

## الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسى لدى المراهقين

إعداد

أحمد جلال حسن

إشراف

أ.د/ منال عبدالنعم محمد

أستاذ علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

أ.د/ ولاء ربيع مصطفى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بني سويف

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للهناء النفسى والتحقق من خصائصه السيكومترية لدى عينة من المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٥٣ ) من المراهقين والتي تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٥ - ١٧ ) عام بمتوسط عمرى قدره ( ١٦,٤٨ ) وانحراف معيارى قدره ( ١,٨٧ ) واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتوصلت نتائج إلى تمتع المقياس بمؤشرات اتساق داخلى مقبولة، كما أشارت إلى تمتع المقياس بمؤشرات صدق مرتفعه، ومؤشرات ثبات جيدة، ويوصى الباحث بأهمية إجراء المزيد من الدراسات التى تستهدف تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية : مقياس الهناء النفسى - الخصائص السيكومترية .

---

---

### **Abstract :**

The study aimed to build a scale of psychological well-being and verify its psychometric properties in a sample of adolescents. The study sample consisted of (153) adolescents aged between (15-17) years with an average age of (16.48) and a standard deviation of (1.87). The researcher used the descriptive approach, and the results showed that the scale had acceptable internal consistency indicators. It also indicated that the scale had high validity indicators and good stability indicators. The researcher recommends the importance of conducting more studies aimed at improving psychological well-being among adolescents.

### **Keywords:**

Psychological well-being scale - Psychometric properties.

## مقدمة الدراسة :

تمثل فترة المراهقة مرحلة مهمة وحرجة في حياة الانسان، حيث يتحدد فيها المستقبل إلى حد كبير، وهي الفترة التي يمر فيها المراهق والشاب بالكثير من الصعوبات والصراعات والقلق، ويمكن أن ينحرف في هذه السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه في تخطى هذه العقبات، وكثير من المراهقين في حياتهم انحرفوا إلى مختلف الصور الاجتماعية المرفوضة والشاذة من السلوك، بدأ انحرافهم في هذه السن الحرجة.(محمود عطية ، ٢٠١٠)

فالمشكلات التي قد تعترض حياة المراهق تحد من أدواره الاجتماعية، وأنشطته، و تؤدي أيضاً في بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته، أو حتى على اتسامه ببعض الصفات العدوانية، أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تحصيله الدراسي، أو علاقاته الاجتماعية مع أسرته، أو أصدقائه، أو المجتمع بكافة أفراده، وكثيراً ما يتعرض العديد من المراهقين الى مشكلات سلوكية واضطرابات عاطفية تؤثر بدرجات متفاوتة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

ويعد Diener هو أول من أطلق مصطلح الهناء النفسي في البحوث النفسية، حيث يرى بأن هذا المفهوم يتضمن التحليل العلمي لكيفية تقييم الناس لحياتهم وتتضمن هذه التقييمات ردود أفعال الناس العاطفية تجاه الاحداث وحالتهم المزاجية والاحكام التي يشكلونها عن حياتهم ومجالاتها، كما يؤكد أنه من الصعب أن نتخيل مجتمعاً جيداً والناس يعيشون في حالة بؤس وعدم رضا، وانتهى تبنى تعريف الهناء النفسي الذي نادى به Diener بأنه مصطلح يشتمل مكونات هي الوجدان الايجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة. ( Diener 2003,404).

ومن هنا يعتبر الهناء النفسي هو بناء حاسم في حياة المراهق و يؤثر بشكل مباشر على نوعية حياتهم الشاملة وأدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية، على الرغم من وجود تأكيد على أهمية الحالات النفسية الإيجابية في الصحة العقلية، فقد ركز القليل منها على الحالات الإيجابية، وغالباً ما يتم تصور الهناء النفسي باستخدام المؤشرات السلبية للصحة العقلية. (Gokmen Arslan , 2023)

وأشارت تعوينات على (٢٠١٣) إلى أن اهم أعراض الهناء النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب ومنتقل من الآخرين الذين يعاملونه بدفاء ومودة، وشعوره بالانتماء لجماعة وندرته شعوره بالخطر والتهديد والقلق .

كما وضع ( Ryff and Keyes ) تصوراً للرفاهية النفسية بناءً على ستة جوانب للرفاهية: التمكّن البيئي، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات. ( Ryff , Keyes ,1995).

وقد تعددت الترجمات العربية للمصطلح الانجليزي ( Psychological well- being ) فذهب البعض إلى تسميته الرفاهية النفسية، السعادة النفسية ، الإرتياح النفسي، الهناء النفسي، الهناء الذاتي ، الرفاه، الوجود الشخصي الأفضل، وقد اعتمد الباحث ترجمته إلى الهناء النفسي .

### مشكلة الدراسة

انبثقت مشكلة الدراسة في إعداد مقياس قادر على قياس الهناء النفسي لدى المراهقين من بيئتنا وثقافتنا العربية بالإضافة إلى ندره أو عدم توافر أي مقاييس خاصة بالهناء النفسي لدى المراهقين بشكل كاف وذلك في حدود علم الباحث .

وبعد مراجعة لبعض الدراسات والبحوث السابقة التي توفرت لدى الباحث وتناولت إعداد مقاييس للهناء النفسي مثل دراسة عامر محمد حسن (٢٠٢٣)، ودراسة مفلح بن محمد مفلح ( ٢٠٢٤ ) ، ودراسة صباح عايش (٢٠٢١) ، ودراسة Salazar, G. C., & Warren, J. S. (2024) وهذا ما دفع الباحث إلى تناول الهناء النفسي لدى المراهقين للوصول الى تقدير ذاتهم وفهم وتعميق التواصل بين الاخرين وتنمية الشخصية والسيطرة على البيئة .

