



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

## الخصائص السيكومترية لمقياس عدم التعلق لدى طلبة الجامعة

إعداد

أ.د/ رمضان عبد اللطيف محمد

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة سوهاج

أ.د/ فتحى عبد الرحمن الضبع

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة سوهاج

أ. شيماء أحمد محمد محمود الموجى

معيدة بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة سوهاج

تاريخ استلام البحث : ٣ نوفمبر ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ١٨ نوفمبر ٢٠٢٤ م

## المستخلص

هدف البحث إلى تقنين مقياس عدم التعلق، وذلك عبر التحقق من معدل الاتساق الداخلي والصدق البنائي والثبات للمقياس، ولتحقيق هذه الأهداف اتبع البحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية (ن=٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة سوهاج، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وتراوح مدى الأعمار الزمنية (١٨-٢٣) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٧١١) وانحراف معياري (٠,٧٩١)، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣١) فقرة؛ وتم توزيع العبارات على ثلاثة أبعاد، وقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس عبر استخدام صدق التحليل العاملي التوكيدي، حيث حاز المقياس مؤشرات قوية في الدلالة على صدقه، كما تم التحقق من ثباته عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، وتم التحقق من معدل الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والتي جاءت جميعها دال إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما دلل على توفر قدر كبير من الموثوقية في المقياس، حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة موزعة على ٣ أبعاد.

*الكلمات المفتاحية: عدم التعلق، طلبة الجامعة.*

## Abstract

The study aimed to validate the Non-Attachment Scale by assessing its internal consistency, construct validity, and reliability. To achieve these objectives, the study employed a descriptive approach, selecting a random sample of (200) male and female students from the Faculty of Education at Sohag University. These students, chosen randomly from the study population, were aged between (18 and 23) years, with an average age of (20.711) and a standard deviation of (0.791). The initial version of the scale comprised 31 items, distributed across three dimensions. The psychometric properties of the scale were examined using confirmatory factor analysis, which provided strong evidence for the scale's validity. Reliability was further confirmed through Cronbach's alpha and omega reliability coefficients. Internal consistency was assessed by calculating correlation coefficients between items, dimensions, and the total scale score, all of which were statistically significant at the 0.01 level, indicating high reliability. The final version of the scale consisted of (28) items distributed across three dimensions.

**Keywords:** Non-Attachment, university students.

**المقدمة:**

تعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة، يتعرض فيها المراهقون الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة للعديد من التغيرات النفسية، والاجتماعية التي تؤثر على مجرى حياتهم، وقد يكتسبون خلال دراستهم الجامعية العديد من الخبرات، والمهارات، والقيم والاتجاهات التي تشكل جميع جوانب شخصيتهم، وتؤهلهم للقيام بأدوارهم في الحياة العامة على أكمل وجه، ويواجه طلاب الجامعة العديد من التحديات نظرًا للتغيرات المجتمعية، ومنهم من يستطيع مواجهتها والتغلب عليها والتعامل معها بطريقة إيجابية، ومنهم من لا يتمكن من مواجهتها، ويختلف الطلاب في ذلك وفقًا لقدراتهم وإمكاناتهم وخصائصهم الشخصية ووفقًا لنمط التعلق بالآخر، الذي يلعب دورًا مهمًا في علاقة الفرد بالآخرين وتوجيه سلوكه في المواقف الجديدة والمختلفة.

ويشير التعلق attachment إلى الإفراط في تركيز الموارد المعرفية والعاطفية تجاه كائن أو بناء أو فكرة معينة إلى الحد الذي يتم فيه تخصيص صفة جذابة غير واقعية للكائن وتتجاوز قيمته الجوهرية. ويمكن أيضًا تصور ذلك كطريقة للتفاعل مع التجارب التي تتضمن التشبث بالتجارب التي يُنظر إليها على أنها إيجابية وتجنب التجارب التي يُنظر إليها على أنها سلبية (Shonin et al., 2014).

ويعُدُّ التعلق سواء بالأشخاص، أو بالأمكنة حالة عاطفية تسيطر على مشاعر الإنسان، فهناك من لا تزال بيوتهم القديمة تسكن داخلهم رغم الابتعاد عنها لسنين طويلة، وهناك أناس أبعدهم الحياة عمن يحبون، لكنهم ما يزالون متمسكين بهم وبتفاصيلهم، وذكرياتهم التي لا تنسى. وتختلف حالة التعلق من شخص لآخر، فهناك من لا يستطيع أن يخرج منها وتبقى مرافقة له العمر برمته، ويعيش وسط ذكريات تكون هي المسيطرة على كافة تفاصيله، ليصبح أسيرًا للماضي بفرحه وحزنه، ومن اللافت للنظر أن التعلق المرضي يكون عائقًا حقيقيًا يحول بين الإنسان وبين استمراريته في الحياة وسعيه نحو تحقيق أهدافه، فلا بد من التخلص من مشاعر التعلق، ويتحقق ذلك من خلال الإصرار على السيطرة على الذكريات والصور الذهنية المتعلقة بالأشخاص أو الأماكن أو الأهداف والأفكار وتجاوزها وعدم التشبث بها.

وباستقراء الدراسات النفسية في مجال التعلق الوجداني، لوحظ أن التعلق بالأفراد يحظى باهتمام بحثي كبير في جميع البيئات الثقافية، بالإضافة إلى أنواع أخرى من التعلق مثل: التعلق بالمكان، والتعلق بالعمل، والتعلق بالأفكار والمشاعر، وجميعها يؤثر بشكل إيجابي أو سلبي في تشكيل وجدان الأفراد، ويؤثر على رفاهية الأفراد ورضاهم عن الحياة. وعلى الرغم من أهمية التعلق في حياة المراهقين وكثرة الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولته، إلا أن البحث الحالي نحى منحى آخر، وتناول وجهة نظر مغايرة لما درج عليه التراث البحثي السابق، وهو عدم التعلق أو التشبث بالأفراد أو الأشياء أو الأماكن، أو الأفكار

والمشاعر، وهو مجال بحثي ناشئ ترجع جذوره إلى علم النفس الأسيوي، وهو يعد طريقًا أفضل لطيب الحياة والسعادة النفسية، وقد بدأ ينتشر في الدراسات الأجنبية كمفهوم إيجابي أيضًا يحقق أهدافًا إيجابية في الشخصية.

وقد أشار (Ciarrochi et al. (2020 إلى أن المعاناة في الحياة قد تنشأ من التعلقات attachments، أو التشبث الصارم rigid clinging بالأفكار التي لا تتوافق مع الواقع؛ هذه التعلقات تعكس ميولنا إلى تجسيد أو تكوين تجارب هائلة غير دائمة؛ فعندما نكون "مرتبطين" فإننا نتشبث بفكرة أننا يجب أن نعامل دائمًا بشكل عادل، وأن نكون أفضل من الآخرين، وأن نحظى بتجارب ممتعة بشكل دائم، وأن يكون لدينا أصدقاء وعائلة حاضرون وداعمون، وأن نحظى بحياة مثالية باستمرار، أو نستمتع بحياة خالية من المشاكل أو الندم. إن التشبث يمثل هذه الأفكار في مواجهة واقع يخالفها يؤدي إلى المعاناة. على سبيل المثال، نحن لا نعاني فقط عندما نفقد الفرح (على سبيل المثال، عندما يتوقف صديق جيد عن الاتصال بنا)، ولكن أيضًا عندما نصر على عدم فقدان الفرح أبدًا (على سبيل المثال، يجب على الصديق الاتصال دائمًا). ومن ثم فإن عدم التعلق هو القدرة على التخلي عن الأفكار والمشاعر أو عدم التشبث بها.

وترجع جذور عدم التعلق Nonattachment إلى علم النفس البوذي ويمكن تعريفه بأنه الغياب النسبي للتشبث بالأفكار، أو الصور، أو الأشياء الحسية، فضلًا عن غياب الضغط الداخلي للحصول على الظروف، أو التجارب، أو الاحتفاظ بها، أو تجنبها، أو تغييرها، بدون الانفصال عن أفكار الفرد ومشاعره، وعدم التعلق ليس هو نفسه اللامبالاة، أو الانفصال عن أفكار الفرد ومشاعره، بل إنه يعني ضمناً المشاركة في كل من الجوانب المرغوبة، وغير المرغوبة من تجربة الفرد دون الحاجة إلى التشبث بالمرغوب، وتجنب، أو رفض ما هو غير مرغوب فيه (Sahdra et al., 2010). وأعاد Sahdra et al. (2015) تعريف عدم التعلق بأنه طريقة مرنة ومتوازنة للارتباط بتجارب الفرد دون التشبث بها أو قمعها.

وفي ضوء ما سبق وفي ضوء حداثة مفهوم عدم التعلق عربيًا؛ جاءت أهمية إيجاد مقياس لعدم التعلق من واقع الثقافة العربية ومحدداتها، والتعمق في دراسته وفهمه.

