

الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

أ.م.د/ سارة حسام الدين مصطفى
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

د/سارة طه عبدالسلام
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

أ. كريستين صبحي ميخائيل خليل
باحثة ماجستير - قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس ممن تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٢) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠,٤٧) سنة، وانحراف معياري بلغ (١,٤٩)، وتم التحقق من النتائج باستخدام صدق المفردات (الاتساق الداخلي)، وصدق البنية لمقياس العلاقات الصحية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي أسفر عن خمسة عوامل (التقبل الغير المشروط، التواصل، الحدود، التوكيدية، التسامح)، كما تم التحقق من الثبات باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، العلاقات الصحية، الشباب.

الخصائص السيكومترية لقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

أ.م.د/ سارة حسام الدين مصطفى
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

د/سارة طه عبد السلام
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

أ. كريستين صبحى ميخائيل خليل
باحثة ماجستير - قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

مقدمة

الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، فلا يمكنه العيش في عزلة، بل يسعى إلى بناء شبكة من العلاقات التي تشمل علاقته بذاته، وبالآخرين، وبالله. وتُعد العلاقة بالآخر حاجة إنسانية فطرية منذ بداية الخلق، حيث تؤثر هوية الإنسان وصورته عن نفسه بشكل كبير على كيفية تواصله مع الآخرين. كما أن هناك ترابطاً وثيقاً بين علاقة الفرد بالآخرين وعلاقته بذاته وبالله، حيث لا يستطيع الإنسان أن يعبد الله بنفس مريضه. وبما أن أطول وأعمق علاقة يعيشها الإنسان هي علاقته بنفسه، فإنها تستحق الاهتمام والعناية، لما لها من تأثير جوهري على حياته بأكملها (Erich, 2015: 80).

والعلاقات في حياة الإنسان إما أن تكون أحد الأسباب المهمة للسعادة والإقبال على الحياة بكل عمقها، والشعور بالألفة والحميمية والمحبة، مما يمنحه القدرة على الإنجاز والإبداع والانتماء لبيئة تشجعه وتسانده في أوقات الإخفاق أو النجاح، وينتج عنها العيش باتزان نفسي يساعده على تحقيق معنى حياته. أو قد تكون هذه العلاقات مصدراً للتعاسة والألم، والتعرض للصدمات النفسية، والتفكير في الانتحار لدى البعض، مما يؤدي إلى تعطيل مسيرة الحياة والتعرض للعديد من المشاعر المؤلمة.

وفي الحياة اليومية، تتعدد دوائر العلاقات، وكلما كان الشخص محل ثقة وحب، كان الجرح أعمق وأكثر ألماً عند تعرضه للأذى.

كما في مرحلة الشباب (الرشد المبكر) التي تمتد من ٢٠ إلى ٤٠ سنة، يتركز الصراع الرئيسي في تكوين علاقات مع الآخرين مقابل العزلة، وهي المرحلة السادسة من نظرية إريك إريكسون للتطور النفسي الاجتماعي. لذلك، تُعد العلاقات عنصراً أساسياً في مرحلة الشباب،

الخصائص السيكومترية لقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

ويؤدي عجز الشباب عن إقامة علاقات صحية إلى إعاقة نضجهم، مما يسبب الكثير من التوتر والاضطرابات، وقد يدفعهم ذلك إلى إقامة علاقات إدمانية مع أشياء أو أشخاص.

مشكلة الدراسة

خلق الإنسان في علاقة، وعندما يفشل أو يختبر الألم أو الرفض أو الوحدة، يميل إلى الخوف والخجل والاختباء. وكثيراً ما يواجه أزمة هوية وشعوراً بعدم الأمان، مما ينعكس على تفاعله مع الآخرين، بما في ذلك الله. فيسعى للتعويض والحماية، ويبحث عن الأمان في علاقات الثقة والرعاية، آملاً في التأييد أو الحب. فالإحصائيات المرتبطة بالوحدة، القلق، الاكتئاب، الانتحار، والضعف الأسرية تؤكد أن الإنسان خلق للتواصل وتكوين العلاقات. وتُظهر الأبحاث أن جودة العلاقة بين طالب المساعدة ومقدمها تؤثر في نتائج العلاج، و تلعب نفس الديناميكية دور أيضاً عند النظر في العلاقات اليومية في إطار الزواج، الأسرة، الصداقات، العمل، والمعاملات. فالبعض بارع في التواصل، بينما يبذل الآخرون قصارى جهدهم لتحقيقه بدرجات متفاوتة من النجاح (Kuhnley, 2024: 9-10).

