

شهرة الشهري؛ هدى خليفة: الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج في المجتمع السعودي

## الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج في المجتمع السعودي

د. شهرة عبد الرحمن الشهري<sup>(1)</sup> د. هدى عاصم خليفة<sup>(2)</sup>

(قدم للنشر 1445/05/21- وقبل 1445/07/05 هـ)

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج، والتحقق من خصائصه السيكومترية. وقد تكونت عينة الدراسة من 150 من المتزوجين منهم 22,7% من الذكور، و77,3% من الإناث وتراوح أعمارهم بين (28-62 عامًا)، بمتوسط عمري قدره (44,24)، وانحراف معياري قدره (5,83) سنة. تم التطبيق من خلال استخدام استبانة الكترونية تحتوي على بيانات ديموغرافية ومقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج. ولتقييم الخصائص السيكومترية للمقياس تم التحقق من الصدق والثبات. وللتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري والصدق التمييزي للبنود وصدق التحليل العاملي. كما تم التحقق من ثبات المقياس من خلال ماكدونالد أوميغا والتجزئة النصفية. وقد أكدت نتائج الدراسة الحالية على جودة الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية بينشخصية ومناسبتها على عينة من الأزواج في المجتمع السعودي. ومن المتصور أن يساعد المقياس في تسهيل البحث في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، اليقظة الذهنية، اليقظة الذهنية بينشخصية، الأزواج.

### Psychometric Properties of the Interpersonal Mindfulness Scale for Married Couples in the Saudi Society

Shahrah A. AlShahri<sup>(1)</sup>

Hoda A. Khalifa<sup>(2)</sup>

(Submitted 14-12-2023 and Accepted on 17-01-2024)

**Abstract:** The aim of the current study was to develop the Interpersonal Mindfulness Scale for Couples and assess its psychometric properties. The study sample consisted of 150 married individuals, 22.7% of whom were males and 77.3% were females. Their ages ranged from 28 to 62 years, with a mean age of 44.24 years and a standard deviation of 5.83 years. The scale was administered through an electronic questionnaire that included demographic data and the Interpersonal Mindfulness Scale for Couples. To evaluate the scale's psychometric properties, both reliability and validity were examined. Face validity, discriminant validity, and factor analysis were used to assess the scale's validity. The scale's reliability was confirmed using McDonald Omega and split-half reliability. The results of the current study confirmed the high quality of the psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness Scale for Couples and its suitability for use with a sample of couples. It is expected that the scale will help to facilitate research in this area.

**Keywords:** Psychometric Properties, Mindfulness, Interpersonal Mindfulness, Married Couples.

(1) Postgraduate Student - King Abdulaziz University

(2) Associate Professor of Mental Health and Positive Psychology - Department of Psychology - Faculty of Arts and Humanities - King Abdulaziz University

(1) كلية التربية والآداب - جامعة تبوك

(2) أستاذ الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي المشارك - قسم

علم النفس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة الملك

عبد العزيز

E-mail: [sashehry@gmail.com](mailto:sashehry@gmail.com)

## مقدمة

ويشير مفهوم اليقظة الذهنية إلى الوعي الذي يظهر من خلال تركيز انتباه الفرد، كما يُعرف بأنه الانتباه المتعمّد والتركيز على الحاضر، لحظة بلحظة، وعدم إصدار الأحكام على التجارب الحالية (Kabat-Zinn, 2003). وتشمل اليقظة الذهنية آراء الأفراد، ومشاعرهم، وملاحظاتهم، وتركيزهم على التجارب الداخلية (Kohlenberg et al., 2015).

ومن ناحية أخرى، فإن اليقظة الذهنية البيئشخصية تتعلق بكيفية محاولة الفرد في التركيز على أفكاره، وتفاعلاته، وتجاربه الداخلية أثناء التفاعل مع الآخرين، كما يحافظ على انتباهه لما يقوله الآخرون وسلوكياتهم ومزاجهم ونبرة صوتهم ولغة جسدهم (Pratscher et al., 2019).

ومن خلال البحث وُجد أن هناك ترابطاً بين كلٍ من مفهوم اليقظة الذهنية، واليقظة الذهنية البيئشخصية إلا أنهما يعكسان خصائصاً مختلفة، من أهمها: أن مفهوم اليقظة الذهنية يركز على الفرد نفسه، بينما اليقظة الذهنية البيئشخصية تركز على العلاقات التي تربط بين الأفراد، وتساعد في زيادة الوعي الذاتي بالعلاقات التي تربط بين الفرد والآخرين (الشمري ونادر، 2022م)، وقد أكد ذلك براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019)، حين ذكر أن ما يميز اليقظة الذهنية عن اليقظة الذهنية البيئشخصية هي عمليات التفاعل بين الأشخاص، واقترح أن اليقظة البيئشخصية هي متغيّر قيّم يقدم شرحاً للعلاقات بدلاً من التركيز على اليقظة الذهنية الفردية، كما استنتج أن اليقظة الذهنية البيئشخصية تؤثر في اليقظة الشخصية إلى حد معين (Pratscher et al., 2019).

من أوائل من اهتمم باليقظة الذهنية البيئشخصية كرامر؛ حيث أكد على أهمية إعادة النظر في التركيز على الممارسات الفردية لليقظة الذهنية، وأن هناك نقصاً في الممارسات التي تتعلق مباشرةً بالجانب

نشأ مفهوم اليقظة الذهنية في تقاليد التأمل التي ترجع أصولها إلى الممارسات الشرقية للتأمل في الهند قبل 2500 سنة، وتعتمد هذه الفلسفة على ممارسات التأمل التي تركز الاهتمام على العقل والجسد والأفكار والمشاعر والاتصال بينهم؛ حيث يرى أصحاب هذه الممارسات أن من الممكن للفرد من خلال التأمل أن يفهم الظواهر والمواقف من حوله، وذلك من خلال خلق واستعمال طرق جديدة تساعد في الفهم، وهذه الطرق ترتبط بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل، وأن الفرد عندما تغيب عنه اليقظة الذهنية لا يعني ذلك غياب جميع العمليات، ولكن يفتقد الفرد المرونة؛ لأنه عندما يخضع ويتصرف بتلقائية دون وعي (دون يقظة) فإنه غالباً ما يغيب عنه كثير من المعلومات الضرورية التي تساعد في توسيع مداركه الذهنية؛ للتعامل مع الموقف، كما أن لليقظة الذهنية أصولاً في الدين الإسلامي من خلال مفهوم التأمل الذي يضم مفاهيمًا مثل: التفكير والتدبر والتي تعد جوهر الدين الإسلامي وتعاليمه (آل معدي والرافعي، 2018م).

وفي الآونة الأخيرة، انتشرت اليقظة الذهنية في الغرب ولكن تم ترجمتها إلى سياق غير ديني في بداية السبعينات، وركزت الدراسات على تأثير التأمل على الإنسان، واهتمت الدراسات بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر دون إصدار حكم أو تفسير، وتم استخدام اليقظة الذهنية في العلاج النفسي (آل معدي والرافعي، 2018م)، وقد ذكر ستيفاني (Stephanie, 2021) أن اليقظة: هي حالة ذهنية يتم تحقيقها من خلال ممارسة الوعي المركّز غير القضائي على الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية التي يتم استحضارها من مراقبة اللحظة الحالية.

ويعتبر مفهوم اليقظة الذهنية البيئشخصية من المفاهيم التي انبثقت من مفهوم اليقظة الذهنية.

الأشخاص الآخرين، كما لاحظوا أن اليقظة الذهنية تُقوّم سلوك الفرد تجاه الآخرين وكذلك تُقوّم وعيه، وينتج عن هذا التقييم اليقظة بينشخصية التي تتضمن الإنصات للآخرين بانتباه، والوعي العاطفي للذات وللآخرين، والتنظيم الذاتي، وتقبل الذات والآخرين دون إصدار الأحكام، والتعاطف مع الذات والآخرين.

