

مقالة بحثية

تقنين مقياس الرفاهية النفسية بروفايل بيرما باللغة العربية: دراسة سيكومترية للتحقق من الصدق والثبات

أروى عميران¹ * 

¹ علم النفس العام، جمعية علم النفس الأمريكية، واشنطن

* الباحث الممثل: أروى عميران؛ البريد الإلكتروني: arwasalem990@gmail.com

استلم في: 23 فبراير 2026 / قبل في: 15 مارس 2026 / نشر في: 31 مارس 2026

المُلخَص

يهدف هذا البحث إلى دراسة PERMA Profiler وتكليفه لفحص معدلات الصدق والثبات كأداة قياس ذات خمسة أبعاد باللغة العربية. تكونت مجموعة الدراسة من 452 طالبًا دوليًا في الجامعات التركية وأيضاً طلاب جامعة عدن-اليمن في الفترة ما بين فبراير- يوليو 2024، حيث تم تطبيق المنهج الكمي عند جمع وتحليل بيانات البحث. أظهرت نتائج البحث أن PERMA Profile بصيغته العربية يُعد أداة قياس صالحة وموثوقة لاستخدامها في البحوث العلمية العربية. وعند تحليل العامل التأكيدي، لوحظ أن نماذج المستوى الأول والمستوى الثاني توفر ملاءمة مقبولة. بالإضافة إلى ذلك، تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.91)، ووجد أن معامل ارتباط إعادة الاختبار للمقياس هو (0.88) للمقياس بأكمله. أيضاً أظهرت الارتباطات الإيجابية بين أداة القياس بيرما ومعاملات الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية أن درجة صدق المقياس المتعلقة بالمعايير تُعد أيضاً مقبولة.

الكلمات المفتاحية: مقياس الرفاهية النفسية؛ بيرما، السيكومترية؛ اللغة العربية؛ الصدق؛ الثبات.

مقدمة البحث:

إن النهج القائل بأنه "لا يمكن إدارة ما لا يمكن قياسه" أدى إلى تسليط الضوء على ضرورة قياس المفاهيم غير الملموسة. يُعد قياس هذه المفاهيم، أو بمعنى آخر التعبير عنها في صورة رقمية، عملية صعبة للغاية، لذا تم اقتراح طرق علمية موثوقة مختلفة لقياسها وتطويرها لتساهم في رفع وتعزيز خدمات الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات. وعلى ذات النهج، أصبح بروفايل بيرما (PERMA Profiler) أداة أساسية في علم النفس الإيجابي لقياس مستويات الرفاهية النفسية، وتعتمد فعاليته على توفير نسخ مقننة تتيح استخدامه في بيئات ثقافية مختلفة ومتنوعة.

يُعتبر قياس الرفاهية النفسية جزءاً أساسياً في هذا السياق. ويعد مفهوماً حديثاً يرادف جانب السعادة، والرضا والصحة النفسية، وأيضاً جودة الحياة. وتأتي الرفاهية النفسية في مقدمة أنواع الرفاهة الأخرى لما لها من أهمية كبيرة في ترويض رغد العيش والسير بحياة الإنسان نحو السكينة والسعادة. ففي الأدبيات العربية، يقصد بالرفاهية النفسية بأنها كل ما يتعلق بمؤشرات سلوكية وانفعالية تدل على رضا الفرد التام على حياته ومسيرته بشكل عام، بحيث يشعر دائماً بالإيجابية ويسعى لوضع أهداف ذات قيمة وذات معنى، مع العمل على تحقيقها، وتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، بحيث يشعر أنه مستقل يمكنه التحكم في انفعالاته وفي تفاعلاته مع الآخرين، وهو ما يؤدي إلى السكينة والطمأنينة والراحة النفسية، بحيث يتمتع بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات (سناني، بو عطيط، 2023). وعرف (جاد الرب، 2013) الرفاهية النفسية علمياً بأنها "تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى واقامة روابط مع الآخرين". ويمكن تعريف الرفاهية النفسية بأنها مستوى التوازن بين أبعاد الصحة النفسية، بحيث يعيش ويتعايش الإنسان بشكل متناعم، إلى جانب الرضا بما يمر به من أحداث سلبية كانت أم ايجابية.

في كتابه "الازدهار" قدم سيليجمان فهماً رؤيويًا جديداً للسعادة والرفاهية وترجمه إلى نظرية مفادها أن السعادة "شيء" والرفاهية "بنية" تعبر عن فعل. ووفقاً ل (Seligman, 2011) فإن هذه البنية ليست شيئاً قائماً بذاته كالهواء أو الحرية، بل هي شيء في شكلٍ ينبثق من مكونات مختلفة تُساهم فيه. لذلك، لا يمكن تعريفها بمقياس واحد، بل يتطلب القياس جمع مكونات مختلفة معاً. كانت بعض النماذج السابقة (مثل أبعاد ريف الستة للرفاهية) غنية من الناحية النظرية مثل (الاستقلالية، والهدف، والنمو الشخصي)، ولكن يصعب تطبيقها أو قياسها بوضوح على مجموعات سكانية كبيرة. بدأ سيليجمان بتطوير نموذج PERMA لتحويل تركيز علم النفس من علاج الأمراض النفسية إلى تعزيز الرفاهية الإيجابية والازدهار. كان لديه قناعة أن الصحة النفسية تتجاوز مجرد غياب المرض، وأن علم النفس التقليدي يُركّز كثيراً على ما هو خاطئ لدى الناس (الاضطرابات النفسية) ولا يُركّز بما يكفي على ما يجعل الحياة مرضية وجديرة بالعيش. حيث قد يبلغ رضا شخص ما عن حياته درجة عظيمة، لكنه لا يزال يشعر بالفراغ أو فقدان الهدف، مما يُظهر محدودية التركيز على درجات السعادة فقط. كان نموذج PERMA (العاطفة الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز) هو استجابة سيليجمان لتحديد وقياس السعادة الحقيقية والازدهار البشري بطريقة شاملة وعملية.