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي : ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتعزيز العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب ؟

أهداف الدراسة

1. إعداد مقياس العلاقات الصحية.
2. تصميم برنامج إرشادي تكاملي لتعزيز العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب.

أهمية الدراسة

1. إثراء المناهج الدراسية: يمكن أن يُدمج البرنامج في المناهج الدراسية للمؤسسات التعليمية، مما يساعد الطلاب على تعلم مهارات العلاقات الصحية مما يؤثر في تعزيز الصحة النفسية والجسدية.
2. تظهر أهمية الدراسة فيما ستضيفه من إعداد مقياس للعلاقات الصحية في البيئة العربية.

الإطار النظري

تعريف العلاقات الصحية

أوضح Murray et al., (2021: 52&54) إنه يصعب وضع تعريف عالمي للعلاقات الصحية لتعدد أشكالها، مثل العلاقات الأسرية أو الزوجية، ووجودها في بيئات مختلفة كالمجتمع والعمل والمدرسة. إلا أن جوهر العلاقات الصحية مبني على الاحترام، والثقة، والقبول، وحرية الاختيار، والتواصل الإيجابي، وإدارة الصراعات، والمرح. والكمال ليس شرطاً لها، إذ تواجه حتى أقوى العلاقات تحديات، لكنها تتحول إلى فرص للنمو والتعلم. وتكون العلاقات الآمنة خالية من سوء المعاملة والإهمال والإيذاء، بينما العلاقات السعيدة تمنح البهجة والدعم والرعاية، حيث يقدر أفرادها الوقت معاً، ويولون الأولوية لبعضهم البعض، ويفهمون بعضهم بعمق.

كما عرفا Anderson et al., (2022: 6) العلاقات الصحية بإنها تقوم على الثقة المتبادلة، الاحترام، الدعم، والرعاية، مع تواصل فعال يشمل الاستماع الجيد وفهم وجهة النظر الأخرى. تتيح التعبير عن الاحتياجات، وضع الحدود والتوقعات، وتعزز الاستقلالية والنمو الفردي. كما تتميز بالمرونة والانفتاح، والشعور بالأمان عند الاختلاف، مع القدرة على العتاب والمواجهة، وأخذ رأي الآخر عند الحاجة، وأيضاً قول "لا" عند عدم الرغبة في شيء.

كما عرفت الباحثة العلاقات الصحية إجرائياً بأنها قدرة الإنسان على بناء علاقة صحية متوازنة مع نفسه والآخرين، سواء أسرته أو محيطه. وتتميز علاقته بنفسه بالوعي بمشاعره وأفكاره واحتياجاته ومعنى حياته، بينما تقوم علاقته بالآخرين على الاستقلالية، النمو الفردي، والمرونة. وتشمل التفهم، الإنفتاح، عدم إصدار الأحكام، الصدق، الشفافية، والاعتراف الآمن بالأخطاء. كما تسمح بسماع الشكوى، وتعزز التقبل غير المشروط والتواصل الفعال من خلال الحوار والاستماع الجيد والمواجهة والإتاحة الوجدانية والمساندة والعطاء. وتقوم على حدود صحية، احترام الذات والآخر، مهارات الطلب والرفض، القدرة على العتاب والمواجهة، التسامح، والنضج. وهي علاقة مبنية على الثقة، الأمان، الحب، الرحمة، الحرية، والسلام، مما يتيح نمو الآخر ويكون مصدراً للقوة والشجاعة.

أهمية العلاقات الصحية

أوضحت (Jenny et al. 2016: 5-12) أن العلاقات الإنسانية تلعب دورًا حيويًا في حياة الفرد، حيث تؤثر على الصحة النفسية، العاطفية، والاجتماعية. وتتلخص أهميتها في:

١. **الدعم العاطفي**: توفر العلاقات القوية شبكة دعم تخفف من مشاعر الحزن والقلق خلال أوقات التحديات الصعبة.
٢. **تعزيز الصحة النفسية**: تقلل العلاقات الإيجابية التوتر، وتعزز الشعور بالسعادة والراحة والانتماء والأمان من خلال أشخاص تثق بهم.
٣. **النمو الشخصي**: تساعد العلاقات على تنمية مهارات التواصل والتعاطف، مما يعزز فهم الذات والآخرين، كما أن التفاعل مع أشخاص مختلفين يثري التجربة الشخصية ويوسع الآفاق.
٤. **تحسين جودة الحياة**: تشير الدراسات إلى أن أصحاب العلاقات القوية يعيشون حياة أطول وصحة أفضل، حيث تعزز العلاقات الإيجابية وظائف المناعة والقلب.
٥. **إضفاء المعنى والغاية**: تمنح العلاقات للحياة معنى أعمق، وتعزز الشعور بالانتماء والدور المجتمعي.
٦. **تخفيف الوحدة والعزلة**: يقلل التواصل الاجتماعي من مخاطر الوحدة، التي قد تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب.

بوجه عام، تُعد العلاقات عنصرًا أساسيًا في السعادة والرفاهية البشرية

أبعاد العلاقات الصحية

١. **التقبل الغير مشروط** Unconditional acceptance: أكد (Bernard 2014:215) بأنه يتم الاعتراف بقبول الذات في مدارس الإرشاد والعلاج النفسي المختلفة (العلاج السلوكي الإنساني العقلاني الانفعالي، والعلاج السلوكي المعرفي، وعلاج القبول والالتزام) كمساهم رئيسي في الصحة النفسية. وقد عرّف بأنه يشمل الاعتراف بأنك كإنسان فريد، معقد، متقلب، وقابل للخطأ، وأن هذا يظل صحيحًا بغض النظر عن الظروف المحيطة. وعلى هذا الأساس، لا يمكن تقييم "ذاتك" بشكل موضوعي، لكن يمكن تقبلها دون قيد أو شرط. كما عرّف الرحمة بالذات كبديل للتقبل غير المشروط، حيث تعني إظهار اللطف لنفسك، والاعتراف بارتباطك بالبشر الآخرين، وتقبل تجاربك السلبية بوعي دون التفاعل معها بشكل مفرط.

أ. كريستين صبحى ميخائيل خليل

- التقبل هو فهم وتقبل نفسك والآخرين والعالم دون إصدار أحكام أو محاولة تغييرهم، وهو لا يعني الموافقة، بل ببساطة إدراك الواقع كما هو (Erich, 2015: 1).
٢. التواصل Communication : أشار (Vangelisti & Perlman 2018: 331) إلى أن مصطلحي التواصل والعلاقة متشابكان للغاية رغم عدم ترادفهما، إذ يصعب تناول أحدهما دون الآخر. ففي الدراسات الأكاديمية، يُنظر إلى التواصل كحالة علائقية تعكس الترابط بين الأفراد أو بين المصدر والمتلقي. كما يُعد وسيلة أساسية لبناء العلاقات والحفاظ عليها، حيث تؤثر المهارات أو عدم امتلاكها على العلاقات. لذلك، من الصعب فصل التواصل عن العلاقات الشخصية، فهو العملية المحورية التي تشكلها وتحدد طبيعتها.
٣. الحدود الصحية Boundaries : أشارت (Katherine 2012: 115) إلى أن الحدود تساعد الفرد على تحديد متى يقول "نعم" أو "لا"، سواء لتلبية احتياجات الآخرين أو لحاجته الشخصية للراحة. هذه القرارات اليومية، رغم بساطتها، تؤثر على الحياة، وعدم وضع حدود صحية قد يضر بالعلاقات ويستهلك الحياة. تحمي الحدود السلامة النفسية والعاطفية، وتحافظ على الطاقة والصحة العامة. تُعد الحدود اختيارًا يوميًا يحمي الأجزاء الحساسة من النفس، وانتهاكها، سواء من قِبلك أو من الآخرين، قد يؤدي إلى اضطراب الحياة. كما توفر بوصلة أخلاقية واضحة، حيث ترتبط النزاهة في مختلف جوانب الحياة بوجود حدود تحميها. ويمكن تحسين أي جانب من الحياة—سواء الصحة، العلاقات، العمل، أو الطاقة—من خلال وضع حدود سليمة تدعم الاستقرار والحماية.
٤. التوكيدية Assertiveness: أوضح (Presley 2022: 7) التوكيدية أسلوب تواصل يعتمد على الصراحة، والصدق، والثقة، وهي مهارة تعزز الثقة بالنفس والاحترام الذاتي. كما أنها مهارة يمكن تعلمها، وتقيد في الحياة الشخصية والمهنية والعلاقات. تساعد في التعبير عن الاحتياجات، ووضع الحدود، والتواصل الفعال مع الآخرين، مع التأكيد على أهمية الوعي بالحقوق واحترامها، مما يعني أن لك الحق في التعبير عن أفكارك، ومشاعرك، واحتياجاتك باحترام، وكذلك الحق في وضع الحدود وتوقع احترام الآخرين لها.
٥. التسامح Forgiveness: هو عنصر أساسي ومهم في العلاقات الصحية، والأشخاص الذين يتعلمونه لديهم علاقات أكثر نجاحًا. فالعلاقات الإنسانية تحتاج إلى مسامحة النفس والآخرين. (Fred Luskin, 2007: 8)

