من تحقيق أهدافي.			
١٣	أتمنى أن أكون شخص اخر *			
١٤	تغمرنني الفرحة كلما حققت تقدم في حياتي.			

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

١٥	تتسم حياتي بالاستقرار والهدوء.
١٦	أفقد شغفي في الحياة. *
١٧	تساعدني قدراتي المتنوعة على النجاح.
١٨	أحرص على الاستمتاع بكل لحظة في حياتي.
١٩	أري أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة.
٢٠	أشعر أنني مقبل على الحياة.
٢١	أثق في رأني وأعبر عنها.
٢٢	أؤمن بقدرتي على نشر البهجة على من حولي.
٢٣	أجد صعوبة في إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين. *
٢٤	أحب المغامرة والتجديد في حياتي.

خطوات التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية:

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة:

وللتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس اتبع الباحثون الاجراءات التالية:

1- الاتساق الداخلي:

للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف أثر المفردة من المقياس، ويوضح جدول (٦) معاملات الارتباط.

جدول ٦: قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والمقياس بعد حذف أثر المفردة من مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة.

رقم المفردة	معامل ارتباطها بالمقياس	تابع رقم المفردة	معامل ارتباطها بالمقياس
١	**٠,٣٢	١٤	**٠,٣٩
٢	**٠,٣٤	١٥	**٠,٣٥
٣	**٠,٥١	١٦	**٠,٤٩
٥	**٠,٢٤	١٧	**٠,٤١
٦	**٠,٢٥	١٨	**٠,٤
٨	**٠,٢٦	١٩	**٠,٣١
٩	**٠,٤	٢٠	**٠,٥٣
١١	**٠,٣٧	٢١	**٠,٣٢
١٢	**٠,٤١	٢٢	**٠,٢٧
١٣	**٠,٤٩	٢٤	**٠,٢٥

**ارتباط موجب ودال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً وهو ما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة في صورته الحالية.

2- الصدق:

أ- التحليل العاملي الاستكشافي

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة تحليل المكونات الأساسية (PC) لهوتلينج Hotelling. ولتحديد عدد العوامل المستخلصة من التحليل العاملي فقد اعتمدت الباحثة على طريقة التحليل الموازي (Parallel Analysis (PA). ويذكر Hayton, Allen, and Scarpello (2004, p. 198) أن هذه الطريقة تتلخص في الخطوات التالية:

١- تبدأ بتوليد بيانات عشوائية مشابهة للبيانات التي يتم تحليلها فعلياً؛ أي أن البيانات العشوائية يجب أن تحتوي على نفس عدد المشاهدات (الأفراد) والمتغيرات (المفردات) التي تتضمنها البيانات الفعلية.

٢- يتم إخضاع البيانات العشوائية للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية واستخراج الجذور الكامنة منها وحفظها.

٣- يتم تكرار الخطوة السابقة (توليد البيانات العشوائية واستخراج الجذور الكامنة منها) عدة مرات لا تقل عن ٥٠ مرة.

٤- يُحسب متوسط جميع الجذور الكامنة الناتجة من تحليل المكونات الأساسية للبيانات العشوائية، ويكون الناتج عبارة عن متجه من الجذور الكامنة يساوي طوله عدد المفردات وتتناقص قيم جذوره الكامنة تدريجياً.

٥- تتم مقارنة الجذور الكامنة الناتجة من البيانات العشوائية والبيانات الحقيقية معاً ويتم الاحتفاظ فقط بالعوامل التي يزيد الجذر الكامن لها عن الجذور الكامنة الناتجة من البيانات العشوائية.

ولإجراء التحليل الموازي فقد اعتمد الباحثون على برنامج MonteCarlo PA، حيث تم تحديد عدد ٢٤ متغير (عدد مفردات المقياس) وعدد ٣٢٧ مشاهدة (عدد حالات الدراسة)

الكفاءة السيكومترية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة لطلبة المرحلة الثانوية

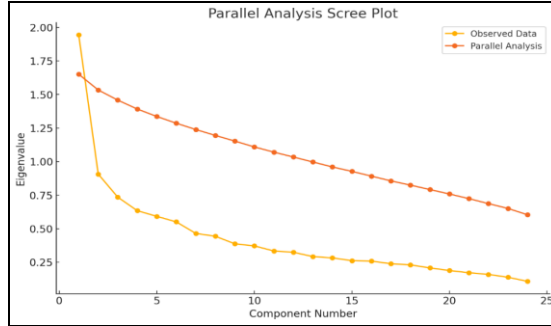
وعدد ٢٠٠ مرة لتكرار التحليل. وتم الحصول على الجذور الكامنة العشوائية، وتم الاحتفاظ بالعوامل التي يزيد الجذر الكامن لها عن الجذور الكامنة الناتجة من البيانات العشوائية. والجدول التالي يبين قيم الجذور الكامنة الحقيقية والعشوائية.