**مشكلة البحث:**

على الرغم من بدايات هذا المفهوم في علم النفس الأسيوي، وحداثته النسبية في علم النفس الغربي؛ إلا أنه وبالرجوع إلى الدراسات السابقة لاحظت الباحثة تأكيد الدراسات السابقة على أن عدم التعلق يرتبط إيجابياً بمتغيرات الشخصية الإيجابية ومنها: اليقظة العقلية، التعاطف مع الذات، الترابط الاجتماعي، الرفاهية الذاتية، الرضا عن الحياة، السعادة والعزيمة، الحكمة، تحقيق الذات، التسامي بالذات، وتنبأ بنتائج الصحة العقلية، والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية من المساعدة واللفظ.

(Mak et al. 2023; Lewis et al. 2022; Li et al. 2024; Sahdra et al. 2010; Sahdra et al. 2015; Sahdra et al. 2016; Sahdra et al. 2017; siah et al. 2020; Siah et al. 2024; Sys et al. 2024; Whitehead et al. 2018; Whitehead et al. 2019; Whitehead et al. 2020; Yu et al. 2020)

ومن جانب آخر، يعد عدم التعلق بمثابة عامل وقائي ضد عدد كبير من متغيرات علم النفس المرضي، ويرتبط سلبياً بكل من: الأعراض الاكتئابية، القلق، الإجهاد، التفكير الانتحاري، بعض الاضطرابات العقلية بما في ذلك الانفصال، والألكسيثيميا، الإرهاق، الميول الانفصالية.

(Bhambhani and Cabral. 2016; Feliu-Soler et al. 2016; Lamis and Dvorak,2014; Nedungotttil et al. 2022; Sahdra et al. 2010; Whitehead et al. 2021; Yang et al. 2020)

وبالتالي، فإن عدم التعلق يعد مجالاً خصباً للدراسة، وبخاصة في البيئة العربية، حيث لم تعثر الباحثة- في حدود علمها- على دراسات تناولته سواء بشكل منفرد أو في علاقات ارتباطية مع متغيرات أخرى.

إلا أن هناك فجوة بحثية في قياس هذا المفهوم، وهذا ناتج عن عدم توفر مقاييس ملائمة للكشف عنها لدى أفراد العينة في البيئة العربية، مما أوجد حاجة إلى إعداد مقياس وتقنيته على أفراد العينة، وبالتالي فقد تحددت مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي "ما الخصائص السيكومترية لعدم التعلق لدى طلبة الجامعة؟" وتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما معدل الاتساق الداخلي لمقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة؟

٢- ما دلالات صدق بناء مقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة ؟

٣- ما معدل الثبات لمقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة؟

### أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى الكشف عن:

- ١- معدل الاتساق الداخلي لمقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ٢- دلالة صدق بناء مقياس بناء مقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ٣- معدل ثبات مقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة.

### أهمية البحث الحالي: تكمن أهمية البحث في الجوانب التالية:

- ١- أنه يتناول الخصائص السيكومترية لمقياس عدم التعلق، ويسعى بذلك إلى توفير أداة قياس علمية تتحقق فيها الشروط العلمية اللازمة لقياس المفهوم من واقع الثقافة المصرية ومحدداتها.
- ٢- أن إعداد المقياس في البيئة المصرية والتحقق من خصائصه السيكومترية يفتح آفاقاً جديدة للبحث أمام الباحثين في عالمنا العربي، ويثري المكتبة العربية بأداة لقياس مفهوم مهم في مجال علم النفس الإيجابي ألا وهو عدم التعلق.
- ٣- أنه يتناول أحد المقاييس المهمة الذي يتصدى لموضوع مهم، وهو عدم التعلق الذي يعد طريقاً لصحة أفضل لدى الفرد سواء أكانت جسدية، أم نفسية، ومنظوراً جديداً للسعادة النفسية.
- ٤- ندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحثين- التي تناولت متغير عدم التعلق سواء للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، أو للكشف عن العلاقات الارتباطية له مع متغيرات أخرى. وذلك على الرغم من أن هذا المقياس يحظى بشهرة واسعة النطاق في الدراسات الأجنبية، وأعطى مؤشرات سيكومترية جيدة عندما تم تقنينه في بلدان عديدة من العالم.
- ٥- كما يمكن توظيفه في ممارسات التوجيه و الإرشاد النفسي والعلاج النفسي.

**مصطلحات البحث:**

١. الخصائص السيكومترية **The Psychometric properties**: وتُعرفها الباحثة بأنها "مجموعة مؤشرات تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج الاختبار واستقرار نتائجه واتساقها، كما أنها تعبر عن الأسس التي يعتمد عليها الإختبار في في تفسير نتائجه، ويتحدد في البحث الحالي بالصدق والثبات"
  ٢. عدم التعلق **Nonattachment**: عرفه (Sahdra et al. (2010) الغياب النسبي للتثبيت على الأفكار أو الصور أو الأشياء الحسية، فضلاً عن غياب الضغط الداخلي للحصول على الظروف أو التجارب أو الاحتفاظ بها أو تجنبها أو تغييرها، بدون الانفصال عن أفكار الفرد ومشاعره.
- وتعرف الباحثة عدم التعلق بأنه جودة التوازن والقبول التي تسمح للفرد بعدم التركيز على التمثيلات العقلية، والتحرر من الإفراط في التثبيت بالذات والأفكار والمشاعر، وقبول تجارب الحياة المتغيرة دون التمسك بالتجارب الإيجابية أو دفع التجارب السلبية بعيداً، والانفتاح على ما يحدث في الحياة دون ارتباط بالنتيجة، وأن يحجر الفرد نفسه من الرغبات والمخاوف والآمال والارتباطات عن طريق العيش في الوقت الحاضر، وهو قدرة مطلقة على السعادة، على الرغم من الظروف الخارجية، وينطوي على المرونة في التعامل مع الذات والآخرين، والرضا والقبول لكل ما يجري في الحياة. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم في البحث الحالي الذي سنده الباحثة.

**محدداتُ البحث:** تحدد البحث الحالي بالمحددات التالية:

- ١- المحددات الموضوعية: المتمثلة في التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس عدم التعلق.
- ٢- المحددات البشرية: عينة منتقاة من طلبة كلية التربية جامعة سوهاج.
- ٣- المحددات الزمنية والمكانية: تم تطبيق هذا البحث علي عينة البحث الأساسية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م، جامعة سوهاج

## الإطار النظري.

## أ- نشأة مفهوم عدم التعلق:

تعود أصول عدم التعلق إلى التقاليد التأملية الشرقية التي يعود تاريخها إلى أكثر من ٢٥٠٠ عام في البوذية و ٣٥٠٠ عام في الهندوسية (Whitehead, 2019).

## ١- عدم التعلق في البوذية:

يعد عدم التعلق موضوعًا أساسيًا في العديد من التعاليم البوذية (Gammage, 2006; Thubten, 2009)، تقع في قلب التعاليم البوذية الحقائق الأربع النبيلة، والتي تؤكد الثانية منها أن سبب المعاناة في كل مكان هو ارتباط الأفراد بالمتعة والرغبة، وتجنبهم للألم (Sumedho 2012). في السياق البوذي، يُنظر إلى الارتباطات على أنها السبب الرئيس للمعاناة، وعلى هذا النحو، فإن التحرر من هذه الارتباطات، أو "عدم التعلق"، هو الذي يمكنه تقليل المعاناة والقضاء عليها. ولكن الأهم من ذلك هو أن عدم التعلق يمكن أن يتجاوز المعاناة على المستوى النسبي (على سبيل المثال، الاجترار والقلق)، وأن يكون عنصرًا حاسمًا في تحقيق الذات (Thubten, 2009).

وذكر Whitehead et al., (2019a) أن التعلق في السياق البوذي، يشير إلى الطاقة التي ينطوي عليها التشبث بالتجارب التي يُنظر إليها على أنها إيجابية وتجنب التجارب التي يُنظر إليها على أنها سلبية. كما أشار Sahdra et al., (2010) أن التعلق نفسه يسبب قلقًا استباقيًا واجترارًا ومعاناة، وبالمثل، قد يكون التعلق واضحًا عندما يحاول الشخص التشبث بهوية شبيهة. في هذه الحالة، عندما يتم تحدي تلك الهوية حتمًا من خلال الشيخوخة وتطور ظروف الحياة، قد يشعر الفرد بالحزن أو القلق أو مشاعر عدم الكفاءة. من الناحية النظرية، كلما زاد تفاعل الفرد مع الارتباطات، كلما زادت تأثير رفايته بالعمليات المرتبطة بمحاولات التحكم في الخبرة، وتشمل هذه الخوف، أو القلق، أو الاجترار. علاوة على ذلك، فإن الفشل المؤكد للجهود المبذولة للسيطرة على التجارب يقلل من القدرة على التفاعل مع التجربة بطريقة مفتوحة ومرنة. وبالتالي، فإن تحقيق عدم التعلق يجب أن يمنح الفرد إحساسًا أكبر بالسيطرة على بيئته والقدرة على المشاركة بشكل أكثر تكيفًا مع الخبرة.