الرفاهية اللذاتية مقابل الرفاهية النفسية (Hedonic vs. Eudaimonic Well-Being):

هناك طريقتان رئيسيتان للتفكير في الرفاهية: المتعة Hedonic: تتمحور حول الشعور بالرضا - المتعة والراحة والسعادة. مثلاً أن تسأل شخصاً ما، "هل أنت سعيد؟". أما Eudaimonic: فيتتمحور حول العيش بالهدف والنمو. ربما تشمل الرفاهية الحقيقية الشعور بالرضا والعيش بشكل جيد. ومع ذلك، فإن تعريف الرفاهية النفسية المستند على نظريات عالم الصحة النفسية لا يعكس الواقع بشكل كامل، حيث يتم تجاهل العوامل الأخرى التي تؤثر على تلك النظريات، والتي غالباً تخضع لمعايير تقليدية غير كافية لتقييم الرفاهية النفسية بشكل شامل، كونه قد يتم تجاهل العديد من العوامل النفسية والسلوكية والاجتماعية التي تؤثر على أداء الانسان وتعكس صحته النفسية بشكل واضح. وبناءً على ذلك، هناك حاجة ملحة إلى مقياس جديد أو بمعنى أصح نسخة مطورة غير ذات لغة المنشأ تساعد كلاً من الأخصائيين النفسيين وكل من له علاقة بمحيط علم النفس في قياس رفاهية البشر النفسية بصورة أكثر وضوحاً ودقة. ولتلبية هذا الاحتياج في الأدبيات التي تتعلق بالهوية العربية، تمت ملائمة بروفايل بيرما (PERMA)، والذي طورته بتلر و كيرن (Butler, J., & Kern, M. L. 2016) باللغة الانجليزية ثم تُرجم إلى لغات متعددة وثُمن ليُستخدم بنجاح في العديد من الدول حول العالم، وقد أُجريت دراسة الصدق والثبات لهذا المقياس بعد تكييفه ليصبح متوافقاً مع أجندة البيئات الأكاديمية العربية في ما يتعلق بجانب الصحة النفسية عموماً، وعلم النفس الايجابي على وجه الخصوص.

بروفايل بيرما والخصائص السيكومترية لعينة الدراسة الأصلية:

بروفايل بيرما هو مقياس عام، طُوّر للبالغين، يقيس الازدهار أو الرفاه النفسي و ذو خمس أبعاد هي: المشاعر الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، والإنجاز، وذلك وفقاً لما جاء في نظرية الدكتور سيليجمان للرفاهية المذكورة في كتابه المسمى "الازدهار". ولإنشاء هذا المقياس بصورته الحالية، قامت بيجي كيرن وزملائها بالتطبيق على 11 عينة تضمنت (30.000) مشاركاً حول العالم، قاموا بتعبئة الاستبيان في شكله النهائي المنظم، بناءً على معطيات الجنس، العمر، المنطقة الجغرافية، المستوى التعليمي، والمستوى الوظيفي. يتكون المقياس في صورته الحالية من 23 بنداً، وللتأكد من صدق وثبات هذا المقياس، قام الباحثون بفحص معامل ألفا كرونباخ لكل عينة (76.=)، حيث تعبر عن دلالة احصائية قوية جداً مع معامل الرضا عن الحياة خصوصاً، وللمقياس عموماً معدل ثبات داخلي مقبول لكل بُعد من أبعاده الخمسة، كما أضافت بيجي كيرن وزملائها الباحثون الصحة كمجال إضافي (ما يجعل هذا المقياس "بيرماه" بدلاً عن "بيرما") على أغلب الأحوال. تُعرض الأسئلة على مقياس من 11 نقطة يتراوح من 0 إلى 10، مع تحديد نقاط النهاية. تُعد أسئلة الصحة، والمشاعر السلبية، والوحدة، والسعادة العامة أسئلة إضافية تُقدّم معلومات إضافية، ويوصى دائماً باستخدام المقياس الكامل للحصول على نتائج بحثية جيدة، ويجب أيضاً عرض الأسئلة بالترتيب المُدَوّن.

تفسير النتائج لبروفايل بيرما:

تشير الدكتور كيرن وزملائها بأنه يجب علينا كباحثين- أن نفكر فيما إذا كانت قيم المعايير تُمثل مقارنة مناسبة في المقياس الأصلي. فعند جمع البيانات يجب النظر إلى التوزيع ومدى جودة مقارنة النتائج، والاختلافات بين عينة البحث الحالية وعينات التحقق العامة. من المفيد أيضاً تضمين سؤال أو سؤالين نوعيين يسمحان للأشخاص بالإفصاح عن تعريفهم الخاص للرفاهية ثم تقييم الإجابات. عند استخدام بروفايل بيرما بشكل فردي تكون النتائج مفيدة في تقديم رؤى ذاتية. حيث أنه من المفيد الإجابة على الأسئلة ومعرفة النتائج، بما في ذلك المجالات الأعلى أو الأدنى. ثم التفكير في القيم والمكانة التي يرغب في أن يصل إليها. إذا كان الشخص راضياً عن النتائج النهائية لبروفايل بيرما، فعليه أن يستمر في بذل جهود للحفاظ على صحته النفسية بشكل استباقي، واستهداف أداء جيداً على المدى الطويل، وكأنه سباق ماراتون طويل، وليس سباقاً قصيراً منقطع. وللجميع سواءً وعلى وجه واحد، فإنه يحذر من استخدام بروفايل بيرما لأغراض التشخيص المخصص في الجانب الآخر أي جانب الاضطرابات والأمراض النفسية، حيث أنه يُعتبر من المقاييس الوصفية وليس التحليلية البحتة.

لا توجد حدود واضحة لما يُصنف ضمن الأداء المنخفض، والأداء الجيد، والازدهار الحقيقي. الأمر معقد من ناحية وزاوية أخرى، بحيث يمكن النظر إلى المتوسطات بناءً على دراسات التحقق السابقة. عادةً ما تكون مقاييس الصحة النفسية العامة مائلة نحو الجانب الإيجابي، بحيث يصبح المتوسط لبروفايل بيرما بين 6.5 و 7.5 تقريباً (وليس 5، والذي يُعد منتصف المقياس من 0 إلى 10). ومن هنا، يُمكن استخدام ما بين الأرباع أو النسب المئوية الأخرى لإنشاء مجموعات قائمة بذاتها. على سبيل المثال، باستخدام PERMA-Profiler، قد يكون:

أداء عالي جداً = 9 فأكثر (من 0 إلى 1 للمشاعر السلبية)

أداء عالي = 8-8.9 (من 1.1 إلى 3 للمشاعر السلبية)

أداء طبيعي = 6.5 إلى 7.9 (من 3 إلى 5 للمشاعر السلبية)

أداء دون المستوى الأمثل = 5 إلى 6.4 (من 5.1 إلى 6.5 للمشاعر السلبية)

أداء ضعيف = أقل من 5 (أعلى من 6.5 للمشاعر السلبية)

الفكرة السائدة والمباشرة هي أن الناس يرغبون في أن يكونوا ضمن تلك المجموعة الأعلى، أن يكونوا الأفضل على الإطلاق، الجميع قد يريد درجة +، لكن يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار عتبات الصحة النفسية، فإذا وجد الشخص نفسه فوق مستوى تلك العتبات، فإنه قد يكون مُصاباً باضطراب نفسي، وما دونها لا يكون كذلك. ونقطة الفاصل لملاحظة هذه العتبات أنه يوجد منحني طبيعي حولها، وبالتالي ينتهي الأمر بتشخيصات أقرب للصحة وينسب خاطئة بسيطة. وسرعان ما تصبح الأرقام الناتجة من بروفايل بيرما مجرد تسميات، فقد يزدهر الشخص ويتطور رفاهه

النفسى لأعلى المستويات حرفياً وقد لا يحدث بتاتاً، فالرفاهية شديدة التقلب بطبيعتها، فقد تعثره حالة من الجمود نتيجة لمواجهة ظروف الحياة تجعله يشعر بأنه خارج مستويات الرفاهية بشكل ما.