واستناداً لما سبق ونظراً لاهمية الهناء النفسي لدى المراهقين كان بناء مقياس لتحسين الهناء النفسي أمراً هاماً، ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة في الاجابة على التساؤل الرئيسي التالي :

ما الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسي لدى المراهقين ؟

### وينبثق من هذا التساؤل الاسئلة الفرعية التالية :

- ١- هل يتوفر لمقياس الهناء النفسي لدى المراهقين درجة مقبولة من الاتساق الداخلي ؟
- ٢- هل يتوفر لمقياس الهناء النفسي لدى المراهقين درجة مقبولة من أدلة الصدق ؟
- ٣- هل يتوفر لمقياس الهناء النفسي لدى المراهقين درجة مقبولة من مؤشرات الثبات ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس للهناء النفسى يتناسب مع طبيعة وخصائص عينة الدراسة وهم المراهقين، وينبثق من هذا الهدف مجموعة من الاهداف الفرعية التالية :

١- تحديد مؤشرات الاتساق الداخلى لمقياس الهناء النفسى لدى عينة الدراسة ؟

٢- تحديد مؤشرات الصدق لمقياس الهناء النفسى لدى عينة الدراسة ؟

٣- تحديد مؤشرات الثبات لمقياس الهناء النفسى لدى عينة الدراسة ؟

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية البحث فى الأهمية النظرية والاهمية التطبيقية

١- الأهمية النظرية

١- تكمن أهمية هذه الدراسة فى كونها تقوم على فئة مهمه فى المجتمع وهم المراهقين ؟

٢- قد تكون هذه الدراسة مهمه فى دراسة الهناء النفسى للمراهقين ؟

٣- قد تلفت هذه الدراسة الباحثين فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس إلى إجراء دراسات حول الهناء النفسى .

١- الأهمية التطبيقية :

١- تساعد هذه الدراسة فى تشخيص وقياس أبعاد الهناء النفسى لدى المراهقين .

٢- يعد هذا البحث محاولة للتحقق من صدق وثبات مقياس الهناء النفسى لدى المراهقين .

٣- تقديم محاولة لاعداد مقياس الهناء النفسى لدى المراهقين يمكن الاعتماد عليه من قبل العاملين بمجال الصحة النفسية وعلم النفس .

مصطلحات الدراسة :

١- الهناء النفسى

يعرف الباحث اجرائيا بالهناء النفسى بأنه يعبر عن الرضا والتقبل للذات وللآخرين، و الثقة بالنفس وبالأخرين، ووجود هدف للحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وإدارة المشاعر السلبية والمؤلمة فى حياته إدارة جيدة، والتطور والابداع فى حياته وعمله ومستقبله. ويقاس اجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها المراهق فى الدراسة الحالية فى مقياس الهناء النفسى المعد والمستخدم فى هذه الدراسة والذي يتكون من الابعاد قبول الذات، والعلاقات الايجابية مع الاخرين، والاستقلال، التحكم البيئى، والهدف فى الحياة .

- حدود الدراسة :
- ٢- **المحددات الزمنية** : طبق البحث في الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي : ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م
- ٣- **المحددات المكانية** : تم تطبيق أدوات البحث في مؤسسات المجتمع المدني بجمعية رسالة بمحافظة الجيزة.
- ٤- **المحددات البشرية** : وتتمثل في عينة لدى المراهقين .
- محددات الدراسة :
- ١- منهج الدراسة
- استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لتحقيق أهداف هذا البحث ومناسبته لطبيعة اجراءاته بوصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه .

- ٢- عينة الدراسة :
- تكونت تلك العينة من (١٥٣) طالب و طالبة من مرحلة المراهقة .من مؤسسات المجتمع المدني بجمعية رسالة بمحافظة الجيزة ، والتي تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) عام بمتوسط عمرى قدره ( ١٦,٤٨ ) وانحراف معيارى قدره (١,٨٧)
- ٣- أدوات الدراسة :
- اشتملت أدوات البحث على مقياس لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين إعداد الباحث .

## الإطار النظرى والدراسات السابقة

### ١- مفهوم الهناء النفسى

يعتبر الهناء النفسى من المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابى، لأنه يعبر عن الارتياح النفسى والرفاهية والتفاؤل والأمل والرضا وتقبل الحياة والسعادة والوجود الأفضل وبذلك يعد مؤشراً للصحة النفسية والجسمية والاجتماعية؛ مما يؤدي إلى تحقيق أهداف الحياة رغم تعقيدها وصعوباتها بعيداً عن التوتر والقلق والضغوط .

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن "الاستثمارات في صحة المراهقين تحقق فوائد ثلاثية للمراهقين الآن، ولحياتهم البالغة في المستقبل، وللجيل القادم،، إن صحتهم ورفاههم هما

محرران للتغيير في السعي إلى إنشاء مجتمعات أكثر صحة واستدامة" ( World Health Organization, 2017 ).