#### مشكلة الدراسة

يواجه الزوجان في العصر الحالي تحديات كثيرة، سواء من جهة متطلبات الحياة الاقتصادية والضغوط الاجتماعية والنفسية، أو من جهة تلبية توقعات المحيط الثقافي لهذه العلاقة، فإذا لم يمتلك الزوجان القدرة على التعامل معها بفعالية، فقد تؤدي هذه الضغوط إلى كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تؤثر بدورها سلباً على العلاقة الزوجية، وعلى الأسرة ككل، وهذا يؤكد أهمية اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج؛ حيث أن اليقظة الذهنية تنمي مهارات التعاطف والتواجد في اللحظة الحالية، مما يطور التفاعل الفعّال مع الزوج والرضا عن العلاقة ككل (Pratscher et al., 2019)؛ Pratscher et al., (2018) ، كما ترتبط اليقظة بينشخصية ارتباطاً وثيقاً بالعلاقات الإيجابية والفعّالة (Duncan, 2007)، وفي ظل عدم وجود مقياس في حدود علم الباحثة لليقظة الذهنية بينشخصية، يناسب الأزواج في البيئة العربية عامةً والسعودية خاصةً، تكمن مشكلة الدراسة الحالية في الحاجة لمقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج والتحقق من خصائصه السيكومترية، ومدى ملاءمته للبيئة السعودية والعربية.

البينشخصي (Kramer, 2007)، كما رأت دنكن أن الاهتمام باليقظة الذهنية الذاتية يؤدي إلى عدم إتاحة الفرصة لظهور اليقظة الذهنية خلال التفاعلات البينشخصية التي تعد مصدرًا محفزًا للإدراك؛ لأنه إذا لم يتم التركيز على اليقظة الذهنية البينشخصية فإن وجود مستوى من اليقظة الذهنية داخل الفرد لا يضمن أن يكون الفرد قادرًا على إظهار الوعي، أو عدم إصدار أحكام (Duncan, 2007).

وبما أن اليقظة الذهنية البينشخصية شكّل من أشكال اليقظة الذهنية الخاصة بمجال معين يجذب الاهتمام الواعي، والانتباه في إطار العلاقة الرومانسية (Kimmes et al., 2018)، حيث تعكس اليقظة الذهنية البينشخصية الاهتمام المنفتح والوعي بما يحدث مع الشريك في العلاقة الحالية، بغض النظر عن كون الأفراد واعين عامةً، فقد لا يكونوا بنفس الوعي في جميع الأوقات أو في جميع السياقات؛ إذ تكون اليقظة في سياقات معينة بنفس القدر من الأهمية، أو أكثر أهمية من الميل العام إلى اليقظة، على سبيل المثال، تسهم اليقظة الذهنية البينشخصية في تحسين جودة العلاقة، وتقليل التوتر بما يتجاوز تأثيرات اليقظة العامة، كما يتنبأ الوعي العام بالعلاقات، ولكن لا يتنبأ بالزيادة النسبية في العلاقة الإيجابية، والانخفاض النسبي في العلاقة السلبية، وذلك بمرور الوقت من خلال استجابات أعلى للشريك، وبالتالي، فإن اليقظة الذهنية البينشخصية تستهدف مباشرةً المواقف والنتائج المرتبطة بالعلاقة؛ حيث تكون مرتبطة بشكل أوثق بكيفية تصرف الأفراد في السياقات الحميمة (Gazder & Stanton, 2023).

وقد أجمعت دراسات (Duncan et al., 2009; Erus & Tekel, 2020; McCaffrey et al., 2017; Pratscher et al., 2018) على أن اليقظة الذهنية البينشخصية تزيد من وعي الأفراد من خلال التروّي وعدم إصدار الأحكام المباشرة في اللحظة الحالية أثناء التفاعل مع

- وفي ضوء ذلك، تتحدد مشكلة الدراسة في السؤالين الآتيين:
  - ما أدلة صدق البناء لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي؟
  - ما مؤشرات ثبات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي؟
- الهدف من الدراسة
- نظرًا لعدم توافر مقياس لليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج في البيئة العربية، تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، والتَّعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات.

#### أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

الجانب النظري، ويتمثل في:

- إثراء المكتبة العربية بالمعلومات النظرية والمعرفية بمتغير اليقظة الذهنية البينشخصية؛ كونه من المتغيرات التي لم تتم دراستها في حدود علم الباحثة في البحوث المحلية والعربية على عينة من الأزواج.
- اختيار متغير حديث في علم النفس الإيجابي، والذي يركز على الموضوعات والعوامل والسمات الإيجابية التي تُحقِّق التوافق والسعادة في الحياة الأسرية.
- أهمية العينة التي تناولتها الدراسة؛ حيث إن استقرار وسعادة الزوجين أساس الصحة النفسية للأسرة بأكملها.

#### مصطلحات الدراسة:

تم تطبيق الدراسة، واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن مجموعة من الحدود تمثَّلت في الحدود البشرية، وهي عينة من الأزواج السعوديين، وحدود زمنية وهي عام 1445 هـ، وحدود مكانية حيث تمت الدراسة في المملكة العربية السعودية.

#### الجانِب التَطبيقي، ويتمثل في:

تركز الباحثة فيما يأتي على المصطلح الرئيسي في الدراسة الحالية وهو "اليقظة الذهنية البينشخصية".

يُعَرَّف براتشر وآخرون اليقظة الذهنية البينشخصية بأنها "سعي الفرد إلى الاستماع للآخرين بإصغاء واهتمام، وتقييمه لسلوكه الذي يتضمَّن وعيه العاطفي بهم، والتعاطف معهم، وقبوله غير المشروط للذات وللآخرين" (Duncan, 2007, 16).

ويُعَرَّف براتشر وآخرون اليقظة الذهنية البينشخصية بأنها: "الحفاظ على الوعي لحظة بلحظة أثناء التفاعل مع الآخرين، وإدراكه لأفكاره وآرائه، ومشاعره،

النماذج المفسرة لليقظة الذهنية البيئشخصية:  
تعددت النماذج المفسرة لليقظة الذهنية  
البيئشخصية، ومنها:  
نموذج كرامر لليقظة الذهنية البيئشخصية  
(kramer,2007)

كانت بداية الاهتمام باليقظة الذهنية البيئشخصية  
على يد كرامر، عندما لاحظ إسهام اليقظة الذهنية في  
تعزيز العلاقات بين الأفراد، ومن ثمَّ تمَّ تطوير برنامج  
اليقظة الذهنية البيئشخصية في كلية الطب في جامعة  
(Massachusetts)، واعتبر كرامر الأساس العملي  
عندما اقترح برنامجًا لليقظة الذهنية البيئشخصية،  
وأطلق عليه (Insight Dialogue) والذي يُختصر بـ  
(ID)، ويعني الحوار المستبصر، وقد تميز برنامج  
اليقظة الذهنية البيئشخصية لكرامر عن برامج  
اليقظة الذهنية التقليدية من حيث تركيزه على تنمية  
اليقظة الذهنية أثناء التفاعل مع شخص آخر من  
خلال خطوات الحوار الواعي، ويتضمن هذا البرنامج  
ست خطوات، هي كالآتي:

- التوقف: هي طريقة تساعد الفرد على التوقف المؤقت  
للأفكار، وطرق الاستجابة الروتينية؛ وذلك للتخلص  
من طرق التفكير المعتادة على أن يكون لدى الممارس  
المعرفة الكافية بنفسه، وبشريك التأمل بطريقة تكون  
فيها ردود الفعل العاطفية أقل.