عموماً إذا كانت نتيجة الشخص تتراوح بين الطبيعي والمرتفع، فأنا أزعم أن هذا على الأرجح تكيف جيد. في الواقع، قد يكون من غير الطبيعي أن يكون الشخص في أعلى مستوى. هناك أوقات يكون فيها إنجاز مرتفعاً جداً، لكن لابد لمجالات المقياس الأخرى أن تنخفض حتى يكتمل توازن حلقة الدائرة النفسية. لنفكر في الأمر كما لو كان يشبه معدلات نبض قلب الإنسان، انخفاضه أو ارتفاعه جداً يعد أمر سيء – والهدف الدائم هو الحفاظ عليه ضمن نطاق طبيعي وصحي. وهنا تكون العتبة أو جرس الانذار والتحذير هو إذا بدأت هذه النبضات في الانحدار وليس كما يحدث عند الارتفاع.

أيضاً، قد تكون أبعاد المقياس المختلفة أكثر أهمية لشخص ما في أوقات مختلفة عن غيرها، حيث يمكن أن يكون هذا المقياس مفيداً لفهم الذات في وقت ما، وللحصول على فكرة عن مكانة الشخص في مختلف المجالات في وقتاً آخر، وما إذا كان راضياً عن نفسه خلال خوضه تجربة مليء هذا الملف التعريفي للرفاه النفسي، أو أن بعداً ما أقل أو أعلى بكثير مما يفضل بشكل حقيقي في الحياة عم هو كائن في المقياس.

نظريات تفسر الرفاهية النفسية

هناك عدة نظريات تفسر العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية لنموذج بروفايل بيرما، من بينها:

1- نظرية العالم سيلجمان (نظرية بيرما للرفاهية النفسية (PERMA Theory of Wellbeing):

في كتابه "الازدهار" الصادر عام 2011، عرّف الدكتور مارتن سيلجمان، أستاذ علم النفس المتميز بجامعة بنسلفانيا وأحد مؤسسي مجال علم النفس الإيجابي، خمسة ركائز للرفاهية: PERMA (المشاعر الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، والإنجاز). يقيس مؤشر PERMA-Profiler هذه الركائز الخمسة، إلى جانب المشاعر السلبية والصحة.

2- نموذج ريف للرفاهية النفسية (Ryff's Model of Psychological Well-Being):

فكرت كارول ريف في الرفاهية على أنها أكثر من مجرد الشعور بالسعادة، فقد سلطت الضوء على إن الأمر يتعلق بالازدهار كشخص، وحددت ستة مكونات رئيسية لها كالآتي: **الاستقلالية**: الشعور بالثقة في عيش الحياة بشروطك الخاصة. **الإتقان البيئي**: القدرة على التعامل مع مسؤولياتك اليومية ومحيطك. **النمو الشخصي**: التعلم والنمو دائماً كشخص. **العلاقات الإيجابية**: وجود ثقة وعلاقات عميقة مع الآخرين. **الهدف في الحياة**: الشعور بأن حياتك لها اتجاه ومعنى. **قبول الذات**: أن تكون على ما يرام مع من تكون أنت – الجانب الجيد وغير الجيد. وهو نموذج يشرح أن الرفاهية تدور حول عيش حياة كاملة أصيلة وذات مغزى، وليست مجرد الشعور بالسعادة.

3- نظرية تقرير المصير (Deci & Ryan (Self-Determination Theory):

في جوهرها، تشرح نظرية SDT إننا نزهدهر عندما يتم تلبية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية: **الاستقلالية** وهي أن نشعر بتحسن عندما نتخذ خياراتنا وقرارتنا الخاصة. **الكفاءة**: نحن بحاجة إلى أن نشعر بالقدرة كما لو أننا جيدون بشكل كبير في ما نقوم به. **الارتباط**: نحن بحاجة إلى علاقات وثيقة وأن نشعر بالرعاية. فعندما يتم تلبية هذه الاحتياجات سواء في العمل أو في المدرسة أو في المنزل يميل الناس إلى الشعور بالسعادة والرفاه والمزيد من التحفيز وتطور الصحة العقلية.

4- نموذج سالوتوجينيكي - شعور أنتونوفسكي بالتماسك (Salutogenic Model – Antonovsky's Sense of Coherence):

بدلاً من السؤال "لماذا يمرض الناس؟"، سأل أنتونوفسكي "لماذا يظل بعض الناس بصحة جيدة حتى تحت الضغط؟" وجد أن الناس يفعلون ما هو أفضل عندما تكون الحياة: **مفهومة** أي يرون الأشياء بشكل منطقي، وليس بشكل فوضوي. **يمكن التحكم فيها** حيث يشعرون أن لديهم الأدوات أو الدعم للتأقلم. **ذات مغزى** عندما يشعرون أن الأمر يستحق الجهد المبذول. يساعد "الشعور بالتماسك" الناس على الحفاظ على مرونتهم وقواهم عقلياً، خاصة في الأوقات الصعبة.

5- نظرية استمرارية الصحة العقلية للعالم كيز (Keyes' Mental Health Continuum):

وفقاً لكيز، فإن الصحة العقلية هي أكثر من مجرد غياب المرض. لقد رأى أنه طيف، من ناحية: الازدهار وهو الشعور بالرضا والعمل بشكل جيد في هذه الحياة. في المنتصف هناك الصحة العقلية المعتدلة أي القيام بعمل جيد، ولكن كل ذلك قد لا يؤدي بالضرورة إلى الرفاه أو الازدهار النفسي. وعلى الطرف الآخر هناك الضعف أي شعور الشخص بنفسه وكأنه عالق أو يعاني من الفراغ أو الضعف والوهن النفسي، وحتى بملاحظته بشكل مباشر ودون الحاجة للتشخيص أكان مرض عقلي أم لا. يمزج نموذج الرفاهية العاطفية (المشاعر الإيجابية) والرفاهية النفسية (النمو الشخصي، المعنى، قبول الذات) والرفاهية الاجتماعية (الشعور بالفائدة والاتصال بالمجتمع).