ومن قلب النظرة البوذية لعدم الثبات وكيفية ارتباط ذلك بالمعاناة الإنسانية، يعد التعلق إشكاليًا، ويُنظر إليه على أنه السبب الرئيس للمعاناة، حيث يريد البشر أن يكونوا مبررين في غضبهم، وصحيحين في آرائهم السياسية، وأن يكونوا آمنين بشكل دائم في مناصبهم، أو أدوارهم المرغوبة والمرغوبة للغاية، ولا

يمكن التقليل من أهمية العلاقة بين التعلق والمعاناة، وبالنسبة للبوذيين، يعد عدم التعلق إحدى الخطوات الأساسية في الطريق نحو التنوير (Cooke II., 2022).

وفقاً للتعاليم البوذية التقليدية، تنشأ المعاناة عندما يتشبث الناس بأمور، مثل الصور الذاتية، أو الأشياء، أو الخبرات، أو الأشخاص المرغوب فيهم (Ekman et al., 2005). ونظراً لأن كل شيء يمكن أن يتغير في أي لحظة اعتماداً على الأسباب والظروف الطارئة كما هو منصوص عليه في التعلق، فإن التشبث بالأمور بوهم بأنها كيانات ثابتة، ومعزولة لا بد أن يؤدي إلى المعاناة (Yu et al., 2020).

وللتخفيف من المعاناة، فإن إدراك الترابط يدفع الناس إلى الوعي بأن جميع الظواهر هي تلاقي لأسباب مختلفة، وظروف قابلة للتغيير، حيث لا يوجد وجود جوهري لكيان أو "ذات" فعلية (Sik, 2010) ومع هذا الوعي، يفهم الناس أن الأشياء لا توجد بشكل دائم في حد ذاتها، وبالتالي يتم تحريرها من أي شكل من أشكال التشبث، بما في ذلك التعلق بإحساس المرء بالذات. وعلى هذا النحو، يمكن أن يكون لعدم التعلق القدرة على الحد من المعاناة الفردية، وتعزيز المساواة الاجتماعية، عن طريق الحد من ميل الناس إلى التوق إلى الأمور المواتية لأنفسهم، ورفض الأمور غير المرغوب فيها لأنفسهم. وبعبارة أخرى، يمكن لعدم التعلق أن ييسر الرفاه الفردي والجماعي من خلال الحد من التشبث (Yu et al., 2020).

## ٢- عدم التعلق في الفلسفة الهندية :

على الرغم من أن علم النفس البوذي، والمفاهيم البوذية عن الذات تحظى بالاهتمام في الأدبيات النفسية، إلا أن البنيات النفسية داخل الهندوسية لم تلق الاهتمام الكافي في الدراسات الغربية الحديثة (Whitehead. 2019). ومع ذلك، فمن المهم جداً تحديد عدم التعلق فيما يتعلق بأصوله في الهندوسية، وتحديدًا التعاليم الفيديّة، التي يعود تاريخها إلى أكثر من ٣٥٠٠ عام، وأحد الموضوعات الرئيسية الموجودة في الفلسفة الهندية هو أن التحرر من المعاناة يأتي من إزالة الارتباط بالرغبات، والأحاسيس التي تسببها الحواس الخمس (Pande & Naidu., 1992).

وأشار Agrawal (2020) إلى أن عدم التعلق هو أحد المفاهيم النفسية الهندية القليلة التي حظيت ببعض الاهتمام في الأدبيات البحثية الحديثة، فهو مرتبط بالحالة العقلية المثالية، التي يمكن تسميتها، ويمكن أن تؤدي إلى التحرر من المعاناة الوجودية. ومع ذلك، في علم النفس الحديث، تم استخدام مجموعة متنوعة من وجهات النظر الأخرى، بدءاً من كون عدم التعلق سمة شخصية مستقرة، إلى كونها مرتبطة بالتحفيز بالإضافة إلى التأقلم والمرونة. ويمكن أيضاً أن ينظر إليه على أنه فضيلة التنظيم الذاتي والتوازن

العاطفي، وأن يتكون من مفاهيم فرعية مختلفة، مثل: عدم التركيز على النتائج المستقبلية، ومواصلة الجهود لتحقيق أهداف الفرد على الرغم من الصعوبات، والقدرة على التعامل مع التجارب المحبطة والمجهد، والقدرة على إدارة عواطف الفرد والبقاء هادئاً ومتوازناً، والإيمان بالله / القوة العليا التي تنظم كل شيء في حياة الفرد، والتواصل مع الجميع بإحساس بالمساواة في سعادتهم وأحزانهم (Singh and Raina., 2015).

وتجدر الإشارة إلى أن كلا النظامين المعرفيين (الهندوسي والبوذي) ينظران إلى التعلق بوصفه السبب الرئيس للمعاناة التي لا نهاية لها، ويتفقون أيضاً على أن (عدم التعلق) يتطلب من المرء أن يتجاوز ميوله الأنانية، ومعتقداته الصارمة فيما يتعلق بالذات، والآخرين، والحياة، حتى يتمكن الفرد من التحرر من الارتباطات (Agrawal, 2020; Sahdra et al., 2010).

### ٣- عدم التعلق في علم النفس الغربي :

أغفل علم النفس الغربي الاهتمام بدراسة عدم التعلق، وربما يكون السبب في ذلك عدم توافر أدوات لقياسه (Bhambhani & Cabral, 2016) قبل بناء مقياس عدم التعلق (NAS; Sahdra et al., 2010)، كانت هناك عدد قليل من الدراسات التي قامت بالبحث التجريبي في فوائد عدم التعلق على سبيل المثال، (Coffey & Hartman, 2008; Pande & Naidu, 1992)، وعلى الرغم من استخدام مقاييس Anasakti في بعض الدراسات، ظل عدم التعلق غير مدروس نسبياً في علم النفس الغربي حتى أنشأ (Sahdra et al., 2010) مقياس عدم التعلق (NAS)، وتم إنشاء مقياس عدم التعلق من خلال عملية شاملة تتضمن التشاور مع النصوص البوذية الأولية والثانوية، بالإضافة إلى التشاور المطول مع العلماء البوذيين من مجموعة من التخصصات داخل البوذية، وتم اختبار الخصائص السيكومترية لمقياس عدم التعلق باستخدام خمس عينات في الولايات المتحدة؛ وأظهرت هذه أن المقياس هو مقياس صالح وموثوق لعدم التعلق. علاوة على ذلك، أجريت دراسات عبر ثقافية (Ju & Lee, 2015, Feliu-Soler et al., 2016)، وفي البيئة الإسبانية (Feliu-Soler et al., 2016) والصينية (Chao & Chen., 2013).

وإن تطوير مقياس سليم من الناحية النفسية لعدم التعلق قد سمح بدراسته، كسمة قائمة بذاتها، وعلى سبيل المثال (Sahdra et al., 2016; Tran et al., 2014)، وعلى الرغم من أن هناك أقل من ١٠٠ مقال منشور يدرس عدم التعلق، إلا أن هذه المقالات تزايدت بشكل مطرد خلال السنوات الماضية حتى الآن، وتم التحقيق في عدم التعلق فيما يتعلق ببنيات مثل اليقظة العقلية (Sahdra et al., 2016)، وأنماط التعلق المتجنبة والقلق (Sahdra et al., 2010; Sahdra & Shaver, 2013)،

والتعاطف (Sahdra et al., 2015) ، والرهابية (Feliu-Soler et al., 2016; Sahdra et al., 2010) وفي جميع الدراسات حتى الآن، ثبت أن عدم التعلق يرتبط بنتائج إيجابية وأنه صفة مفيدة يجب امتلاكها.

### ب- تعريف عدم التعلق:

ترجع جذور عدم التعلق Nonattachment إلى علم النفس البوذي، ويمكن تعريفه بأنه الغياب النسبي للتثبيت على الأفكار، أو الصور، أو الأشياء الحسية، فضلاً عن غياب الضغط الداخلي للحصول على الظروف، أو التجارب، أو الاحتفاظ بها، أو تجنبها، أو تغييرها، بدون الانفصال عن أفكار الفرد ومشاعره، وعدم التعلق ليس هو نفسه اللامبالاة، أو الانفصال عن أفكار الفرد ومشاعره، بل إنه يعني ضمناً المشاركة في كل من الجوانب المرغوبة، وغير المرغوبة من تجربة الفرد دون الحاجة إلى التثبيت بما هو مرغوب فيه، وتجنب، أو رفض ما هو غير مرغوب فيه (Sahdra et al., 2010).

