Journal Of the Iraqia University (74-8) December(2025)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.mabdaa.edu.iq

اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا

زينب محمد هادي
أ.م.د. ياسمين جرجيس يونس
جامعة بغداد/كلية الآداب قسم علم النفس

(non attachment of self among Graduate Students)

Zainab Mohammed Hadi University of Baghdad/College of Arts
Nay.alobaidy@gmail.com

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا والفروق في اللاتعلق بالذات على وفق متغيرات الجنس (ذكور –أناث) والتخصص (علمي – أنساني) والعمر ولتحقيق اهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء واعداد مقياس اللاتعلق بالذات لريتشارد وايتهد(٢٠١٨) وبعد استخراج معاملات الصدق والثبات بلغ الثبات في مقياس اللاتعلق بالذات بطريقة الفا كرونباخ للمقياس (0.86) ،تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة عشوائية طبقية تناسبية قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد ثم حُلِلَت البيانات اعتمادًا على الوسائل الإحصائية المناسبة في ضوء أهداف البحث. وتوصل البحث الى ان عينة البحث لديهم لاتعلق بالذات مرتفع وانه ليس هناك فرق في اللاتعلق بالذات تبعا لمتغير الجنس و التخصص و هناك فرق دال احصائيا في اللاتعلق بالذات تبعا لمتغير العمر كان بين(31–22 و 41–32)لصالح الأكبر سنًا ولإكمال إجراءات البحث، خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والاقتراحات.

Abstract

The present study aimed to identify the level of **non-attachment to self** among graduate students, and toexamine differences in non-attachment to self according to gender (male–female), field of study (scientific–humanities), and age. To achieve the aims of the current research, the researcher constructed and adapted Richard Whitehead's (2018) Non-Attachment to Self Scale. After extracting validity and reliability coefficients Cronbach's alpha coefficient reached (0.86). The final version of the scale was administered to a proportionally stratified random sample of (500) male and female students from the University of Baghdad. Data were analyzed using appropriate statistical methods in light of the research objectives. The findings indicated that the research sample demonstrates non-attachment to self, and that there is no statistically significant difference in non-attachment to self by gender or field of study. However, there is a statistically significant difference in non-attachment to self by age between the (22–31) and (32–41) age groups, in favor of the older groupTo complete the research procedures, the researcher offered a set of recommendations and suggestions.**Keywords :the non attachment of self , among Graduate Students**

مشكلة البحث (Research of problem :(

لا تخلو مرحلة الدراسات العليا من تعرض الطلاب لضغوط متعددة، وإحباطات مختلفة تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي تفرضها عليهم مطالب الحياة، التي تنعكس سلباً على صحتهم النفسية، لذلك يجب على الطالب الجامعي التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات ليكمل الطريق في تحقيق أهدافه(العطيوي، ٢٠٢٣،ص ٢٩٥)أحد المواضيع في الادب الحالي يفترض أن العديد من جوانب الرفاه تتأثر سلبًا بموقف داخل الشخص الذي يدرك الذات كشيء ثابت وقد توصل بيك واخرون (١٩٨٩) أن تصورات هذا المفهوم الذاتي الثابت والتي هي سلبية بشكل مفرط ترتبط بأعراض الصحة العقلية السلبية مثل القلق والاكتئاب في حين اشار كل من Rhodewalt&eddings (2002) و(1997) Egan أن التركيز على مفاهيم الذات الإيجابية يمكن أن يرتبط بالنرجسية ، والدفاعية المفرطة أو مشاعر التفوق على الآخرين ، في علم النفس البوذي يُنظر إلى الذات الموجودة بشكل مستقل عن التجربة على أنها وهمية، ويعتبر من الوهم الاعتقاد بأن السعادة تنشأ من تحقيق رغبات مثل هذه الذات الدائمة

وقد اشار (2014) Chang أن هذا التصور الخاطئ يدفع محاولات الناس لحماية الوهم الذاتي الذي يسبب القلق والمعاناة مثلا ، إذا تلقى الفرد انتقادات يراها تهديدًا لتقديره لذاته ، فيمكنه المشاركة في الدفاعات مثل رفض التجربة أو الشخص الذي ينقلها ، كوسيلة لحماية تقديره لذاته ورؤيته لذاته(Whitehead,and othes,2018. P2).وبالمثل، فإن التجارب التي تكمن وراء التعرض للاكتئاب مثل العار المفرط أو الشعور بالذنب يمكن أيضا أن ينظر إليها على أنها تعلق بمفهوم ان الذات ثابتة لاتتغير وتنشأ عندما يتم الحكم على الذات بقسوة أو يتم الحكم عليها بأنها معيبة بشكل أساسي (Kyrios et al.2016,p.2) وكذلك اشار Zhang et al (2022) ان انخفاض اللاتعلق بالذات يؤدي الى زيادة نقد الذات والحكم المتطرف على الذات واجترار الأفكار السلبية والشعور بالضغط المستمر (بحر والشريفين ،٢٠٢٣،٥٥٧ص).ومن هنا تبرز مشكلة البحث من خلال التساؤل الاتي : هل يوجد لدى طلبة الدراسات العليا لا تعلق بالذات ؟، وماهي الفروق فيما بينهم في نسبة هذه القدرة تبعا للجنس والتخصص والعمر

أهمية البحث :