وكل هذه النظريات تصب في بوتقة مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تشمل: المشاعر الإيجابية *Positive emotions*، والمشاركة *Engagement* والعلاقات *Relationships* والمعنى *Meaning*، والإنجاز *Accomplishment*، وتم اختصارها مجتمعة بمصطلح (PERMA) ويفسر هذا النموذج المشاعر الإيجابية *Positive emotions* بالرفاهية التي تزيد من المشاعر الإيجابية، وهي متعة من خلال تحسين تجارب الماضي وقد يكون الحاضر والمستقبل ضمن بعض الحدود (على سبيل المثال، من خلال تنمية جوانب الشعور بالامتنان والتسامح،

وترجمة تذوق الملذات الحسية والجسدية واليقظة بالإضافة إلى بناء التوقع الإيجابي والتفؤل). والمشاركة *Engagement* تسمح القدرة السريعة للإنسان على خلق تفاعلات من خلال الانخراط في البيئات الجديدة التي يقدم إليها والمشاركة بحرية في بعض الأنشطة الهادفة والممتعة، بحيث يمكن أن تساعد في تطوير وتقوية الجوانب الشخصية، وبالتالي تؤدي لتدفق وتسريع عملية الشفاء النفسي نحو الرفاه النفسي كهدف يمر ويتحقق عندما يكون الشخص منغمساً تماماً في نشاط جذاب. يتم اختبار تدفق المشاركة المستمر عندما تكون مهارات الفرد كافية لنشاط صعب، عند السعي لتحقيق هدف واضح، مع ملاحظات فورية حول التقدم نحو الهدف. خلال هذا النشاط، يتم امتصاص التركيز بالكامل في اللحظة الحالية، ويختفي الوعي الذاتي، ويتم تشويبه إدراك الوقت في وقت لاحق، كأنما يتوقف الوقت! يمكن تجربة التدفق البناء في مجموعة متنوعة من الأنشطة، على سبيل المثال، محادثة جيدة مع الآخرين في المجتمعات المضيفة في الغربية، أو مهمة عمل في الأسس التعليمية، أو حتى مجرد العزف على آلة موسيقية في مناسبة ما، أو قراءة كتاب مع صديق، أو الكتابة أو إصلاح دراجة للآخرين في أوقات الفراغ، أو قد تتمثل في البستنة التي تقوي الشعور بالالتزام، ممارسة الرياضة أو أي أداء مع الأقران ضمن مجموعات.

وتتضمن العلاقات الإيجابية *Relationships* جميع التفاعلات المختلفة التي يجريها الأشخاص مع أفراد الأسرة، الشركاء، الأصدقاء، الزملاء، الرؤساء، المشرفين، الموجهين ومجتمعهم ككل. تشير العلاقات في نموذج *PERMA* إلى الشعور بالحب والدعم والتقدير من الفرد للآخر. ووفقاً لسليجمان (2012) في هذا النموذج، يتم تضمين العلاقات بناء على فكرة أن البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتها وهناك دليل على ذلك في كل مكان، وأن الروابط الاجتماعية تصبح مهمة بشكل خاص مع تقدمنا في العمر. وفي صدد الاهتمام بنشأة العلاقات، وجد أن البيئة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في منع التدهور المعرفي وفقاً ل(Siedlecki et al., 2014). وكما هو شائع، فإن الكثير من الناس لديهم هدف لتحسين العلاقات مع من هم أقرب إليهم ويكون ذلك عبر طرق وقنوات مستمرة، حيث أظهرت الأبحاث أن مشاركة الأخبار السارة أو الاحتفال بالنجاح يعزز الروابط القوية والعلاقات نحو الأفضل. نتيجة لذلك، فإن الاستجابة للآخرين بحماس، لا سيما في العلاقات الوثيقة أو المتماسكة، تزيد من قوة العلاقات الحميمة والرفاهية. وإذا ما تم طرح هذا السؤال، كيف يمكن- مثلاً- للطلاب بناء علاقات فعالة؟ نلاحظ أنه ببساطة من خلال الانضمام إلى فصل دراسي أو مجموعة ذات أهمية بالنسبة لهم، وطرح أسئلة على الأشخاص الذين لا يعرفونهم جيداً لمعرفة المزيد عنهم والتقرب إليهم تدريجياً، وإنشاء صداقات وتقارب أقوى مع الأشخاص الذين يعرفونهم مسبقاً، والتواصل مع أشخاص لم يتحدثوا إليهم أو يتواصلوا معهم منذ فترة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

ويشرح مفهوم المعنى *Meaning* اشتقاق الإحساس بالمعنى والهدف من الانتماء إلى شيء أكبر من الذات وخدمته. هناك العديد من الوجوه الاجتماعية الثقافية التي تتيح ملاحظة الشعور بالمعنى بشكل منظم وعميق يبعث على الراحة، مثل الدين والأسرة والعلوم والسياسة ومنظمات العمل والعدالة والمجتمعات والمناسبات الاجتماعية.

الإنجاز *Accomplishment* كمفهوم لنموذج بيرما، يعبر عن سعي الناس إلى الكفاءة والنجاح والإتقان من أجل مصالحهم وما يصب في مصلحتهم، تتمثل في مجموعة متنوعة من المجالات بما في ذلك أماكن العمل والرياضة والألعاب والهوايات وما إلى ذلك. يسعى الناس إلى الإنجاز حتى عندما لا يؤدي ذلك بالضرورة إلى مشاعر إيجابية أو معنى أو علاقات. بشكل عام وفي بعض الدراسات، وجد أن اختبار متانة الارتباط بين قلة المشاعر الإيجابية وقلة المشاركة ونقص المعنى، له صلة حادة بالاكتئاب والرضا بالحياة. فالرفاهية النفسية هي رحلة شخصية شاملة للوصول إلى وجهة مرضية، يجب على الناس كأفراد أن يعتبروا أنفسهم وحدات كاملة محشوة بالتطورات الجسدية والنفسية والاجتماعية والتعليمية حتى يُضمن لهم الشفاء والرفاه النفسي.

أهمية البحث:

في الوقت الراهن يُعتبر الوصول لمستوى معتدل من الرفاهية النفسية هو الركيزة الأساسية لكل من الصحة النفسية الفردية والمجتمعية. فالإنسان بطبيعته يسعى دائماً إلى فهم واستيعاب العالم من حوله، فقام بإيجاد وتطوير نظريات علمية استناداً على النهج التجريبي والموضوعي عن طريق المقاييس التي تسعى لتفسير الظواهر المختلفة. ولا يقتصر دور المقاييس النفسية على إنتاج المعرفة، بل يمتد إلى تطبيقها في الحياة العملية، مما يجعل الأفراد أو المؤسسات أو المنظومات التي تستخدمها مسؤولة عن إبراز النتائج ونقلها ونشرها بموضوعية للاستفادة منها في تطوير جوانب الحياة العلمية والعملية، لِيُساعد الإنسان على تحقيق الرضا على صعيد تقدمه الشخصي والمهني، أيضاً السعي لتحسين جودة الحياة في المجتمعات العربية. وبما أن المؤسسات الأكاديمية تُركّز على نقل المعرفة بشكل فعال وكفاء، فمن الضروري قياس مستويات الرفاهية النفسية من خلال أدوات قياس دقيقة وموثوقة، حيث تشج المكتبات العربية بمثل هذه المقاييس خصوصاً في جانب علم النفس الإيجابي. تم العمل على ترجمة بروفایل بيرما إلى اللغة العربية لتوفير أداة دقيقة تقيس أبعاد الرفاه النفسي وتعزيز استخدام الأداة في الأبحاث والممارسات النفسية في المجتمعات الناطقة بالعربية. ولضمان الدقة والموثوقية لهذه الأداة، كان لا بد من إجراء دراسة تقنين تهدف إلى اختبار صلاحيتها وخصائصها السيكومترية.