التعليق

يمكن من خلال ما عرض استخلاص ما يلي:

العلاقات الإنسانية تؤثر بشكل عميق على الصحة النفسية والجسدية، وقد تكون مصدرًا للدعم والنمو أو سببًا للألم والاضطراب. وفهم الذات هو المفتاح لإدارة العلاقات بطريقة صحية، حيث إن تكرار الأنماط السامة يعود غالبًا إلى مشكلات غير محلولة في النفس. كما تستنزف العلاقات السامة الطاقة، وتسبب التوتر، وتقل الثقة بالنفس، مما يستدعي التمييز بينها وبين العلاقات الصحية، ومعرفة أساليب التعامل معهما، والسعي إلى بناء علاقات صحية تعزز الراحة النفسية وتحمي الفرد من الأذى النفسي. وبما أن العلاقة بالذات تنعكس على العلاقة بالآخرين وبالله، و بناء علاقات صحية خلال مرحلة الشباب أمر ضروري للنمو النفسي، في حين أن الفشل في ذلك قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية أو علاقات إدمانية. كما تؤكد الإحصائيات حول الاكتئاب والانتحار وغيرها أهمية التواصل الإنساني، حيث تؤثر جودة العلاقات على الصحة النفسية ونتائج العلاج النفسي. لذا، توجهت الباحثة إلى تعزيز العلاقة الصحية بالنفس والآخرين وبالله من خلال برنامج إرشادي تكاملي يستهدف الشباب.

المقاييس السابقة

- ١- مقياس الثقة في العلاقات القريبة (Trust in Close Relationships Scale (TCRS)، الذي أعده (Rempel et al., 1985)، يتكون من ١٧ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية: التوقعات، الاعتمادية، والثقة.
- ٢- استبيان قبول الذات غير المشروط (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)، الذي أعده (Chamberlain & Haaga, 2001)، يتكون من ٢٠ عبارة وبعد رئيسي: تقدير الذات.
- ٣- استبيان تقبل العلاقات (The Relationship Acceptance Questionnaire (RAQ)، الذي أعده (Cordova et al., 2014)، يتكون من ٢٦ عبارة موزعة على بعدين رئيسيين: مدى تقبل المشارك لشريكه و مدى شعور المشارك بالتقبل من قبل شريكه.
- ٤- مقياس ازدهار العلاقات (Relationship Flourishing Scale (RFS)، الذي أعده (Fowers et al., 2016)، يتكون من ١٢ عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية: تقييم المعنى، النمو الشخصي، العطاء العلائقي، مشاركة الأهداف.