الطريقة التي ندرك ونتفاعل بها مع الذات محدد مهم لسلوكنا ونوعية حياتنا في حين أنه لا يوجد إطار متفق عليه في علم النفس للبحث في الفكرة الشعبية المهمة عن الذات ، إلا أن هناك عودة للاهتمام بالبنيات ذات الصلة بالنفس ، خاصة في علم النفس السريري (Whitehead,and othes,2018. P2)اشار كابات زين (١٩٩٠)Kabat–Zinn لمفهوم اللاتعلق بالذات (Non–attachment to self) بأنه قدرة الفرد على مراقبة تجاربه سواء أكانت فكرة أو إحساس أو شعور جسدي دون الانغماس فيها، مما يعني رؤية الأشياء كما هي ينشأ في الوقت الحاضر وليس كما يعتقد هو (الفرد)، كما أنه يعني التخلي عن الارتباط بالأفكار والمشاعر والانفتاح على كل جديد ،يشير كل من (٢٠٢١) ,Salzberg Power (2022) ان اللاتعلق بالذات يسعى إلى تحقيق هدف نهائي يتمثل بحالة عقلية تسمى "الاتزان (Equanimity)؛ وهي مركز حكم عادل تجاه جميع أحداث الحياة المرغوب بها أو غير مرغوب بها) يتعزز بها التفاعل مع تلك الأحداث بموضوعية وفاعلية من خلال الهدوء العقلي واعتدال المزاج ويتحقق الاتزان من خلال عدد من المكاسب الأولية في اللاتعلق بالذات كالتنظيم العاطفي وإدارة مشاعرهم الصعبة؛ حيث يؤثر اللاتعلق بالذات على كيفية ارتباط الأفراد بمشاعرهم وتنظيمها، وذلك بما ينطوي عليه من تنمية اليقظة بمشاعر اللحظة الحالية، وقبول فكرة عدم ثبات المشاعر وإمكانية تغيرها، والتخلي عن الهوية الذاتية السلبية أو التقييم الذاتي السلبي وإتاحة المجال للتعاطف مع الذات، والسماح للمشاعر بالتدفق، وتعزيز الهدوء، مما يمكن الأفراد من مراقبة مشاعرهم والتعامل معها بمزيد من القبول والاستجابة الفعالة(بحر والشريفين ،٢٠٢٣،٥٥٤ص)فضلا عن مفاهيم علم النفس البوذي ، يبدو أن فكرة اللاتعلق بالذات هي أيضًا موضوع رئيسي في المراحل المثلى للصحة النفسية، الانتقال إلى ما بعد التثبيت الذاتي ومخاوف الذات الفردية هو عنصر أساسي في مجموعة من نظريات نمو البالغين مثلLevenson et al (2001)و النموذج التحرري لنمو الكبار أو Loevinger's (1976) تشير مراحل تطور الأنا إلى أن المراحل العليا من نمو البالغين تنطوي على الحد من التعلق تجاه الأنا وتجاوز التركيز على الذات والتثبيت الذاتي(Whitehead,and othes,2018,p.2).يتمتع طلاب الدراسات العليا بتنوع في السمات والقدرات الشخصية والمهنية والفكرية والنفسية ، ويواجهون العديد من التحديات الفريدة بسبب التغيرات الديموغرافية والاجتماعية في العقود الأخيرة، من المرجح أن يتحمل طلاب الدراسات العليا مسؤوليات عائلية ومالية متعددة عند الالتحاق بالدراسة مقارنة بالطلاب في الماضي فضلا عن ذلك تمثل الدراسات العليا انحرافاً عن الهيكل الرسمي للدراسات الجامعية وعلى عكس تجربة الطلاب الجامعيين يعمل طلاب الدراسات العليا عموماً في بيئة ذات توجيه أقل تتطلب تحفيزاً ذاتياً كبيراً في هيكلة التقدم في برامج الدراسة، ركزت معظم الأبحاث المتعلقة باحتياجات الصحة العقلية في الجامعات على طلاب المرحلة الجامعية الأولى وفشلت في التمييز بين حالة الطلاب الجامعيين وطلاب الدراسات العليا أو درست عينات فرعية صغيرة فقط من طلاب الدراسات العليا(Hyun ,2006,p.247). لذلك، يُعتبر فهم الخصائص النفسية لهذه العينة، بما في ذلك اللاتعلق بالذات ، ضروريًا لتطوير تدخلات نفسية فعالة تدعم صحتهم النفسية وتعزز من قدرتهم على التكيف مع متطلبات المرحلة الأكاديمية كما تسهم الدراسات التي تركز على هذه الفئة في إثراء المعرفة العلمية حول العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الأكاديمي والجودة الحياتية لطلاب الدراسات العليا.

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي :

١. التعرّف على اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا

٢. الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا بحسب متغير الجنس (ذكر–انثى) والتخصص (علمي –انساني) والعمر

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا (ذكور _ أناث) من التخصصين (العلمي _ الإنساني) ومن جميع مراحل الدراسات العليا للعام الدراسي (٢٠٢٥_ ٢٠٢٦) .

تحديد المصطلحات

اللاتعلق بالذات N0n attachment of self

-ريتشارد وايتهيد واخرون (Whitehead,and othes(2018 :وهو مفهوم يمثل قدرة الافراد على التفاعل مع مفاهيمهم وأفكارهم ومشاعرهم المتعلقة بذواتهم دون تثبيت ودون الحاجة الى أن تكون الذات مختلفة عما هي علية (Whitehead,and othes,2018,p.2). وهَو التعريف المتبنى في البحث لمتغير اللاتعلق بالذات

-التعريف الاجرائي: وهو الدرجة الكليه التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اللاتعلق بالذات