لماذا يُعد ترجمة بروفایل بيرما (PERMA) إلى عدة لغات أمراً بالغ الأهمية؟

لنلقي نظرة على واحد من الأسباب، حيث أنه وفقاً للإحصاءات الرسمية في تركيا، فإن ((1,115,530 طالباً قد تركوا الجامعات أو قاموا بتجميد تسجيلهم خلال آخر خمس سنوات، مما يشير إلى أن هناك عوامل متعددة تؤثر على قدرة الطلاب على الاستمرار والنجاح في مواصلة تعليمهم الجامعي والعالي، والتي بدورها ترتبط وتؤثر على الرفاه النفسي لهؤلاء الطلاب. فحري بالباحثين الاهتمام بدعم الأجنحة البحثية بمثل

هذه الترجمات حتى يتسنى لهم التركيز على تبعات هذه العوامل والعمل على حلها والسيطرة عليها أو التكيف معها قدر الامكان للارتقاء بالصحة النفسية للطلاب.

منهجية الترجمة في تقنين PERMA إلى اللغة العربية:

تم اتباع طريقة (Brislin 1970) في الترجمة، حيث تم ترجمة المقياس من الإنجليزية إلى العربية بواسطة ثلاثة خبراء لغويين، ثم تم دمج الترجمات بواسطة خبيرين في اللغة العربية لضمان التوافق اللغوي، بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس باللغتين الإنجليزية والعربية على عيّنتين مستقلتين من 25 مشاركاً للتحقق من التوافق، أخيراً تم إجراء ترجمة عكسية من العربية إلى الإنجليزية للتأكد من عدم فقدان المعنى الأصلي. وتحليل الصدق الداخلي للمقياس، تم تقييم كل بند بناءً على مدى ملاءمته ثم حساب نسبة صدق المحتوى (CVR) أيضاً مؤشراً لصدق المحتوى (CVI)، وأظهرت النتائج أن جميع البنود اجتازت معايير الصدق، ولم يكن هناك حاجة لاستبعاد أي منها.

جدول (1): الارتباطات الكلية والإحصاءات الوصفية لمقياس PERMA باللغة العربية

رقم البند	Min.	Max.	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباطات الكلية
5	0.00	10.00	6.92	1.80	.70
10	0.00	10.00	6.72	1.78	.65
22	0.00	10.00	6.75	1.83	.64
3	0.00	10.00	6.93	2.06	.37
11	0.00	10.00	6.50	1.74	.51
21	0.00	10.00	7.13	2.18	.40
6	0.00	10.00	6.20	2.00	.32
15	0.00	10.00	7.17	1.95	.45
12	0.00	10.00	6.95	1.83	.47
19	0.00	10.00	7.26	1.88	.49
1	0.00	10.00	6.61	1.86	.64
9	0.00	10.00	6.68	1.82	.58
17	0.00	10.00	6.88	2.02	.60
2	0.00	10.00	6.10	1.85	.53
8	0.00	10.00	6.45	1.64	.54
16	0.00	10.00	7.61	1.75	.49
7	0.00	10.00	5.33	1.91	.36
23	0.00	10.00	7.28	1.93	.36
14	0.00	10.00	5.12	2.26	.34
20	0.00	10.00	5.22	2.10	.55
4	0.00	10.00	7.60	1.70	.67
13	0.00	10.00	7.15	2.17	.58
18	0.00	10.00	7.56	1.82	.67

يشير جدول 1 إلى الإحصاءات الوصفية على مستوى مواد أو بنود المقياس وارتباطاتها الإجمالية استناداً إلى العينة الكلية. حيث تظهر متوسطات حسابية معتدلة تتراوح بين 6 و 8، وأيضاً ارتباطات كلية معتدلة تدل على تناسق مواد أو بنود المقياس كلها.

منهجية البحث وأدوات جمع وتحليل البيانات:

تم جمع البيانات باستخدام أسلوب العينة العشوائية ل (452) طالباً، وشمل البحث الطلاب الدوليين الناطقين باللغة العربية في الجامعات التركية وطلاب جامعة عدن- اليمن في الفترة ما بين فبراير- يوليو 2024. تم أخذ الأذن مسبقاً عبر البريد الإلكتروني من مطوري المقياس وعلى رأسهم دكتور كيرن Peggy Kern - جامعة ميلبورن- أستراليا. تم إنشاء الاستبيان عبر Google Forms، وتمت مشاركته عبر شبكات التواصل الاجتماعي. وعلى طريقة المنهج الكمي لتوزيع وتحليل العينات، تم اعتماد توزيع- /عادة توزيع الاستبيان للتحقق من صدق وثبات المقياس.

حساب الحد الأدنى لحجم العينة:

تم حساب الحد الأدنى لحجم العينة باستخدام الصيغة: $(N=PQ(Z)^2/E^2)$ كالتالي:

(95% confidence, 5% margin of error, P = 0.5)

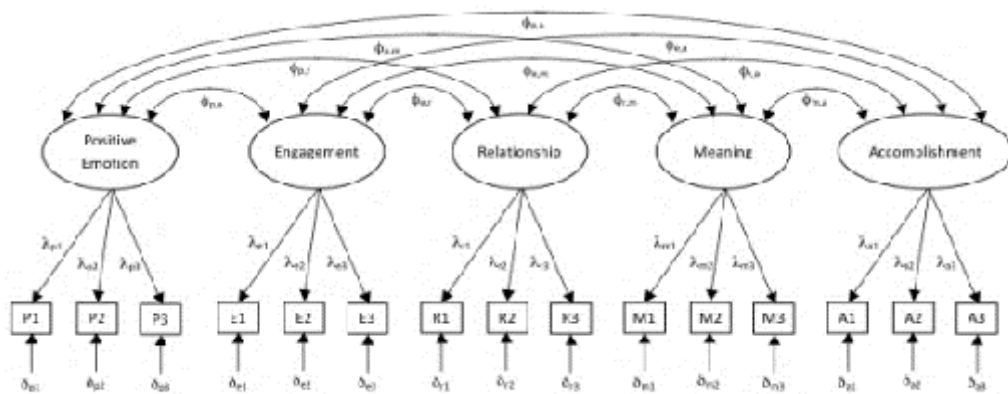
$$n = (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 / (0.0461)^2 = 3.8416 \cdot 0.25 / 0.002124 = 0.9604 / 0.002124 = 452$$

وعند تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 24، تم استخدام الأساليب الإحصائية مثل تحليل العوامل التفسيرية (EFA) وتحليل العوامل التوكيدية (CFA). تم استخدام اختبار مدى ملاءمة مربع كاي، ومؤشر الملاءمة المقارن (CFI)، ومؤشر الملاءمة المعياري (NFI)، ومؤشر الملاءمة غير المعياري (NNFI)، وخطأ الجذر التربيعي المتوسط الموحد (SRMR) وخطأ الجذر التربيعي المتوسط التقريبي (RMSEA). وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0.91)، ويعتبر مؤشراً ممتازاً لتأكيد الاتساق الداخلي بين بنود وفقرات المقياس وقيم جودة المطابقة للهيكلم متعدد العوامل في المستوى الأول.