- الاسترخاء: من خلال التركيز على تهدئة الذهن  
والجسد، والتخلص من التوتر؛ لتقبل الأفكار  
والمشاعر في اللحظة الحالية.

- الانفتاح: تتمثل في توسيع مدارك الوعي اليقظ من  
داخل الفرد إلى خارج حدود الذهن والجسد؛ للوصول  
إلى التأمل في العلاقة أثناء اللحظة الحالية.

- الثقة: وهي المشاركة في الممارسة دون قيود، والتركيز  
على المرونة العقلية، وتقدير التجربة الحالية.

والتجارب الداخلية، وفي الوقت نفسه، الانتباه لما  
يقوله الآخرون، وسلوكياتهم، وحالتهم المزاجية، ونبرات  
صوتهم، ولغة جسدهم، وتقبُّل ما يحدث خلال  
التفاعل دون إصدار حكم أو ردة فعل مباشرة"  
(Pratscher et al., 2019,1045).

كما عرّف إيروس وتيكل اليقظة الذهنية البيئشخصية  
بأنها: "الحفاظ على الوعي في اللحظة الحالية أثناء  
التفاعل مع الآخرين، وهو ما يتيح للفرد معرفة أفكاره  
وآرائه ومشاعره وخبراته الداخلية مع الاهتمام بما  
يقوله الآخرون، وسلوكياتهم وحالتهم المزاجية" (Erus  
& Takel, 2021, 104

وعرّفها الشمري ونادر (2021م) بأنها: "الوعي الذي  
يمتاز بالانفتاح والإدراك والتقبل من دون إصدار حكم  
لمكونات الموقف التفاعلي مع الآخرين بما يشمل من  
مكونات ذاتية (الأفكار والخبرات الذاتية والأحاسيس  
الجسدية)، ومكونات خاصة بالآخرين (تعبير الوجه،  
ولغة الجسد، والمزاج، ونبرة الصوت) بما يحقق جودة  
العلاقة (الشمري ونادر، 2021، ص58).

كما تُعرف اليقظة الذهنية البيئشخصية بأنها: "وعي  
الفرد بذاته وبالآخرين، مصحوبًا بعدم الحكم المباشر  
أو التصرف التلقائي نحو اللحظة الحالية" (Yang et  
al., 2022, 2

#### التعريف الإجرائي:

عرفت الباحثة اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج  
بأنها: الحفاظ على الانتباه لما يحدث أثناء التفاعل مع  
الشريك، والوعي بالذات وبالشريك الآخر مع تقبُّل ما  
يحدث بينهما دون إصدار أحكام أو ردود فعل مباشرة  
في اللحظة الحالية، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها  
المحوص في مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية  
للأزواج.

الذي يعد أساس اليقظة الذهنية البيئشخصية في مجال الأبوة والأمومة كأحد الموضوعات التي يكون فيها امتداد اليقظة ذا أهمية خاصة مع إمكانات كبيرة؛ للتحسين، ويرى أن الوالدية الواعية: هي عملية إبداعية مستمرة ليس لها نقطة نهاية، وتعتمد اليقظة على جلب الوعي عن قصد دون أحكام، ويحاول الوالدان بأفضل ما لديهما في كل لحظة، ويتضمن ذلك إدراك المشهد الداخلي للأفكار والعواطف والأحاسيس الجسدية، والمنظور الخارجي للطفل والعائلة والمنزل والثقافة الأوسع؛ لذلك فإن اليقظة ممارسة مستمرة يمكن أن تنمو لتشمل ما يأتي:

(1) زيادة الوعي بطبيعة الطفل الفريدة، ومشاعره واحتياجاته.

(2) قدرة أكبر على الحضور والاستماع باهتمام كامل.

(3) التعرف على الأشياء وقبولها كما هي في كل لحظة، سواء كانت ممتعة أو غير ممتعة.

(4) التعرف على الدوافع التفاعلية، وتعلم الاستجابة بملاءمة أكثر، وبمزيد من الوضوح واللفظ (Kabat-Zinn, 1997).

ويرى دنكن (Duncan, 2007) في نموذج أن اليقظة الذهنية البيئشخصية في الأبوة والأمومة تعزز من تفاعلات الآباء مع أطفالهم من خلال تحسين المهارات في ثلاث مجالات، هي: الوعي باهتمام كامل في الحاضر، والانفتاح والقبول دون إصدار أحكام اللا تفاعل مع سلوك الطفل.

وهذا النموذج يعد من أهم المحاولات التي ساعدت في نقل اليقظة الذهنية من ممارسات فردية إلى إدراك التفاعلات البيئشخصية، والتي يتم ممارستها في العلاقات بين الوالدين والطفل.

وقد طوّر دنكن (Duncan, 2007) مقياس اليقظة الذهنية في الأبوة والأمومة والمكون من خمسة أبعاد، هي: الاستماع باهتمام كامل، والوعي العاطفي للذات وللطفل، والتنظيم الذاتي في العلاقة الوالدية،

- قول الحقيقة: من خلال مساعدة الفرد على التواصل مع الشريك في اللحظة الحالية، ووضوح المعنى، وأصالة العاطفة.

- الاستماع بعمق: وهو تركيز الاستماع للشريك، وتقبل جميع أنواع الكلام وعناصر التفاعل الأخرى مع عدم التحيز للمعلومات والتعلم مما يُسمع.

يتم التدريب على المبادئ الأساسية وممارستها أولاً، وهي التوقف، والاسترخاء، والانفتاح؛ حيث إن التوقف يساعد على تنمية اليقظة أثناء الاسترخاء الذي يعمل على تهدئة الجسد، وصقل موقف القبول. كما يعمل الانفتاح على الدعم؛ للحفاظ على اليقظة والهدوء أثناء المشاركة العلائقية عند ممارسة التحدث والاستماع، ويساعد تطبيق هذا البرنامج على تحسين عمل الفحص الجبهي الأمامي المسؤول عن التحكم في الاستجابات التلقائية السريعة (Kramer, 2015).

كما يشجع هذا البرنامج، ويساعد على الاستكشاف الواعي لتجارب المشاركين الخاصة مع التركيز على احتياجاتهم العلائقية عند ظهورها في الوقت الفعلي، وتوضيح كيف أن الأفكار والمشاعر تخلق نوعاً من المعاناة عندما لا يتم الرد عليها بالطريقة المناسبة من قبل الشريك الآخر مع التذكير المستمر للشريك بأن يكون متقبلاً للطرف الآخر عند التواصل، وخلق مساحة بين ما يسمع أو يرى أو يفكر وطريقة ردودهم. والهدف من هذا الاستماع العميق، هو تسهيل وفهم أن التجربة متعددة الذات، ويتم فهمها بشكل مشترك من خلال التفاعلات الشخصية (Kramer, 2007).

نموذج دنكن (Duncan, 2007) لليقظة الذهنية البيئشخصية

ركّز دنكن على اليقظة الذهنية البيئشخصية في الأبوة والأمومة Interpersonal Mindfulness in Parenting، وقد استمد دنكن فكرة هذا النموذج من خلال اقتراح كابات زين (Kabat-Zinn, 1997) في كتابه: "البركات اليومية العمل الداخلي للأبوة الواعية"

المشاعر والأفكار دون الحكم، ورد فعل سلوكيات الزوج دون الحدس من خلال التنظيم الذاتي مع عدم التصرف التلقائي.

وأعد إيروس ودينيز (Erus & Deniz, 2018) مقياس اليقظة الذهنية للأزواج Mindfulness in Marriage (MMS) Scale، ويتكون من 12 فقرة موزعة على بُعد واحد، والهدف من المقياس هو التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية للأفراد تجاه أزواجهم أثناء التفاعل، وتعني الدرجات الأعلى التي يتم الحصول عليها من المقياس، مستويات أعلى في اليقظة الذهنية بينشخصية بين الأزواج، وتعني الدرجات المنخفضة مستويات منخفضة في اليقظة الذهنية بينشخصية.