(الفصل الثاني)النظريات التي فسرت مفهوم اللاتعلق بالذات

نظرية اللاتعلق بالذات لريتشارد وايتهيد(2018) Non attachment of self theory of Whiteheadمؤخراً من أدبيات اللاتعلق قام Whitehead (٢٠١٨) بتطوير مصطلح اللاتعلق بالذات NTS، في إشارة إلى القدرة على التعامل مع الأفكار والمفاهيم والخبرات المتعلقة بالذات دون التشبث بها أو تجنبها ، يعتمدNTS على فرضية أن الذات هي مفهوم ومن ثم، يعتبر الاعتقاد في الذات ككيان ثابت وهماً ومن هذا المنظور، أن مفاهيم "أريد" أو "أنا أتقدم" هي رغبات تنشأ من التعلق بالذات الثابتة (Lewis and others ,2022,p.2739) يمكن NTS الفرد من التعامل مع التجارب المتعلقة بالذات دون تثبيت أناني، والأهم من ذلك، "دون الحاجة إلى أن تكون الذات مختلفة عما هي عليه"(Whitehead,2018,p.2)عندما يكون الشخص غير متعلق،يشار إلى الحالة العقلية التي تحدث باسم الاتزان، وهي تجربة متوازنة تجاه جميع أحداث الحياة، سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوب فيها (Lewis and others,2022,p.2739)إن المفهوم البوذي اللاتعلق بالذات هو بناء مرتبط بالوعي الذهني ولكنه متميز في حين أن اليقظة الذهنية تشير إلى وعي الفرد المنفتح المتمركز حول الحاضر بما يحدث في مجال وعيه، فإن اللاتعلق يشير إلى غياب محاولات السيطرة على ما يحدث في مجال وعيه(Whitehead,2018,p.1)اشارت دراسة (٢٠١٩) and others Whitehead, R أن اللاتعلق يتوسط في علاقة اليقظة الذهنية بالرفاهية النفسية والذاتية و أن اللاتعلق يتوسط أيضًا في علاقة اليقظة الذهنية بالاكتئاب والقلق والتوتر مجتمعة، هذه الدراسات هي الأولى التي تثبت أن علاقة اليقظة الذهنية بمجموعة واسعة من النتائج النفسية يتم تحديدها جزئيًا على الأقل من خلال اللاتعلق(Whitehead, et al, ٢٠١٩ ,P.1)وفي دراسة وايتهد (٢٠٢٠) Whitehead, R and others على طلبة الجامعة اشار ان التطور النفسي يستمر طوال فترة البلوغ، حيث يصل بعض الأفراد إلى مستويات متقدمة من النمو النفسي عند البالغين. اشارت النتائج بأن اللاتعلق كان مرتبطًا بشكل إيجابي بالحكمة وتحقيق الذات والتجاوز الذاتي وأكدت وجود علاقات إيجابية مماثلة لليقظة الذهنية. فضلا عن ذلك وجد أن اللاتعلق يعمل كوسيط جزئي لليقظة الذهنية لجميع الجوانب الثلاثة للنمو النفسي المتقدم لدى البالغين. ومن المثير للاهتمام أنه تم اكتشاف مسار وساطي بديل حيث تبين أن اليقظة الذهنية تتوسط في علاقة اللاتعلق بمقاييس التطور النفسي المتقدم (and others, ٢٠٢٠,p.1 Whitehead, R)كما أظهرت النتائج (٢٠٢١) Whitehead, R and others ارتباط المستويات الأعلى من اللاتعلق بالذات والتعاطف مع الذات بانخفاض الضائقة النفسية وزيادة الرفاهية النفسية. ومع ذلك، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض اكتئابية خفيفة على الأقل، وجد أن اللاتعلق بالذات هو مؤشر أقوى على انخفاض الضيق النفسي وزيادة الرفاهية النفسية مقارنة بالتعاطف مع الذات Richard Whitehead, (2021,P.1)واشارت دراسة (٢٠١٨) yang& Whitehead, R and others الى أن الميول نحو الهوس والاكتئاب ترتبط بانخفاض التعاطف الذاتي وانخفاض اللاتعلق بالذات لدى طلبة الجامعة ، في حين ارتبطت كلتا العمليتين النفسيتين سلبًا بالضيق النفسي. أظهرت تحليلات الوساطة، كما هو متوقع، أن التعاطف مع الذات واللاتعلق بالذات يتوسط العلاقة بين الميول ثنائية القطب والضيق النفسي بعد التحكم في تأثيرات الاجترار، تضيف النتائج الحالية إلى الأدبيات باستنتاج أن عمليتي– التعاطف الذاتي واللاتعلق بالذات– تعملان كوسيط، وقد تكونا آليات قابلة لتعديل مفهوم الذات (yang& Whitehead, R and others, ٢٠١٨,P.1).اما دراسة (٢٠٢٢)Moussa& Whitehead, R and others فاستهدفت فهم اليقظة الذهنية واللاتعلق لدى الطلاب العرب في دولة الإمارات العربية المتحدة بالمقارنة مع عينة من الطلاب في استراليا ، بحثت هذه الدراسة في الدور الوسيط الى مفهوم اللاتعلق واشارت النتائج الى توسط اللاتعلق جزئيًا في العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية مع وجود اختلافات عبر العينات(Moussa& Whitehead and others,٢٠٢٢,P.29).كما اجرى وايتهد واخرون دراسة (٢٠٢٠) Whitehead, R and others على عينة من طلبة السنة الأولى الجامعية اشارت إلى أن اللاتعلق قد يساعد في النجاح الأكاديمي، في حين أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث، إلا أن اللاتعلق قد يكون كذلك يؤدي في الوقت نفسه إلى تقليل التركيز على الدرجات، مما قد يشجع بعض الطلاب على متابعة دورات صعبة بغض النظر عن الدرجات (Whitehead and others, ٢٠٢٠,P.3) واشارت دراسة(٢٠١٩)Elphinstone, B., Whitehead على عينة

من طلبة الدراسات العليا إلى أن اليقظة الذهنية واللاتعلق ارتبطا بشكل مباشر بقدر أكبر من التكيف والقدرة والمشاركة، وكانت زيادة القدرة على التكيف أيضا مرتبطة بشكل مباشر بزيادة المشاركة، وكانت المشاركة مرتبطة بالدرجات العليا. ولذلك تم العثور ايضا على ان الوعي وعدم الاهتمام و اللاتعلق يرتبط بشكل غير مباشر، مع درجات أعلى (Elphinstone, B., Whitehead,٢٠١٩,p.1)كما اشار Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2019) في دراسة اخرى لهم انه غالبًا ما تُعتبر المادية وسيلة لتحقيق شعور أكثر إيجابية بالذات لدى الشخص .وقامت هذه الدراسة بتقييم مدى أشكال فقدان الأمن (أي تدني احترام الذات، والوعي الذاتي العام، والحرمان النسبي، و قلق التعلق ، والخوف من الموت) تتوسط في العلاقة بين اللاتعلق والمادية، ومع التوقعات،لدى عينتين من طلبة الجامعة و اشارت النتائج الى انه ارتبط القدر الاكبر من اللاتعلق ارتباطًا مباشرًا بانخفاض المادية في كلتا العينتين. كما وجد أن اللاتعلق يرتبط بشكل غير مباشر بانخفاض المادية من خلال انخفاض الذات العامة، لكن (الوعي والحرمان النسبي،، احترام الذات وقلق التعلق والخوف من الموت) لم تتوسط في العلاقة بين اللاتعلق والمادية. وبالتالي تشير النتائج إلى أن القبول والإحساس غير المشروط بالذات النموذجي في اللاتعلق، قد يلعب دورًا مهمًا في تقليل التجربة أو تأثير انعدام الأمن الذي يمكن أن يساهم في المادية، فضلا عن التقليل من الأهمية المعلقة عليها الأهداف المادية(Elphinstone, B., & Whitehead, R. ,2019,p.1).وفي دراسة Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2018) على (١٨ امرأة وستة رجال) الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ إلى ٦١ عامًا (المتوسط = ٣٦.٢٠)اشارت النتائج الى أن الأفراد الذين لديهم لاتعلق إلى حد كبير كانوا ناضجين نفسياً، و يتفاعلون بمرونة مع تجاربهم، مما يسمح لحياتهم بالتدفق، في المقابل، كان الأفراد المتعلقين بشدة ثابتين تمامًا في تفكيرهم وغالباً ما يضعون على أنفسهم توقعات غير قابلة للتحقيق ، ومن المثير للاهتمام أن المعاناة التي تم حلها كانت حاسمة في تنمية اللاتعلق، في حين أن تجارب المعاناة التي لم يتم حلها تساهم في تطوير التعلق(Whitehead, and others, B,2018,p.3) .واشارت دراسة Elphinstone, B., Egan, P., & Whitehead, R. (2021) على طلبة الجامعة أن اللاتعلق يتوسط جزئيًا في العلاقات بين الاهتمام الواعي والرضا المتصور لكل من الاستقلالية والكفاءة والارتباط مع الآخرين (Whitehead,and others. ,2021,p.1) .

(الفصل الثالث)

أولا.منهج البحث Research of method: تم تطبيق المنهج الوصفي الذي يحاول وصف الظاهرة الموجودة ودراسة العلاقة الموجودة بين متغيراتها وهو يسير على وفق خطوات علمية محددة (العنزي، ١٩٩٩، ص٧٧).

