



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

تطوير وتقنين مقياس التعاطف الوالدي مع الذات لدى عينة من الآباء والأمهات

إعداد

أ. أسماء السيد عباس

مدرس الصحة النفسية المساعد

كلية التربية-جامعة سوهاج

جمهورية مصر العربية

أ.د. فتحي عبد الرحمن الضبع

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة سوهاج

جمهورية مصر العربية

تاريخ استلام البحث : ١٥ يونيو ٢٠٢٥ م - تاريخ قبول النشر: ٢٠ يونيو ٢٠٢٥ م

المستخلص:

هدفت الدراسة الراهنة إلى تطوير وتقنين مقياس للتعاطف الوالدي مع الذات، بالإضافة إلى استكشاف البنية العاملية الكامنة له، والتحقق من خصائصه السيكومترية لدى عينة من الآباء والأمهات. وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٤٣٥) أبًا وأمًا من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية - جامعة سوهاج، تراوحت أعمارهم بين (٢٣ - ٥١) عامًا، بمتوسط عمري بلغ (٣٠.٤٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٧.٥٧٠). واعتمدت الدراسة على مقياس التعاطف الوالدي مع الذات من إعداد الباحثين. وكشفت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود ستة عوامل رئيسية يتكوّن منها المقياس، وهي: الحنو على الذات، الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، والتوحد المفرط. كما أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات لدى أفراد العينة، مما يشير إلى صلاحيته كأداة لقياس التعاطف الوالدي مع الذات.

الكلمات المفتاحية: تطوير وتقنين، التعاطف الوالدي مع الذات، الآباء والأمهات.

=====
**Development and Validation of a Parental Self-Compassion Scale
among a Sample of Fathers and Mothers**

Abstract:

The current research aimed to develop and standardize Parental Self-Compassion Scale, and identify its factor structure, and verify its psychometric properties among a sample of parents. This research was conducted on a sample of parents who were graduate students at the Faculty of Education, Sohag University, consisting of (435) parents, aged between (23-51) years, with a mean age of (30.47) years and a standard deviation of (7.570). The research tool used was the Parental Self-Compassion (prepared by the researchers). The results of the statistical analysis of the data revealed the presence of six factors comprising the Parental Self-Compassion scale: self-compassion, self-judgment, common humanity, isolation, mental alertness, and excessive autism. The results also showed that the scale has high indicators of validity and reliability among the study sample members. This indicates its validity as a tool for measuring parental self-compassion.

Key words: Development and Validation, Parental Self-Compassion, Fathers and Mothers.

المقدمة والخلفية النظرية:

يُعد التعاطف مع الذات أحد المفاهيم الحديثة التي لاقَت اهتمامًا متزايدًا ضمن إطار علم النفس الإيجابي، حيث يُنظر إليه كاستجابة صحية في التعامل مع الذات، لا سيما في أوقات الأزمات والتحديات. ويعكس هذا المفهوم قدرة الفرد على احتواء معاناته بلطف وتفهم، بدلاً من الوقوع في شَرَك النقد القاسي أو الاجترار السلبي. ويتضمن التعاطف مع الذات الاعتراف بالطبيعة الإنسانية للمعاناة، والنظر إلى الفشل أو الألم بوصفه جزءًا من التجربة البشرية المشتركة، مما يساهم في تعزيز المرونة الانفعالية والصحة النفسية. ومن هنا، يُعد هذا التوجه مدخلاً فاعلاً لتعزيز الرفاه النفسي، والوقاية من الاضطرابات المرتبطة التي يمكن أن نطلق عليها "متلازمة الضغوط".

وشهد التراث البحثي النفسي العالمي حول التعاطف مع الذات تطورًا ملحوظًا خلال العقدين الماضيين، على الرغم من أن بدايات الاهتمام بهذا المفهوم تعود إلى ثمانينيات القرن العشرين. وقد تسارعت وتيرة دراسته والاهتمام به بشكل واضح منذ أوائل الألفية الثالثة. ويوضح شكل (١) عدد الدراسات المنشورة حول التعاطف مع الذات عبر محركات البحث الأكاديمية في الفترة ما بين (٢٠٠٣-٢٠٢٣).

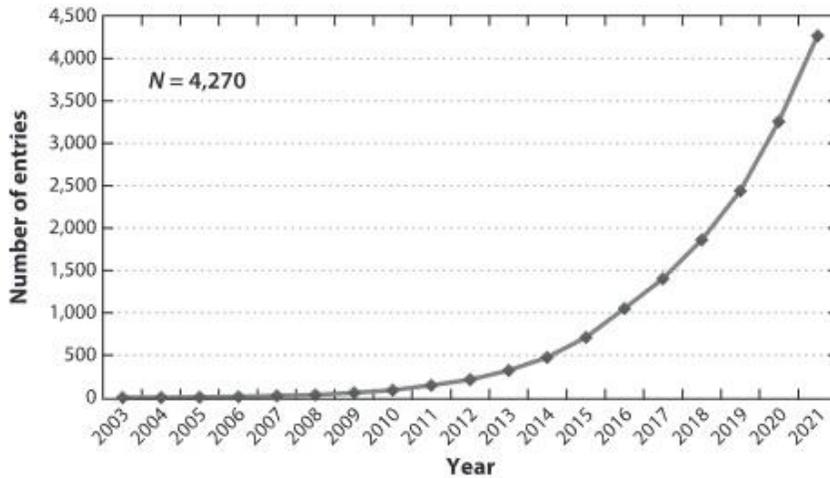


Figure 1

Publications focused on self-compassion, 2003–2021. Figure based on a Google Scholar search (including articles, books, and dissertations) of entries with “self-compassion” in the title.

شكل (١) تطور الدراسات في التعاطف مع الذات ٢٠٠٣-٢٠٢١ (Neff, 2023).