جدول (2): مؤشرات ملاءمة مقياس PERMA

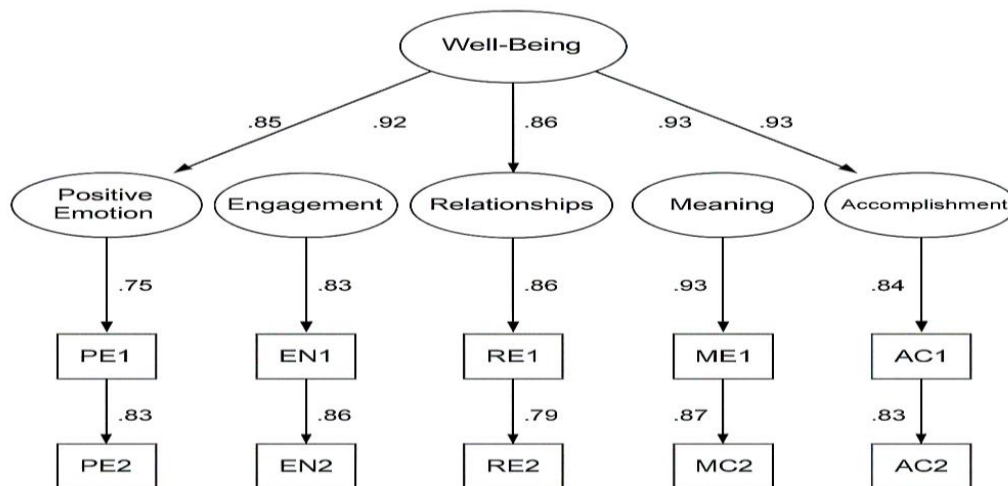
نموذج	المتوسط الحسابي	مؤشر الملاءمة المقارن	مؤشر الملاءمة المعياري	مؤشر الملاءمة غير المعياري	SRMR	RMSEA (90% G.A.)	AIC	مؤشر التحقق المتبادل المتوقع
النموذج الأولي	2.39	.96	.94	.95	.055	(.075-.100).088	314.66	1.26
النموذج المعدل	3.87	.97	.95	.96	.051	(.056-.080).068	608.49	1.35
التحليل العامل التمييزي من الدرجة الثانية	3.85	.97	.95	.96	.052	(.055-.079).067	606.49	1.34

يعرض جدول 2 مؤشرات ملاءمة النموذج لثلاثة نماذج توكيدية، حيث يشير المتوسط الحسابي إلى قيمة أقل من 5، وقيم مؤشر الملاءمة غير المعياري ومؤشر الملاءمة المقارن ومؤشر الملاءمة المعياري إلى أعلى من 0.90، وقيم SRMR إلى أقل من 0.08، و RMSEA ضمن نطاق 0.08-0.05، حيث تعد ملاءمة مقبولة للنموذج. وبعد إجراء التعديلات، يظهر في الشكل 1 هيكل العوامل الخماسي لأبعاد المقياس والعلاقات بين العوامل.



شكل (1): مخطط المسار وأحمال العوامل لمقياس PERMA

تتراوح أحمال عوامل المقياس بين 0.74 و 0.87. وعند فحص مؤشرات ملاءمة النموذج النهائي، وُجد أن النموذج خماسي الأبعاد للمقياس يوفر مستوى مقبولاً من الملاءمة. وطُبق تحليل العوامل التأكيدية من المستوى الثاني لاختبار النموذج، حيث شكلت الأبعاد الفرعية الخمسة في المقياس نموذجاً عالي المستوى للرفاهية. ولوحظ أن قيم ملاءمة هيكل المستوى الثاني خماسي الأبعاد للمقياس كانت عند مستوى مقبول (نموذج المستوى الثاني) بمتوسط حسابي (3.85)، ($p < 0.001$; SRMR = 0.052؛ RMSEA = 0.067). في الشكل 2 يظهر هيكل العامل من المستوى الثاني للمقياس، والذي يؤكد نموذج الرفاهية عالي المستوى للنموذج ككل على بنية الرفاهية ذات الدرجة الأعلى.



شكل (2): مخطط مسار تحليل العوامل التأكيدية من الدرجة الثانية لمقياس PERMA

صلاحية المقياس المرتبطة بالمعيار:

للتحقق من صحة مقياس PERMA المتعلقة بالمعايير، تم فحص علاقته بمقاييس رضا الحياة والسعادة الذاتية كما قام بذلك مطوري المقياس. وترد في الجدول 3 النتائج التي توضح معاملات الارتباط والإحصاءات الوصفية بين المقاييس والأبعاد الفرعية.

جدول (3): الارتباطات بين PERMA والرضا عن الحياة والسعادة الذاتية

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	البعد
									1	PERMA -1
								1	.86**	2- المشاعر الإيجابية
							1	.68**	.84**	3- المشاركة
						1	.53**	.52**	.73**	4- العلاقات
					1	.48**	.57**	.63**	.82**	5- المعنى
				1	.64**	.49**	.63**	.60**	.81**	6- الإنجاز
			1	.47**	.52**	.29**	.47**	.50**	.57**	7- الرضا عن الحياة
		1	.41**	.35**	.43**	.31**	.44**	.66**	.56**	8- السعادة الذاتية
	1	-.27**	-.18**	-.15*	-.15*	-.24**	-.09	-.29**	-.24**	9- المشاعر السلبية
1	-.19*	.26**	.23**	.27**	.26**	.27**	.28**	.37**	.36**	10- الصحة

$$p < 0.01, *p < 0.05**$$

يوضح جدول 3 معاملات ارتباط بيرسون بين بنود PERMA الكلية والفرعية، والرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية، بالإضافة إلى المشاعر السلبية والصحة. حيث يعبر عامل الرضا عن الحياة عن علاقة بين (29-.57) مع المقياس ككل ومع بند العلاقات بشكل خاص، تعبر عن علاقة إحصائية طردية موجبة قوية، حيث أنه كلما كان الشخص راضٍ عن حياته توسعت أفق علاقته مع الآخر.