ثانيا.مجتمع البحث Population of research : تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا من جامعة بغداد للدراسات الصباحية ومن التخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٦)، موزعين على (٢٤) كلية و مركزين ومعهد ، منها (١٦) كلية علمية و (٨) انسانية إذ بلغ مجموع مجتمع البحث (٣٣٧٦) من الطلبة بواقع (١٠٦٩) ذكورا و(٢٣٠٧) من الاناث

ثالثا . عينة البحث : تتألف عينة البحث الحالي من (٥٠٠) من طلبة الدراسات العليا موزعين على (٦) كليات من جامعة بغداد، كلية الاداب وكلية التربية ابن رشد وكلية اللغات والعلوم والهندسة والصيدلة للعام الدراسي (٢٠٢٥/ ٢٠٢٦)، وأُختيرت العينة من الاختصاصات العلمية والإنسانية، وهي عينة عشوائية طبقية من الذكور وألاناث واختيرت بطريقة تناسبية وفق معادلة علمية مناسبة لمجتمع البحث

ثالثا. اداة البحث Tools of research :

تم بناء واعداد مقياس اللاتعلق بالذات :

- تمت صياغة عدد من الفقرات وبما يتلاءم وطبيعة مجتمع البحث الحالي، فمن خلال الاطلاع على المصادر العلمية وأدبيات البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بمجال البحث ،وبالاعتماد على النظرية المتبناة فضلا عن الاطلاع على فقرات مقياس اللاتعلق بالذات للعالم ريتشارد وايتهد (٢٠١٨) ، تم إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية من (١٧) فقرة، واعتمدت الباحثة في إعداد الفقرات وصياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور ، وهو شبيهة بأسلوب الاختيار من متعدد، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة إذ وضعت فيه سبعة بدائل وهي (اتفق بشدة، اتفق، اتفق الى حد ما، محايد، اختلف الى حد ما ، اختلف، اختلف بشدة)

- **عرض الأداة على المحكمين**

قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية والمتكونة من (١٧) فقرة, ، وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، اذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (٧٥%) فأكثر من آراء الخبراء ، إن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لاتقل عن (٧٥%) فأكثر من تقديرات

الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦)، وبهذا الاجراء يتبين انه قد تم قبول جميع فقرات المقياس لانها حصلت جميعا على نسبة اعلى من ٧٥ %

- **التطبيق الاستطلاعي:**لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبقة الباحثة الأداة على عينة استطلاعية البالغ عددها (٣٠) , تم اختيارهم بصورة عشوائية, وقد توضح للباحثة أثناء التطبيق أنَّ فقرات الأداة والتعليمات كانت سهلة الفهم وواضحة لأفراد العينة وأنَّ الوقت الذي يحتاجه المستجيب يتراوح بين (١٠– ١٥) دقيقة.على فقرات مقياس اللاتعلق بالذات.

- **الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات:**

تعد طريقة المجموعتين الطرفيتين (الموازنة الطرفية) والاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) أجراءات مناسبة في عملية تحليل الفقرات وبذلك لجأت الباحثة إلى تلك الطرق في تحليل فقرات مقياس (اللاتعلق بالذات).

➢ **طريقة المجموعتين الطرفيتين (Extremist Groups method):** ولتحقيق ذلك أتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

١- قامت الباحثة بتطبيق مقاييس اللاتعلق بالذات (ملحق) على عينة عشوائية من طلبة الدراسات العليا بلغ عددهم (٥٠٠) طالب وطالبة .

٢- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٣- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الافراد تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٤- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين ، وتختلف النسب المعتمدة كمعيار لتحديد تلك المجموعتين ، أذ أقترح " كيلي" " Kelly " أن يكون عدد أفراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (٢٧٪) من أفراد العيّنة (عودة ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨٦).

٥- وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٣٥) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت لاجراء التمييز بلغ (٢٧٠) استمارة ، ومن ثم أستعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقاييس وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة مقارنة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٦٨) والجداول (١–٢) توضح ذلك **جدول (١)القوة التمييزية لفقرات مقياس اللاتعلق بالذات باستعمال المجموعتين الطرفيتين**

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	6.3	0.82	15.77	دالة
	دنيا	4.03	1.46		
٢	عليا	6.15	1.16	9.53	دالة
	دنيا	4.5	1.64		
3	عليا	5.26	1.77	4.78	دالة
	دنيا	4.25	1.69		
4	عليا	5.67	1.25	7.32	دالة
	دنيا	4.47	1.42		
5	عليا	5.9	1.11	20.78	دالة
	دنيا	2.57	1.49		
6	عليا	5.98	1.19	18.85	دالة
	دنيا	2.81	1.55		
7	عليا	5.89	1	19.22	دالة
	دنيا	2.91	1.49		

8	عليا	6.23	0.96	16.31	دالة
	دنيا	3.7	1.53		
9	عليا	6.18	1.06	16.37	دالة
	دنيا	3.66	1.44		
10	عليا	6.24	0.94	11.90	دالة
	دنيا	4.36	1.58		
11	عليا	6.65	0.59	11.02	دالة
	دنيا	4.94	1.7		
12	عليا	6.19	0.97	14.82	دالة
	دنيا	3.72	1.68		
13	عليا	6.2	0.9	17.63	دالة
	دنيا	3.27	1.7		
١٤	عليا	6.42	0.85	15.79	دالة
	دنيا	3.81	1.72		
15	عليا	6.34	0.84	11.83	دالة
	دنيا	4.37	1.74		
16	عليا	6.59	0.66	8.44	دالة
	دنيا	5.25	1.72		
17	عليا	6.55	0.76	13.06	دالة
	دنيا	4.26	1.89		

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity)لتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقاييس اللاتعلق بالذات والدرجة الكلية ل (٥٠٠) استمارة ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (498) تبين أن الارتباطات جميعها دالة إحصائيا والجدول (٢) يوضح ذلك **جدول (٢)صدق فقرات مقياس اللاتعلق بالذات باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية**

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	0.69	دالة	٧	0.70	دالة	١٣	0.66	دالة
٢	0.51	دالة	٨	0.68	دالة	١٤	0.64	دالة
٣	0.22	دالة	٩	0.66	دالة	١٥	0.57	دالة
٤	0.40	دالة	١٠	0.61	دالة	١٦	0.54	دالة
٥	٠0.7	دالة	١١	0.59	دالة	١٧	0.62	دالة
٦	0.67	دالة	١٢	0.65	دالة			

- **مؤشرات الصدق**

أ. **الصدق الظاهري (Face Validity):** هذا النوع من الصدق يتمثل بالفحص الأولي لمحتويات المقياس، أي النظر إلى الفقرات ومعرفة ماذا يبدو أن تقيسه، ويتحقق هذا النوع من الصدق عندما يقوم المختصين بتفحص الاختبار، ثم يستنتج أن فقراته على ما يبدو تقيس ظاهرياً ما يدعي الأختبار قياسه (Weiner & Stewart, 1984, p.79). وبما أن الحكم قد يتصف بدرجة من الذاتية، لذلك يُعطى المقياس لأكثر من

مُحكم، وهذا الإجراء يتفق مع ما أشار إليه إيبل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للصدق الظاهري هو قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, p. 79).