وطرحت Neff هذا المفهوم على بساط البحث النفسي في سلسلة من الدراسات المتتابعة بدأت عام ٢٠٠٣؛ حيث قامت بتأصيله نظرياً، وطوّرت أداة لقياسه. ويُعد مفهوم التعاطف مع الذات مفهوماً متعدد الأبعاد؛ حيث يتكون من ثلاثة أبعاد قطبية مترابطة تشكل منظومة نفسية متكاملة: وهي: الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات -Self-Kindness، والذي يعكس كيفية تعامل الفرد مع ذاته في المواقف الصعبة؛ فبدلاً من اللجوء إلى النقد القاسي والتوبيخ الذاتي عند الفشل أو ارتكاب الخطأ، يُظهر الشخص المتعاطف مع ذاته نوعاً من اللطف والرأفة، ويتجنب استخدام لغة داخلية سلبية كأن يقول لنفسه: "أنا مهمل" أو "غبّي". والإنسانية المشتركة مقابل العزلة-Common Humanity Isolation، وتشير إلى وعي الفرد بأن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية العامة، وأن الفشل والإخفاقات ليست حكراً عليه وحده، بل يمر بها الجميع لأسباب شخصية أو خارجية. وأخيراً، يأتي بُعد اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الخبرات السلبية -Mindfulness- Over- Identification، ويعبر هذا البُعد عن قدرة الفرد على الوعي الحاضر بمشاعره وأفكاره المؤلمة، والانفتاح عليها بقدر من القبول والتوازن، دون أن يُبالغ في تضخيمها أو يستغرق في اجترارها أو ينكرها (الضبع، ٢٠١٨؛ الضبع، ٢٠٢١؛ Neff, 2003; Neff et al., 2021). (Neff, 2023) وتشكل هذه الأبعاد الثلاثة أساساً لفهم التعاطف مع الذات كمارسة نفسية صحية تُعزز المرونة، وتقلل من الاجترار والحكم السلبي على الذات، وتدعم المرونة والتعافي والنمو في مواجهة الضغوط والتحديات.

ويمكن أن نتصور التعاطف مع الذات على أنه شكلٌ من أشكال المساندة الذاتية للفرد، أو بما يُعرف في التعبير الشعبي بـ "الطبطبة الذاتية"؛ أي تعامل الشخص مع نفسه بلطفٍ وحنانٍ في الأوقات التي تسيطر عليه فيها المشاعر السلبية والأحزان. والطبطبة الذاتية ليست نوعاً من الدلال السلبي أو علامة على الضعف، بل هي وسيلة صحية وذكية للتعامل مع الضغوط النفسية والانفعالات المؤلمة. إنها تمنح الفرد مساحة لالتقاط أنفاسه، وتُعينه على بناء علاقة أكثر رحمة ومرونة مع ذاته؛ فيتمكن من النهوض مجدداً، وهو أكثر وعياً وتماسكاً، لا أكثر إنهاكاً أو انكساراً. إن التعاطف مع الذات يعدُّ بمثابة دعوة لأن يحتضن المرء ضعفه، ويتعامل مع عثراته بوعي ولين، متحرراً من قسوة النقد وجلد الذات. وفي جوهره، هو إدراك بأن الزلل ليس نقیصة فردية، بل تجربة بشرية مشتركة، نتقاسمها جميعاً في مسيرة رحلتنا الحياتية، مما يستدعي تقبلها بعقل متزن، دون أن ندوب فيها، أو نتوحد معها.

ومرّ مفهوم التعاطف مع الذات بتحول لافت للنظر في مسار الاهتمام البحثي؛ إذ تناولته الدراسات المبكرة كمفهوم عام يشير إلى طريقة تعامل الفرد مع ذاته في مواقف الفشل أو المعاناة. ومع تطور البحوث النفسية، توسعت دائرة الاهتمام لتشمل دراسة التعاطف مع الذات ضمن سياقات نوعية، تكشف عن أدواره ووظائفه المتميزة بحسب المجال. ففي المجال المهني، ارتبط التعاطف مع الذات بتقليل الضغوط وتعزيز الصحة النفسية في بيئات العمل. وفي السياق الأكاديمي، يُعد التعاطف مع الذات من العوامل النفسية الداعمة، حيث يساعد الطلبة على التكيف مع الضغوط الدراسية، ويقلل من حدة القلق المرتبط بالأداء والخوف من الفشل، مما ينعكس إيجاباً على مستوى أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم الأكاديمية. وفي المجال الوالدي، أظهرت الدراسات أثره في تخفيف التوتر المرتبط بمسؤوليات الرعاية وتحسين جودة العلاقة مع الأبناء. ويعكس هذا التطور نقلة نوعية في فهم التعاطف مع الذات بوصفه بُعداً نفسياً مرئياً، تتعدد تأثيراته وفقاً لطبيعة السياق الذي يُدرس فيه.

وتُعدّ الوالدية من الميادين الثرية التي يبرز فيها أثر التعاطف مع الذات، إذ يمر الوالدان خلال رحلتهم بمحطات مليئة بالضغوط والتحديات التي قد تُنهك طاقتهم، وتُخلّ بتوازنهما النفسي؛ فكم من والدٍ أرهقته الرحلة، وكم من أمٍ خارت قواها بين مدّ الواجب وجزر التضحيات. وفي خضم هذه المسؤوليات المتراكمة، يبدو التعاطف مع الذات كفسحة من الهدوء، تمنح الوالدين لحظة للتأمل والتقدير الذاتي، وتُعينهما على مواصلة العطاء دون أن ينهارا تحت وطأة التوقعات أو جلد الذات.

وتُعدّ تجربة الوالدية من أعمق وأسمى التجارب الإنسانية التي يمر بها الفرد؛ فهي تمنح شعوراً بالمعنى والانتماء، وتُغني الحياة العاطفية للآباء والأمهات، إلا أنها في الوقت ذاته تُعدّ من أكثر الأدوار تعقيداً ومشقة. فمهمة تربية طفلٍ لا تقتصر على توفير الاحتياجات الأساسية، بل تستلزم شجاعة مستمرة، والتزاماً طويل الأمد، واحتواءً عاطفياً لا ينضب، إلى جانب ما تتطلبه من وقت وجهد قد يكون مرهقاً على المستويين الجسدي والنفسي. وفي خضم روتين الحياة اليومية، تتحول الوالدية لدى كثير من الأسر من كونها علاقة تفاعلية غنية بالحب والحميمية إلى سلسلة من المهام والواجبات التي يجب إنجازها تحت وطأة الزمن والضغوط. فكثير من الآباء يسعون جاهدين لتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والالتزامات الأسرية، ويواجهون يومياً تحديات مرهقة مثل توصيل الأطفال إلى أنشطتهم المختلفة، وإعداد الطعام، وتهنئة الأطفال عند البكاء المتواصل، والتعامل مع نوبات الغضب لدى الصغار أو

التمرد لدى المراهقين. وفي ظل هذه الضغوط المترابطة، وعلى الرغم من لحظات السعادة والارتباط العاطفي العميق التي تمنحها العلاقة مع الأبناء، إلا أن الوالدين غالبًا ما يجدون أنفسهم غارقين في مشاعر سلبية مثل القلق والتوتر، والإحباط، والحزن، وأحيانًا مشاعر الذنب أو الغضب تجاه أنفسهم أو تجاه أطفالهم. وتؤكد هذه التجربة المزوجة للوالدية - بين المعنى والإنهاك، وبين الفرح والضغط - الحاجة الملحة إلى دعم نفسي واجتماعي يعزز من قدرة الوالدين على التكيف والمرونة في أداء هذا الدور الحيوي (Chaplin et al., 2021; Moreira, 2023).