كما تعرض النتائج في الجدول 4 أدناه حساب معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ (0.91) للدرجة الكلية للمقياس، و0.81 لبعد المشاعر الإيجابية كأكبر معامل لثبات المقياس، ويعد أصغر معامل 0.65 منسوباً لبعد العلاقات. كما تم تضمين النتائج التي تم الحصول عليها من إعادة تطبيق المقياس كما هو موضح في الجدول، تم حساب معامل ثبات إعادة الاختبار للدرجات التي تم الحصول عليها من المرة الأولى والثانية (0.88) للدرجة الإجمالية للمقياس.

جدول (4): نتائج ثبات مقياس PERMA

معامل ألفا كرونباخ	ر	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تطبيق العينة	البعد
.91	.88	16.25	114.90	المرة الأولى	مقياس PERMA الكلي
		16.90	114.45	الثانية	
.81	.85	4.10	21.30	المرة الأولى	المشاعر الإيجابية
		4.20	21.40	الثانية	
.66	.77	4.20	21.85	المرة الأولى	المشاركة
		4.05	21.95	الثانية	
.65	.70	4.00	21.30	المرة الأولى	العلاقات
		3.95	21.10	الثانية	
.78	.61	3.25	22.10	المرة الأولى	المعنى
		3.10	21.70	الثانية	
.72	.67	3.35	21.25	المرة الأولى	الإنجاز
		3.30	21.40	الثانية	
.66	.67	4.60	15.10	المرة الأولى	المشاعر السلبية
		4.45	14.20	الثانية	
.80	.84	4.50	23.70	المرة الأولى	الصحة
		4.70	23.30	الثانية	

نتائج البحث:

يهدف هذا البحث إلى تكييف أداة القياس PERMA للباحثين (Butler & Kern, 2016)، وتم تطويره لاختبار نموذج رفاهية سيلجمان، وفحص مدى صدقه وثباته كأداة قياس ذات خمسة أبعاد باللغة العربية. ولهذا الغرض، أجريت ترجمة دقيقة أولاً، حيث تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية ثم ترجمة المقياس مرة أخرى إلى اللغة الإنجليزية لفحص الأخطاء التي قد تنتج عن الترجمة. بعد التحرير النهائي، تم إعداد الشكل العربي للتطبيق، وأشارت هذه العملية إلى أن المقياس يحتفظ بخصائصه العملية بعد الترجمة، ويمكن استخدامه في الدراسات المستقبلية.

عند دراسة صدق البناء للمقياس، تم تطبيق تحليل العوامل التأكيدية للتحقق من البنية خماسية الأبعاد في الشكل الأصلي للمقياس. تمت مقارنة نتائج مؤشرات الملاءمة المستخدمة لتحديد مدى ملاءمة النموذج خماسي الأبعاد الذي تم اختباره في تحليل العوامل التأكيدية مع معايير الملاءمة. وقد لوحظ أن مؤشرات الملاءمة كانت عند قيم مقبولة وأن بنية العوامل الخمسة للمقياس كانت صالحة أيضاً في مجموعة البحث هذه. وفي دراسة صدق المعيار، تم فحص العلاقات بين بنود مقياس PERMA والرضا عن الحياة ومستويات السعادة الذاتية. أيضاً في دراسة مدى صحة الشكل الأصلي لأداة القياس الأصلية، وُجد أن الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس PERMA مرتبطة بشكل إيجابي برضا الحياة. وبالمثل، في هذا البحث، وُجد أن PERMA له علاقة إيجابية وهامة مع بُعد الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية. ووفقاً لهذه النتائج، يمكن القول إن الأبعاد الخمسة للمقياس (المشاعر الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، والانجاز) تؤثر بشكل إيجابي على رضا الأفراد في الحياة ومشاعر السعادة لديهم. وقد تبين أن العلاقات بين هذه القياسات كانت في الاتجاه المتوقع قبل البحث. في دراسات ثبات المقياس، تم حساب معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ ومعامل ثبات إعادة الاختبار. أعيد تطبيق المقياس على نفس المجموعة وتم التحقق من الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني. وُجد أن ثبات أبعاد المشاركة والعلاقات كأبعاد فرعية للمقياس منخفضة مقارنة بالأبعاد الأخرى. ومع ذلك، لوحظ أن ثبات إعادة الاختبار لهذه الأبعاد كانت أعلى من أبعاد أخرى. وقد وُجد أن معاملات ثبات الاتساق الداخلي تراوحت بين 0.65 و 0.81. وقد فُحص صدق بنود مقياس PERMA باستخدام ارتباطات إجمالية مصححة للبنود. تشرح الارتباطات الإجمالية المصححة للبنود العلاقة بين الدرجات التي تم الحصول عليها من بنود الاختبار والدرجة الكلية للاختبار. وتشير هذه القيم الموجبة والمقبولة إلى أن كل بند في أداة القياس يُجسد سلوكيات مماثلة بناءً على النتائج التي تم الحصول عليها في البحث، وإن صدق البناء للبنود أو الأبعاد تعتبر كافية.

عموماً يمكن القول أن مقياس PERMA يمكنه قياس خمسة أبعاد مختلفة تتعلق بمفهوم الرفاهية بسرعة وسهولة تسمح باستخدام أداة المقياس هذه بسهولة في الدراسات المستقبلية. ووفقاً لـ Butler and Kern (2016) يُعتقد أن مقياس PERMA سيساعد الناس على فهم أنفسهم وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم، وإيجاد طرق جديدة لتحسين رفاهيتهم، وأنه يمكن استخدام لوحة مؤشرات تقييم الأبعاد الفرعية بدلاً من درجة الرفاهية الإجمالية في التطبيقات الفردية والجماعية. تُظهر نتائج دراسات الصدق والثبات أن مقياس PERMA، الذي يقيس الرفاهية من خلال المشاعر الإيجابية والتعلق والعلاقات والمعنى والانجاز، أنه أداة قياس صالحة وموثوقة يمكن استخدامها في البلدان الناطقة باللغة العربية، ومن خلاله يمكن الحصول على نتائج أكثر دقة حول الرفاهية النفسية.

قيود البحث:

لهذا البحث بعض القيود البسيطة. نظراً لأن المقياس يتم الإجابة عليه ذاتياً، فإنه عند قياس مفهوم الرفاهية، تُعد آراء الأشخاص من حولهم مهمة، وكذلك كيفية شعور الفرد أو تعبيره عن نفسه وقت الإجابة عن المقياس، حيث يأخذ في الاعتبار العوامل النفسية والاجتماعية والسلوكية، لهذا قد تتغير النظرة العامة عند الحصول على تفسير النتائج المرجوة من أداة القياس. بالإضافة إلى إمكانية عدم الوصول لمشاركين من جامعات عربية أخرى كانت محلية أو دولية يعتبر قيوداً آخر للبحث. يتمثل أحد القيود أيضاً في أن المشاركين يتكونون فقط من طلاب الجامعات حيث سيكون من المفيد تطبيق أداة القياس على مجموعات أخرى كعينة مختلفة.