نموذج براتشر وآخرين (Pratscher et al., 2019) - اهتم Pratscher وزملاؤه باليقظة الذهنية عامةً، وعلى الرغم من ملاحظته لفوائدها على مستوى الأفراد، فإن الحياة اليومية تتطلب التفاعل مع أشخاص آخرين في ميادين مختلفة؛ لذلك ركزوا على اليقظة الذهنية بينشخصية وعلاقتها بالتفاعلات الاجتماعية، ومن أهمها علاقة الصداقة (Pratscher et al., 2019).

وقد أعد Pratscher وزملاؤه في عام 2019م مقياس اليقظة الذهنية بينشخصية Interpersonal Mindfulness Scale الذي يهتم بقياس اليقظة الذهنية بينشخصية عامةً، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد أساسية، هي كالآتي:

- الحضور (Presence): ويعني الانتباه الجيد والتركيز في اللحظة الحالية أثناء التفاعل مع الآخرين.

- الوعي بالذات وبالآخرين (Awareness of self and others): ويعني التركيز على المزاج والعواطف، إضافةً إلى الاهتمام بالإشارات غير اللفظية من الآخرين مثل: تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونبرة الصوت، ويتضمن هذا الوعي الانتباه والتعاطف.

-القبول دون إصدار أحكام (Nonjudgmental Acceptance): يعني الاستماع للآخرين مع عدم الحكم

والتعاطف مع الذات والطفل، والقبول دون إصدار أحكام للذات أو الطفل.

وقد كان هذا المقياس بداية لدراسات عديدة في اليقظة الذهنية بينشخصية؛ حيث تبنته عدة دراسات في ثقافات مختلفة مثل: دراسة بان وآخرين (Pan et al., 2019) في الصين، ودراسة كيم وآخرين (Kim et al., 2019) في كوريا، ودراسة أورو وآخرين (Orue et al., 2023) في أسبانيا، ولربما قريباً في الثقافة العربية بعد لفت الانتباه لليقظة الذهنية بينشخصية للطلاب في دراسة (الشمري ونادر، 2022م)، وللأزواج في الدراسة الحالية.

نموذج إيروس ودينيز (Erus & Deniz, 2018) قام كلٌّ من إيروس ودينيس بوضع نموذج لليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج، وقد أتى هذا الاهتمام بدراسة اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج بعد اهتمام الدراسات الحديثة، وكيفية تأثير اليقظة الذهنية بينشخصية على العلاقات (Duncan et al., 2009; McCaffrey, 2015; Pratscher et al., 2018).

كما لاحظ إيروس ودينيز (Erus & Deniz, 2020) أن من العوامل المؤثرة في الرضا الزوجي هي اليقظة الذهنية، وارتباط المستوى العالي من اليقظة بمستويات عالية من الرضا عن العلاقة. وعرف إيروس ودينيز اليقظة الذهنية بينشخصية بأنها: الحفاظ على الأفكار والتجارب الداخلية أثناء التفاعل مع الآخرين، والانتباه لما يقوله الآخرون وسلوكياتهم ومزاجهم ونبرة صوتهم ولغة جسدهم.

تحسين اليقظة الذهنية بينشخصية من جودة العلاقة؛ حيث إن العلاقة الرومانسية تحسن علاقات الأفراد الأخرى في مجالات معينة، مثل: الحياة العملية؛ لذلك اهتم إيروس ودينيس بقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج، باعتبارها تتمثل في السلوكيات الآتية للشريك: الاستماع إلى الزوج بعناية أثناء التفاعل والتواصل، والوعي بمشاعره ومشاعر الشريك، وقبول

(al., 2017) وللمقياس بُعدان هما: الكفاءة الذاتية التربوية، والتواجد مع الطفل في اللحظة الحالية، والمقياس الأخير هو مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019)، وله أربعة أبعاد: الحضور، والوعي للذات والآخرين، والتقبل دون إصدار الأحكام، وعدم إصدار ردة فعل مباشرة، ويركز هذا المقياس على اليقظة البينشخصية العامة.

#### الدراسات السابقة

هناك عدة دراسات تناولت اليقظة الذهنية البينشخصية وعلاقتها بمتغيرات أخرى ومنها: دراسة براتشر وآخرين (Pratscher et al., 2019) من جامعة ميسوري، وهدفت إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، وتحديد بنيتها والتحقق من خصائصه السيكومترية، وقد تم نشر الاستبيان إلكترونياً على عينة تكونت من 2085 شخصاً، وتوصلت الدراسة بعد استخدام عدة طرق للصدق ومنها التحليل العام الاستكشافي إلى أربعة أبعاد تشكل هذه البنية للمقياس، وهي: الحضور، الوعي بالذات وبالآخرين، القبول دون إصدار أحكام، واللا تفاعل، وأشارت النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام، والهدف من هذه الدراسة تحفيز البحوث المستقبلية لليقظة الذهنية البينشخصية.

هدفت دراسة ديز وآخرين (Deniz et al., 2020) إلى التعرف إلى علاقة كلٍّ من اليقظة الذهنية البينشخصية، ومهارة حل المشكلات في الرضا الزوجي، وقد تكونت عينة الدراسة من 302 زوجاً وزوجة ممن يعيشون في إسطنبول بتركيا، وهم من خريجي المرحلة الثانوية على الأقل، ومدة زواجهم لا تقل عن سنة، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية للأزواج (Erus & Deniz, 2018)، ومقياس الحياة الزوجية، ومقياس حل المشكلات الزوجية. وقد أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية البينشخصية في الزواج، ومهارات

علمهم، وقبول الخبرات البينشخصية التي تحدث أثناء التفاعل.

اللا تفاعل (Nonreactivity): يعني عدم إصدار ردة فعل مباشرة أثناء التفاعل، والتّمهل لملاحظة المشاعر وإدراكها؛ لتكوين استجابة مناسبة للموقف.

ولشمولية أبعاد هذا المقياس الذي أعده براتشر وزملاؤه، فقد استخدمته عدة دراسات مثل: دراسة إيروس وتيكل (Eruse & Tekel, 2020)، ودراسة تشالمرز وآخرين (Chalmers et al., 2021)، وقام (الشمري ونادر، 2022م) بإعداد مقياس لليقظة الذهنية البينشخصية للطلاب اعتماداً على أبعاد براتشر وآخرين (Pratscher et al., 2019)، والدراسة الحالية بعد التعديل؛ ليتناسب مع عينة الأزواج.

وترى الباحثة أن التوجه في اهتمام الدراسات باليقظة الذهنية البينشخصية في سياقات مختلفة يُعد نقلة نوعية لها؛ حيث كانت معظم الدراسات السابقة تعتمد على المقاييس التي تقيس اليقظة الذهنية الداخلية، ولم يتم قياس بُعد التفاعل بين الأشخاص بشكل مباشر في هذه المقاييس. ومن ثم ميز الباحثون اليقظة الذهنية البينشخصية عن اليقظة الداخلية بشكل خاص، وتم إنشاء مجموعة من الأبعاد التي تم التطرق لها وفقاً لمفهوم اليقظة الذهنية البينشخصية، ومع ذلك وبعد مراجعة الدراسات، فإن مقاييس اليقظة الذهنية البينشخصية محدودة العدد إلى حدٍ ما، وتركز هذه المقاييس على عينة محددة. على سبيل المثال، مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية في التعليم، فرانك وآخرون (Frank et al., 2016) له بُعدان يقيسان اليقظة الشخصية للمعلم واليقظة البينشخصية للمعلم، والمقياس الآخر هو مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج، إيروس ودينيز (Erus & Deniz, 2018) وله بُعد واحد فقط، وآخر هو اليقظة البينشخصية الوالدية والذي تم تطويره بواسطة ماكافري وآخرين (McCaffrey et

مرحلة الرشد، وقد تكونت عينة الدراسة من 547 مشاركًا، 345 إنثًا، و202 ذكورًا، وقد تراوحت أعمارهم ما بين 22 و65 عامًا، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة عدة مقياس، ومنها مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية (Erus & Tekel, 2020). ووجدت الدراسة أن التعاطف مع الذات واليقظة الذهنية البيئشخصية تتنبأ بالتسامح، إضافةً إلى ذلك، وجدت الدراسة أن التعاطف مع الذات واليقظة الذهنية البيئشخصية يمثلان 39% من الحالات التباين العام في التسامح للراشدين.