كما يعد الهناء النفسى هدفاً أعلى نسعى جميعاً إلى تحقيقه، واضعين فى اعتبارنا أنها حالة تختلف من فرد إلى آخر، وفى الفرد ذاته تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى، كما تختلف من مجتمع لآخر، ومن ثقافة إلى لأخرى، وقد ترتبط بعوامل الصحة والمرض، ومستوى الدخل المادى، والمكانة الاجتماعية، والنجاح المهني، أو العلاقات الاجتماعية المشبعة، وعوامل الشهرة والتفرد والنبوغ، لكن أحياناً قد لا تكفى كل هذه العوامل وتلك المؤشرات للشعور بالهناء النفسى، بل تحتاج إلى امتلاك مهارات عديدة منها مهارة اليقظة العقلية، أى العيش والبقاء فى اللحظة الحاضرة، والتركيز على الخبرات التى نمتلكها الآن دون انشغال بما مضى، أو تفكير فى المستقبل ( كمال ابراهيم، ٢٠٠٠، ٢٠ ).

ويعرفه ابراهيم سعد ( ٢٠٢٠ ) على أنه القدرة على تكوين مشاعر إيجابية نحو النفس والآخرين وقبول الذات و وجود هدف فى الحياة، والعمل على تكوين علاقات إيجابية لإيجاد نوع من البهجة والسعادة

تعرفه عبير محمد ( ٢٠١٩ ) أنه تقييم الفرد لحياته الخاصة الحاضرة والماضية ومدى شعوره بالرضا عنها بوصفها انعكاسياً لما يحمله من مشاعر إيجابية وغياب للمشاعر السلبية .

## ٢- مكونات الهناء النفسى يتكون الهناء النفسى من أربع مكونات

- الرضا عن الحياة: **Life with Satisfaction** وتعنى مدى تقبل الشخص و اقتناعه بحياته بوجه عام ، اعتمادا على حكمه الشخصى .

- حب الحياة: **Life Of Love** - اتجاه إيجابي لدى الشخص نحو حياته الخاصة ، و يعكس شبة التمسك بالحياة ، و التعلق السار بها و تقديرها.

- التفاؤل: **Optimism** - و يقصد به نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الشخص يتوقع الافضل ، و ينتظر حدوث الخير و يرنو إلى النجاح.

- الأمل : **Hope** - هو التفكير الموجه نحو الهدف حيث يدرك الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة في الأمل ، قدرته على أن يجد السبل الموصلة إلى الهدف مع وجود الدافع لاستخدام هذه السبل. ( أحمد محمد عبدالخالق، غادة خالد ،مايسه أحمد النيال، ٢٠١٠ )

- ٣- أبعاد الهناء النفسى :
- طرحت (1989) Ryff نموذجاً لأبعاد الهناء النفسى وأسسها النظرية اعتماداً على مختلف نظريات الشخصية يتضمن الأبعاد الستة الآتية :
- أ- تقبل الذات : ويعنى امتلاك الفرد اتجاهها إيجابيا نحو الذات، وتقبل مختلف جوانب الذات بما فى ذلك الجيدة والسيئة، مع الشعور بإيجابية تجاه الحياة الماضية .
- ب- العلاقات الإيجابية مع الآخرين : وتعنى تمتع الفرد بعلاقات اجتماعية قائمة على الرضا والدفء والثقة والألفة والتعاطف والقدرة على الأخذ والعطاء .
- ت- الاستقلالية : وتعنى الاعتماد على الذات مع امتلاك القدرة على تقرير المصير، ومقاومة الضغوط الاجتماعية للتفكير بطريقة معينة، إلى جانب تنظيم السلوك وتقييم الذات وفقاً لمعايير شخصية داخلية .
- ث- السيطرة على البيئة : وتعنى شعور الفرد بالإتقان والكفاءة فى إدارة البيئة، والتعامل مع مجموعة متشابكة من الأنشطة الخارجية، مع الاستخدام الفعال للفرص المحيطة .
- ج- الهدف فى الحياة : وتعنى أن يكون للفرد رؤية واضحة وأهداف محددة فى الحياة، ويشعر أن هناك معنى للحياة الحاضرة والماضية، ولدية قناعات تعطى لحياته معنى .
- ح- النمو الشخصى: ويعنى إحساس الفرد بالتطور المستمر، مع الانفتاح على الخبرات الجديدة والاحساس بتحسن الذات والسلوك مع مرور الوقت والتغير بطريقة تعكس المزيد من المعرفة والفعالية الذاتية والشكل (١) يوضح هذه الأبعاد ( Ryff, 2017) .



الشكل رقم (١) يوضح أبعاد الهناء النفسي من منظور Ryff

وأضاف ( Perez ( 2012 ) أن الهناء النفسي يتضمن مجموعة من الأبعاد المعرفية هي ( النمو الشخصي، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، الاستقلالية) والاجتماعية وتشمل ( العلاقات مع كل من الأب والأم والمعلم والأقران) والروحية وتشمل ( الغرض من الحياة، والخبرة الروحية اليومية) والانفعالية وتشمل ( التأثير الإيجابي، والتأثير السلبي ) .

٤- خصائص الهناء النفسي

يرى Diener أن هناك خصائص للهناء النفسي وهي

أ- شمولية هذا المصطلح حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الانسانية بداية من المعاناة حتى النشوة، حيث إنه يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل يتناول أيضاً الأسباب وجود فروق فردية بين الافراد في مستويات السعادة .

ب- يركز الهناء النفسي على الخبرة الداخلية للفرد ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تبحث من الخارج ( النضج، الواقعية، الاستقلالية ) بواسطة الباحثين والمهنيين، ولكن الهناء يقاس من خلال الادراك الذاتي للشخص حيث أن هذا المجال يضع ثقل لإدراك الافراد لحياتهم .