أ. كريستين صبحى ميخائيل خليل

- ٥- استبيان العلاقات الإيجابية (PRQ) Positive Relationships Questionnaire ، الذي أعدته (Mitskidou et al., 2021)، يتكون من ٣٥ عبارة موزعة على بعدين رئيسيين: المشاعر الإيجابية، المشاركة الفعالة.
- ٦- مقياس قوة العلاقات (MSOR) Mentor Strength of Relationship Scale، الذي طوره (Witcher, 2023)، يتكون من ١٤ عبارة وبعده الرئيسي: التصورات الإيجابية والسلبية للعلاقة بين المرشد والمتدرب.
- ٧- استبيان مقاييس العلاقة (RSQ) Relationship Scales Questionnaire، الذي طوره (George, 2024)، يتكون من ٣٠ عبارة و أبعاده الرئيسية: أنماط التعلق (آمن، قلق، متجنب، منشغل) تم صياغته للعلاقات الوثيقة، أو التوجهات نحو العلاقات الرومانسية، أو التوجهات إلى شخص بالغ معين، علاقة الأقران.
- التعقيب على المقاييس السابقة:**
- تُشكّل العلاقات الصحية بُنية أساسية في حياة الأفراد، ويتوقف نجاحها على مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في طبيعة التفاعل بين الأطراف. ومن خلال استعراض المقاييس السابقة، يمكن استنتاج عدة أبعاد رئيسية تعكس طبيعة العلاقات الصحية، وهي:
١. التقبُّل: يُبرز استبيان تقبُّل العلاقات (RAQ) أهمية التقبُّل المتبادل بين الشريكين، حيث يشمل مدى تقبُّل الفرد لشريكه ومدى شعوره بأنه مقبول. كما يتقاطع ذلك مع استبيان قبول الذات غير المشروط (USAQ)، الذي يشير إلى أن تقبُّل الذات يُعدّ عاملاً مؤثراً في تقبُّل الآخرين وتعزيز الثقة في العلاقات.
 ٢. الحدود: يظهر هذا البعد بوضوح في مقياس قوة العلاقات (MSOR)، الذي يركز على التصورات الإيجابية والسلبية للعلاقة بين المرشد والمتدرب، مما يعكس أهمية وضع حدود واضحة في التفاعلات الاجتماعية. كما أن مقياس الثقة في العلاقات القريبة (TCRS)، من خلال بُعدي التوقعات والاعتمادية، يشير إلى أهمية تحديد التوقعات والحدود المتبادلة للحفاظ على استقرار العلاقة.
 ٣. التواصل: يُعدّ مقياس ازدهار العلاقات (RFS) مرجعاً مهماً في هذا البعد، حيث يتضمن أبعاداً مثل مشاركة الأهداف والنمو الشخصي، والتي تتطلب مستوى عالٍ من التواصل الفعال.

الخصائص السيكومترية لقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

إضافةً إلى ذلك، فإن استبيان العلاقات الإيجابية (PRQ) يعزز فكرة المشاركة الفعالة في العلاقات، مما يعكس أهمية التعبير عن المشاعر والأفكار بوضوح لتعزيز الروابط.

٤. التسامح: يتجلى هذا البعد في المقاييس التي تقيس تقبل الشريك والثقة المتبادلة، مثل مقياس الثقة في العلاقات القريبة (TCRS)، الذي يعكس مدى استعداد الأفراد لمنح الآخرين الفرصة للتصرف دون شكوك مفرطة. كما أن استبيان مقاييس العلاقة (RSQ)، من خلال أنماط التعلق، يشير إلى أن التعلق الآمن يرتبط بمستوى أعلى من التسامح والثقة في العلاقات.

٥. توكيد الحقوق: يرتبط هذا البعد بقدرة الأفراد على التعبير عن احتياجاتهم وضمان احترام حقوقهم ضمن العلاقة، وهو ما يظهر في مقياس ازدهار العلاقات (RFS) من خلال بُعد العطاء العلائقي، حيث يُعزّز مفهوم توازن العطاء والأخذ. كما أن استبيان العلاقات الإيجابية (PRQ) يعكس أهمية المشاركة الفعالة، مما يُشير إلى الحاجة إلى توكيد الحقوق بطريقة تعزز العلاقة بدلاً من أن تُضرب بها.

بشكل عام، تبين هذه المقاييس أن العلاقات الصحية تتطلب مزيجاً من التقبل الغير مشروط، التواصل الفعال، احترام الحدود، توكيد الحقوق، و التسامح، مما يضمن بيئة صحية تدعم النمو الشخصي والعلائقي.

عينة الدراسة

١. عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية العلوم وكلية التربية بجامعة عين شمس ممن تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٢) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠,٤٧) سنة، وانحراف معياري بلغ (١,٤٩)، بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وكذلك استخراج عينة الدراسة الأساسية ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس العلاقات الصحية.

٢. عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس من أصل عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٢) سنة، وبتوسط أعمارهم الزمنية (٢١,٤٥) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٥٣)، وتم تقسيمها إلى مجموعتين هما كما يلي:

أ. كيرستين صبحى ميخائيل خليل

١. المجموعة التجريبية: تكونت من (١٠) طلاب، تم تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي عليهم.