كما هدفت دراسة سوه ولي (Suh & Lee, 2023) إلى معرفة العلاقة بين الوحدة ومعنى الحياة، والدور الوسيط للتعاطف مع الذات واليقظة الذهنية البيئشخصية، كما تكونت عينة الدراسة من 410 طالبًا من طلاب الجامعة، كما استخدمت الدراسة عدة مقياس منها مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية (Pratscher et al., 2019)، ووجدت النتائج أن الشعور بالوحدة كان مرتبطًا سلبًا مع التعاطف مع الذات، وكان التعاطف مع الذات مرتبطًا إيجابًا مع معنى الحياة، وارتبطت الوحدة سلبًا مع معنى الحياة، كما أنه مرتبط بانخفاض الإحساس بمعنى الحياة، وقد تفاقم هذا التأثير بالنسبة لأولئك الذين هم أقل في اليقظة الذهنية البيئشخصية، ووجدت النتائج دلالة إحصائية في العلاقة بين الوحدة والمعنى في الحياة، وكان التعاطف مع الذات وسيطًا مهمًا في هذه العلاقة.

#### تعليق عام على الدراسات السابقة

من خلال عرض بعض الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة الذهنية البيئشخصية وعلاقتها بمتغيرات أخرى والتي كان معظمها دراسات أجنبية ماعدا دراسة (الشمري وصاحب، 2021م) على عينة من طلاب الجامعة؛ وقد أفادت الباحثة من الدراسات السابقة

حل المشكلات الزوجية تتنبأ بالرضا الزوجي بشكل كبير، وخلصت الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية البيئشخصية تُؤثر على التفاعل إيجابيًا.

كما هدفت دراسة الشمري ونادر (2021م) إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى طلبة جامعة سامراء، وقياسها حسب متغيري الجنس والتخصص، وقد تكونت عينة الدراسة من 1038 طالبًا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. واستخدم الباحث أداة مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للطلاب من إعداد الباحث، ووجدت النتائج أن طلاب الجامعة على مستوى جيد من اليقظة الذهنية البيئشخصية؛ حيث كان هناك دلالة إحصائية عند مستوى (0.01). كما وجدت الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اليقظة الذهنية البيئشخصية تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

كما هدفت دراسة ينق وآخرين (Yang et al., 2022) إلى التعرف على اليقظة الذهنية البيئشخصية والتسامح وفحص الدور الوسيط؛ لاجترار الغضب وحالة الغضب، وتكونت عينة الدراسة من 312 شخصًا، 52.6% من الإناث و47.4% من الذكور. واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية (Pratscher et al., 2019) ومقياس سمة اليقظة، ومقياس اجترار الغضب، ومقياس حالة الغضب، ومقياس التسامح، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية البيئشخصية والتسامح، ووجدت الدراسة أن اليقظة الذهنية البيئشخصية مرتبطة بانخفاض حالة الغضب وزيادة التسامح، كما لم تجد الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الجنسين.

كما هدفت دراسة تويكو وإيروس Topcu & Erus, (2023) إلى اكتشاف ما إذا كان التعاطف مع الذات واليقظة الذهنية البيئشخصية تتنبأ بالتسامح في

يهدف المقياس في الدراسة الحالية إلى قياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج.

2- الاطلاع على الأدبيات النظرية والنماذج ذات العلاقة بمفهوم اليقظة الذهنية بينشخصية.

3- جمع المقاييس المتاحة التي استهدفت قياس اليقظة الذهنية بينشخصية لعينات أخرى كالوالدين (Duncan, 2007) والأزواج (Erus & Deniz, 2018), وفي سياق التفاعلات الاجتماعية بشكل عام (Prastcher et al., 2019)م والطلاب (الشمري ونادر, 2021م). وأفادت الباحثة منها في تحديد أبعاد اليقظة الذهنية بينشخصية وهي أربعة أبعاد: الحضور، والوعي بالذات وبالشريك، والقبول دون إصدار أحكام، وعدم التفاعل. وقد تم الاعتماد على هذه الأبعاد الأربعة بعد الاطلاع على عدة نماذج، والاعتماد على أبعاد نموذج (Pratscher et al., 2019) حيث وجدت الباحثة قرب هذا النموذج من التعريف الذي تم تحديده في البحث الحالي لمفهوم اليقظة الذهنية بينشخصية.

4- الفئة المستهدفة:

يستهدف هذا المقياس الأزواج في المملكة العربية السعودية

5- صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية:

تم صياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية، وتوزيعها على أربعة أبعاد لليقظة الذهنية بينشخصية وهي: الحضور، والوعي بالذات وبالشريك، والقبول دون أحكام، وعدم التفاعل. وذلك بالرجوع إلى أبعاد اليقظة الذهنية بينشخصية في نموذج (Pratscher et al., 2019) ونموذج (Erus & Denis, 2018) حيث لا يمكن صياغة العبارات دون الرجوع لأساس نظري أو دراسات سابقة.

في تحديد مشكلة الدراسة الحالية، وتحديد أبعاد المقياس المناسب لقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج، وصياغة بنود المقياس واختيار أنسب الطرق؛ للتحقق من صدق وثبات المقياس.

وعلى الرغم من الجهود البحثية التي تناولت موضوع اليقظة الذهنية بينشخصية في العقد الأخير إلا أنه لم يتم تناوله على عينة من الأزواج في البيئة العربية، مما يعزز أهمية الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي مع مراعاة تكييف هذا المنهج على الشروط الخاصة والمتطلبات التي تفرضها الدراسة السيكمترية لأدوات القياس النفسي.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من الأزواج في المجتمع السعودي، وقد تم اختيارهم بالطريقة الميسرة، وكانت نسبة الإناث 77,3% وقد يكون السبب في ارتفاع نسبة الإناث في العينة هو سهوله الوصول للإناث المتزوجات بالنسبة للباحثة.

عينة الدراسة:

تم التحقق من صلاحية الأداة على عينة مكونة من (150) زوجًا وزوجةً في المملكة العربية السعودية، (116) من الإناث يمثلون 77.3% و(34) من الذكور ويمثلون 22.7%، وتراوح أعمارهم ما بين (28- 62) عامًا، بمتوسط عمري قدره (44,24)، وانحراف معياري قدره (5,83).

أداة الدراسة: خطوات إعداد مقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج

قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج؛ نظرًا لعدم وجود مقياس في حدود علم الباحثة في البيئة العربية، وقد اتخذت الباحثة في إعداد المقياس الخطوات التالية:

1- تحديد الهدف من المقياس

#### 6- تحديد نمط الاستجابة:

تم تحديد نمط الاستجابة على المقياس بطريقة الاختيار بين البدائل حسب مقياس ليكرت الخماسي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جدًا، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ) وتم تقديرها كمياً كالآتي: لا تنطبق عليّ = 1، تنطبق عليّ قليلاً = 2، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة = 3، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة = 4، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جدًا = 5. وتم تقدير العبارات السلبية عكسيًا.