ويوضح الجدول (٧) قيم الجذور الكامنة الحقيقية والعشوائية. ويلخص الشكل (١) نفس القيم.

جدول ٧ قيم الجذور الكامنة الحقيقية والعشوائية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة.

رقم الجذر الكامن	الجذور الكامنة الحقيقية	الجذور الكامنة العشوائية
١	١,٩٤٤	١,٦٤٧
٢	٠,٩٠٧	١,٥٤١
٣	٠,٧٣٥	١,٤٦٢
٤	٠,٦٣٤	١,٣٩٣
٥	٠,٥٩٢	١,٣٣٧
٦	٠,٥٥١	١,٢٨٧
٧	٠,٤٦٥	١,٢٣٩
٨	٠,٤٤٣	١,١٩٥
٩	٠,٣٨٧	١,١٥١
١٠	٠,٣٧١	١,١١٠
١١	٠,٣٣٤	١,٠٧٢
١٢	٠,٣٢٤	١,٠٣٤
١٣	٠,٢٩٢	٠,٩٩٦
١٤	٠,٢٨٢	٠,٩٦١
١٥	٠,٢٦٢	٠,٩٢٧
١٦	٠,٢٥٨	٠,٨٩٢
١٧	٠,٢٣٨	٠,٨٥٧
١٨	٠,٢٣٠	٠,٨٢٥
١٩	٠,٢٠٨	٠,٧٩٢
٢٠	٠,١٨٨	٠,٧٥٨
٢١	٠,١٧٢	٠,٧٢٤
٢٢	٠,١٥٩	٠,٦٨٨
٢٣	٠,١٣٨	٠,٦٥١
٢٤	٠,١٠٧	٠,٦٠٧

شكل ١ قيم الجذور الكامنة الحقيقية والعشوائية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة.



ويتضح من الشكل (١) أن هناك عامل واحد فقط يزيد جذره الكامن عن الجذر العشوائي، لذا فيمكن قول إن هذا المقياس أحادي العامل، والذي فسر نسبة ١٨,٧٦ من التباين الكلي للمقياس. وقد تم اعتماد محك التشبع للمفردة هو $\leq 0,3$. وبذلك تم حذف المفردات ٤، ٧، ١٠، ٢٣ نظراً لأن تشبعاتها كانت أصغر من ٠,٣. ويظهر الجدول (٨) قيم تشبعات المفردات على العامل الأول.

جدول ٨ المصفوفة العاملية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة.

رقم المفردة	التشبع على العامل الأول	تابع رقم المفردة	التشبع على العامل الأول
١	٠,٣٩	١٤	٠,٥١
٢	٠,٤٥	١٥	٠,٤٥
٣	٠,٦١	١٦	٠,٥٩
٥	٠,٣١	١٧	٠,٥٠
٦	٠,٣٠	١٨	٠,٥٠
٨	٠,٣٥	١٩	٠,٣٩
٩	٠,٥٠	٢٠	٠,٦٣
١١	٠,٤٧	٢١	٠,٤١
١٢	٠,٥٠	٢٢	٠,٣٢
١٣	٠,٥٧	٢٤	٠,٣٢

3- الثبات: تم حساب الثبات للمقياس باستخدام طريقتين، كالتالي:

أ- معامل ألفا

تم حساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا والاستمتاع بالحياة، وكانت قيمته ٠,٨٠، وهي قيمة مرتفعة تعبر عن ثبات المقياس.