ج- المجال يركز على الحالة طويلة المدى حيث يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا الانفعالات العابرة . ( Diener , Suh, 1997 ) .

٥- العوامل التي تؤثر في الهناء النفسي

١-الثروة : تشير نتائج البحوث النفسية إلى أن الثروة والدخل المرتفع يرتبطان بعدد من النتائج الإيجابية في الحياة، حيث يعتقد الناس بأن الثروة تعطي للفرد الهناء النفسي أكثر من أى عامل أخر.

٢-الإيمان بالله : يعتبر الإيمان بالله عاملاً مهماً في تمتع الفرد بالهناء النفسي، فكلما كانت علاقة الفرد بمعتقداته الدينية قوية كان لديه شعور بالرضا عن الحياة، مما ينعكس إيجابياً على هنائه النفسي.

٣-الصحة الجسدية: هناك علاقة إيجابية بين الصحة الجسدية والهناء النفسي، حيث غن الاكتئاب مثلاً يؤثر في الصحة الجسدية على المدى الطويل/ في حين أن العواطف الإيجابية مثل التفاؤل يكون لها تأثير إيجابي على صحة القلب والشرابين وعلى عمل جهاز المناعة .

٤- القيم: تعرف القيم بأنها أهداف نسبية مرغوبة، متفاوتة في الأهمية، وتكون بمنزلة مبادئ توجيهية في حياة الناس، وتعتبر القيم مؤثرة على حياته ورضاه عنها ومؤثرة أيضاً في سعادته، وبالتالي على هنائه النفسي .

٥-الترفيه: يرى علماء النفس أن الترفيه والتمتع بالحياة يفيضان إلى الهناء الشخصي للفرد، ويدعم ذلك من خلال الاستمتاع بأنشطة يرغبونها في أوقات فراغهم، مثل مشاهدة السينما والقراءة وغيرها من هواياتهم المفضلة ( صافية فرجاني ، ٢٠١٦ ) .

٦- الاتجاهات النظرية للهناء النفسي :  
الاتجاه الأول : الهناء الوجودي

وهو ما أشار إليه (Simsik (٢٠٠٨), يركز على المنظور الكلي عبر الزمن حيث رأى أن الهناء يتضمن تقييماً وتنظيماً للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة (في الماضي والحاضر والمستقبل) معرفياً ووجدانياً، بمعنى أن هناك ستة عناصر أساسية لإكمال الهناء: هي تقييم معرفي ووجداني لخبرات الماضي والحاضر والمستقبل .

الاتجاه الثاني: الهناء النفسي المتكامل  
إن دراسة العنصر النفسي للرفاهية هي الرائدة من قبل (Ryff & 2014, 1989),  
Keyes( 1995), الذي يؤكد على الأداء النفسي الأمثل للفرد تنمية وتحقيق الذات للفرد، يدعي Ryff أن السعادة هي رفاهية عاطفية قصيرة المدى (نهج المتعة)؛ من أجل تحقيق الرفاهية المستدامة، يحتاج المرء إلى التحول من الرضا عن الحياة إلى الشعور بالمعنى في الحياة، والصدق إلى الذات الداخلية (منظور الحياة الجيدة). تقترح ستة جوانب متعددة الأداء النفسي، على النحو التالي:

١- السيطرة على البيئة

٢-تقبل الذات

٣- الاستقلالية.

٤- النمو الشخصي

٥- العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

٦- الغرض من الحياة.

أعدت ( Ryff ( 2014b ) النظر في نظريتها ووجدت أن إحدى الطرق المهمة للرفاهية المستدامة هي المرونة - القدرة على الحفاظ على الرفاهية أو استعادتها في العالم وجه المشقة. علاوة على ذلك، وفقاً Ryff: مستوى عال من الرفاهية يتقدم بالتوازي مع المهام التنموية من حياة البالغين، على الرغم من أن الشيخوخة نفسها كانت مصحوبة بانخفاضات في الهدف في الحياة والنمو الشخصي؛

• تتغير الرفاهية عندما يتغلب الأفراد على تحديات حياة البالغين، مثل المقارنات الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والعمل والحياة الأسرية، وتربية الأطفال، كما تؤثر الاختلافات الثقافية في العمل والأسرة على الرفاهية.

الاتجاه الثالث: الاتجاه المعرفي الانفعالي  
يعد (Diener (1994) أول من استخدم مفهوم الهناء الذاتي والذي أشار إلى أن الهناء الذاتي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على " أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، ويتضمن تقييم الحياة للجانبين الوجداني والمعرفي " حيث يشعر الأفراد بالرضا عن حياتهم عندما يملكون خبرات انفعالية سعيدة كثيرة وخبرات انفعالية سلبية أقل، وعندما يندمجون في أعمال مهمة وجذابة، مما يشبع حاجاتهم الأساسية ويجعلهم راضين عن الحياة سعداء بها، مما يحقق لهم جودة للحياة حيث تنعكس سعادتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم للأحداث من حولهم. ويتكون الهناء الذاتي من ثالث مكونات أساسية .

١- الرضا عن الحياة :

وتعني تقييم الفرد الإيجابي لحياته الكلية أو بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزوجي. ويتضمن التقييم المعرفي ثالث جوانب هي:

أ- الرضا عن الحياة حيث يقيم الفرد الأهداف التي حققها في الماضي، مما يتضمن جانباً معرفياً قوياً

ب- الحالة المعنوية، والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل ويتضمن مجهوداً معرفياً معتدل.