وقد عرض المقياس بصيغته الأولية على عدد من المحكمين من اجل الحصول على تقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها وتم الحصول على موافقتهم على فقرات المقياس كما مبين سابقا في صلاحية فقرات المقياس.

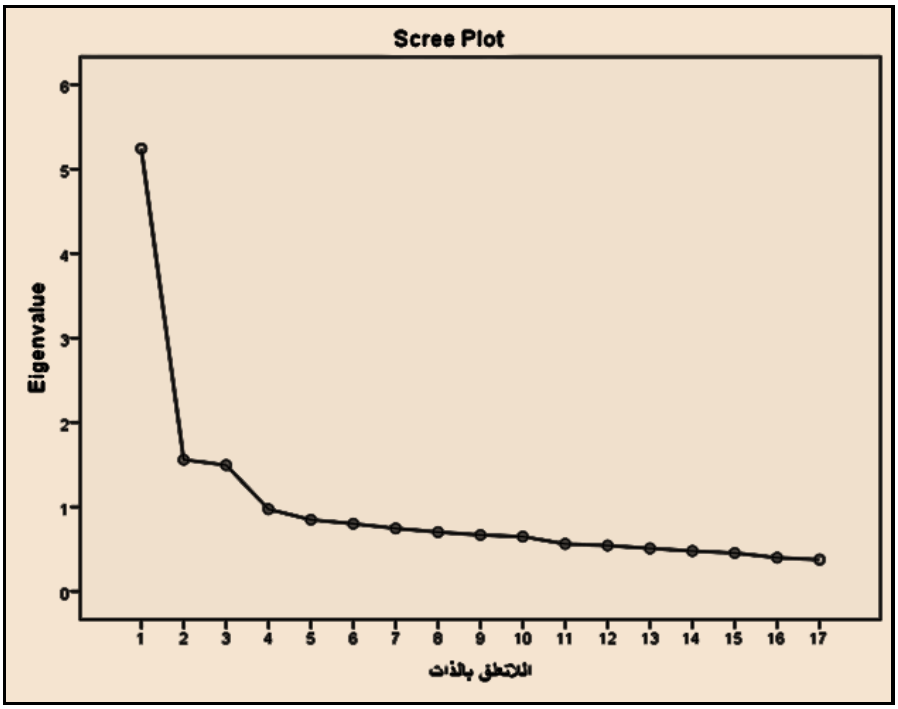
ب.صدق البناء (Construct Validity): يعد صدق البناء الذي يطلق عليه بعض العلماء صدق المفهوم (Concept Validity) أو صدق التكوين الفرضي (Hypothetical Construct Validity) من المؤشرات المهمة في التحقق من الصدق في بناء المقاييس النفسية، والتكوينات الفرضية تُعد خصائص يفترض أنها تميز الأفراد وينعكس أثرها في سلوكهم (علام، ٢٠٠٠، ص٢١٧). ويقصد بصدق البناء تحليل درجات المقياس إستنادا إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين (Cronbach,1964, p.120-121) .

ونظراً لان الباحثة قامت ببناء مقياس اللاتعلق بالذات الذي يتكون من مقياس موحد مكون من ١٧ فقرة، قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لفقرات المقياس وسيتم شرح التحليل العاملي الاستكشافي والذي يعد نوع من أنواع صدق البناء الذي يقرر على أساسه إن المقياس بما يحتويه من فقرات يقيس بناءً نظرياً محدداً.

– **التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اللاتعلق بالذات** :يهدف التحليل العاملي الى تحديد ما إذا كان هناك واحدا أو أكثر من تجمع للاختبارات يؤدي المستجيبين من خلالها أداءا متشابها نسبيا ،كما يتحدد عدد وتركيب التجمعات بالارتباطات بين أزواج الاختبارات جميعها (كروكر والجينا ،٢٠٠٩، ص٣٨٢) ،بمعنى تحديد عدد العوامل المشتركة التي تسهم في تفسير نمط الارتباطات بين أزواج الاختبارات المختلفة في مجموعة اختبارات ، والعامل المشترك هو متغير كامن أو غير ملاحظ ويربط بين درجات اختبارين أو أكثر ،ويشار الى العلاقة بين درجات الاختبار والدرجات على العامل المشترك بتشبع الاختبار بالعامل المشترك المعين (كروكر والجينا ،٢٠٠٩، ص٤٠٦). وقد بلغت قيمة اختبار (كايزر ماير اولن) على مقياس اللاتعلق بالذات (0.89) تقارن مع (0.50) درجة القطع ، وهي اعلى من درجة القطع مما يشير الى ان حجم عينة البحث مناسبة للتحليل العاملي.**جدول (٣)مصفوفة العوامل لمقياس اللاتعلق بالذات**

تسلسل الفقرة في المقياس	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	**0.61**		
٢	**0.35**		
٣		**0.62**	**0.77**
٤	**0.47**		
٥	**0.61**	**-0.44**	
٦	**0.65**	**-0.33**	
٧	**0.67**	**-0.38**	
٨	**0.67**		
٩	**0.67**		
١٠	**0.55**		
١١	**0.51**		
١٢	**0.60**		
١٣	**0.66**		
١٤	**0.65**	**0.35**	
١٥	**0.54**	**0.40**	
١٦	**0.44**		

١٧	0.54		
الجذر الكامن	5.24	1.56	1.50
التباين المفسر	30.85	9.17	8.80



الشكل(١) الرسم البياني لمقياس اللاتعلق بالذات في التحليل العاملي

من الجدول والرسم اعلاه يتبين ان نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اللاتعلق بالذات أفرز عامل عام واحد بجذر كامن (٥.٢٤) وان هذا العامل يفسر ما مقداره (٣٠.٨٥%) من التباين الكلي ، تشبعت عليه جميع الفقرات البالغة (١٦) فقرة عدا الفقرة (٣) التي تشبعت على العامل الثالث منفردة لذا تم حذفها من المقياس ، وبهذا عد المقياس صادقا بنائيا وأن عدد فقرات المقياس (١٦) فقرة بصورته النهائية