ويؤكد de la Vega Castelo et al. (2025) على ما أطلق عليه "المكافآت الوالدية parenting rewards" والتي تعد من الجوانب الإيجابية الأساسية المرتبطة بتجربة الأبوة والأمومة، إذ تشير إلى المشاعر الإيجابية التي يكتسبها الوالدان نتيجة ممارستهم لدورهم الوالدي، وتشمل مشاعر السعادة، والرضا، والبهجة الناتجة عن التفاعل مع الطفل، والاستمتاع بقضاء الوقت معه، والإحساس بالقرب العاطفي منه. وتجدر الإشارة إلى أن هذه المكافآت لا تنبع من مجرد كون الفرد والدًا، بل من الممارسة الفعلية لهذا الدور، بما يشمل من رعاية، وتربية، ودعم، وتوجيه اجتماعي للأطفال على امتداد مراحل نموهم. ومن هذا المنطلق، تُعد مكافآت الوالدية انعكاسًا لجودة العلاقة بين الوالدين وأطفالهم، ومدى التزام الوالدين ومشاركتهم النشطة في حياة أبنائهم، ما يجعلها عاملًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية والشعور بالرضا في الحياة الأسرية. ولخص ذلك بقوله "إذا أردت أن تشعر بقيمة رحلتك كوالد، فابدأ بالتعاطف مع نفسك".

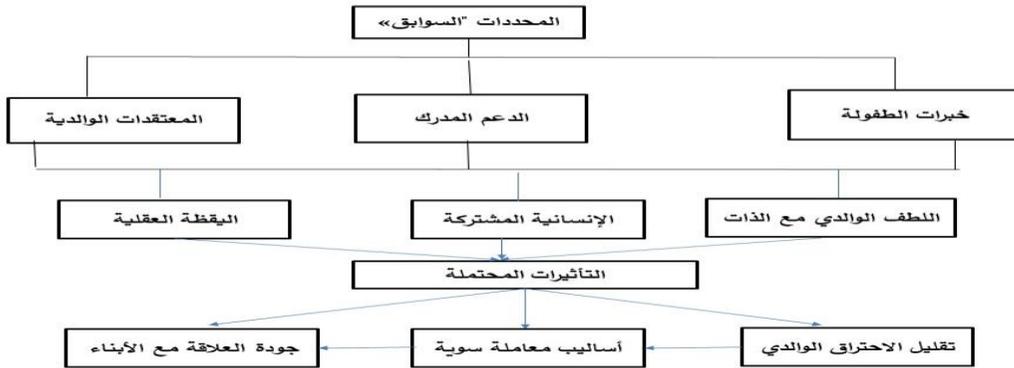
يعني ما سبق أن الشعور بالمكافأة في تجربة الوالدية لا يتحقق فقط من خلال أداء المهام الوالدية، بل يتعزز أيضًا من خلال قدرة الوالدين على إظهار التعاطف مع الذات، إذ يُعد هذا التعاطف موردًا نفسيًا يحميهم من الضغوط ويمكّنهم من استشعار المعنى الإيجابي في دورهم.

ولا شك أن الدور الوالدي يصاحبه العديد من التحديات المتنوعة، ويُعد الحفاظ على انخراط الوالدين في أداء مهامهم، رغم ما قد يترتب على هذه التحديات من آثار، أمرًا بالغ الأهمية، ليس فقط في سياق تربية الأبناء وبناء العلاقة بين الوالد والطفل، بل أيضًا في دعم الصحة النفسية للوالدين أنفسهم. وقد أشار عدد متزايد من الباحثين إلى أن التعاطف مع الذات يُعد من المتغيرات النفسية التي قد تؤثر إيجابًا في فاعلية الدور الوالدي، كما قد يُشكل موردًا نفسيًا داعمًا للرفاه الذاتي والقدرة على التكيف مع الضغوط. وغالبًا ما تنطوي تجربة الوالدية

على ارتكاب الأخطاء، وقد ترتبط أحياناً بشعور بالفشل في تلبية التوقعات الذاتية أو توقعات الآخرين. ونظراً لما تمثله الأسرة والأبناء من قيمة أساسية في حياة الإنسان، فإن الإخفاق في هذا الجانب قد يكون مؤلماً بشكل خاص، مما قد ينعكس سلباً على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الرضا عن الحياة بشكل عام. وفي هذا السياق، يكتسب مفهوم التعاطف مع الذات أهمية خاصة، بوصفه مورداً نفسياً يُسهم في التكيف مع مشاعر الفشل وتعزيز التوازن النفسي (Mancini et al., 2023; Žmuda, 2024).

وافترض (Lathren et al. (2020 أن التعاطف مع الذات لدى الوالدين يمكن أن يعزز من قدرتهم على دعم أطفالهم خلال الانفعالات الشديدة (الحزن-الغضب)، مما يسهم في تطوير علاقة آمنة بين الوالد والطفل.

وفي ضوء ما سبق، يطرح الباحثان نموذجاً نظرياً للتعاطف الوالدي مع مع الذات- اعتماداً على التصور الذي طرحته (Neff, 2003) لمفهوم التعاطف العام مع الذات- وذلك كما يوضحه شكل (٢).



شكل (٢) نموذج التعاطف الوالدي مع الذات

يُعد التعاطف الوالدي مع الذات من المفاهيم المعاصرة التي وُلدت من رحم أدبيات التعاطف الذاتي، وامتدت لتلامس عمق التجربة الإنسانية في سياق الأبوة والأمومة، ويُعرف بأنه قدرة الأب أو الأم على ممارسة التعاطف الذاتي أثناء مواجهة التحديات المرتبطة بدورهم الوالدي، من خلال الاعتراف بما يواجهونه من صعوبات وضغوط، وتفهم مشاعرهم، والتعامل مع الذات بلطف ووعي، بعيداً عن النقد أو جلد الذات، والنظر إلى الأخطاء الوالدية على أنها تجارب عامة يمر بها جميع الوالدين، مع تقبلها بروح من التوازن والانفتاح دون التوحد أو الانغماس المفرط فيها.

وينطوي هذا المفهوم على ثلاثة أبعاد رئيسية مستمدة من نظرية التعاطف الذاتي لـ(Neff)، مع تعديلها لتناسب مع السياق الوالدي، وهي اللطف مع الذات، وتعني أن يُعامل الوالد/الوالدة نفسه بلطف وتفهم عند ارتكاب الأخطاء في التربية، بدلاً من القسوة أو النقد الذاتي. والإنسانية المشتركة، وتعني الاعتراف بأن الإخفاقات الوالدية جزء من التجربة البشرية العامة، وأن الشعور بالضعف أو الإحباط لا يجعل الفرد والذًا "سيئًا"، واليقظة العقلية، وتعني الانتباه للحظة الحالية دون مبالغة أو تجاهل للمشاعر المرتبطة بالأبوة، مثل الإحباط، التعب، أو الذنب.