#### 7- إعداد تعليمات المقياس:

قامت الباحثة بإعداد تعليمات المقياس مع مراعاة الدقة في أن تكون واضحة وسهلة بالنسبة للعينة، وأخذ الاختصار بعين الاعتبار، ومن ضمن تعليمات الاختبار دعوة للمشاركة من خلال قراءة مجموعة من العبارات التي تمثل مجموعة من المواقف في الحياة الزوجية، وتحديد موقف المفحوص بدقة حسب ما يرى وليس حسب ما ينبغي، والتأكيد على أن جميع البيانات المقدمة ستعامل بسرية تامة، ولن يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي والدراسة فقط.

#### الأساليب الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية، وللإجابة على التساؤل الأول ما أدلة صدق البناء لمقياس اليقظة الذهنية بينشخصية لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي؟ تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون والتحليل العاملي التوكيدي وقد تم عن طريق البرنامج الإحصائي أموس، وللإجابة على التساؤل الثاني ما مؤشرات ثبات مقياس اليقظة الذهنية بينشخصية

لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي؟ تم استخدام معامل ماكدونالد أوميجا، ومعامل ثبات التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس، وتم تصحيح معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان- براون، وجتمان.

وصف المقياس: صمم المقياس كأداة لقياس اليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج، ويتكون المقياس في صورته النهائية في الدراسة الحالية من 22 فقرة، وقد تم تحديد نمط الاستجابة على المقياس بطريقة الاختيار بين البدائل حسب مقياس ليكرت الخماسي، كما يتكون المقياس من أربعة أبعاد لليقظة الذهنية بينشخصية للأزواج وهي:

البُعد الأول: الحضور: ويعني الانتباه الجيد والتركيز في اللحظة الحالية أثناء التفاعل مع الشريك، ويشمل (4) فقرات.

البُعد الثاني: الوعي بالذات وبالشريك: ويعني التركيز على المزاج والعواطف، إضافةً إلى الاهتمام بالإشارات غير اللفظية من الشريك مثل: تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونبرة الصوت، ويتضمن هذا الوعي الانتباه والتعاطف، ويشمل (7) فقرات.

البُعد الثالث: القبول دون إصدار أحكام: وتعني الاستماع للشريك مع عدم الحكم عليه، وقبول الخبرات بينشخصية التي تحدث أثناء التفاعل، ويشمل (5) فقرات.

البُعد الرابع: عدم التفاعل: يعني تمالك النفس في عدم إصدار ردة فعل مباشرة أثناء التفاعل مع الشريك، والتروي من خلال أخذ الوقت الكافي لملاحظة وإدراك المشاعر؛ لتكوين استجابة مناسبة للموقف، ويشمل (6) فقرات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 1

أبعاد مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج

رقم الفقرة	البُعد	ت
16-10-4-1*	الحضور	1
21-19-14-11-7-5-2	الوعي بالذات وبالشريك	2
22-17-12-8-3*	القبول دون إصدار أحكام	3
*20-18-15-13-9-6	عدم التفاعل	4

\*تدل على الفقرة العكسية

عرض نتائج الدراسة

مقترحات المحكمين، تكون المقياس في صورته الأولية من 24 عبارة، ليتم تطبيقه على عينة الدراسة والتحقق من خصائصه السيكمترية؛ وللتأكد من وضوح العبارات ومدى مفهوميتها قامت الباحثة بتطبيق المقياس على 15 من المتزوجين في المجتمع السعودي، وطلبت من المشاركين كتابة ملاحظات إن وجدت تتعلق بعبارات المقياس وفقاً لما يلاحظونه؛ وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لعبارتين من المقياس.

2- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الأزواج كما في جدول (2)، وبين كل فقرة والبعد الذي تنتمي له لدى عينة من الأزواج كما في جدول (3)، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الأزواج كما في جدول (4).

نتائج التساؤل الأول: وينص على "ما أدلة صدق البناء لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي؟"

وللإجابة على التساؤل الأول، تم استخدام ثلاث طرق؛ للتحقق من صدق المقياس، وهي الصدق الظاهري، وصدق الاتساق الداخلي، والصدق العاملي التوكيدي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي.

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق العبارات، ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه، ومدى ملاءمتها للبيئة السعودية تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال القياس والتربية وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، وأفادت الباحثة من ملاحظات المحكمين وحذف ثلاث عبارات، وبعد إجراء التعديلات في الصياغة اللغوية في ضوء

شهرة الشهري؛ هدى خليفة: الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج في المجتمع السعودي

### جدول 2

معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج (ن=150).

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8
الارتباط	**0,66	**0,67	**0,57	**0,33	**0,69	**0,35	**0,53	**0,61
الفقرة	9	10	11	12	13	14	15	16
الارتباط	**0,37	**0,26	**0,61	**0,54	**0,42	NS0,21	**0,67	NS0,01
الفقرة	17	18	19	20	21	22	23	24
الارتباط	**0,31	**0,65	**0,65	**0,32	**0,72	**0,25	**0,66	**0,64

\*\* معاملات دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة 0,01

رقم 14 و 16؛ حيث بلغ معامل ارتباط هذه الفقرتين بالدرجة الكلية للمقياس (0,01، 0,21) للفقرة رقم 14 و 16 على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائيًا؛ ولذا سيتم حذف هاتين الفقرتين.

تشير النتائج في جدول (2) إلى أن الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي ارتبطت ارتباطاً دالاً بدرجة كل فقرة من فقرات المقياس عند مستوي 0,01، ما عدا الفقرتان

### جدول 3

معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج والبعد الذي تنتمي له لدى عينة من الأزواج (ن=150)

الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
**0,74	6	**0,76	3	**0,71	2	*0,20	1
**0,73	9	**0,77	8	**0,77	5	**0,50	4
**0,73	13	**0,73	12	**0,66	7	**0,69	10
**0,70	17	**0,70	19	**0,75	11	**0,43	18
**0,32	20	**0,74	24	**0,81	15		
**0,61	22			**0,83	21		
				**0,75	23		

\*\* معاملات دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة 0,01. \* معاملات دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة 0,05.

معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0,01 ، و0,05.

يتضح من جدول (3) أن كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج ارتبطت ارتباطاً دالاً بدرجة البعد الخاص به، وكانت جميع

جدول 4

معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج (ن=150).

البعد	الحضور	الوعي بالذات وبالشريك	القبول دون أحكام	عدم التفاعل
الارتباط	**0,30	**0,86	**0,82	**0,49

\*\* جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01

من جدول (4) يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج وبين أبعاده لدى عينة من الأزواج دالة إحصائياً عند مستوى 0,01.