توصيات البحث:

يمكن استخدام PERMA باللغة العربية كأداة قياس في الدراسات النظرية والعملية حول الرفاهية في البلدان الناطقة باللغة العربية بشكل عام. كما يُتوقع استخدامها كدليل لتخطيط التدخلات الفردية في عدة مجالات منها التعليم والصحة، وتستخدم كمعيار لتحديد مدى فعاليتها في ممارسات الإرشاد العام والنفسية الفردي والجماعي العربي بشكل أكثر دقة وشمولية. من المفيد أيضاً دمج المقياس مع أدوات تقييم أخرى لتقديم صورة أكثر تكاملاً عن الرفاهية العامة والنفسية خصوصاً. ويمكن للدراسات المستقبلية التركيز على علاقات مقياس PERMA بالمفاهيم الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل والمرونة النفسية والتصميم، والمفاهيم السلبية مثل الاكتئاب والقلق والخوف.

المراجع:**المراجع باللغة العربية**

- [1] جاد الرب، أحمد محمد. (2013). مقياس طيب الحياة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- [2] سناني، لبنى نور الدين و بو عطيط، جلال الدين سعيد. (2023). الرفاهية النفسية: مدخل نظري. مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، الجزائر <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/836>

المراجع الأجنبية

- [3] Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3) , 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- [4] Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review*. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60 (5) , 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- [5] Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2) , 207–222 <https://doi.org/10.2307/3090197>
- [6] Keyes, C. L. M. (2005). *Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (3) , 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- [7] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55 (1) , 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [8] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- [9] 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) , 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [10] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4) , 719–727.
- [11] Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- [12] Seligman, M. E. (2018). PERMA and the building blocks of well-being, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466

ملاحق البحث

ملحق 1: مقياس بيرما باللغة العربية

إرشادات الإجابة على المقياس:

سيتم عرض أسئلة ملف تعريف PERMA ادناه، حيث يتكون المقياس من 23 مادة. يتعين الإجابة على الأسئلة على مقياس من 11 نقطة وتتراوح من 0 إلى 10، مع تحديد نقاط البداية والنهاية.

بعد قراءة العبارات التالية، يرجى وضع علامة تضييل واضحة (●) على الخيار الذي يناسبك بين 0 و 10.	
1	كم من الوقت تشعر أنك تركز تقدماً نحو تحقيق أهدافك؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
2	ما مدى شعورك أنك تنغمس في ما تفعله؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
3	بشكل عام، ما مدى شعورك بالسعادة؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
4	بشكل عام، ما مدى شعورك بالقلق؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
5	ما مدى تحقيقك للأهداف المهمة التي حددتها لنفسك؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
6	بشكل عام، كيف تصف صحتك؟ سيئة 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ممتازة
7	بشكل عام، إلى أي مدى تعيش حياة هادفة وذات معنى؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
8	إلى أي مدى تتلقى المساعدة والدعم من الآخرين عندما تحتاج إليه؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
9	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر أن ما تفعله في حياتك له قيمة وجدير بالاهتمام؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
10	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالحماس والاهتمام بالأشياء؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
11	ما مدى شعورك بالوحدة في حياتك اليومية؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
12	ما مدى رضاك عن صحتك البدنية الحالية؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
13	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالإيجابية؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
14	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالغضب؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
15	إلى أي مدى تستطيع التعامل مع مسؤولياتك؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
16	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالحزن؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
17	إلى أي مدى تفقد الإحساس بالوقت أثناء القيام بشيء تستمتع به؟ على الإطلاق 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 دائماً
18	بالمقارنة مع الآخرين من نفس عمرك وجنسك، كيف تقيم صحتك؟ سيئة 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ممتازة
19	إلى أي مدى تشعر أنك محبوب؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
20	إلى أي مدى تشعر عمومًا أن لديك توجهات في حياتك؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
21	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
22	بشكل عام، إلى أي مدى تشعر بالرضا؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً
23	بالنظر إلى عموم جوانب الحياة معاً، ما مدى سعادتك؟ مطلقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 تماماً

حساب درجات المقياس:

يتم حساب الدرجات على أنها متوسط العناصر التي تشتمل على كل عامل:

$$P = \text{متوسط } (P1, P2, P3)$$

المشاركة: E = متوسط (E1، E2، E3)

العلاقات: R = متوسط (R1، R2، R3)

المعنى M = متوسط (M1، M2، M3)

الإنجاز A = متوسط (A1، A2، A3)

الرفاهية العامة PERMA = متوسط (P1، P2، P3، E1، E2، E3، R1، R2، R3، M1، M2، M3، A1، A2، A3، hap)

العواطف السلبية: N = متوسط (N1، N2، N3)

الصحة H = متوسط (H1، H2، H3)

الوحدة الواحدة (عنصر واحد)

معلومات الباحث

 ORCID

أروى عميران: [0000-0001-8166-8915](https://orcid.org/0000-0001-8166-8915)

RESEARCH ARTICLE

THE MULTIDIMENSIONAL MODEL OF WELL-BEING PERMA PROFILER: ARABIC PSYCHOMETRIC VALIDITY AND RELIABILITY

Arwa Omairan^{1,*} 

¹ Psychology, American Psychological Association Graduates, Washington D.C

* Corresponding author: Arwa Omairan; E-mail: arwasalem990@gmail.com

Received: 23 February 2026 / Accepted 15 March 2026 / Published online: 31 March 2026

Abstract

This research aims to examine the validity and reliability of the PERMA Profiler as an Arabic language multidimensional measurement. The sample consists of 452 international Arabic-speaker students at some Turkish universities as well as the students at University of Aden, Yemen during February-July 2024. The quantitative method was applied and the results revealed that the Arabic version of PERMA is valid and reliable to be used specifically in the Arabic and international scientific research contexts in general. In confirmatory factor analysis, the first- and second-level models is acceptable and fit as well as the internal consistency reliability coefficient of the scale is 0.91 and the test-retest correlation coefficient is found to be 0.88 for the entire tool. In addition, the positive correlations between the PERMA Profiler, life satisfaction and subjective well-being factors indicate that the scale's criterion-related validity is acceptable.

Keywords: Well-being measurement; PERMA profiler; Psychometric; Arabic language; Validity; Reliability.

كيفية الاقتباس من هذا البحث:

عميران، أ.، (2026). تقنين مقياس الرفاهية النفسية بروفايل بيرما باللغة العربية: دراسة سيكومترية للتحقق من الصدق والثبات. مجلة جامعة عدن الإلكترونية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 7(1)، ص143-153. <https://doi.org/10.47372/ejua-hs.2026.1.518>

حقوق النشر © 2026 من قبل المؤلفين. المرخص لها EJUA، عدن، اليمن. هذه المقالة عبارة عن مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط وأحكام ترخيص (CC BY-NC 4.0) Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0).