ولا شك في أن التعاطف الوالدي مع الذات لا ينمو من فراغ، بل له محددات، يمكن أن نطلق عليها "سوابق"، وتتمثل فيما يلي: (١) الخبرات الطفولية (نمط التنشئة الذي تلقاه الفرد). (٢) الدعم الاجتماعي (من الشريك، الأهل، المجتمع). (٣) المعتقدات الوالدية (توقعات الأدوار، الكمالية، الصورة المثالية للوالد). (٤) سمات الشخصية اضطراباتها (مثل وجود الاكتئاب، القلق، أو الاحتراق الوالدي).

كما أن ممارسة التعاطف الوالدي مع الذات ترتبط بعدد من الآثار الإيجابية المحتملة على الصحة النفسية والمخرجات السلوكية السوية لكل من الوالدين والأبناء؛ حيث يمكن أن يسهم في خفض مشاعر الذنب والقلق، والحد من مستويات الاحتراق الوالدي، كما يعزز استخدام أساليب تربية إيجابية، مثل التواصل الفعال، والتفهم، والدعم الانفعالي. كذلك، يرتبط بانخفاض الميل إلى استخدام العقاب الزائد أو الانفعالات السلبية في المواقف الوالدية، مما ينعكس على تحسين جودة العلاقة بين الوالدين وأطفالهم، ويسهم في تعزيز مشاعر الأمان العاطفي لدى الطفل، ومن ثم يدعم نموه النفسي المتوازن.

وباستقراء نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال، يلاحظ تأكيدها على أهمية التعاطف مع الذات في سيا الوالدية؛ حيث أسفرت نتائج دراسة (van Heerden et al., 2025) إلى صحة النموذج البنائي الذي يفسر العلاقة بين التعاطف مع الذات والعلاقة بين الأب والطفل. وبناءً على ذلك، فإن تعزيز التعاطف مع الذات لدى الآباء قد يسهم في تحسين قدرتهم على تنظيم انفعالاتهم، مما يؤدي بدوره إلى تقليل الشعور بالوحدة والضيق النفسي، وبالتالي تعزيز التقارب وتقليل الصراع في علاقتهم بأطفالهم. كما أسفرت نتائج دراسة (Razbadauskaite, 2025) أن التعاطف مع الذات متغير تنبؤي مهم بانخفاض الضغط النفسي الوالدي؛ وأشارت نتائج دراسة (Mirshafiei, 2025) إلى فعالية العلاج القائم على التعاطف مع الذات في خفض

الضغط النفسي لدى الوالدين وتحسين جودة العلاقة مع الأبناء؛ وأظهرت نتائج دراسة (Liang, and Chen, 2025) على عينة مكونة من ٨١٨ من الآباء العاملين أن صراع العمل-الأسرة يؤثر سلبًا على العلاقات بين الوالدين والأبناء، ويزيد من مستويات الاحتراق الوالدي، مما يؤدي إلى تدهور أكبر في هذه العلاقات. ويُخفف التعاطف مع الذات بشكل كبير من هذه الآثار السلبية؛ حيث يقلل من خطر الاحتراق الوالدي.

وهدفت دراسة (Jafarian Yasar et al., 2024) إلى بناء نموذج يفسر العلاقة بين التعاطف مع الذات، والاحتراق الوالدي، والكمالية. وشاركت في الدراسة ٣٠٥ أمهات لأطفال يعانون من اضطراب التعلم النمائي المحدد، من محافظة همدان في إيران، وأظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة السلبية بين الاحتراق الوالدي والكمالية؛ وأسفرت نتائج دراسة (Larrucea-Iruretagoyena et al., 2024) عن وجود علاقة ارتباطية بين صعوبات تنظيم الانفعال لدى الأطفال وأعراض الاكتئاب لدى الوالدين، وأن التعاطف الوالدي مع الذات يعِدّل ويقلل من حدة هذا العلاقة.

وأسفرت نتائج دراسة (Stenz et al., 2023) عن أن التعاطف مع الذات ارتبط بشكل سلبي ودال إحصائياً مع الضغط الوالدي لدى آباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية؛ وتوصلت نتائج دراسة (Nguyen et al., 2023) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التعاطف مع الذات ومتلازمة الاحتراق الوالدي، وتشير هذه النتائج إلى أن الآباء ذوي مستويات عالية من التعاطف مع الذات يميلون إلى تقديم المزيد من الدعم لأطفالهم في الحياة اليومية، مما يُسهم في تقليل مستويات الاحتراق الوالدي؛ وهدفت (Cheung, Li, & Ho. 2023) إلى استكشاف العلاقات بين تعاطف الوالدين مع الذات، وأعراض الاكتئاب لديهم، وتوافق الأطفال. وشارك في الدراسة ١٨٩ من الوالدين الصينيين (منهم ١٠١ أمهات) تتراوح أعمار أطفالهم بين (٢-٨) سنوات، حيث أكملوا استبيانات تضمنت مقياس للتعاطف مع الذات لدى الوالدين، وأعراض الاكتئاب، والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال، والمشكلات الداخلية، والمشكلات الخارجية. وأظهرت النتائج وجود تأثيرات وسيطة، حيث توسطت أعراض الاكتئاب لدى الوالدين العلاقة بين تعاطفهم مع الذات وتوافق الأطفال، وتحديدًا فيما يتعلق بالمشكلات الداخلية والخارجية للأطفال، وذلك بعد التحكم في أثر دخل الأسرة الشهري، وجنس الطفل، وجنس الوالد. ويتضح من خلال ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة أهمية التعاطف مع الذات بوصفه عاملاً وقائيًا في السياق الوالدي. فقد بينت هذه الدراسات دوره في تعزيز جودة العلاقة بين

الوالدين وأطفالهم، وخفض مستويات الضغط النفسي والاحترق الوالدي، إضافة إلى وساطته في العلاقة بين الكمالية والاحترق الوالدي. كما يسهم التعاطف مع الذات في الحد من تأثير صراعات الحياة، مثل التوازن بين متطلبات العمل والأسرة، على العلاقات الوالدية. وتؤكد هذه النتائج الاتجاه المتزايد في الأدبيات الحديثة نحو النظر إلى التعاطف مع الذات ليس مجرد سمة شخصية، بل أداة فعالة لتنظيم الانفعالات، تسهم في تعزيز الصحة النفسية للوالدين، وتنعكس إيجابياً على أدائهم الوالدي وجودة علاقتهم بأبنائهم. وترتيباً على ما سبق، تبدو الحاجة ضرورية لإعداد مقياس التعاطف مع الذات في مجال الوالدية من واقع السياق الثقافي العربي.