ب- طريقة التجزئة النصفية

تم حساب معامل التجزئة النصفية لمقياس الرضا والاستمتاع بالحياة، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس ٠,٥٨٥، والقيمة المصححة بمعادلة سبيرمان براون ٠,٧٣٨، وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- أحمد محمد بني إسماعيل (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- أحمد محمد عبد الخالق ومايسة أحمد النبال (٢٠١٨). السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان. مجلة العلوم الاجتماعية، مج ٦٤، ع ١٤، ٨١-١٠٨.
- أمل عيسى الزهراني وفاطمة خليفة السيد (٢٠٢٣). التفاؤل غير الواقعي والطموح وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من الطلاب الموهوبين بجدّة. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، مج ٧، ع ٢٦٤، ٢٢٥-٢٦٠.
- تحية عبد العال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج ٢٤، ع ٩٣، ٧٩-١٦٣.
- حنان محمود عوضين (٢٠٢٠). أثر اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي على الاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد. مجلة الأطروحة للعلوم الانسانية، ع ٦٤، ٣٧-٨٠.
- حواء إبراهيم ابليش، ونجوي السيد إمام؛ وهيام صابر شاهين (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، مج ١، ع ١٧٤، ٤٨٩-٥٠٤.
- رشا محمد القاضي وحسين محمد الحسيني (٢٠٢١). السعادة والرضا عن الحياة لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، مج ٧، ع ٣٤، ١-٢٠.
- زهراء محمد غنيم، سهير أنور محفوظ، وتامر شوقي إبراهيم (٢٠٢٠). موضع الأمل وعلاقته بالرضا عن الحياة: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٦٤، ١١١-١٥٧.
- زينب جميل ال شنان (٢٠٢٢). التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، مج ٤٧، ع ٣٤، ١٧-٤٧.

- صبحية أحمد عبد القادر (٢٠١٩). أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج،* ٥١٤، ٤٦٢-٥٠٣.
- ظافر بن محمد القحطاني (٢٠٢٠). أزمة الهوية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. *مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية،* ٣٤، ٤١-١.
- عبير علي الغامدي ويوسف أحمد العجلاني (٢٠٢٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة. *المجلة التربوية لتعليم الكبار، كلية التربية، جامعة أسيوط،* مج ٢، ١٤، ٢٠٣-٢٣٨.
- غيث ثابت على دراوشة وعمر مصطفى الشواشرة (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للعلاقات الأسرية بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- فتحي ضو كويش (٢٠٢١). مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية. *المجلة الجامعة،* مج ٢، ٢٣٤، ٢٣-٤٨.
- لما القيسي ونغم أبو البصل (٢٠١٧). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن. *مجلة البحث العلمي في التربية،* ١٨٤، ٣٠٥-٣٣٠.
- ميهان حمدي محمد (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاه النفسي في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الارشاد النفسي،* مج ٢، ٧١٤، ١٣٣-٢٤٠.
- وليد محمد أبو المعاطي ومنار منصور منصور (٢٠١٨). مستوى الانتماء للوطن والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية،* مج ٨، ١٩٤، ٥٦٥-٥٩٤.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

- Boshra, A. A., & Almoied, A. A. (2020). Enjoying life and health status among young adults and elderly: A comparative study in light of the globalization effects on the human being of the 21st century. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 9(3), 18-25.
- Crowell, B. R. (2014). *The role of personality, self-esteem, and life satisfaction in regards to social networking: An examination of Facebook users* (Doctoral dissertation, Alliant International University, California School of Professional Psychology, San Diego).

- Davidson, S. (2018). *A Multi-dimensional model of enjoyment: Development and validation of an enjoyment scale (ENJOY)*. Embry-Riddle Aeronautical University.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Koperski, L. G. (2017). *The moderating effects of psychological capital on the relationship between work-school facilitation and work-school conflict and student study engagement and performance*. Master, Cloud State University
- Marič, M., Todorović, I., & Žnidaršič, J. (2021). Relations between Work-life Conflict, Job Satisfaction and Life Satisfaction among Higher Education Lecturers. *Management: Journal of Sustainable Business & Management Solutions in Emerging Economies*, 26(1).
- Mohamad, M., Mohammad, M., & Ali, N. A. M. (2014). Positive youth development and life satisfaction among youths. *Journal of Applied Sciences*, 14(21).
- Na-Nan, K., & Wongwiwatthananukit, S. (2020). Development and validation of a life satisfaction instrument in human resource practitioners of Thailand. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 6(3), 75.
- Pompili, M., Innamorati, M., Lamis, D. A., Serafini, G., Ricci, F., Migliorati, M., ... & Martelletti, P. (2016). Depression and insomnia are independently associated with satisfaction and enjoyment of life in medication-overuse headache patients. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 51(5), 442-455.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences* 1 (2), 25–32.
- Veenhoven, R. (2015). The overall satisfaction with life: Subjective approaches (1). In *Global handbook of quality of life* (pp. 207-238). Springer, Dordrecht.
- Williams, C. J. (2024). Associations Between Grit, Life Satisfaction, And Academic Outcomes In Elementary And Middle School Students. <https://digitalcommons.library.uab.edu/etd-collection/3893>