وقد تمت الإشارة إليه على أنه حالة داخلية من الحرية، تفتقر إلى التثبيت بالأفكار، والتوقعات، والدوافع الخارجية، والرغبات المادية، أو المصالح الأنانية، وتحتوي على المشاركة الكاملة في المهام، بينما تعمل أيضاً من أجل الصالح العام للإنسانية، ويحافظ على رباطة جأشه في التجارب السارة، أو غير السارة (Gupta & Agrawal, 2020)

وعرف (Cebolla et al., 2021) عدم التعلق بأنه القدرة على الانغلاق على الأشياء التي تتحكم، أو تؤثر في سلوك الشخص بما يحل برفاهيته. ويرى (Ridthikerd & Huansuriya (2022) أن عدم التعلق يشير إلى عدم التثبيت بالأفكار المسببة للمعاناة -Nonclinging to Suffering- Inducing Thoughts. كما عرفه (Tsoi et al., 2022) بأنه عدم التثبيت بترتيبات العمل وأحداثه ونتائجه. وعرفه (Nedungottil et al., 2023) بأنه الجودة الذاتية للسهولة والتوازن، إلى جانب عدم التركيز على التمثيلات العقلية، والأشياء، والأفكار، والصور، والاستقلال العقلي.

ويعد عدم التعلق بذات مستقلة، وثابتة أحد الأبعاد المهمة لعدم التعلق، وتم تعريف عدم التعلق بالذات على أنه غياب التركيز على المفاهيم والأفكار والمشاعر المتعلقة بالذات، والقدرة على التفاعل بمرونة مع هذه المفاهيم، والأفكار، والمشاعر، دون محاولة السيطرة عليها، وأن أي ارتباط، أو تثبيت على مفهوم الذات، سواء أكان جيداً، أو سيئاً، يمكن أن يكون مشكلة بسبب الطبيعة المتغيرة باستمرار للتجربة. وعلى سبيل المثال، إذا تمسك الفرد بمفاهيم إيجابية عن الذات، مثل كونه طالباً جيداً، إذا تم دحض هذه النظرة الإيجابية من خلال الحصول على درجات منخفضة في الامتحان، يؤدي ذلك إلى إثارة مشاعر الدفاعية، أو إهانة الآخرين، وبالتالي، فإن عدم التعلق بالذات يجد من التناقض بين التجربة

ومفهوم الذات، مما يسمح للفرد بالتحرك في حياته بمرونة أكبر، وفهم للطبيعة المتغيرة باستمرار للذات، ونظرة إلى الذات تكون متحررة من التوقع والتثبيت (Whitehead et al., 2018).

### ج- أبعاد عدم التعلق:

تم تطوير مقياس عدم التعلق المكون من ٣٠ عبارة، وتغطي العناصر نطاقاً واسعاً من المواضيع في الحياة، مثل عدم التعلق بالناس (على سبيل المثال، أنا لا أملك الأشخاص الذين أحبهم)، وعدم التعلق بالملتمكات (على سبيل المثال، أنا لا أملك الأشياء التي أملكها)، وعدم التعلق بالمال (على سبيل المثال، إن مقدار المال الذي أملكه ليس مهمًا لإحساسي بمن أنا)، وعدم التعلق بالنجاح، والنفس المثالية، والحياة المثالية. وتم تصنيف العناصر على مقياس ليكرت يتراوح من ١ (لا أوافق بشدة) إلى ٦ (أوافق بشدة)، مع درجات عالية تمثل مستويات عالية من عدم التعلق باستثناء ثلاثة بنود سلبية (البنود ٤ و ١٣ و ٢٤)، وتم الكشف عن بنية أحادية البعد من خلال تحليلات العوامل (Sahdra et al., 2010).

وذكر Nguyen et al. (2018) أنه يمكن تناول عدم التعلق في ضوء مستويين؛ أولهما عدم التعلق بالمواد مثل الأشياء والمال والممتلكات، وعدم التعلق بالمواد غير المادية التي يمكن أن تمنع الناس من ملاحظة طبيعة الواقع بوضوح، مثل العادات غير الصحية، والتحييزات، والأفكار إلخ. ولا يعني عدم التعلق التراجع عن الواقع، بل يعني موازنة عواطف المرء بطريقة تمكنه من ملاحظة طبيعة الأشياء والظواهر حقاً، وهو يظهر عندما يدرك الشخص أنه لا يمكن لأي علاقة أو إنجاز أن يستمر إلى الأبد.

وأشارت دراسة (Ridthikerd & Huansuriya (2022) إلى (٩) أبعاد لعدم التعلق، وهي: عدم التثبيت بالجسد والمظهر الجسدي، وعدم الانغماس في العواطف، وعدم التثبيت بالأفكار التي تحفز المعاناة، وعدم التمسك بالأشياء، وعدم الدفاع عن النفس، وعدم السيطرة على الذات، وعدم السيطرة على المجموعة (البيئة الاجتماعية)، وعدم الانشغال بالنفس، وعدم المقارنة والتنافس.

- عدم التثبيت بالجسد والمظهر الجسدي يعني التحرر من الحاجة إلى الحكم على الذات، والآخرين بناء على المظهر الجسدي، وإن تجاوز الصفات الشخصية في المظهر الجسدي - سواء لون البشرة، أو الطول، أو الشكل، أو حجم الجسم - قد يُكوّن لدى الفرد فهم أكبر، ونهج أكثر انفتاحاً عند التعامل مع الآخرين.

- عدم الانغماس في العواطف يعني القدرة على البقاء هادئاً بغض النظر عن المشاعر التي يعاين منها، سواء كانت إيجابية، أو سلبية.

- عدم التثبيت بالأفكار التي تحفز المعاناة يعني القدرة على التحرر من مشاعر الإحباط، والتوتر، حتى عندما لا تسير الأمور بطريقة جيدة، والبعد عن الانغماس في التفكير السلبي.
- عدم الانشغال بالنفس يعني التخلي عن الانزعاج من الأشياء التي تتعلق بالنفس، وعدم القلق بشأن تهديدات الحياة من حوله.
- عدم الدفاع عن النفس يعني القدرة على التحمل إزاء ما يتعرض له الشخص، بما يتماشى مع الحفاظ على كرامته في نفس الوقت.
- عدم المقارنة والتنافس يعني عدم الانشغال بالتنافس مع الآخرين، أو التوتر بشأن مقارنته بهم.
- عدم السيطرة على الذات يعني التخلي عن الرغبة في السيطرة على أي أمور متعلقة بالذات.
- عدم السيطرة على المجموعة يعني التحرر من الحاجة إلى معاملة المجموعة الخارجية بطريقة استغلالية.
- عدم التمسك يعني تجاوز التركيز على الذات، والأمور الدنيوية بما يخفف من المعاناة.

#### د- أهمية عدم التعلق :

أشار Li et al. (2023) إلى انه وعلى الرغم من أنه جديد نسبيًا في علم النفس الغربي، فقد وجد بالفعل أن عدم التعلق يعمل كعامل وقائي ضد عدد لا يحصى من مشكلات الصحة العقلية بما في ذلك الاكتئاب (Whitehead et al., 2021)، والقلق (Bhambhani and Cabral. 2016)، والإجهاد (Whitehead et al., 2018)، والتفكير في الانتحار (Lamis and Dvorak. 2014)، ويعمل أيضا كعامل وقائي ضد اعتلال الصحة العقلية في مرحلة المراهقة (Ciarrochi et al., 2020)، كما تم ربط عدم التعلق بعلم النفس الإيجابي والرفاهية في سياقات مختلفة بما في ذلك الازدهار في مكان العمل (Tsoi et al., 2022)، وتحقيق الذات لدى الرياضيين (Lewis et al. 2022)، والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى المراهقين (Sahdra et al., 2015)، وزيادة الدافع والاندماج في البيئات التعليمية (Elphinstone et al., 2019, 2021). وأظهرت العديد من الدراسات أن عدم التعلق يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية الرفاهية (Ju and Lee, 2015; Moussa et al., 2022)، والاكتئاب (Tran et al., 2014)، والقلق والتوتر (Whitehead et al., 2019a)، والعناصر الثلاثة لتطور النفسي المتقدم (الحكمة، والسمو الذاتي، وتحقيق الذات) (Whitehead et al., 2020). وتُظهر الأبحاث الارتباطية أن عدم التعلق يرتبط بانخفاض اجترار الانتحار (Tran et al., 2014)، وانخفاض الضيق النفسي (Coffey et al., 2010; Wang et al., 2016)، وتحسين تنظيم المشاعر (Cebolla et al., 2018)، وتُظهر الأبحاث الارتباطية أيضًا أن عدم التعلق يرتبط بشكل إيجابي

بالرفاهية; (Chao & Chen, 2013; Feliu-Soler et al., 2016; Sahdra et al., 2010; Whitehead et al., 2018).

### فروض البحث:

- أ- يتمتع مقياس عدم التعلق بمعدل مرتفع من الاتساق الداخلي لدى عينة طلبة الجامعة.
- ب- تتوفر مؤشرات ذات دلالة إحصائية لصدق مقياس عدم التعلق لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ج- يتمتع مقياس عدم التعلق بمستوى مرتفع من الثبات لدى عينة من طلبة الجامعة.

### منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي بحسب طبيعة البحث، وللإجابة عن أسئلته، وتحقيقاً لأهدافه، على المنهج الوصفي السيكومتري منهجاً للبحث. مجتمع البحث: طلاب كلية التربية جامعة سوهاج. عينة البحث: تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث، حيث بلغ قوام هذه العينة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة سوهاج، (٧٩) من الذكور، و(١٢١) من الإناث، وتراوح مدى الأعمار الزمنية (١٨-٢٣) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٧١١) وانحراف معياري (٠,٧٩١).