مشكلة الدراسة:

في مجال قياس التعاطف مع الذات، طوّر (Neff, 2003) أول مقياس لقياس هذا المفهوم، وهو يحظى بشهرة واسعة النطاق في الدراسات النفسية، وتم تقنيه في بيئات ثقافية، ومنها البيئة العربية؛ حيث تم تقنيه على عينات من طلاب الجامعة في البيئتين: المصرية، والسعودية (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥).

وبالرجوع إلى الأدبيات النفسية العالمية، يُلاحظ أن قياس التعاطف مع الذات لدى الوالدين غالباً ما يتم باستخدام مقياس التعاطف مع الذات العام (Neff, 2003: Self-Compassion Scale-SCS)، إلا أن فقراته قد لا تعكس بدقة الخصوصيات المرتبطة بسياق الوالدية، نظراً لما يتمتع به هذا السياق من خصائص مميزة. وعليه، فإن تفسير درجات الوالدين على هذا المقياس قد لا يعكس بدقة مستوى تعاطفهم الذاتي ضمن أدوارهم الوالدية. وقد سعت بعض الدراسات إلى تكييف هذا المقياس العام ليتلاءم مع خصوصية السياق الوالدي؛ من ذلك دراسة (Tanenbaum et al., 2020) التي هدفت إلى تعديل المقياس ليقاس استجابات الوالدين تجاه أنفسهم عند التعامل مع تحديات محددة، كحالة إصابة أحد أطفالهم بمرض السكري. وقد ساهم هذا التعديل في تقديم فهم أكثر دقة لطبيعة تعاطف الوالدين مع الذات في هذا السياق الصحي الخاص، والذي قد يختلف بدوره عن استجاباتهم في مواجهة تحديات أخرى. وفي السياق نفسه، أجرى (Hasyati and Abidin, 2022) دراسة هدفت إلى تكييف المقياس بما يتناسب مع البيئة الإندونيسية، لدى عينة من الوالدين الذين لديهم أطفال في سن الدراسة، بدءاً من رياض الأطفال وحتى المرحلة الثانوية.

كما أظهرت نتائج دراسة (Xie et al., 2025) أن الأعراض النفسية التي يعاني منها الوالدان، (الضغط النفسي والاكتئاب والقلق)، ارتبطت بانخفاض في مشاعر الكفاءة الذاتية الوالدية، وضعف في المرونة النفسية، وتراجع في مستوى اليقظة العقلية، بالإضافة إلى انخفاض في مستوى التعاطف مع الذات. وقد ظهرت هذه العلاقات لدى الوالدين سواء كان أطفالهم يعانون من فقدان سمع خلقي أم لا، كما أظهرت النتائج أن لهذه الأعراض النفسية تأثيرات مباشرة وغير مباشرة في الكفاءة الذاتية الوالدية، وأن المرونة النفسية، واليقظة العقلية، والتعاطف مع الذات، تعمل كعوامل وسيطة تفسر العلاقة بين الأعراض النفسية والكفاءة الذاتية لدى الوالدين.

ويمكن القول إن نتائج هذه الدراسات تؤكد الحاجة المتزايدة إلى تطوير أدوات قياس مخصصة لتعاطف الوالدين مع الذات، تأخذ في الاعتبار خصوصية السياق الوالدي وتنوع الثقافات، بما يساهم في تعزيز دقة التشخيص والتدخلات النفسية الموجهة لهذه الفئة. وفي ضوء خصوصية الثقافة العربية وما تفرضه من معايير وقيم على الأدوار الوالدية، ومن هنا، تبرز مشكلة هذه الدراسة في غياب أداة مقننة تقيس التعاطف مع الذات في مجال الوالدية تعكس الخصوصية الثقافية العربية. ولذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس للتعاطف مع الذات في مجال الوالدية من واقع السياق الثقافي العربي، والتحقق من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات.

وفي ضوء ما سبق، تحددت مشكلة الدراسة الحالية في:

١- ما الأبعاد المكونة للتعاطف مع الذات في مجال الوالدية في ضوء الأدبيات النظرية والسياس الثقافي العربي؟

٢- ما مدى توافر دلالات ومؤشرات الصدق لمقياس التعاطف مع الذات في مجال الوالدية؟

٣- ما مدى توافر دلالات الثبات لمقياس التعاطف مع الذات في مجال الوالدية؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتعاطف مع الذات في سياق الوالدية، والتحقق من دلالات صدقه وثباته، بالإضافة إلى فحص مدى مطابقة النموذج النظري المفترض للمقياس مع البيانات الفعلية من خلال التحليل العاملي التوكيدي على عينة من الآباء والأمهات.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهمية على المستويين: النظري، والتطبيقي؛ فنظريًا يمكن أن تسهم الدراسة في إثراء الجانب النظري لمفهوم التعاطف مع الذات من خلال توظيفه في مجال الوالدية، وهو مجال لم يُبحث بعمق في الأدبيات النفسية العربية عامة والمصرية خاصة. كما تسهم في تطوير مقياس سيكومتري جديد يستند إلى أسس علمية دقيقة، يراعي الخصوصية الثقافية والاجتماعية للأسرة المصرية، ويفتح المجال أمام مزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين تعاطف الوالدين مع الذات والتفاعلات بين الوالدين-الأبناء. وتطبيقًا يمكن أن توفر الدراسة أداة مقننة يمكن استخدامها من قبل الأخصائيين النفسيين والمربين في تقييم مستوى التعاطف مع الذات لدى الآباء والأمهات. ويساعد ذلك في تصميم برامج تدريبية وإرشادية تعزز هذا الجانب، بما يسهم في تحسين التفاعل الأسري، وخفض الضغوط النفسية المرتبطة بالدور الوالدي، ودعم الصحة النفسية للأسرة ككل بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠.

تعريف التعاطف الوالدي Parental Self-Compassion:

يُعرّف الباحثان التعاطف الوالدي مع الذات-إجرائيًا بأنه استجابة الوالد/الوالدة لنفسه/نفسها بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات أو الفشل في أداء الدور الوالدي، من خلال الاعتراف بالقصور البشري، وتجنب الاجترار السلبي، والوعي اللحظي بالمشاعر دون تضخيمها أو تجاهلها.

إجراءات الدراسة:**أولاً-مجتمع الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من الآباء والأمهات من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة سوهاج.

ثانياً-العينة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مماثلة لعينة الدراسة الحالية، قوامها (٧٠) من الآباء والأمهات من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة سوهاج. وكان الهدف منها التحقق من مدى وضوح عبارات المقياس المستخدمة في البيئة المصرية وقدرة المستجيبين على فهم محتواه وتحديد زمن الاستجابة على عبارات المقياس.