٢. المجموعة الضابطة: تكونت من (١٠) طلاب، لم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي عليهم.

مقياس العلاقات الصحية Healthy Relationships

خطوات بناء المقياس

١. الإطلاع على الأطر النظرية، والتعاريف المختلفة التي تناولت متغير العلاقات الصحية، والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة.

٢. الإطلاع على عدد من مقاييس العلاقات الصحية

تصميم المقياس في صورته النهائية

من خلال ما سبق وضعت الصورة النهائية للمقياس والتي اشتملت (٢٥) عبارة موزعة على خمس أبعاد هي :

جدول (١) أبعاد وعبارات مقياس العلاقات الصحية

التباعد	أرقام العبارات	أرقام العبارات السالبة	عدد العبارات
التقبل/الحب غير المشروط	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١	-	٥
التواصل	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢	-	٥
الحدود	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣	-	٥
التوكيدية	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤	١٩	٥
التسامح	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥	-	٥
المقياس ككل			٢٥

تصحيح المقياس:

تم وضع أمام كل مفردة مقياس ثلاثي (أوافق ، أحياناً ، أبداً)، ويضع الطالب علامة (٧) في الخانة التي تتوافق معه. حيث يعطى الطالب ثلاث درجات إذا اختار البديل "أوافق" ودرجتين إذا اختار البديل "أحياناً" ، ودرجة واحدة إذا اختار البديل "أرفض" بالنسبة للمفردات الإيجابية و العكس بالنسبة للمفردات السلبية، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين ٢٥ - ٧٥ ، وكل زيادة في الدرجة تدل على ارتفاع في مستوى العلاقات الصحية .

الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الصحية :

تم تطبيق مقياس العلاقات الصحية على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة لحساب صدق وثبات المقياس ، وذلك على النحو التالي :

أولاً-الصدق:

مؤشرات صدق البنية لمقياس العلاقات الصحية :

تحققت الباحثة من صدق البنية لمقياس العلاقات الصحية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول (٢) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية العلاقات الصحية .

جدول (٢) مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس العلاقات الصحية

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٨,٦٥	
درجات الحرية	٥	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	١,٧٣	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٧	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

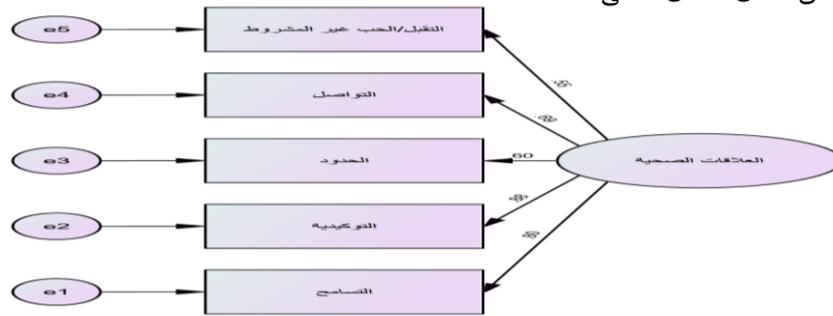
يتضح من الجدول (٢) وجود مطابقة جيدة لبنية العلاقات الصحية مع بيانات عينة الدراسة، وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

أ. كيرستين صبحى ميخائيل خليل

جدول (٣) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية العلاقات الصحية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
التقبل/الحب غير المشروط	٠,٥٥	١	.	.	-
التواصل	٠,٦٩	١,٦٢	٠,٣٣	٤,٩٦	دالة عند ٠,٠١
الحدود	٠,٦	١,١٣	٠,٢٥	٤,٥٦	دالة عند ٠,٠١
التوكيدية	٠,٨٨	١,٨٥	٠,٣٣	٥,٥٥	دالة عند ٠,٠١
التسامح	٠,٨	١,٣٣	٠,٢٥	٥,٣٧	دالة عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية العلاقات الصحية لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذه النتائج تؤكد صدق المقياس و يمكن توضيح البنية العاملة لمقياس العلاقات الصحية من خلال الشكل التالي :



شكل (١) البناء العاملي لمقياس العلاقات الصحية

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس العلاقات الصحية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويوضح الجدول التالي الاتساق الداخلي لأبعاد وعبارات مقياس العلاقات الصحية.

الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

جدول (٤) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس العلاقات الصحية

التسامح		التوكيدية		الحدود		التواصل		التقبل/الحب غير المشروط	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة						
**٠,٧١	٥	**٠,٦٤	٤	**٠,٦٢	٣	**٠,٦١	٢	**٠,٥٨	١
**٠,٦٩	١٠	**٠,٦٢	٩	**٠,٧١	٨	**٠,٥٩	٧	**٠,٦٦	١١
**٠,٧٥	١٥	**٠,٦٨	١٤	**٠,٧٨	١٣	**٠,٦٥	١٢	**٠,٥٧	١٦
**٠,٥٥	٢٠	**٠,٥٠	١٩	**٠,٤٣	١٨	**٠,٥٩	١٧	**٠,٥١	١٩
**٠,٥٣	٢٥	**٠,٧١	٢٤	**٠,٦١	٢٣	**٠,٥٠	٢٢	**٠,٦٩	٢١

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات ارتباط العبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لعبارات المقياس. ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس العلاقات الصحية

معامل الارتباط	البعد
**٠,٨٣	التقبل/الحب غير المشروط
**٠,٨٢	التواصل
**٠,٨٤	الحدود
**٠,٧٨	التوكيدية
**٠,٨٢	التسامح

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وذلك بالنسبة لأبعاد المقياس، وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات.

أ. كيريسين صبحى ميخائيل خليل

جدول (٦) يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

البعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
التقبل/الحب غير المشروط	٠,٧٧	٠,٧٣
التواصل	٠,٨٢	٠,٨٠
الحدود	٠,٨٥	٠,٨٣
التوكيدية	٠,٧٤	٠,٧٣
التسامح	٠,٧٦	٠,٧١
المقياس ككل	٠,٨٩	٠,٨٨

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

التوصيات:

١. الاهتمام بالبرامج التي تساعد على تحسين مهارات الشباب.
٢. تدريس العلاقات الصحية كمقرر دراسي يطبق على كل المراحل العمرية.

البحوث المقترحة:

١. دراسة تتبعية لمدة ثلاث سنوات حول العلاقات الصحية للشباب داخل الجامعة .
٢. فاعلية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجية حل المشكلات فى تعزيز العلاقات الصحية لدى الشباب .
٣. فاعلية استراتيجية تنظيم الذات في تحسين مستوى العلاقات الصحية.

المراجع

المراجع الأجنبية

- 1- Anderson, J. C., Richter, R. K., Hawk, M., Egan, J., Miller, E., Lampe, K., ... & Chugani, C. D. (2022). Exploring definitions of consent and healthy relationships among college students with disabilities: "I think it's fuzzy". *Journal of family violence*, 1-14.
- 2- Bernard, M. E. (Ed.). (2014). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. Springer Science & Business Media.
- 3- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- 4- Cordova, J. V., Fleming, C. J., Morrill, M. I., Hawrilenko, M., Sollenberger, J. W., Harp, A. G., ... & Wachs, K. (2014). The Marriage Checkup: a randomized controlled trial of annual relationship health checkups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(4), 592.
- 5- Erich, J. (2015). *Dialectical Behavior Therapy Skills Training with Adolescents*. PESI Publishing and Media, United State of America.
- 6- Fowers, B. J., Laurenceau, J. P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipanodya, E. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the Relationship Flourishing Scale. *Journal of Family Psychology*, 30(8), 997.
- 7- Fred Luskin (2007), *FORGIVE FOR LOVE: The Missing Ingredient for a Healthy and Lasting Relationship*. New York: HarperCollins Publishers.
- 8- George, S. R. (2024). *An Examination of Relationships Between Adult Attachment, Rejection Sensitivity, Dating App Use* (Doctoral dissertation, Walden University).
- 9- Jenny Edwards, Isabella Goldie, Iris Elliott, Josefien Breedvelt, Lauren Chakkalackal and Una Foye , (May 2016) Mental Health Foundation Relationships in the 21st Century. *London: Mental Health Foundation*.