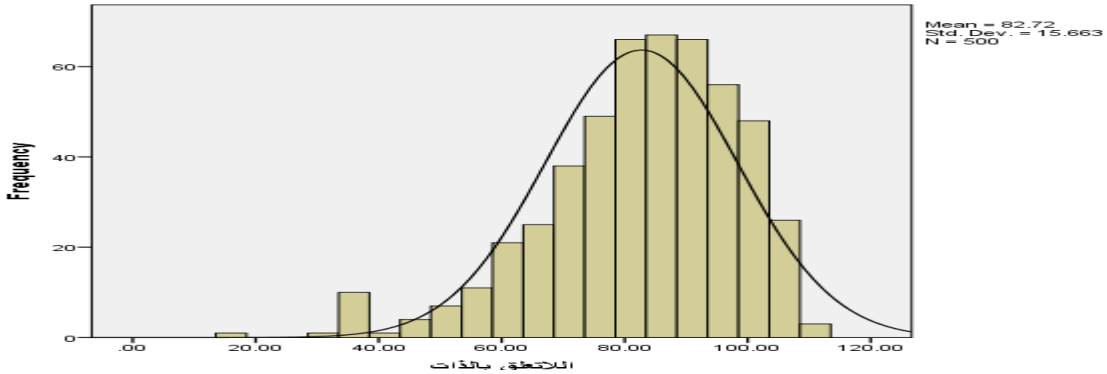
- **ثبات مقياس اللاتعلق بالذات:**
- **معامل ألفا كرونباخ (Alpha – Cronbach):** تستعمل هذه الطريقة في إستخراج ثبات المقياس وتعتمد حساب الإرتباطات بين درجات الفقرات على أساس كل فقرة من فقرات المقياس قائمة بذاتها (Brown ,1976, p.86). وقد أشار ثورندايك وهيجن (Thorandike & Hegen(1989 إلى إن استخراج الثبات على وفق هذه الطريقة يتوقف على الإتساق في إستجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس، وهو يعتمد الإنحراف المعياري للمقياس كله والإنحراف المعياري لكل فقرة على المقياس (ثورندايك وهيجن، ١٩٨٩، ص٧٩). ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة اعتمُد جميع استمارات عينة البحث ثم استُعملت معادلة ألفا كرونباخ ،اذ بلغ الثبات بهذه الطريقة (0.86) .
- **الصيغة النهائية للمقياس:** تكون مقياس اللاتعلق بالذات بصورته النهائية من (١٦) فقرة، حيث تم حذف الفقرة الثالثة في التحليل العاملي ، كما ان بدائله سباعية من (١) اختلف بشدة الى (٧) اتفق بشدة ، إذ إن أعلى درجة (١١٢) وأدنى درجة (١).
- **الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس اللاتعلق بالذات** بعد تطبيق مقاييس اللاتعلق بالذات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٥٠٠) طالب وطالبة حصلت الباحثة على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول ( ) ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً شكل () أذا كانت قيم الالتواء ضمن مدى قياسي (±١.٩٦) (Cleophas,2017,p.107), لذا لجأت الباحثة الى استعمال الوسائل الأحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثها احصائياً . **جدول (٤)**

الخصائص الأحصائية الوصفية لمقياس اللاتعلق بالذات

المقياس / المؤشر	اللاتعلق بالذات

المتوسط Mean	82.72
الوسيط Median	85
المنوال Mode	100
الانحراف المعياري Std.Dev	15.66
الالتواء Skewness	-0.47
التفلطح Kurtosis	1.2
أقل درجة Minimum	16
أعلى درجة Maximum	111

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر لمقياس اللاتعلق بالذات، نجد أن تلك المؤشرات تتسق مع مؤشرات المقاييس العلمية، إذ تقترب درجات مقياس اللاتعلق بالذات وتكراراتها نسبياً من التوزيع الاعتدالي، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس، وتوضح ذلك بيانياً بالشكل (٢):



الشكل (٢)التوزيع التكراري لعينة طلبة الدراسات العليا على مقياس اللاتعلق بالذات

(الفصل الرابع)

الهدف (١) : قياس اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس اللاتعلق بالذات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٥٠٠) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٨٢.٧٢) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٥.٦٦) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي (١) للمقياس والبالغ (٦٤) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح **المتوسط الحسابي** ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (٤٩٩) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (٥) يوضح ذلك **جدول** (٥)الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس اللاتعلق بالذات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٥٠٠	٨٢.٧٢	١٥.٦٦	٦٤	26.72	1.96	499	دال

تشير نتيجة الجدول (٥) الى ان عينة البحث لديهم اللاتعلق بالذات بمستوى مرتفع .**تتفق هذه النتيجه مع دراسة صينية حديثة Zhao et al(2024)**شملت مسحًا استبانياً لعينة كبيرة من ٨٢٣ طالبًا جامعيًا أظهرت وجود ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاتعلق بالذات ومعايير الصحة النفسية لدى طلبة البكالوريوس والدراسات العليا،كما تتفق مع دراسة راهل واخرون **Rahl et al., (2017)** التي أظهرت أن المهنيين في بيئات ضغط عالية يميلون إلى **ارتفاع درجات NAS مقارنة بعامة الناس**.كما تتفق مع دراسة ساهدرا ٢٠١١ Sahdra et al., التي طبقت على بالغون من المجتمع العام، متوسط العمر ≈ ٣٤ سنة،. كانت درجات NAS في المستوى المتوسط؛ أي أنهم قادرون على إظهار بعض صفات اللاتعلق بالذات أي ان اللاتعلق بالذات موجود بشكل طبيعي لدى معظم البالغينوتتفق هذه النتيجة مع النظرية المتبناة لوايتهد

حيث اشارت دراسة(Elphinstone, B., Whitehead(٢٠١٩ على عينة من طلبة الدراسات العليا إلى أن اليقظة الذهنية واللاتعلق ارتبطا بشكل مباشر بقدر أكبر من التكيف والقدرة والمشاركة، وكانت زيادة القدرة على التكيف أيضا مرتبطة بشكل مباشر بزيادة المشاركة، وكانت المشاركة مرتبطة بالدرجات العليا ولذلك تم العثور ايضا على ان الوعي وعدم الاهتمام و اللاتعلق يرتبط بشكل غير مباشر، مع درجات أعلى (Elphinstone, B., Whitehead,٢٠١٩,p.1) وترى الباحثة هؤلاء الطلبة يمرّون بتجارب أكاديمية وشخصية تغيّر فهمهم للذات باستمرار،فيتعلّمون أن الذات ليست "ثابتة" بل تنمو مع المعرفة والخبرة الانخراط في البحث العلمي يُضعف التعلّق بالتصوّرات الصلبة عن "من أنا"، ويعزّز المرونة والتقبّل هذا يخلق لديهم نمط تفكير متسامٍ عن الأنا، وهو جوهر اللاتعلق بالذات.

الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيرات (الجنس ، التخصص ، والعمر).

أ – دلالة الفرق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس .ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس والجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
500	ذكور	158	84.22	17.04	1.45	1.96	غير دال
	أناث	342	82.03	14.96			

ويتبين من الجدول (٦) انه ليس هناك فرق في اللاتعلق بالذات تبعا لمتغير الجنس ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٤٩٨) .