ثالثاً-عينة التقنين الأساسية:

لتقنين المقياس في البيئة العربية، تم تطبيقه على عينة قوامها (٤٣٥) من الآباء والأمهات من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة سوهاج، منهم (١٧٩) أباً بنسبة ٤١.١٪، و(٢٥٦) أمّاً بنسبة ٥٨.٩٪، تراوحت أعمار المشاركين بين (٢٣-٥١) سنة، بمتوسط عمر قدره (٣٠.٤٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٧,٥٧٠). وقد تم تطبيق أداة الدراسة من خلال طرحها بصيغة Google Forms في مجموعات طلاب الدراسات العليا على وسائل التواصل الاجتماعي.

رابعاً-الأداة: مقياس التعاطف الوالدي مع الذات.**أ-خطوات إعداد المقياس:**

١-تحديد الهدف من المقياس: تمَّ إعداد هذا المقياس بهدف قياس التعاطف مع الذات في مجال الوالدية.

٢-تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة: تمَّ تحديد مفهوم التعاطف الوالدي مع الذات في ضوء التراث النظري والبحوث والدراسات السابقة حول هذا المفهوم في التعريف الآتي: "استجابة الوالد/الوالدة لنفسه/نفسها بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات أو الفشل في أداء الدور الوالدي، من خلال الاعتراف بالقصور البشري، وتجنب الاجترار السلبي، والوعي اللحظي بالمشاعر دون تضخيمها أو تجاهلها".

٣- مصادر إعداد المقياس: تمثلت مصادر إعداد المقياس في الاطلاع على الكتابات والأطر النظرية التي تناولت مفهوم التعاطف مع الذات، والتعاطف الوالدي مع الذات، وبعض الدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم، وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس التي تقيس المفهوم بشكل عام، وكذلك المجال النوعي للمفهوم "التعاطف الوالدي مع الذات"، ومنها:

(Neff, 2003; Tanenbaum et al., 2020; Hasyati and Abidin, 2022)

(د) القيام بدراسة استطلاعية تضمنت توجيه بعض الأسئلة المفتوحة لعدد من الآباء والأمهات، مثل: ماذا يعني لك "التعاطف مع الذات" بصفتك أباً أو أمًا؟ متى تشعر بأنك في أمس الحاجة لأن تكون رحيماً مع نفسك كوالد/والدة؟ كيف تتعامل عادةً مع الأخطاء التي ترتكبها أثناء تربية أبنائك؟ ماذا تفعل عندما تشعر بالتقصير أو الفشل في أداء دورك كأب أو أم؟

٤- صياغة مفردات المقياس: تمت الاستفادة من المصادر السابقة، في تحديد أبعاد المقياس المقترح في ستة أبعاد، وهي: وتمت صياغة (٣٦) مفردة تمثل الصورة الأولية للمقياس، بواقع (٦) مفردات لكل بعد. وتمثل هذه الخطوة صدق المضمون للمقياس الذي يعني مدى تمثيل عبارات المقياس للجوانب المختلفة للظاهرة المقاسة؛ حيث اشتقت المفردات من الكتابات النظرية وبعض المقاييس السابقة لقياس التعاطف الوالدي مع الذات، فضلاً عن استجابات أفراد الدراسة الاستطلاعية.

٥- عرض المفردات على عدد (٣) من الأساتذة المختصين في الصحة النفسية إمعاناً في التحقق من صدق المفردات وقياسها ما وضعت لقياسه، وقد حظيت جميع المفردات بالموافقة التحكيمية، ولم تستبعد أية مفردة، وبذلك استقرت مفردات المقياس في صورته الأولية، ولم يحذف أي منها.

٦- تحديد شكل الاستجابة: تم تحديد شكل الاستجابة على المقياس بطريقة الاختيار بين البدائل بحسب طريقة مقياس ليكرت الخماسي (أوافق تماماً-أوافق-أحياناً-لا أوافق-لا أوافق مطلقاً)، وتقدر الدرجات بـ (٥، ٤، ٣، ٢، ١). وتشير الدرجة المرتفعة إلى التعاطف مع الذات في مجال الوالدية.

٧- للتحقق من مدى وضوح عبارات المقياس المقترحة، ومدى القدرة علي فهم عباراته قام الباحثان بتطبيق دراسة استطلاعية علي عينة مماثلة لعينة الدراسة الاساسية، قوامها (٧٠)

من الآباء والأمهات من طلبه الدراسات العليا بكلية التربية جامعة سوهاج؛ حيث تم تطبيق المقياس في صورته الأولية؛ ولاحظ الباحثان عدم وجود أي شكاوي من صياغة عبارات المقياس أو صعوبة في فهمها، وقد تبين خلو المقياس من أي عبارات قد تتنافي مع طبيعة الثقافة العربية أو قد تتعارض مع القيم في المجتمع المصري، ومن ثم فقد أقر المفوضون بوضوح التعليمات، ومناسبة وقت الاختبار؛ حيث استغرق تطبيقه أقل من (٢٥) دقيقة في كثير من الحالات، وهذا ما جعلنا نقر بصلاحيته تطبيقه على عينة التقنين الأساسية.

ب- نتائج الدراسة التقنينية للمقياس:

تم إدخال البيانات وتصحيحها ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS.V.25)، وبرنامج (AMOS.V.24)، وقد أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي والصدق العملي والثبات سواء للأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس، كما هو واضح في عرض نتائج التحليل الإحصائي.

نتائج الدراسة:

نتائج السؤال الأول:

والذي نصه: ما الأبعاد المكونة للتعاطف الوالدي مع الذات لدى عينة من الآباء والأمهات في ضوء الأدبيات النظرية والسياق الثقافي العربي؟ وللتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وفق خطواته الثلاث، وذلك على النحو التالي:

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

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٦) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها جدول (١):

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٣٥)

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٣٤	١٣	**٠,٣٩٢	٢٥	**٠,٦٠٣
٢	**٠,٤٢٤	١٤	**٠,٥٧٦	٢٦	**٠,٦١١
٣	**٠,٣٥٢	١٥	**٠,٣١٤	٢٧	**٠,٥٥٥
٤	**٠,٤٣٦	١٦	**٠,٤٨١	٢٨	**٠,٦٤٢
٥	**٠,٤٧٠	١٧	**٠,٣٩٤	٢٩	**٠,٥٥١
٦	**٠,٤٢٩	١٨	**٠,٥٨٣	٣٠	**٠,٦٠٣
٧	**٠,٢٧٤	١٩	**٠,٣٦١	٣١	**٠,٥٨٨
٨	**٠,٤٨٦	٢٠	**٠,٤٠٩	٣٢	**٠,٥٩٠
٩	**٠,٤١٧	٢١	**٠,٤٣٣	٣٣	**٠,٥٦٨
١٠	**٠,٣٢٠	٢٢	**٠,٤٦٩	٣٤	**٠,٦٤٧
١١	**٠,٤٠٦	٢٣	**٠,٤٥٢	٣٥	**٠,٥٥٠
١٢	**٠,٤١٥	٢٤	**٠,٣٩٩	٣٦	**٠,٦١٣

** القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١) دلالة معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم المعاملات ما بين (٠,٢٧٤ - ٠,٦٤٧)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

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

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٦) عبارة،

وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وعددها (٦) أبعاد، وبين جدول (٢) نتائج ذلك:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن=٤٣٥)

| معامل الارتباط |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ١ | **٠,٧٧٣ | ٧ | **٠,٦٧٩ | ١٣ | **٠,٦٦٥ | ١٩ | **٠,٥٣٤ | ٢٥ | **٠,٧٦٤ |
| ٢ | **٠,٧٣٠ | ٨ | **٠,٦٩٥ | ١٤ | **٠,٨٢٩ | ٢٠ | **٠,٨٤٥ | ٢٦ | **٠,٨٢٢ |
| ٣ | **٠,٥٨٠ | ٩ | **٠,٨٧٧ | ١٥ | **٠,٦٤٠ | ٢١ | **٠,٦٥٩ | ٢٧ | **٠,٦٩١ |
| ٤ | **٠,٧٧٧ | ١٠ | **٠,٦٩٧ | ١٦ | **٠,٧٣٥ | ٢٢ | **٠,٥٩٥ | ٢٨ | **٠,٧٨٥ |
| ٥ | **٠,٨٠٣ | ١١ | **٠,٦٥٧ | ١٧ | **٠,٧٣٦ | ٢٣ | **٠,٦٩٩ | ٢٩ | **٠,٥٠١ |
| ٦ | **٠,٧٧٩ | ١٢ | **٠,٨٧٢ | ١٨ | **٠,٨٣٨ | ٢٤ | **٠,٨٤١ | ٣٠ | **٠,٨١٢ |

** القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (الحنو على الذات) تراوحت ما بين (٠,٥٨٠ - ٠,٨٠٣)، وللبعد الثاني (الحكم الذاتي) تراوحت ما بين (٠,٦٥٧ - ٠,٨٧٧)، وللبعد الثالث (الإنسانية المشتركة) تراوحت ما بين (٠,٦٤٠ - ٠,٨٣٨)، وللبعد الرابع (العزلة) تراوحت ما بين (٠,٥٣٤ - ٠,٨٤٥)، وللبعد الخامس (اليقظة العقلية) تراوحت ما بين (٠,٥٠١ - ٠,٨٢٨)، وللبعد السادس (التوحد المفرط) تراوحت ما بين (٠,٤٨٨ - ٠,٨٢٤). وجاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهو ما يشير إلي تحقق صدق المقياس عند المرحلة الثانية من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا يبين بدوره اتساق عبارات كل بعد في قياس التعاطف الوالدي مع الذات.

ج- حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين درجته الكلية.

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (٦) أبعاد وبعضها البعض من جهة، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، ويبين جدول (٣) نتائج هذا الإجراء.

جدول (٣)
معاملات الارتباطات البنائية لأبعاد المقياس وللدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٣٥)

الأبعاد	الحنو على الذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط	الدرجة الكلية
الحنو على الذات	**٠,٣٠٨	**٠,٥٩٩	**٠,٣٦٥	**٠,٢٩٩	**٠,٣٤٥	**٠,٥٧٤
الحكم الذاتي	**٠,٣١٠	**٠,٤٤٧	**٠,٤٦٨	**٠,٤٥٥	**٠,٥٢٥
الإنسانية المشتركة	**٠,٤٥٥	**٠,٣٣٦	**٠,٣٢٩	**٠,٦١٥
العزلة	**٠,٢٨٤	**٠,٢٧٩	**٠,٦٠٣
اليقظة العقلية	**٠,٦٩٢	**٠,٨١٢
التوحد المفرط	**٠,٨١٧

** القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباطات بينية بين أبعاد المقياس؛ حيث ارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطاً إيجابياً، وسلبياً مع الأبعاد السلبية، بينما ارتبطت الأبعاد السلبية

إيجابياً ببعضها، وسلبياً مع الأبعاد الإيجابية. وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الثالثة من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا بدوره يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى.

نتائج السؤال الثاني:

والذي نصه: ما مدى توافر دلالات ومؤشرات الصدق لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات لدى عينة من الآباء والأمهات؟

وقد تمّ التّحقق من صدق مقياس التعاطف الوالدي مع الذات من خلال:

أ- صدق التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analyses :

تم حساب الصدق العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية، وأديرت العوامل المستخرجة تدويراً مائلاً بطريقة "بروماكس" Promax لـ "كايزر" Kaiser، واعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ (٠,٠٣) فأكثر وفقاً لمحك جليفورد، وتشبعت العبارات علي ستة أبعاد، وكانت نسبة التباين الإجمالية (٦٤.٧٥٩٪)، ويوضح جدول (٤) العبارات وتشبعتها علي العوامل:

جدول (٤)

نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات (ن=٤٣٥)