خطوات إعداد مقياس: مر إعداد المقياس بمرحلتين، هما:

١- مرحلة إعداد المقياس: مرت عملية إعداد المقياس بالخطوات التالية:

(أ) مبررات إعداد المقياس: قامت الباحثة بإعداد مقياس عدم التعلق وقد دعت الضرورة لإعداد هذا المقياس ويرجع ذلك إلى:

(١) ندرة الدراسات العربية التي تناولت مفهوم عدم التعلق.

(٢) عدم توفر مقياس لعدم التعلق يناسب البيئة العربية.

(٣) التراث السيكولوجي ليس غنياً بالمقاييس المعدة والمنشورة لعدم التعلق.

(٤) المقاييس الأجنبية المنشورة لعدم التعلق أغلبها تناول عدم التعلق بصفة عامة، وبعضها تم تناوله لدى عينات مختلفة لا تتناسب مع طبيعة العينة والبحث الحالي.

(٥) لاحظت الباحثة بتحليل بعض المقاييس أن معظمها سواء النسخة الأصلية أو النسخة المختصرة أحادية البعد، وكانت عباراتها لا تتناسب مع البيئة العربية، مما يعطي مبرراً قوياً لإعداد مقياس لعدم التعلق لدى طلاب الجامعة.

(٦) المقاييس الأجنبية المستخدمة غير مناسبة لتطبيقها في البيئة العربية؛ نظرًا لكونها متشعبة بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية.

(ب) تحديد الهدف من المقياس: هدف المقياس إلى قياس مستوى عدم التعلق لدى طلبة الجامعة، وكذلك توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية لتناسب أهداف البحث.

(ج) تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة: حدد مفهوم عدم التعلق في ضوء التراث النظري والمقاييس والدراسات السابقة، وفي ضوء هدف البحث الحالي، تم تعريفه إجرائيًا بأنه "جودة التوازن والقبول التي تسمح للفرد بعدم التركيز على التمثيلات العقلية، والتحرر من الإفراط في التشبث بالذات والأفكار والمشاعر، وقبول تجارب الحياة المتغيرة دون التمسك بالتجارب الإيجابية أو دفع التجارب السلبية بعيدًا، والانفتاح على ما يحدث في الحياة دون ارتباط بالنتيجة، وكذلك عدم التعلق بالآخرين، والاستمتاع بوجود الأحباب دون التمسك بوجودهم للأبد، وعدم التعلق بالممتلكات المادية والأموال الدنيوية، وهو قدرة مطلقة على السعادة، على الرغم من الظروف الخارجية، وينطوي على المرونة في التعامل مع الذات والآخرين، والرضا والقبول لكل ما يجري في الحياة.

(د) تحديد مصادر مفردات المقياس وأبعاده: تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر الآتية:  
(١) الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة وثيقة الصلة بمفهوم عدم التعلق منها:

(Bhambhani and Cabral. 2016; Feliu-Soler et al. 2016; Lamis and Dvorak, 2014; Lewis et al. 2022; Nedungottil et al. 2022; Sahdra et al. 2010; Sahdra et al. 2010; Sahdra et al. 2015; Sahdra et al. 2016; Sahdra et al. 2017; siah et al. 2020; Whitehead et al. 2018; Whitehead et al. 2019; Whitehead et al. 2020; Whitehead et al. 2021; Yang et al. 2020; Yu et al. 2020)

(٢) الاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت قياس عدم التعلق، ومن هذه المقاييس:

- مقياس عدم التعلق (NAS) Nonattachment Scale إعداد (Sahdra et al. (2010) والذي تكون في صورته الأولية من ٧٢ عنصر، بعد تحليل العوامل الاستكشافية لعينة الطلاب أصبح عدد العناصر ٣٢ عنصر، وبعد تحليل العامل الاستكشافي في عينة البالغين تم حذف عنصرين وأصبح العدد النهائي للعناصر ٣٠ عنصر (٣ منها كانت عكسية)، وتدرج الاستجابات وفق مقياس ليكرت إلى ست استجابات، تبدأ ١ = لا أوافق بشدة، إلى ٦ - أوافق بشدة.

- مقياس (NAS-7) إعداد (Elphinstone et al. (2015) وهو نسخة مختصرة من مقياس عدم التعلق الأصلي المكون من (٣٠) عنصر.

- مقياس عدم التعلق إعداد **Feliu-Soler et al. (2016)** النسخة الأسبانية، وأظهرت تحليلات البيانات أن النسخة الإسبانية من مقياس عدم التعلق ذات طبيعة أحادية العامل وتتميز بتناسق داخلي ممتاز.

- وقام **Feng et al. (2016)** بإجراء دراسة تهدف إلى تطبيق تحليل راش (**Rasch**) للتحقيق من الخصائص السيكومترية لمقياس عدم التعلق المكون من (٣٠) عنصر، وتمت إزالة ٤ عناصر، وأظهر اختبار الأبعاد الأحادية أن مقياس عدم التعلق المعدل المكون من ٢٦ عنصرًا يقيس متغيرًا كاملاً واحداً، وهو عدم التعلق.

- مقياس عدم التعلق بالذات، إعداد **Whitehead et al., (2018)**، المكون من ٧ عناصر، أحادي البعد.

- مقياس عدم التشبث بالأنا، إعداد **Ridthikerd & Huansuriya (2022)** ، وتكون من (٣٣) بند موزعين على ٩ عوامل وهي عدم التشبث بالجسد والمظهر الجسدي، وعدم الانغماس في العواطف، وعدم التشبث بالأفكار التي تحفز المعاناة، وعدم التمسك بالأشياء، وعدم الدفاع عن النفس، وعدم السيطرة على الذات، وعدم السيطرة على المجموعة (البيئة الاجتماعية)، وعدم الانشغال بالنفس، وعدم المقارنة والتنافس. على مقياس ليكرت من (١) لا أوافق بشدة إلى (٦) أوافق بشدة.

ويتضح مما سبق أن المقاييس التي اهتمت بقياس عدم التعلق معظمها مقاييس أجنبية، ولم تتوصل الباحثة إلى مقياس عربي يقيس عدم التعلق، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى ضرورة إعداد مقياس جديد لقياس عدم التعلق لدى طلاب الجامعة لتحقيق أهداف البحث الحالي.

(هـ) صياغة فقرات المقياس: اعتمدت الباحثة في تحديد صياغة مفردات المقياس وأبعاده على الأطر النظرية، والمقاييس السابقة التي اهتمت بقياس عدم التعلق، والمقياس في صورته الأولى تكون من (٣١)، وتم مراعاة مجموعة من الأسس عند صياغة مفردات هذا المقياس تتمثل في النقاط التالية:

(١) أن تكون المفردات مناسبة للمرحلة العمرية.

(٢) أن تكون المفردة سهلة وبسيطة بلغة مفهومة، ومراعاة عدم الإطالة في المفردة الواحدة.

وتم توزيع العبارات على ثلاثة أبعاد لعدم التعلق وهي كالتالي:

- بعد عدم التعلق بالذات: وهو غياب التركيز على المفاهيم، والأفكار، والمشاعر المتعلقة بالذات، والقدرة على التفاعل بمرونة مع هذه المفاهيم، والأفكار، والمشاعر، دون محاولة السيطرة عليها، مما يسمح

- للفرد بالتحرك في حياته بمرونة أكبر، وفهم للطبيعة المتغيرة باستمرار للذات ونظرة إلى الذات تكون متحررة من التوقع والتثبيت، وتضمن هذا البعد (١٤) عبارة.
- بعد عدم التعلق بالآخرين: وهو القدرة على الاستمتاع بوجود الأحباب دون التمسك بوجودهم للأبد، والمرونة في التعامل مع الآخرين، وتقبل تقلبات الحياة بكل رضا، والقدرة على تهيئة فرص السعادة بوجود الآخرين وعدمه، وإتقان فن المسافات مع الآخرين، وتضمن هذا البعد (١٠) عبارات.
- بعد عدم التعلق بالامتلاكات: وهو القدرة على التخلي عن الممتلكات والماديات والمناصب، واستقلال شخصية الفرد وقيمه عن مقدار ما يملك، والاستمتاع بكل ما قسمه الله له، والرضا والتقبل عند احتمال زوال الممتلكات، وتضمن هذا البعد (٧) عبارات.
- (و) طريقة تصحيح المقياس: تم تحديد بدائل الإجابة وهي خمسة بدائل كالتالي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، ويحصل الطالب على ٥ درجات إذا وضع علامة (√) عند الاستجابة (موافق بشدة)، ويحصل على ٤ درجات إذا وضع علامة (√) عند الاستجابة (موافق)، ويحصل على ٣ درجات إذا وضع علامة (√) عند الاستجابة (محايد)، ويحصل على ٢ درجات إذا وضع علامة (√) عند الاستجابة (غير موافق)، ويحصل على درجة واحدة إذا وضع علامة (√) عند الاستجابة (غير موافق بشدة)، وبالتالي ترتيب الدرجات في العبارات الموجبة التي تسير في اتجاه البعد (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، أما العبارة السلبية التي تسير عكس اتجاه البعد يكون ترتيب الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وكانت المفردات السلبية هي (٤ - ٨ - ٩ - ١٣ - ١٧ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٠ - ٣١). وبالتالي فإن أعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (١٥٥) درجة وهي تدل على مستوى عدم تعلق مرتفع، وأقل درجة هي (٣١) درجة والتي تدل على مستوى عدم تعلق منخفض.
- (ز) زمن المقياس: تم حساب متوسط زمن أداء الطلاب على المقياس والذي تحدد ب (١٥ دقيقة)، وذلك عن طريق جمع زمن انتهاء أول طالب وآخر طالب على أداء المقياس مقسوم على ٢.
- (ح) عرض المقياس على المحكمين: عُرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين، وبلغ عددهم (١١) محكمًا من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وذلك بهدف التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، والذي يتمثل في الحكم الظاهري على عبارات المقياس، وقد طلبت الباحثة منهم إبداء الرأي حول المقياس من حيث:
- (١) مدى ملاءمة العبارات للكشف عن عدم التعلق لدى طلاب الجامعة من خلال الأبعاد الثلاثة.
- (٢) مدى ملاءمة كل عبارة للبعد المدرجة تحته.