ب – دلالة الفرق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص

العينة	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
500	أنساني	242	83.62	15.53	1.24	1.96	غير دال
	علمي	258	81.88	15.77			

ويتبين من الجدول (٧) انه ليس هناك فرق في اللاتعلق بالذات تبعا لمتغير التخصص ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٤٩٨)وتتفق هذه النتائج مع دراسة Sahdra & Shaver (2013) حيث لم يجدوا فروقًا بين الجنسين في درجات non-attachment في عينات متعددة الثقافات.و تتفق مع دراسة Ciarrochi et al 2020 التي وجدت ان الفروق بين الجنسين على مقياس اللاتعلق العام متقاربه جدا وضئيلة كما تتفق النتيجة مع النظرية المتبناة لوايتهد واخرون ٢٠١٨ اشارت دراستهم على عينات من الطلاب وعامة السكان عدم وجود فرق معنو بين متوسط درجات الذكور والاناث على مقياس اللاتعلق بالذات وترى الباحثة أن التحرر من التعلّق بالذات لا يتأثر بالجنس أو نوع التخصص،لأنه عملية داخلية ترتبط بنظرة الفرد للوجود، لا بالهوية الاجتماعية ، كلا الجنسين في الدراسات العليا يتعرضان لتحديات متشابهة تشجع التفكير الوجودي

ت – دلالة الفرق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير العمر .ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال تحليل التباين الاحادي لتعرف الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير العمر والجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
22-31	251	80.80	17.36

32–41	174	84.47	13.33
42–51	75	85.08	13.99
الكلي	500	82.72	15.66

جدول (٩)تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير العمر

مصدر التباين s.of.v	مجموع المربعات s.of.s	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفائيةF	الدلالة Sig
بين المجموعات	1872.385	2	936.193	3.85	دال
داخل المجموعات	120540.853	497	242.537		
الكلي	122413.238	499			

تشير النتيجة أعلاه الى أن هناك فرق دال احصائيا في اللاتعلق بالذات لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير العمر ، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (٣) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (497–2)ولمعرفة دلالة الفروق في اللاتعلق بالذات بحسب المستويات العمرية المختلفة قامت الباحثة بأستعمال أختبار شيفيه للمقارنات البعدية والجدول (١٠) يوضح ذلك :جدول (١٠)قيم الفروق بين الاوساط وقيم شيفيه الحرجة لتعرف الفروق في اللاتعلق بالذات بحسب المستويات العمرية المختلفة

المقارنات	العدد	المتوسط الحسابي	الفرق بين الوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة
٣١–٢٢ ٤١–٣٢	٢٥١ ١٧٤	٨٠.٨٠ ٨٤.٤٧	3.66	3.63	دال عند 0.05 لصالح ٤١–٣٢
٣١–٢٢ ٥١–٤٢	٢٥١ ٧٥	٨٠.٨٠ ٨٥.٠٨	4.28	5.02	غير دال عند 0.05
٤١–٣٢ ٥١–٤٢	١٧٤ ٧٥	٨٤.٤٧ ٨٥.٠٨	0.61	5.27	غير دال عند 0.05

من تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وُجد أن هناك فروقًا عامة بين الفئات العمرية الثلاث(٣١ –22)،(41–32)، (51–42)، لأن القيمة الفائية (F = 3.85) كانت أكبر من القيمة الجدولية (٣) هذا يعني أن بشكل عام، يوجد على الأقل فرق بين إحدى المجموعات، لكن التحليل لا يحدد بين أي المجموعات تحديدًا لذلك استخدمت الباحثة اختبار شيفيه Scheffé لمعرفة بين من ومن توجد الفروق الفعلية اختبار شيفيه يقارن المتوسطات بين كل زوج من المجموعات، مع وضع معيار صارم جدًا للدلالة ، وعندما نقارن المجموعات زوجيًا:

- الفرق الوحيد الحقيقي كان بين(31–22 و 41–32) لصالح الأكبر سنًا ، وتتشابه هذه النتيجة مع دراسة Sahdra et al. (2015) حيث وجدت علاقة طردية بين العمر وnon–attachment، وفسّرتها بزيادة النضج الوجودي.(existential maturity) أما الفرق بين (31–22 و 51–42) (٣٢– ٤١ و ٤٢–٥١) لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية، رغم أنه عدديًا أكبر، وتفسر الباحثة ذلك لأن العينة الصغيرة والانحراف العالي جعلا النتيجة غير مستقرة إحصائيًا ومع التقدّم في العمر يزداد الوعي بزوال الأشياء، وتضعف التعلقات الدنيوية والأنانية ،فضلا عن أن الخبرات الحياتية مثل العمل، الزواج، الإخفاقات والنجاحات، تجعل الشخص أكثر تقبّلًا للتغيّر، وأقل تمسكًا بصورته الذاتية. ، فيزداد النضج الانفعالي، وتقل حدة التفاعل مع المشكلات والفرد يصبح أكثر توازنًا وتقبلًا لتجاربه، مما يرفع مستوى اللاتعلق بالذات بعد سن الأربعين، يصل هذا النضج إلى **مرحلة استقرار**، لذا لم يظهر فرق إضافي مع الفئة (٤٢–٥١).

التوصيات

1 . عقد دورات ومؤتمرات من قبل مراكز الارشاد النفسي في الجامعات تركز على فهم سلبيات التعلق ومنه التعلق بالافكار السلبية عن الذات والدخول في دوامة التفكير السلبي المجتر حولها ،ومساعدة الطلبة على تعلم بعض استراتيجيات اللاتعلق بالذات

المقترحات

١. دراسة اللاتعلق بالذات وارتباطة ببعض المتغيرات الاخرى مثل الاهداف الرحيمة ،الادمان الوجودي

٢. دراسة انواع عدم التعلق الاخرى مثل عدم التعلق بالهدف

أولًا: المصادر العربية

١. الأسدي، سرمد إبراهيم عبد الحسين. (٢٠٢٠). مهارات التفكير المستقبلي وعلاقته بالانفتاح على الخبرة والدافعية العقلية لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

٢. العطيوي، إسراء شوكت، & القضاة، محمد إسماعيل. (٢٠٢٢، ٣١ ديسمبر). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، ٣٧(٧)(S1–)، 293–332.

٣. العنزي، عبد الرحمن بن علي. (١٩٩٩). مناهج البحث العلمي: المفاهيم والأساليب والتطبيقات. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

٤. عودة، أحمد محمود. (١٩٩٨). القياس والتقويم في العملية التربوية. عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع.