ج- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقه الفرد من أحداث يومية وتجارب إيجابية أو سلبية، وهذا يتطلب مجهوداً معرفياً منخفضاً.

٢- الوجدان الإيجابي

ويعني المرور بخبرات سعيدة كثيرة

٣- غياب الوجدان السلبي

ويعني المرور بخبرات أقل غير سعيدة. واتفق بعض الباحثون (Wearing ١٩٩٠،

Heady & أن الهناء الذاتي يتكون من مكونين أساسيين هما:

١- المكون المعرفي *Aspects Cognitive* ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته وتقريره بالرضا عن الحياة عموماً.

٢- المكون الوجداني *Affective Aspects* ويتضمن مشاعر الشخص سواء بالسعادة أو

الحزن. وقد عرض (Diener et al, ٢٠٠٢) مجموعة تفسيرات أخرى للفروق بين الأفراد في الهناء الذاتي منها: نماذج التنشئة الوجدانية *socialization-emotion models* ونماذج الأهداف *models goal* والقيم وقد أكدوا ذات أهمية كبيرة في تفسير ثبات واتساق الهناء الذاتي للفرد.

الاتجاه الرابع: نظرية الرفاهية الاجتماعية  
قدم (Keyes 1998) بُعد الرفاهية الاجتماعية، مشيراً إلى أن الرفاهية هي "تقييم ظروف الفرد وأدائه في المجتمع. فرادى يظلون متأصلين في الهياكل والمجتمعات الاجتماعية، ويواجهون مهام اجتماعية لا حصر لها والتحديات، بما في ذلك:

١. التكامل الاجتماعي: تقييم جودة علاقة الفرد بالآخر المجتمع والمجتمع؛

٢. القبول الاجتماعي: تفسير المجتمع من خلال الشخصية والصفات من الأشخاص الآخرين كقناة معممة (ثق بالآخرين، اعتقد أن الآخرين كذلك قادر على اللطف؛ النظر الاجتماعي لقبول الذات)

٣. المساهمة الاجتماعية: تقييم القيمة الاجتماعية للفرد (الاعتقاد بأن الفرد هو عضو حيوي في المجتمع لديه ما يقدمه للعالم)؛

٤. التحقيق الاجتماعي: تقييم الإمكانيات والمسار المجتمع (تطور المجتمع والإمكانات)

٥. التماسك الاجتماعي: إدراك الجودة والتنظيم والتشغيل العالم الاجتماعي؛ يتضمن الاهتمام بمعرفة العالم، و يمكن تطبيق نظرية الرفاهية الاجتماعية في دراسة قدرة الفرد على التكيف والتكيف الاندماج في المجتمع، مثل حالة الهجرة أو اللاجئين أو طالبي اللجوء الدراسات السابقة

وقد قامت دراسات متعددة بإعداد مقياس للهناؤ النفسى مثل دراسة Salazar, G. C., & Warren, J. S. (2024) التى هدفت للتحقق من الخصائص السيكومترية لقياس الرفاهية الذاتية فى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من ( ٣٣٤ ) مراهقا، واستخدم المنهج الوصفى، وتوصلت النتائج الى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلى ودرجة عالية من الثبات، كما هدفت دراسة مفلح بن محمد مفلح غاطى( ٢٠٢٤ ) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٢) فرد، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتوصلت الدراسة الى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلى ودرجة عالية من الثبات، كما هدفت دراسة شادى محمد ( ٢٠٢٣ ) الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الهناؤ الشخصى لدى معلمات المرحلة الابتدائية، وكانت العينة قوامها ( ١٥٢ ) معلمة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسة، وتوصلت الدراسة الى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلى ودرجة عالية من الثبات، كما هدفت دراسة صباح عايش ( ٢٠٢١ ) الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس رايف لجوده الحياة النفسية ، وتكونت العينة من (٤٥٨) تلميذا وتلميذة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسة، وقد توصلت الدراسة الى تمتع مقياس رايف بخصائص سيكومترية مقبولة.، كما هدفت دراسة عامر محمد حسن ( ٢٠٢١ ) الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الوجود الممتلئ للمراهقين، وكانت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسة، وتوصلت الدراسة الى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلى ودرجة عالية من الثبات، كما هدفت دراسة Alias, N. S., Hashimah, I., Hashim, M., & Yahaya, M. H. (2020). الى التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة المكونة من ٤٢ بنداً من مقياس ريف للرفاهية النفسية بين النساء العاملات فى ماليزيا، وتكونت العينة من ( ٥٠٠ ) موظفة من الجامعات العامة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، كما هدفت دراسة Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). الى التحقق من مقياس EPOCH

لرفاهية المراهقين، وتكونت العينة من (٤٤٨٠) مراهق ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلى ودرجة عالية من الثبات.

تعقيب :

استفادت الدراسة الحالية من تلك الدراسات والبحوث فى اثراء المحتوى النظرى كمدخل ومنطلق لإعداد مفردات المقياس وتحديد أبعاده، مما يسهم فى نضوج الدراسة وادواتها .  
فروض الدراسة

١- يتسم مقياس الهناء النفسى المعد فى هذه الدراسة بمؤشرات صدق مقبولة ودالة تؤهله

لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين فى الدراسة الحالية

٢- يتسم مقياس الهناء النفسى المعد فى هذه الدراسة اتساق داخلى مقبولة ودالة تؤهله

لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين فى الدراسة الحالية

٣- يتسم مقياس الهناء النفسى المعد فى هذه الدراسة بمؤشرات ثبات مقبولة ودالة تؤهله

لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين فى الدراسة الحالية

إجراءات الدراسة

لإعداد المقياس قام الباحث الآتى :

١- الاطلاع على الاطار النظرى للدراسة.