(٣) مدى سلامة ووضوح صياغة تعليمات وعبارات المقياس.

(٤) إبداء أي ملاحظات أو مقترحات أخرى جديدة بالملاحظة، بحيث تتفق مع الهدف من المقياس.

وقد تم تفريغ آراء السادة المحكمين على أبعاد المقياس وعباراته، وبناءً على ما أبداه السادة المحكمون من ملاحظات ومقترحات، تم إدخال بعض التعديلات على صياغة بعض العبارات، أو اختصار طولها، دون المساس بالمعنى الذي توحى تلك العبارات، ثم حساب النسبة المئوية للموافقة التحكيمية على كل عبارة من عبارات المقياس المقترحة، وفي ضوء ذلك تم الاستمرار على العبارات التي وافق عليها السادة المحكمون بحد أدنى (٩٠٪). وقد تمت الاستفادة من هذا التحكيم فيما يلي:

تم حذف (٥) عبارات من عبارات المقياس، التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها إلى (٩٠٪) بين المحكمين، وأرقام هذه العبارات (٤، ٧، ٩، ١١، ٢٢).

وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات حتى تكون أكثر ملاءمة للمقياس وأكثر إجرائية كما هو موضح في جدول (١)

#### جدول (١)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس عدم التعلق بعد التحكيم

م	العبارات قبل التحكيم	العبارات بعد التحكيم
١	احتفظ بهدوني حتى لو لم تسر الأمور كما أريدها.	أحتفظ بهدوني وإن خالفت الأمور ما أريد.
٢	تسيطر عليّ أفكاري.	أرى أنني حبيس أفكاري.
٣	أتقن فن المسافات مع الآخرين.	أضع حد للتقارب والتفاعل مع الآخرين.
٤	تستقل شخصيتي عن ممتلكاتي ومنصبي.	تستقل شخصيتي عن مقدار ما أملك.
٥	تحدد قيمتي بمبلغ المال الذي أملكه.	أعتقد أن المال يعطي الفرد القيمة والاحترام.

كما تم إضافة عبارتين من قبل المحكمين للمقياس وهما:

- أتعاش مع ما أفقده من أشياء وممتلكات.
- أجد صعوبة في تقبل الخسائر في حياتي.

جدول (٢)  
نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس عدم التعلق

رقم العبارة	نسبة الاتفاق						
١	%١٠٠	٩	%٨١,٨	١٧	%٩٠,٩	٢٥	%١٠٠
٢	%٩٠,٩	١٠	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٦	%١٠٠
٣	%١٠٠	١١	%٨١,٨	١٩	%٩٠,٩	٢٧	%١٠٠
٤	%٧٢,٧	١٢	%٩٠,٩	٢٠	%١٠٠	٢٨	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٢٩	%١٠٠
٦	%٩٠,٩	١٤	%٩٠,٩	٢٢	%٨١,٨	٣٠	%١٠٠
٧	%٨١,٨	١٥	%١٠٠	٢٣	%٩٠,٩	٣١	%١٠٠
٨	%٩٠,٩	١٦	%٩٠,٩	٢٤	%١٠٠		

(ط) الصورة التجريبية للمقياس: أصبح المقياس في ضوء الخطوة السابقة يتكون من (٢٨) عبارة تمثل الصورة التجريبية للمقياس، موزعة على أبعاد المقياس الثلاثة، البعد الأول: عدم التعلق بالذات (١٠) عبارات، البعد الثاني: عدم التعلق بالآخرين (٩) عبارات، البعد الثالث: عدم التعلق بالممتلكات (٩) عبارات، وحددت الباحثة نظاماً للاستجابة على عبارات المقياس، بحيث يطلب من المستجيب عند الإجابة عن أي عبارة أن يختار استجابة واحدة من بين ٥ استجابات: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) بوضع علامة (√) تحت البديل الذي يختاره، وأمام العبارة مباشرة.

## نتائج البحث ومناقشتها:

### (١) نتيجة اختبار الفرض الأول:

الذي نص على أنه " يتمتع مقياس عدم التعلق بمعدل مرتفع من الاتساق الداخلي لدى عينة من طلبة الجامعة" وتم التحقق من هذا الفرض من خلال حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الفرعية وبعضها البعض، والدرجة الكلية للمقياس.

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٢٨) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها جدول (٣):

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط لعبارات مقياس عدم التعلق مع الدرجة الكلية (ن=٢٠٠)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	**٠,٣٣٧	١١	**٠,٥١٥	٢١	**٠,٤٣١
٢	**٠,٤١٧	١٢	**٠,٤٥٥	٢٢	**٠,٣١٥
٣	**٠,٢٧٣	١٣	**٠,٢٩١	٢٣	*٠,١٩٦
٤	**٠,٣٢٨	١٤	**٠,٣٣١	٢٤	**٠,٣٣٦
٥	**٠,٣٧٧	١٥	**٠,٣٩٦	٢٥	**٠,٣٣٥
٦	**٠,٤٤٢	١٦	*٠,١٩٥	٢٦	**٠,٢٩٢
٧	**٠,٤٦٠	١٧	**٠,٤٢٠	٢٧	**٠,٣٨١
٨	**٠,٢٨٠	١٨	**٠,٤٦٥	٢٨	**٠,٢٦٨
٩	**٠,٤٤٨	١٩	**٠,٣٢٠		
١٠	**٠,٤٠٧	٢٠	**٠,٤٠٠		

\*\*دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) \*دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكلية له، وقد تراوحت هذه المعاملات ما بين (٠,١٩٥-٠,٥١٥)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، باستثناء العبارتين رقم (١٦، ٢٣)؛ حيث جاء معامل ارتباطهما دالاً عند مستوى (٠,٠٥)؛ وهو ما يشير إلى تحقق اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

ب- معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

تمّ حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٢٨) عبارة، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وعددها (٣) أبعاد، وبين جدول (٤) نتائج ذلك:

جدول (٤) معاملات ارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس عدم التعلق مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له لدى طلبة الجامعة (ن=٢٠٠)

عدم التعلق بالذات		عدم التعلق بالآخرين		عدم التعلق بالامتلاكات	
م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	**٠,٤٧٥	١١	**٠,٥٢١	٢٠	**٠,٤٠٥
٢	**٠,٥٢٤	١٢	**٠,٥٦٦	٢١	**٠,٤٦٢
٣	**٠,٤٩٦	١٣	**٠,٣٤٢	٢٢	**٠,٤٥٨
٤	**٠,٤٤٩	١٤	**٠,٤٦٣	٢٣	**٠,٣٤٦
٥	**٠,٤٩٩	١٥	**٠,٥٥٠	٢٤	**٠,٣٣٠
٦	**٠,٣٠٠	١٦	**٠,٤٩٠	٢٥	**٠,٤٦٢
٧	**٠,٥٤٠	١٧	**٠,٣١٥	٢٦	**٠,٤٠٣
٨	**٠,٤٣٧	١٨	**٠,٥٢٤	٢٧	**٠,٣١٧
٩	**٠,٦٨٩	١٩	**٠,٣٤٩	٢٨	**٠,٤٥٥
١٠	**٠,٤٦٠				

\*\* دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت دالة عند مستوي (٠,٠١)، وقد تراوحت ما بين (٠,٣٠٠ - ٠,٦٨٩)، وهو ما يشير إلى تحقق اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الثانية من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا بدوره يبين اتساق عبارات كل بعد في مقياس عدم التعلق.