- 10- Katherine, A. (2012). Where to draw the line: How to set healthy boundaries every day. Simon and Schuster. New York, London
- 11- Kuhnley, Anita (2024). *The Four Relationship Styles: How Attachment Theory Can Help You in Your Search for Lasting Love*, Baker book, Michigan.
- 12- Mitskidou, P., Mertika, A., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2021). Positive Relationships Questionnaire (PRQ): a pilot study. *Psychology*, 12(7), 1039-1057.
- 13- Murray, C. E., Ross, R., & Cannon, J. (2021). The happy, healthy, safe relationships continuum: Conceptualizing a spectrum of relationship quality to guide community-based healthy relationship promotion programming. *The Family Journal*, 29(1), 50-59.
- 14- Presley, T. (2022). *Assertive communication: Develop your assertive communication skills and instantly learn how to stand up for yourself, communicate effectively, and boost your confidence while winning the respect*. Timothy Presley.
- 15- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 95.
- 16- Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). (2018). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press.
- 17- Witcher, K. L. (2023). Investigating the Relationship of Mentor Social Emotional Competence, Mentor Self-Efficacy, and Similar Ethnic Background on the Strength/Quality of the Mentor and Mentee Relationship, (PH.D. Thesis), Texas A&M University, United States.

Abstract

The current research aims to study the psychometric properties of the Healthy Relationships Scale among a sample of youth. The study sample consisted of 200 students (male and female) from the Faculty of Education at Ain Shams University, aged between 19 and 22 years, with a mean age of 20.47 years and a standard deviation of 1.49. The results were validated using item validity (internal consistency) and construct validity of the Healthy Relationships Scale through confirmatory factor analysis, which identified five factors: unconditional acceptance, communication, boundaries, assertiveness, and Forgiveness. Reliability was assessed using Cronbach's alpha and the split-half method for both the scale dimensions and the overall scale.

Keywords: The psychometric properties, Healthy Relationships, youth.

أ. كيرستين صبحى ميخائيل خليل

الصورة النهائية لمقياس العلاقات الصحية (إعداد الباحثة)

بيانات عامة

الاسم: (إذا رغبت):	
العمر:	
النوع:	ذكر () أنثى ()
العمل:	يعمل () لا يعمل ()

تعليمات المقياس

عزيزى ... عزيزتى

فيما يلي مجموعة من العبارات الخاصة بعلاقاتك مع الآخرين، برجااء الإجابة عليها في مكان هادئ ووقت ذهنك به صاف بوضع علامة (✓) تحت الإجابة التي تعبر عن اختيارك والصفة التي تنطبق عليك.

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فضع علامة (✓) في عمود (أوافق)، و إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فضع علامة (✓) في عمود (أحياناً)، أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أو لا تنطبق فضع علامة (✓) في عمود (أرفض). لاحظ لا توجد إجابة صحيحة، و أخرى خاطئة، إنما اختار الإجابة التي تنطبق عليك.

م	العبارة	أوافق	أحياناً	أرفض
١	أشعر بالأمان في علاقاتي.			
٢	أتواصل مع الآخرين بصّدق ووضوح.			
٣	أرفض سيطرة الآخرين على حياتي.			
٤	أعرف حقوقى في العلاقات.			
٥	أسامح الآخرين.			
٦	أنقبّل الآخر عندما يتحدّث عن صراعه وفشله.			
٧	أنصت جيّداً للآخر وهو يتحدّث.			
٨	أحترم خصوصية الآخرين.			
٩	أتفاوض مع الآخرين ببنقة.			
١٠	أتجنّب جرح الآخرين.			
١١	أنقبّل بمرونة المواقف التي أمر بها في حياتي.			
١٢	أتجنّب التبرير للدفاع عن نفسي مع الآخرين.			
١٣	أنقهم انشغال الآخرين.			
١٤	أرفض استغلال الآخرين.			
١٥	أتجنّب الانتقام من الآخرين.			

الخصائص السيكومترية لمقياس العلاقات الصحية لدى عينة من الشباب

١٦	أثقل نفسي في جميع أحوالها.
١٧	أتجنب لوم الآخرين.
١٨	أثقل أعداء الآخرين.
١٩	أخجل من التعبير عن رأبي.
٢٠	أقدر مشاعر الآخرين.
٢١	لدى القدرة على إعطاء الحب للآخرين.
٢٢	من السهل على التعبير عن مشاعري.
٢٣	احترم المساحة الشخصية بيني وبين الآخرين.
٢٤	أعبر عن احتياجاتي بشجاعة.
٢٥	أتصالح مع نفسي عندما أسيء التصرف.

ملحق (١)

الصورة النهائية لمقياس العلاقات الصحية