٢-مراجعة الدراسات السابقة التى تناولت الهناء النفسى لدى المراهقين.

٣- الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والاجنبية التى تناولت الهناء النفسى لدى المراهقين.

٤- إعداد مقياس الهناء النفسى لدى المراهقين

مبررات إعداد المقياس

لقد استفاد الباحث من أبعاد المقاييس السابقة وعباراتها فى إعداد مقياس الهناء النفسى للمراهقين، وتحليل هذه المقاييس لاحظ الباحث أن تلك المقاييس أعدت لعينة معينة ، وأيضاً أعدت بأبعاد مختلفة أحياناً، وعباراتها قد لا تتوافق مع عينات بعض الدراسات، وأن معظم مما يعطى مبرراً قوياً لإعداد مقياس للهناء النفسى للمراهقين ، ولذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس للهناء النفسى ملائم لخصائص مجتمع وعينة الدراسة كما أن الأبعاد التى جميعها بالدراسات السابقة والمقاييس السابقة غير الأبعاد المحددة بالدراسة الحالية .

-وتكون المقياس فى صورته الأولى من (٥٣) فقرة، ويتبع كل فقرة خمسة بدائل ( دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً -أبداً) تعبر عن درجة الهناء النفسى. وعلى الطلاب أن يختاروا من هذه البدائل ينطبق عليهم.

كما يتضمن هذا المقياس تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية، أي كما يرى نفسه، ويتضمن المقياس (٥٣) فقرة. وقد بنيت الفقرات بالإتجاه السلبي والإيجابي، حسب سلم خماسي، وأعطيت دائماً : خمس درجات، غالباً : أربع درجات، أحياناً : ثلاث درجات، نادراً : درجتين، أبداً : درجة واحدة .

نتائج الدراسة وتفسيرها :  
نتائج الفرض الأول وتفسيرها

يتسم مقياس الهناء النفسى المعد فى هذه الدراسة بمؤشرات صدق مقبولة ودالة تؤهله لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين فى الدراسة الحالية

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب صدق المقياس بعدة طرق ومنها :

أ- صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية والبالغ عددهم (٩) لتحديد مدى ملائمة كل عبارة من العبارات للهدف الذى وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، ومدى مناسبتها للمجال الذى وضعت له، وقد تم الابقاء على العبارات التى حصلت على نسبة اتفاق ما بين ( ٨٠ - ١٠٠ %) من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التى وضعت لقياسها، وتم تعديل صياغة بعض المفردات وإضافة وحذف البعض بناءً على آراء السادة المحكمين .

وقد أعد الباحث استمارة خاصة لاستطلاع آراء المحكمين وطلب منهم إبداء آرائهم حول الآتى:

(١)مدى وضوح صياغة العبارات (٢) مدى أهمية السؤال لقياس المتغير

(٣)إضافة أى اسئلة يرونها مناسبة لتطوير أداة الدراسة

ولقد تفضل السادة المحكمون مشكورين بإبداء آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم على أداة

الدراسة كما هو مبين فى الجدول التالى :

- (١) في البعد الأول ( قبول الذات): تم حذف العبارات رقم (١٠) بعد اتفاق المحكمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة .
- (٢) في البعد الثاني (العلاقات الايجابية مع الآخرين ) تم حذف العبارات رقم (٢، ٧) بعد اتفاق المحكمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة
- (٣) في البعد الثالث(الاستقلال) تم حذف العبارات رقم ( ٥ ، ٧ ) بعد اتفاق المحكمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة
- (٤) في البعد الرابع (السيطرة البيئية ) تم حذف العبارات رقم ( ١ ، ٨ ، ٩) بعد اتفاق المحكمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة
- (٥) في البعد الخامس (الهدف في الحياة) تم قبول صياغة جميع المفردات .

جدول (١)

يوضح نسبة اتفاق المحكمين على مفردات مقياس الهناء النفسى

قبول الذات		العلاقات الايجابية مع الآخرين		الاستقلال	
١	%٨٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠
٢	%١٠٠	٢	%٦٠	٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠
٥	%٨٠	٥	%١٠٠	٥	%٦٠
٦	%٨٠	٦	%١٠٠	٦	%١٠٠
٧	%١٠٠	٧	%٧٠	٧	%٧٠
٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠
٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%٨٠
١٠	%٥٠	١٠	%١٠٠		
١١	%١٠٠	١١	%٨٠		
		١٢	%١٠٠		
		١٣	%١٠٠		
السيطرة البيئية		الهدف في الحياة			
١	٦٠	١	%٧٠		
٢	%١٠٠	٢	٦٠		
٣	%٨٠	٣	%١٠٠		
٤	%١٠٠	٤	%١٠٠		
٥	%١٠٠	٥	%١٠٠		
٦	%٨٠	٦	%١٠٠		

		١٠٠%	٧	١٠٠%	٧
		١٠٠%	٨	٧٠%	٨
				٦٠%	٩
				١٠٠%	١٠
				٨٠%	١١
				١٠٠%	١٢

وبناءً عليه أصبحت عدد عبارات مقياس الهناء النفسى بعد التحكيم (٤٥) عبارة .