ج- حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية للمقياس:

تمّ حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (٣) أبعاد وبعضها البعض، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وبين جدول (٥) هذا الإجراء:

جدول (٥) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس عدم التعلق وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية لدى طلبة الجامعة (ن=٢٠٠)

الأبعاد	عدم التعلق بالذات	عدم التعلق بالآخرين	عدم التعلق بالامتلاكات	الدرجة الكلية
عدم التعلق بالذات	-	**٠,٣٥٣	**٠,٢٩١	**٠,٧٥٠
عدم التعلق بالآخرين		-	**٠,٤٦٦	**٠,٨٠٠
عدم التعلق بالامتلاكات			-	**٠,٧٣١

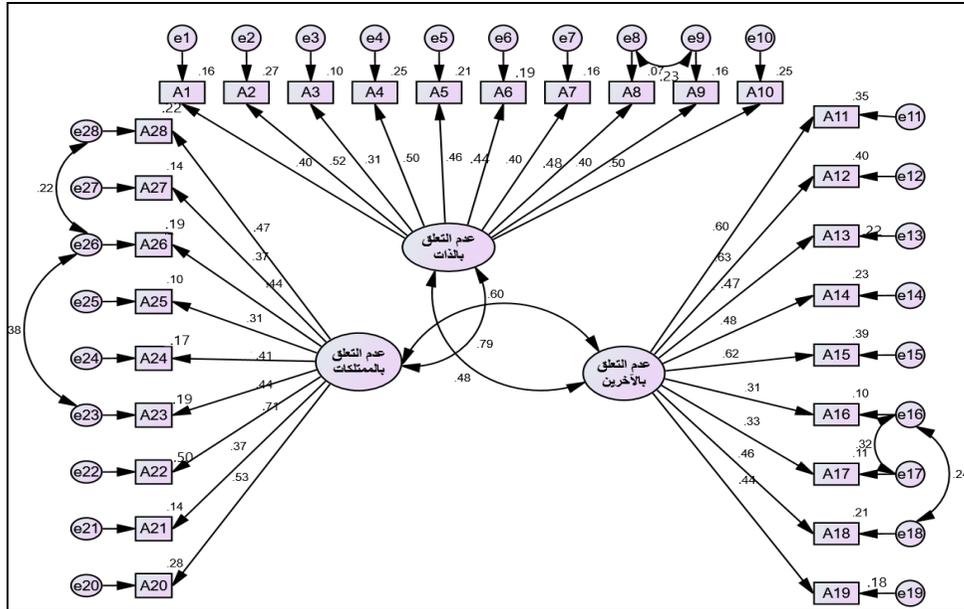
\*\* دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (٥) أنّ جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل من جهة أخرى قد جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١) وهو ما يشير إلى تحقق اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الثالثة من مراحل الاتساق الداخلي.

## ٢) نتيجة الفرض الثاني:

نص هذا الفرض على أنه: "تتوفر مؤشرات ذات دلالة إحصائية لصدق بناء مقياس عدم التعلق لدى طلبة الجامعة".

تمّ التحقق من صدق مقياس عدم التعلق من خلال التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بعينة للبحث للتحقق من الكفاءة السيكومترية، والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، بواسطة برنامج AMOS.V.24؛ حيث تمّ افتراض أنّ العوامل الكامنة للمقياس تشتمل على (٣) عوامل، يتوزع عليهم (٢٨) عاملاً من العوامل المشاهدة، العامل الأول: عدم التعلق بالذات ويتوزع عليه (١٠) عوامل مشاهدة، والعامل الثاني: عدم التعلق بالآخرين ويتوزع عليه (٩) عوامل مشاهدة، والعامل الثالث: عدم التعلق بالمتلكات ويتوزع عليه (٩) عوامل مشاهدة. ويوضح شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم التعلق:



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم التعلق

ويوضح الجدول التالي مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم

التعلق

## جدول (٦)

مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم التعلق (ن=٢٠٠)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
من ٣ - ٠	١,٩٩٦	النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (X2/DF)
من ١ - ٠,٩٠	٠,٩١٠	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
	٠,٨٩٦	مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)
	٠,٩١٢	مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI)
	٠,٩١٥	مؤشر توكر-لويس (TLI)
من ٠,٠٨ - ٠	٠,٠٧١	جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)
أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من قيمته للنموذج المشبع	٤,٣٥٥	مؤشر الصديق الزائف المقترح للنموذج الحالي (EVCL)
	٤,٣٦٢	مؤشر الصديق الزائف المقترح للنموذج المشبع (EVCL)
	٨٦٦,٦٤٣	مؤشر محك المعلومات للنموذج الحالي (AIC)
	٨٨٨,٠٠٠	مؤشر محك المعلومات للنموذج المشبع (AIC)

يتضح من جدول (٦) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس عدم التعلق قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عالية، مما يسمح بتطبيقه على عينة البحث الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

## ٣) نتيجة الفرض الثالث:

الذي نص على أنه: "يتمتع مقياس عدم التعلق بمعدل مرتفع من الثبات لدى عينة طلبة الجامعة".  
تمّ التحقق من ثبات مقياس عدم التعلق عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية له، فجاءت النتائج كما بجدول (٧):

## جدول (٧) معاملات ثبات مقياس

عدم التعلق بطريقةٍ معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا (ن=٢٠٠)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
عدم التعلق بالذات	٠,٧٤٧	٠,٧٤٧
عدم التعلق بالآخرين	٠,٧٦٢	٠,٧٦٥
عدم التعلق بالامتلاكات	٠,٧٤٠	٠,٧٤٠
الدرجة الكلية	٠,٧٩٦	٠,٧٩٨

يتضح من جدول (٧) أنّ معاملات الثبات المستخرجة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا؛ جاءت مرتفعة الثبات؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة البحث الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

ك) الصورة النهائية للمقياس:

تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٨) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الثلاثة (بعد عدم التعلق بالذات، بعد عدم التعلق بالآخرين، بعد عدم التعلق بالامتلاكات)، وتكون البعد الأول من (١٠) عبارة،

والبعد الثاني مكون من (٩) عبارة، والبعد الثالث مكون من (٩) عبارة، وتم توزيع العبارات بطريقة دائرية، وتم تحديد بدائل الإجابة وهي خمسة بدائل كالتالي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، بحيث يضع الطالب علامة (√) تحت البديل الذي يوضح درجة انطباق العبارة عليه، وقد تم تخصيص درجات للبدائل الخمسة على النحو التالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١). وبذلك تراوح المدى الافتراضي لدرجات المقياس ما بين (٢٨) إلى (١٤٠) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع عدم التعلق لدى طلبة الجامعة، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض عدم التعلق لدى طلبة الجامعة. وتظهر النتائج السابقة أن الأداة الحالية تتميز بمؤشرات صدق عالية، وهو ما يعطيها درجة مرتفعة من الموثوقية في النتائج التي يمكن ان نحصل عليها من خلال تطبيق هذه الأداة على عينة مماثلة. فيظهر من اجراءات الصدق المتبعة التي اعتمدت عليها الباحثة على اجراءات صدق صارمة في الدلالة على صدق الأداة، وبالتالي فإن صدق هذه الأداة صدق منطقي وموضوعي وسليم. كما أشارت النتائج إلى أن مؤشرات الثبات كانت مرتفعة جدًا وهو ما يعطي انطباع بأن هذه الأداة يمكن الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عبر تطبيقها على عينة ممثلة لمجتمع البحث.

## قائمة المراجع

- Agrawal, J. (2020, June 6). Anasakti (non-attachment): An Indian concept for positive mental health. <https://doi.org/10.31231/osf.io/4qegh>
- Bhambhani, Y., & Cabral, G. (2016). Evaluating nonattachment and decentering as possible mediators of the link between mindfulness and psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary Alternative Medicine*, 21(4), 295–305. <https://doi.org/10.1177/2156587215607109>.
- Cebolla, A., Navarrete, J., González-Moret, R., Cortés, X., Soria, J. M., Baños, R. M., & Lisón, J. F. (2021). Effectiveness of a blended internet-based mindfulness intervention in inflammatory bowel disease patients: A mixed-methods non-randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(11), 2767–2780. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01741-2>
- Chao, S., & Chen, P. (2013). The reliability and validity of the Chinese version of the nonattachment scale: reliability, validity, and its relationship with mental health. *Bulletin of Educational Psychology*, 45(1), 121–139 <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01741-2>
- Ciarrochi, J., Sahdra, B. K., Yap, K., & Dicke, T. (2020). The role of nonattachment in the development of adolescent mental health: A three-year longitudinal study. *Mindfulness*, 11(9), 2131–2139. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01421-7>
- Coffey, K., Hartman, M., & Fredrickson, B. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms. *Mindfulness*, 1, 235–253. DOI:[10.1007/s12671-010-0033-2](https://doi.org/10.1007/s12671-010-0033-2)
- Cooke, M. (2022). Nonattachment, the Quiet Ego & Political Polarization: An Analysis of a Potential Solution to Tribalism in American Society. Master's thesis, Harvard University Division of Continuing Education. <https://nrs.harvard.edu/URN-3:HUL.INSTREPOS:37371410>
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59–63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>
- Elphinstone, B., Sahdra, B. K., & Ciarrochi, J. (2015). Living well by letting go: Reliability and validity of a brief measure of nonattachment. Unpublished Manuscript. DOI:[10.31219/osf.io/ew4ns](https://doi.org/10.31219/osf.io/ew4ns)
- Elphinstone, B., Whitehead, R., Tinker, S. P., & Bates, G. (2019). The academic benefits of 'letting go': the contribution of mindfulness and nonattachment to adaptability, engagement, and grades. *Educational Psychology*, 39(6), 784–796. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1588228>