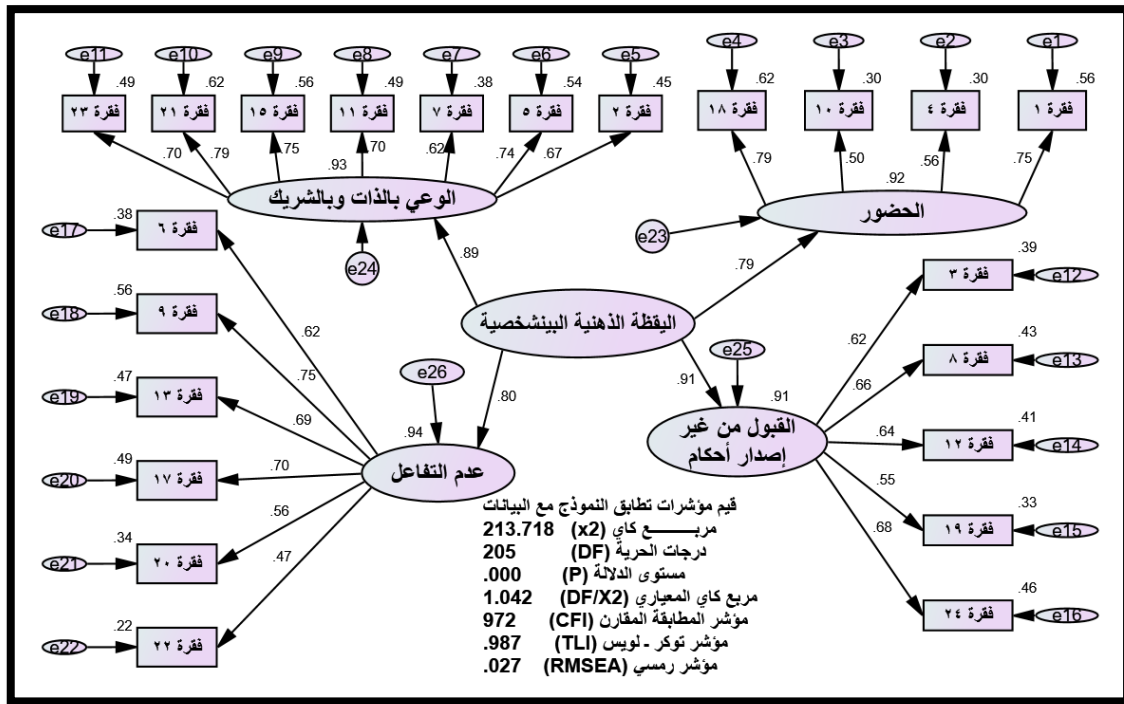
يتضح مما سبق ذكره، وفقاً لما أشارت إليه النتائج في جدول (2، 3، 4) أن الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج ارتبطت ارتباطاً دالاً بدرجة كل فقرة من فقرات المقياس، ودرجة كل فقرة ارتبطت ارتباطاً دالاً بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك ارتبطت درجة كل بُعد من أبعاد مقياس المقياس ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية له، مما يشير إلى صدق مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج عن طريق الاتساق الداخلي، ومما يدل على التجانس الداخلي للمقياس، وأنه صالح للاستخدام على عينة من الأزواج.

3- الصدق العاملي التوكيدي:

قامت الباحثة بحساب الصدق باستخدام الصدق العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية مع الاعتماد على أن يكون مربع كاي  $(\chi^2)$  Chi-Square غير دالة إحصائياً، أي تشير إلى أن النموذج المقترح يتطابق مع البيانات، ولكن من عيوبه أنه يتأثر بحجم العينة

المستخدمة، فالعينات ذات الحجم الكبير قد تؤدي إلى رفض النموذج المقترح حتى وإن كان نموذجاً جيداً أو قريباً من النموذج الحقيقي المستخرج بناءً على أطر نظرية، كذلك قد تؤدي العينات الصغيرة الحجم إلى قبول نماذج أقل جودة أو ذات اختلاف كبير نسبياً بينها وبين البيانات الملاحظة (المشاهدة)؛ لذا تم الاعتماد على مؤشرات مطابقة أخرى إلى جانب مؤشر مربع كاي كما يأتي: مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) على أن يكون المدى المقبول له من صفر إلى 0,08 فأقل، بينما مؤشر المطابقة المقارن (CFI)، ومؤشر تاكر- لويس (TLI)، ومؤشر المطابقة التزايدية (IFI)، ومؤشر جودة المطابقة (GFI) أن يكون المدى المقبول لهم من 0,90 إلى 1، وأن يكون المدى المقبول للنسبة بين مربع كاي ودرجة حريتها ( $df/\chi^2$ ) من صفر إلى أقل من 5 (تيغزة، 2012م، 332-335)، وبالتالي فقد أظهرت نتائج نموذج التحليل العاملي التوكيدي المقترح لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج وجود تطابق بشكل ممتاز بين الفقرات والأبعاد الخاصة بكل فقرة، وقد تم استخدام الصدق العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية؛ لأن المقياس له درجة كلية، وأربعة أبعاد، وذلك كما في شكل (1).

شهرة الشهري؛ هدى خليفة: الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج في المجتمع السعودي



شكل 1: نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي (ن=150).

لنموذج مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج ودلالاتها الإحصائية في جدول (5)، بينما يوضح جدول (6) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج.

يتبين من شكل (1) أن كل عامل من العوامل الكامنة لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج قد تشبعت عليه الفقرات الخاصة به، كما أن مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المقبول لها، ويمكن توضيح معاملات الانحدار المعيارية واللا معيارية

جدول 5

معاملات الانحدار المعيارية واللا معيارية ودلالاتها الإحصائية لتشبعات الفقرات على العامل الكامن لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج (ن=150).

العامل	<---	الفقرة	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار الاللا معيارية	الخطأ المعياري	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
الحضور	<---	فقرة 1	0,75	1,000	-	-	-
الحضور	<---	فقرة 4	0,56	1,02	0,15	6,80	0,001
الحضور	<---	فقرة 10	0,50	0,89	0,18	4,94	0,001
الحضور	<---	فقرة 18	0,79	0,97	0,10	9,42	0,001
الوعي بالذات وبالشريك	<---	فقرة 2	0,67	1,000	-	-	-
الوعي بالذات وبالشريك	<---	فقرة 5	0,74	1,19	0,14	8,11	0,001
الوعي بالذات وبالشريك	<---	فقرة 7	0,62	0,76	0,11	6,90	0,001



المطابقة في CFI، وتدل القيمة القريبة من واحد في مؤشر TLI إلى جودة مطابقة ملائمة. نتائج التساؤل الثاني: والذي ينص على "ما مؤشرات ثبات مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي؟"

للإجابة على التساؤل الثاني استخدمت الباحثة معامل ماكدونالد أوميجا، ومعامل ثبات التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج وأبعاده لدى عينة من الأزواج، وتم تصحيح معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان- براون، وجتمان ويوضح جدول (7) قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج وأبعاده باستخدام معامل ماكدونالد أوميجا والتجزئة النصفية للمقياس لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي

حيث بلغت النسبة بين 2 إلى درجة حرمتها (1,04)، وكانت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (0,97)، وبلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (0,02)، بينما كانت قيمة مؤشر المطابقة التزايدى (0,98)، كما بلغت قيمة مؤشر تاكر- لويس (0,98)، وكانت قيمة مؤشر جودة المطابقة (0,95)، وهي قيم جميعها تقع في المدى الممتاز، كما تشبع على كل عامل من العوامل الكامنة الفقرات الخاصة به، كما كانت جميع التشبعات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,001)؛ مما يجعل الباحثة تطمئن إلى مدى صلاحية وملاءمة النموذج الحالي في قياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي. وقد ذكر بوقصارة وزباد (2015) أن مؤشرات المطابقة المقارنة Comparative Fit Index (CFI)

ومؤشر تاكر لويس Tucker-Lewis Index (TLI) أعلى من 0,95. وتشير الدرجة القريبة من الواحد إلى حسن جدول 7

معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج وأبعاده باستخدام معامل ماكدونالد أوميجا والتجزئة النصفية للمقياس لدى عينة من الأزواج (ن=150).