ب - صدق المحك

تم تطبيق مقياس الهناء النفسى للمراهقين ( إعداد الباحث) على عينة قوامها (١٥٣) مراهق ومراهقة من مؤسسات المجتمع المدنى من جمعية رسالة بمحافظة الجيزة ، كما تم تطبيق مقياس عامر محمد حسن ( ٢٠٢١) على نفس العينة وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس الهناء النفسى ( إعداد الباحث) ومقياس عامر محمد حسن = ( ٠,٧٦٤ ) ، وهى دالة عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) مما يدل على صدق المقياس .

نتائج الفرض الثانى وتفسيرها

يتسم مقياس الهناء النفسى المعد فى هذه الدراسة اتساق داخلى مقبولة ودالة تؤهله لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين فى الدراسة الحالية

١- قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى إليه على العينة الاستطلاعية للتحقق من صدق المقياس . والجدول التالى يوضح قيم معاملات الارتباط .

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى إليه لمقياس الهناء النفسى

الاستقلال	العبرة	العلاقات الايجابية مع الاخرين	العبرة	قبول الذات	العبرة
**٠.٧٣٣	٢٢	**٠.٨٤٣	١١	**٠.٧٦٥	١
**٠.٧١١	٢٣	**٠.٦٧٥	١٢	**٠.٦٥١	٢
**٠.٦٦٦	٢٤	**٠.٤٦٣	١٣	**٠.٥٤٦	٣
**٠.٨٤٤	٢٥	**٠.٦٨٠	١٤	**٠.٤٧٩	٤
*٠.٤٥٦	٢٦	*٠.٤٥٦	١٥	**٠.٨٧٢	٥
**٠.٧٧٧	٢٧	**٠.٧٦٥	١٦	**٠.٦٧٨	٦

**٠.٧٩٩	٢٨	**٠.٧٢٣	١٧	**٠.٨٧٦	٧
٠.١٢١	٢٩	**٠.٥٦٤	١٨	**٠.٧٦١	٨
		*٠.٤٦٧	١٩	**٠.٧٧٢	٩
		**٠.٧٦٥	٢٠	٠.٢٣٢	١٠
		**٠.٨٤٣	٢١		
		السيطرة البيئية	العبرة	الهدف في الحياة	العبرة
		**٠.٧٨٧	٣٨	**٠.٥٥٥	٣٠
		**٠.٧٨٩	٣٩	**٠.٧٦٣	٣١
		**٠.٨٨١	٤٠	**٠.٦٥٧	٣٢
		*٠.٤٨٩	٤١	**٠.٨٨٨	٣٣
		**٠.٥٤٩	٤٢	*٠.٤٤٦	٣٤
		**٠.٥٧٨	٤٣	**٠.٥٩٩	٣٥
		**٠.٨٧٨	٤٤	**٠.٧٦٩	٣٦
		٠.٠٤٥	٤٥	**٠.٦٧٦	٣٧

ويتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين ( \*٠.٨٨٨ \*٠.٤٤٦ ) وأن جميع هذه القيم مقبولة احصائياً، ما عدا المفردات ( ١٠ ، ٢٩ ، ٤٥ ) وبالتالي تم حذفهم من المقياس، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وأصبح المقياس يتكون من (٤٢) عبارة .

٢- قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له على العينة الاستطلاعية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

#### جدول (٤)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	قبول الذات	٠.٧٨٦
٢	العلاقات الايجابية مع الاخرين	٠.٨٧٣
٣	الاستقلال	٠.٧٢١
٤	التحكم البيئى أو السيطرة البيئية	٠.٧٦٥
٥	الهدف في الحياة	٠.٧٨٩

ويتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة للدلالة عند مستوى ( ٠.٠٥ ) وللدلالة عند مستوى ( ٠.٠١ ) مما يدل على أن هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبالتالي أصبح المقياس كما هو (٤٢) عبارة.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها  
يتسم مقياس الهناء النفسى المعد فى هذه الدراسة بمؤشرات ثبات مقبولة ودالة تؤهله لقياس الهناء النفسى لدى المراهقين فى الدراسة الحالية  
أولاً : معامل ثبات ألفا كرونباخ  
أ. قام الباحث بحساب الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (٣) التالى :

#### جدول رقم (٥)

#### معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الأبعاد
٠.٩٢١	٩	قبول الذات
٠.٨٤٣	١١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٧٥٥	٧	الاستقلال
٠.٨٢٢	٧	التحكم البيئى أو السيطرة البيئية
٠.٩٢٥	٨	الهدف فى الحياة
٠.٩١١	٤٢	الدرجة الكلية لمستوى الهناء النفسى

تشير نتائج الجدول رقم (٥) الى قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الهناء النفسى، تراوحت ما بين

(٠.٧٥٥) ، (٠.٩٢٥) وهى معاملات ثبات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس .

ثانياً- الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس .  
تم حساب ثبات المقياس بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالى يوضح قيم معامل الثبات بالتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول، كما هو موضح بالجدول (٤).