- Elphinstone, B., Egan, P., & Whitehead, R. (2021). Greater autonomous motivation for study and basic psychological need satisfaction by being presently aware and “letting go”: An exploration of mindful attention and nonattachment. *Motivation and Emotion*, 45(1), 1–12. DOI:[10.1007/s11031-020-09836-4](https://doi.org/10.1007/s11031-020-09836-4)
- Feliu-Soler, A., Soler, J., Luciano, J. V., Cebolla, A., Elices, M., Demarzo, M., & García-Campayo, J. (2016). Psychometric properties of the Spanish version of the non-attachment scale (NAS) and its relationship with mindfulness, decentering, and mental health. *Mindfulness*, 7(5), 1156–1169. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0558-0>.
- Gammage, D. (2006). From Bowlby to Buddha – An Initial Exploration of the Meaning of Attachment and Non-Attachment and Their Implication for Dramatherapy. *Dramatherapy*, 28(2), 8–14. <https://doi.org/10.1080/02630672.2006.9689691>
- Gupta, K., & Agrawal, J. (2022). An empirical study of ancient wisdom: Effect of anasakti (non-attachment) and ahamkara (ego) on well-being amongst Indians. *European Journal of Mental Health*, 17(3), 78–95. <https://doi.org/10.5708/EJMH.17.2022.3.6>
- Ju, S. J., & Lee, W. K. (2015). Mindfulness, non-attachment, and emotional well-being in Korean adults. *Advanced Science and Technology Letters*, 87, 68–72. DOI:[10.14257/astl.2015.87.15](https://doi.org/10.14257/astl.2015.87.15)
- Lamis, D. A., & Dvorak, R. D. (2014). Mindfulness, nonattachment, and suicide rumination in college students: The mediating role of depressive symptoms. *Mindfulness*, 5(5), 487–496. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0203-0>
- 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(11), 2738–2750 <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01990-9>
- Li, H. M., & Cheng, Y. G. (2023). A Study on the Correlation of English Academic Emotions and English Study Engagement-Foreign Language Peace of Mind as the Mediator in Chinese Context. *Open Journal of Social Sciences*, 11, 174-185. <https://doi.org/10.4236/jss.2023.1111011>
- Li, W., Beath, A., Ciarrochi, J., & Fraser, M. (2024). Gender based adolescent self-compassion profiles and the mediating role of nonattachment on psychological well-being. *Current Psychology* 43, 9176–9190. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05049-3>
- Mak, W. W. S., Ng, S. M., & Yu, B. C. L. (2023). Nonattachment is Associated with Positive Belief in Humanity and Life and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*, 14(11):1-9. DOI:[10.1007/s12671-023-02219-z](https://doi.org/10.1007/s12671-023-02219-z)

- 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. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01813-3>
- Nedungottil, C., Agrawal, J., Sharma, M.P., & Murthy. P. (2023). Men with and without Alcohol Dependence: A Comparative Study of Triguna, Nonattachment, Personality and Subjective Well-Being. *Int J Yoga*, 15(3): 222–229. doi: [10.4103/ijoy.ijoy\\_128\\_22](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_128_22)
- Nguyen, H., Dang, N., Nguyen, V. (2018). Positive and Negative Emotions and Nonattachment in Vietnamese Buddhists. *Asian Journal of Social Science Studies*, 3(1), 32-42. <https://doi.org/10.20849/ajsss.v3i1.324>
- Pande, N., & Naidu, R.K (1992). Anasakti and Health: An Empirical Study of Anasakti (Non Attachment). *Psychology and Developing Societies*, 4(1), 89–104. DOI:[10.1177/097133369200400106](https://doi.org/10.1177/097133369200400106)
- Ridthikerd, P., & Huansuriya, Y. (2022). Development and validation of the Nonclinging to Ego Scale. *Asian Journal of Social Psychology* , 25, 375–387. DOI: [10.1111/ajsp.1250](https://doi.org/10.1111/ajsp.1250)
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (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. <https://doi.org/10.1080/00223890903425960>
- Sahdra, B., & Shaver, P. (2013). Comparing attachment theory and Buddhist psychology. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(4), 282–293. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.79582>
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., & Heaven, P. (2015). Empathy and nonattachment independently predict peer nominations of prosocial behavior of adolescents. *Frontiers in Psychology*, 6, 263. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00263>.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and Mindfulness: Related but Distinct Constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819-829. <https://doi.org/10.1037/pas0000264>
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Basarkod, G., Bradshaw, E. L., & Baer, R. (2017). Are people mindful in different ways? Disentangling the quantity and quality of mindfulness in latent profiles and exploring their links to mental health and life effectiveness. *European Journal of Personality*, 31(4), 347–365. <https://doi.org/10.1002/per.2108>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: Towards effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6, 123–137. <https://doi.org/10.1037/a0035859>

- Siah, P. C., Tung, P. Y., & Chan, M. P. (2020). Non-attachment and happiness: mediating versus moderating roles of grit personality. *current issues in personality psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.95147>
- Siah, P. C. (2024). Non-attachment, sense of coherence and happiness: an examination of their relationships through the Buddhist concept of virtue-meditation-wisdom. *Journal of Spirituality in Mental Health*. DOI:[10.1080/19349637.2024.2342975](https://doi.org/10.1080/19349637.2024.2342975)
- Sik, H. H. (2010). Dharma therapy: an intervention program with mindfulness as one of its key components. In *New horizons in Buddhist psychology: relational Buddhism for collaborative practitioners* (353–372). Chagrin Falls: Tao Institute Publications. <http://hdl.handle.net/10722/128225>
- Singh, K., & Raina, M. (2015). Development and validation of a test on Anasakti (non-attachment): An Indian model of well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(9), 715–725. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1084612>
- Sumedho, A. (2012) *The Four Noble Truths*. England: Amaravati Publications.
- Thubten, A. (2009). *No self, no problem: Awakening to our true nature*. Boston: Shambhala.
- Tran, U. S., Cebolla, A., Glück, T. M., Soler, J., Garcia-Campayo, J., & Von Moy, T. (2014). The Serenity of the Meditating Mind: A Cross-Cultural Psychometric Study on a Two-Factor Higher Order Structure of Mindfulness, Its Effects, and Mechanisms Related to Mental Health among Experienced Meditators. *PLoS ONE*, 9(10), e110192. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110192>
- Tsoi, E. W. S., Tong, A. C. Y., & Mak, W. W. S. (2022). Nonattachment at Work on Well-being Among Working Adults in Hong Kong. *Mindfulness*, 13(10), 2461–2472 <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01971-y>
- Wang, S.-Y., Wong, Y. J., & Yeh, K.-H. (2016). Relationship Harmony, Dialectical Coping, and Nonattachment: Chinese Indigenous Well-Being and Mental Health. *The Counseling Psychologist*, 44(1), 78–108. <https://doi.org/10.1177/0011000015616463>
- Whitehead, R. (2019). *Nonattachment and nonattachment to self: the role of letting go in optimal psychological health*. Swinburne. Thesis. <https://doi.org/10.25916/sut.26255597.v1>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Letting go of self: The creation of the Nonattachment to Self Scale. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02544>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019a). Nonattachment Mediates the Relationship Between Mindfulness and

- Psychological Well-Being, Subjective Well-Being, and Depression, Anxiety and Stress. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2141–2158. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0041-9>
- Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2019b). Stories of Suffering and Growth: An Investigation of the Lived Experience of Nonattachment. *Contemporary Buddhism*, 19(2), 448–475. <https://doi.org/10.1080/14639947.2018.1572311>
- Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2020). Growing by letting go: Nonattachment and mindfulness as qualities of advanced psychological development. *Journal of Adult Development*, 27, 12–22. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-09326-5>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., & Yang, Y. (2021). The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 94(3):573-586. DOI:[10.1111/papt.12333](https://doi.org/10.1111/papt.12333)
- Yang, Y., Fletcher, K., Michalak, E.E., & Murray, G. (2020). An investigation of self-compassion and nonattachment to self in people with bipolar disorder. *J Affect Disord*. 1(262):43-48. DOI: [10.1016/j.jad.2019.10.042](https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.042)
- Yu, B. C. L., Mak, W. W. S., & Chio, F. H. N (2020). Promotion of Well-Being by Raising the Awareness on the Interdependent Nature of All Matters: Development and Validation of the Interconnectedness Scale. *Mindfulness* 11:1238–1252. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01334-5>