معامل ثبات التجزئة النصفية			معامل ماكدونالد أوميجا	عدد الفقرات	مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج وأبعاده
بعد التصحيح بمعادلة جتمان	بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون	معامل الارتباط بين النصفين			
0,83	0,83	0,71	0,72	4	الحضور
0,86	0,86	0,75	0,88	7	الوعي بالذات وبالشريك
0,73	0,75	0,60	0,80	5	القبول دون أحكام
0,70	0,71	0,55	0,72	6	عدم التفاعل
0,86	0,87	0,77	0,84	22	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية للأزواج

وقد اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة ايروس ودينز (Erus & Deniz, 2018) وذلك بسبب اختلاف بعض طرق الصدق والثبات المستخدمة في الدراسة الحالية. وهي الدراسة الوحيدة التي تناولت اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج في البيئة الأجنبية، كما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية عن نتائج دراسة دنكن (Duncan, 2007) للوالدين، وفي سياق التفاعلات الاجتماعية بشكل عام براتشر وآخرين (Prastcher et al., 2019)، والطلاب (الشمري ونادر، 2021). حيث كانت هذه الدراسات على عينات مختلفة كما استخدموا طرق ثبات وصدق مختلفة عن المستخدمة في الدراسة الحالية.

وقد خلصت نتائج الدراسة الحالية إلى تمتع المقياس بمؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة السعودية، وهو ما يجعله صالحاً للاستخدام في البحوث والدراسات النفسية المستقبلية.

#### التوصيات

- إجراء مزيد من الدراسات؛ للتحقق من صدق البناء للمقياس.
- استخدام المقياس في الدراسات النفسية التي تتناول اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- الاستفادة من المقياس في تخطيط وتصميم البرامج الإرشادية في اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج.

\*\*\*

يتضح من جدول (7) أن مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج، وأيضاً كل بُعد من الأبعاد الخاصة بالمقياس ثابته سواء بطريقة معامل مكدونالد أوميجا، أو بطريقة التجزئة النصفية للمقياس مع تصحيح معامل الارتباط بين نصفي المقياس وأبعاده باستخدام "معادلة سبيرمان- براون"، "معادلة جتمان"، حيث تراوحت معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس ما بين 0,84-0,87، وبالنسبة للأبعاد تراوحت معاملات الثبات ما بين 0,70-0,88، وهذه النتائج تتفق مع المحك الذي ذكره (Taber, 2017) من وجوب أن تكون قيمة ألفا أكبر من 0,70؛ لكي تتحقق معايير الصلاحية للاستخدام.

وتوضح النتائج السابقة أن مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للأزواج وأبعاده لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي جميعها تتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة في الدراسة الحالية، وبالتالي يمكن استخدامه على عينة من الأزواج.

#### مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى عينة من الأزواج في المجتمع السعودي باستخدام ثلاث طرق للتحقق من صدق المقياس وهي الصدق الظاهري، وصدق الاتساق الداخلي والصدق العملي التوكيدي باستخدام التحليل العملي التوكيدي، كما تم التحقق من ثبات المقياس من خلال مكدونالد أوميجا والتجزئة النصفية.

- [Unpublished Doctoral dissertation].  
University of Samarra, Iraq.
- Bouksara, Mansour, & Rasheed, Ziad. (2015). Psychometric Properties of the Generalized Self-Efficacy Expectations Scale Algerian Version for High School Pupils. (In Arabic), *Journal of Psychological and Educational Sciences* 1 (1), 24- 52.
- Deniz, M.E., Erus, S.M., & Batum, D. (2020). Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem-Solving Skills in Marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2), 69- 83.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale*. The Pennsylvania State University.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 3.
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(2), 317-354.
- Erus, S. M., & Tekel, E. (2020). Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 103-115.
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7(1), 155–163. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Gazder, T., & Stanton, S. C. E. (2023). Longitudinal associations between mindfulness and change in attachment orientations in couples: The role of relationship preoccupation and empathy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1398-1421–1421. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1177/02654075221139654>
- المراجع
- الشمري، صاحب أسعد ويس؛ نادر، أديب. (2021). اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى طلبة جامعة سامراء. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، 43(4)، ص 88-49. <http://search.mandumah.com/Record/1222324>
- الشمري، صاحب أسعد ويس؛ نادر، أديب. (2022). اليقظة الذهنية البيئشخصية وعلاقتها برأس المال النفسي الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة سامراء.
- آل معدي، خديجة عبود عبد الله؛ الرافي، يحيى عبد الله. (2018م). دور اليقظة الذهنية وتجاوز الذات في التنبؤ ببعض المهارات الحياتية لدى الطالبات المتخصصات بمهن المساعدة الإنسانية. (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة الملك خالد.
- بوقصارة، منصور، زياد، & رشيد. (2015م). الخصائص السيكومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 1(1)، ص 52-24.
- تيزغة، أمحمد بوزيان. (2012م). *التحليل العالمي الاستكشافي والتوكيدي*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- المراجع الأجنبية
- Āl Mu‘addī, Khadījah ‘Abbūd ‘Abd Allāh, wa- Al-Rāfi‘ī, Yahyā ‘Abd Allāh. (2018). *Dawr al-Yaqzah al-dhihnīyah wtjāwz al-dhāt fī al-tanabbu’ bi-ba’ḍ al-mahārāt al-hayātīyah ladā al-ṭālibāt almtkhṣṣāt bmhn al-Musā‘adah al-Insānīyah*. (In Arabic). [Unpublished Doctoral dissertation]. King Khalid University, KSA.
- Al-Shimarri, Sahib Asaad Weis, & Nade, Adeeb. (2021). Interpersonal Mindfulness among students of Samarra University. (In Arabic). *Al-Mağallah Al-‘ilmiyya Lil ‘ulūm Al-Tarbawīyya wa Al-Ṣiḥat Al-Nafsiyya*, 3(4), 49- 88. <http://search.mandumah.com/Record/1222324>.
- Al-Shimarri, Sahib Asaad Weis, & Nade, Adeeb. (2022). *Interpersonal mindfulness and its relationship to positive psychological capital and psychological well-being among university students*. (In Arabic).

- Pan, J., Liang, Y., Zhou, H., & Wang, Y. (2019). Mindful Parenting Assessed in Mainland China: Psychometric Properties of the Chinese Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. *Mindfulness*, 10(8), 1629–1641. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1007/s12671-019-01122-w>.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Stephanie Wijkstrom. (2021). *Creating Relationship Wellness: An Introduction to the Techniques of Mindfulness for Healthy Relationships*. Universal Publishers
- Suh, H., & Lee, J. H. (2023). Linking Loneliness and Meaning in Life: Roles of Self-Compassion and Interpersonal Mindfulness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(2), 365–381. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1007/s41042-023-00094-6>.
- Taber, K.S. (2017) The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48, 1273-1296. <https://doi.Org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tigza, A. Bouzian. (2012). *Exploratory and confirmatory factor analysis. (in Arabic). Oman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution*.
- Topçu, P., & Erus, S. M. (2023). Self-Compassion and Interpersonal Mindfulness as Predictors of Forgiveness in Adulthood. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 261–273.
- Yang, T., Chen, G., & Bi, C. (2022). Interpersonal mindfulness and forgiveness: Examining the mediating roles of anger rumination and state anger. *Aggressive Behavior Wiley*, 48, 466- 474.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2018). Mindfulness in the Context of Romantic Relationships: Initial Development and Validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575–589. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1111/jmft.12296>
- Kim, E., Krägeloh, C. U., Medvedev, O. N., Duncan, L. G., & Singh, N. N. (2019). Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: Testing the Psychometric Properties of a Korean Version. *Mindfulness*, 10(3), 516–528. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1007/s12671-018-0993-1>.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy' s model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 107-111
- Kramer, G. (2007). *Insight dialogue: The interpersonal path to freedom*. Shambhala Publications Inc. Boston.
- Kramer, Z. D. (2015). *Insight dialogue: investigation of a relational meditation practice*. University of Montana.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232–246. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Orue, I., Larrucea-Iruretagoyena, M., Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2023). The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: Examining the Reliability and Validity in Spanish Parents. *Mindfulness*, 14(2), 482-492–492. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1007/s12671-022-02059-3>