#### جدول (٦)

### قيم معامل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الهناء النفسي

قيم معامل ثبات التجزئة النصفية	عدد الفقرات	أبعاد المقياس
٠.٩٤١	٩	قبول الذات
٠.٧٨٦	١١	العلاقات الايجابية مع الاخرين
٠.٨٣٦	٧	الاستقلال
٠.٧٨٩	٧	التحكم البيئي أو السيطرة البيئية
٠.٨٧٦	٨	الهدف فى الحياة
٠.٨٩٨	٤٢	الدرجة الكلية لمستوى الهناء النفسى

تشير نتائج الجدول (٦) إلى قيم معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون لمقياس الهناء النفسى وأبعاده الفرعية، وكانت قيم معاملات الثبات مقبولة، وتؤكد تحقق ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

الصورة النهائية لمقياس الهناء النفسى :  
تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن ( ٤٢ ) مفردة وكل مفردة تتضمن خمس استجابات ، وقد تم تحديد الاستجابة بالاختيار من خمس استجابات ( دائما - غالبا- أحيانا - نادرا- أبدا) على ان يكون تقدير الاستجابة ( ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) على الترتيب وبذلك تكون الدرجة القصوى ( ٢١٠ ) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الهناء النفسى، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الهناء النفسى .

### جدول (٧)

#### الصورة النهائية لمقياس الهناء النفسى

م	الأبعاد	رقم العبارات	عدد العبارات
١	قبول الذات	من ١ - ٩	٩
٢	العلاقات الايجابية مع الاخرين	من ١٠ - ٢٠	١١
٣	الاستقلال	من ٢١ - ٢٧	٧
٤	السيطرة البيئية	من ٢٨ - ٣٤	٧

٨	من ٣٥ - ٤٢	الهدف فى الحياة	٥
---	------------	-----------------	---

تشير نتائج الجدول (٧) للصورة النهائية لمقياس الهناء النفسى ورقم العبارات لكل بعدة و عدد عبارات الابعاد .

طريقة تطبيق تصحيح المقياس  
وضعت خمس بدائل للإجابة عن كل عبارة ( دائما = ٥ درجات ، غالبا = ٤

درجات ، أحيانا = ٣ درجات ، نادراً = ٢ درجة ، ابدأ = درجة واحدة)

توصيات الدراسة

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالآتى :

١- من خلال نتائج الدراسة الحالية يمكننا ان توصى بعقد دورات تدريبية على تنمية

الهناء النفسى لدى المرهقين

٢- الاهتمام بتقديم الدعم النفسى والدورات المتنوعة لتنمية ابعاد الهناء النفسى .

٣- العمل على المزيد من البحث والتقصى فى مجال الهناء النفسى وتطبيقه على عينات

مختلفة وذلك لإعداد التحقق

الدراسات المقترحة :

١- فعالية برنامج تدريبى لتحسين الهناء النفسى وأثره على التوجه نحو الحياة لدى

المراهقين

٢- فعالية برنامج إرشادى لتحسين الهناء النفسى وأثره على الاكتئاب والقلق لدى

المراهقين

٣- فعالية برنامج إرشادى لتحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى الحرمان

العاطفى .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ابراهيم سعد ( ٢٠٢٠ ) . الاسهام النسبى لتمايز الذات فى الرفاه النفسى والخرس الزوجى لدى المتزوجين،

العلوم التربوية، جامعة القاهرة، ٢٨، (٣)، ٤١ - ٨٧ .

-تعوينات على (٢٠١٣) . الأمن النفسى وعلم النفسى، جامعة الجزائر .

-شادى محمد (٢٠٢٣) الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصى لدى معلمات المرحلة الابتدائية

بمطروح، مجلة كلية التربية، جامعة مطروح .

صباح عايش ( ٢٠٢١ ) التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس رايف لجودة الحياة النفسية وفق

النظرية الحديثة للقياس باستخدام نموذج راش ،

- عبيد محمد ( ٢٠١٩ ) قياس الهناء النفسى لدى معلمى المدارس الحكومية والأهلية فى مدينة الموصل،  
مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل ، ١٥ ، (٤) ، ٥٩ - ٨٢ .
- عامر محمد حسن (٢٠٢٣) الخصائص السيكومترية لمقياس الوجود الممتلئ للمراهقين، مجلة كلية التربية،  
جامعة عين شمس .
- مفلح بن محمد مفلح غاطى( ٢٠٢٤ ) الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، مجلة البحوث التربوية  
والنوعية، جامعة الملك عبدالعزيز، كلية التربية
- محمود عطيه (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الانجلو المصرية.
- نبيل بحري، يزيد شويعل(٢٠١٤) .التقاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط  
النفسى، مجلة حيل البحث العلمي، جامعة الجزائر ، (٢) ، ١٤٥-١٧١ .
- ثانياً : المراجع الاحنبية :
- Alias, N. S., Hashimah, I., Hashim, M., & Yahaya, M. H. (2020). Psychometric properties of the 42-item version of ryff'ss psychological well-being scale among working women in Malaysia. *Journal of Human Development and Communication*, 9(1), 23-28.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31, 103-157.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Subjective well-being: An interage perspective. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 304-324.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological assessment*, 28(5), 586.
- Keves, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International journal of humanities and social science*, 2(13), 84-93.
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*, 64, 159-178.
- 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. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Salazar, G. C., & Warren, J. S. (2024). Preliminary development of the Survey on Flourishing: measuring subjective well-being in an adolescent sample. *Discover Psychology*, 4(1), 85.

- Scheier, M. F., &Carver C,S (1985). Optimism, coping , And Health: assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* , 4, 219
- Simsek,O.F(2008). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* ,9.13-22.
- World Health Organization. (2017). Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. Davis, D, Hayes, J (2011). what are the banes fits of mindfulness? A practice review of psychology related research, psychotherapy.