٥. علام، صلاح الدين. (٢٠٠٠). القياس النفسي والتقويم التربوي: أسسه وتطبيقاته. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

٦. بحر، & الشريفين. (٢٠٢٣). التجنب التجريبي كوسيط بين عدم التعلق بالذات وعدم تحمل الشك وأعراض الاكتئاب لدى عينة من المصابين بالاكتئاب. المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية، ٢(٤)، ١٠٤–١١٧.

٧. بلوم، ب. س.، هاستينغز، ج. ت.، & مادس، ج. ف. (١٩٨٣). التقويم التربوي. ترجمة: عبد الرحمن عبد الله. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٨. الزبيدي، كامل علوان. (٢٠٠٩). الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس. دمشق: دار علاء الدين للنشر.

٩. كروكر، ل.، & ألجينا، ج. (٢٠٠٩). القياس النفسي والتقويم التربوي. ترجمة: محمد عبد السلام. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

ثانيًا: المصادر الأجنبية

1. .Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2018). The Non-Attachment to Self construct: Development and validation. Personality and Individual Differences, 149, 302–308.

2. Agrawal, J. (2020). Anasakti (non-attachment): An Indian concept for positive mental health. OSF Preprints. https://doi.org/10.31231/osf.io/4qegh

3. Ardelt, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego (pp. 221–233). Washington, DC: American Psychological Association.

4. Banth, S., & Talwar, C. (2012). Anasakti, the Hindu ideal, and its relationship to well-being and orientations to happiness. Journal of Religion and Health, 51(3), 934–946.

5. Beck, A. T., Brown, G., & Steer, R. A. (1989). Prediction of eventual suicide in psychiatric inpatients by clinical ratings of hopelessness. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57(3), 309–310.

6. Brown, F. G. (1976). Principles of Educational and Psychological Testing. Hinsdale, IL: Dryden Press.

7. Chang, J. H., Hodgins, H. S., Lin, Y. C., & Huang, C. L. (2014). On the flexibility of the automatic us-them divide. In N. Weinstein (Ed.), Human Motivation and Interpersonal Relationships (pp. 97–119). Springer.

8. Cleophas, T. J. (2017). Clinical Data Analysis on a Pocket Calculator: Understanding the Scientific Methods of Statistical Reasoning and Hypothesis Testing. Cham, Switzerland: Springer International Publishing.

9. Cronbach, L. J. (1964). Essentials of Psychological Testing (2nd ed.). New York, NY: Harper & Row.

10. David, S. (2016). Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life. New York, NY: Avery.

11. Ebel, R. L. (1972). Essentials of Educational Measurement. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

12. Egan, J. (1997). Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in America's Homes and Schools. Psychiatric Services, 48, 1478–1479.

13. Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2019). The benefits of being less fixated on self and stuff: Nonattachment, reduced insecurity, and reduced materialism. Personality and Individual Differences, 149, 302–308.

14. Elphinstone, B., Egan, P., & Whitehead, R. (2021). Greater autonomous motivation for study and basic psychological need satisfaction by being presently aware and 'letting go'. Motivation and Emotion, 45(1), 1–12.

15. Elphinstone, B., Whitehead, R., & Bates, G. (2020). 'Letting go' and flourishing in study: An investigation of the indirect relationship between nonattachment and grades via psychological wellbeing. Learning and Individual Differences, 78, 101847.
16. Germer, C., Neff, K., & Mascaro, J. (2018). Rumination and non-attachment to self in a clinical sample. Clinical Psychology and Psychotherapy, 25(6), 1329–1339.
17. Hayes, S. C., Bissett, R. T., Pistorello, J., & others. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. Psychological Record, 54(4), 553–578.
18. Hyun, J., Quinn, B., Madon, T., & Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. Journal of College Student Development, 47(3), 247–266.
19. Ju, S. J., & Lee, W. K. (2015). Mindfulness, nonattachment, and emotional well-being in Korean adults. Advances in Science and Technology Letters, 87, 68–72
20. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York, NY: Bantam Doubleday Dell.
21. Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Grosse Holtforth, M. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. Behaviour Therapy, 44(3), 501–513.
22. Kyrios, M., Moulding, R., Doron, G., Bhar, S., Nedeljkovic, M., & Mikulincer, M. (Eds.). (2016). The Self in Understanding and Treating Psychological Disorders. Cambridge: Cambridge University Press.
23. Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2001). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. The International Journal of Aging & Human Development, 53(2), 127–143.
24. Lewis, K. J., Walton, C. C., Slemp, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and nonattachment-to-self in athletes: Can letting go build well-being and self-actualization? Mindfulness, 13(10), 2738–2750.
25. Loevinger, J. (1976). Ego Development: Conceptions and Theories. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
26. Moussa, M. M., Elphinstone, B., Thomas, J., Hermena, E. W., Barbato, M., Whitehead, R., & Bates, G. (2022). Nonattachment as a mediator of the mindfulness–well-being relationship: Comparing Emirati and Australian students. Mindfulness, 13(2), 526–538.
27. Power, W. (2022). Process and Emptiness: A Whiteheadian Perspective on the Buddhist Middle Way. New York, NY: Columbia University Press.
27. Pande, N., & Naidu, R. K. (1992). Anasakti and health: A study of non-attachment. Psychology and Developing Societies, 4(1), 89–104.
28. Rhodewalt, F., & Eddings, S. K. (2002). Narcissus reflects: Memory distortion in response to ego-relevant feedback among high- and low-narcissistic men. Journal of Research in Personality, 36(1), 97–116.
29. Sahdra, B. & Shaver, P. (2013). Comparing attachment theory and Buddhist psychology, International Journal for the Psychology of Religion, 23, 4, 282-293. doi: 10.1080/10508619.2013.795821
30. Sahdra, B., Ciarrochi, J., Parker, P, Marshall, S., & Heaven, P. (2015). Empathy and nonattachment independently predict peer nominations of prosocial behaviour of adolescents. Frontiers in Psychology, 6, 263, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00263
31. Sahdra, B., Shaver, P., & Brown, K. (2010) A scale to measure nonattachment: a Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. Journal of Personality Assessment, 92, 2, 116-127. doi: 10.1016/j.paid.2015.11.034
32. Salzberg, S. (2021). Real Change: Mindfulness to Heal Ourselves and the World. New York, NY: Flatiron Books.
33. Rahl, H. A. et al. (2017). Brief Mindfulness Meditation Training Reduces Mind Wandering: The Critical Role of Acceptance. Emotion, 17, 224-230.https://doi.org/10.1037/emo0000250
34. Thorndike, R. M., & Hagen, E. P. (1989). Measurement and Evaluation in Psychology and Education (5th ed.). New York, NY: Macmillan.
35. Zhang, M., Guo, Z., Yang, Y., & Kou, Y. (2022). Tendency toward happiness and its impact on well-being: Mechanisms and development. Psychological Science, 41(1), 1–10.

[١] تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (اللاتعلق بالذات) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس السبعة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المفياس والبالغة (١٦) فقرة.