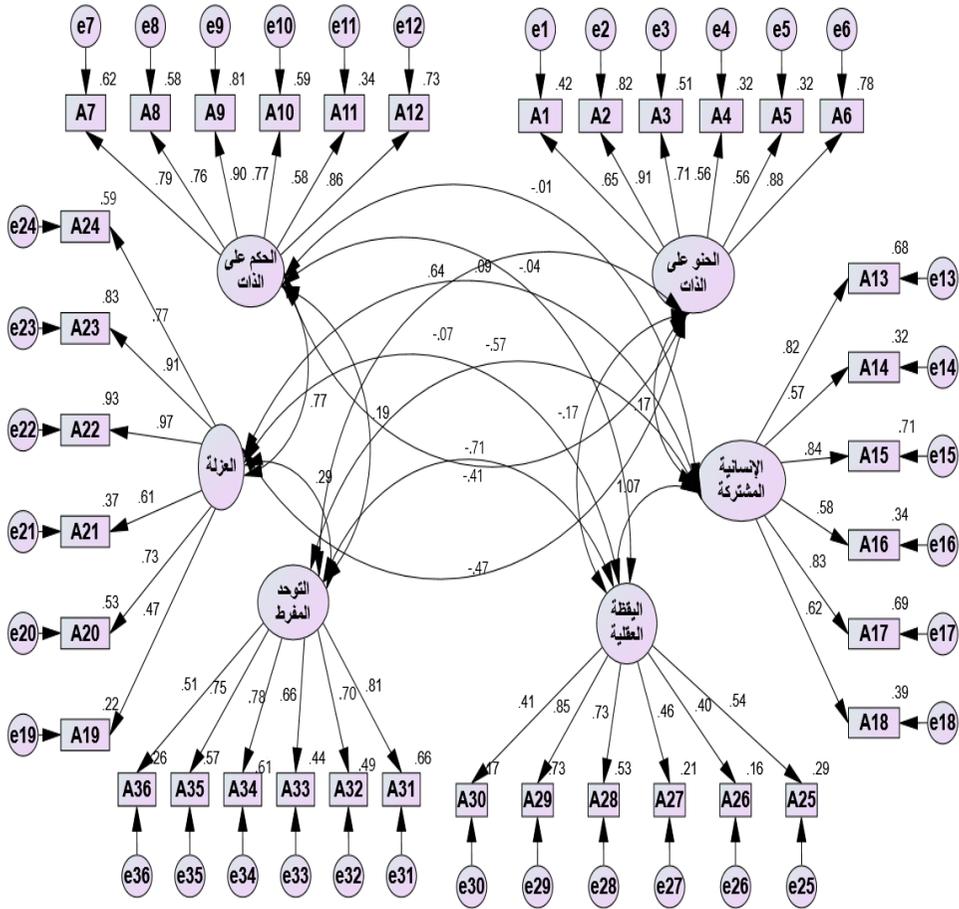
العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	الشيوع
العبارة (١)	٠,٧٥٠						٠,٦٨٢
العبارة (٢)	٠,٧٤٤						٠,٦١٨
العبارة (٣)	٠,٧٣٨						٠,٢٧٥
العبارة (٤)	٠,٧١٧						٠,٦٤٧
العبارة (٥)	٠,٧١٦						٠,٦٢٠
العبارة (٦)	٠,٦٨٣						٠,٦٩٧
العبارة (٧)		٠,٦٦٥					٠,٦١١
العبارة (٨)		٠,٦٦٥					٠,٤٧٩
العبارة (٩)		٠,٦٤٨					٠,٧٤٩
العبارة (١٠)		٠,٥٥٣					٠,٥٥٧
العبارة (١١)		٠,٤٨٨					٠,٤٦٣
العبارة (١٢)		٠,٤٨١					٠,٧٣٩
العبارة (١٣)			٠,٨٣٦				٠,٥٨٧
العبارة (١٤)			٠,٧٧١				٠,٦٠٧
العبارة (١٥)			٠,٧٥٩				٠,٤٨٧
العبارة (١٦)			٠,٦٩٤				٠,٥٠١
العبارة (١٧)			٠,٦٣٨				٠,٥٦٣
العبارة (١٨)			٠,٦٣٣				٠,٦٣١
العبارة (١٩)				٠,٨٨٨			٠,٣٤٤
العبارة (٢٠)				٠,٨٨٤			٠,٨٤٧
العبارة (٢١)				٠,٦٤١			٠,٤٤٥
العبارة (٢٢)				٠,٦٠٥			٠,٣٦٤
العبارة (٢٣)				٠,٥٠٦			٠,٤٧٣
العبارة (٢٤)				٠,٥٠١			٠,٨٣٨
العبارة (٢٥)					٠,٧٨٠		٠,٧٦٢
العبارة (٢٦)					٠,٧٧٧		٠,٩٣٦
العبارة (٢٧)					٠,٧٠٩		٠,٦٥٦
العبارة (٢٨)					٠,٧٠٩		٠,٧٢١
العبارة (٢٩)					٠,٤٢٤		٠,٧٦٠
العبارة (٣٠)					٠,٤٠٢		٠,٩٢٤
العبارة (٣١)						٠,٨٤٥	٠,٧٥٤
العبارة (٣٢)						٠,٨٣٧	٠,٩١١
العبارة (٣٣)						٠,٤٢٨	٠,٦٥١
العبارة (٣٤)						٠,٣٩٤	٠,٧٢١
العبارة (٣٥)						٠,٣٦٤	٠,٧٦٤
العبارة (٣٦)						٠,٣٤٠	٠,٩٢٨
الجذر الكامن	٨,٧٥٩	٥,٦٣٥	٣,٢٢٤	٢,٣٧٣	١,٧٠٠	١,٦٢٢	التباين الكلي
التباين	%٢٤,٣٢٩	%١٥,٦٥٤	%٨,٩٥٦	%٦,٥٩١	%٤,٧٢٣	%٤,٥٠٦	%٦٤,٧٥٩
قياس الملاعبة KOMO							٠,٨٤٢
اختبار Bartlett							٢٥٧٩,٣٧٥

يتضح من خلال جدول(٤) أن عبارات المقياس قد تشبعت علي ستة عوامل فسرت مجتمعة حوالي (٦٤.٧٥٩%) من التباين الكلي، وتم تسمية العامل الأول بالحنو علي الذات، ويتكون من (٦) عبارات، وهي (١-٢-٣-٤-٥-٦)، وقد تراوحت تشبعتها ما بين (٠,٧٥٠-٠,٦٨٣)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٨,٧٥٩)، وفسر من التباين ما نسبته (٢٤,٣٢٩%)، والعامل الثاني تم تسميته الحكملي الذات، ويتكون من (٦) عبارات هي (١٧-٨-٩-١٠-١١-١٢)، وقد تراوحت تشبعتها ما بين (٠,٦٦٥-٠,٤٨١)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٥,٦٣٥)، وفسر من التباين ما نسبته (١٥,٦٥٤%)، والعامل الثالث تم تسميته الإنسانية المشتركة، ويتكون من (٦) عبارات هي (١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨)، وقد تراوحت تشبعتها ما بين (٠,٦٣٣-٠,٨٣٦)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٢٢٤)، وفسر من التباين ما نسبته (٨,٩٥٦%)، والعامل الرابع تم تسميته العزلة، ويتكون من (٦) عبارات هي (١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤)، وقد تراوحت تشبعتها ما بين (٠,٨٨٨-٠,٥٠١)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٣٧٣)، وفسر من التباين ما نسبته (٦,٥٩١%)، والعامل الخامس تم تسميته اليقظة العقلية، ويتكون من (٦) عبارات هي (٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠)، وقد تراوحت تشبعتها ما بين (٠,٧٨٠-٠,٤٠٢)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٧٠٠)، وفسر من التباين ما نسبته (٤,٧٢٣%)، والعامل السادس تم تسميته التوحد المفرط، ويتكون من (٦) عبارات هي (٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦)، وقد تراوحت تشبعتها ما بين (٠,٨٤٥-٠,٣٤٠)؛ حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٦٢٢)، وفسر من التباين ما نسبته (٤,٥٠٦%)، وذلك يصبح عدد عبارات المقياس (٣٦) عبارة.

ب-صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

كما تم التحقق من صدق مقياس التعاطف الوالدي مع الذات في الدراسة الحالية من خلال التحليل العاملي التوكيدي (CFA) بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة والبالغ عددهم (٤٣٥) أباً وأماً من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة سوهاج بواسطة برنامج AMOS v24؛ حيث تم افتراض أن العوامل الكامنة للمقياس تتشعب على ستة عوامل، العامل الأول: الحنو على الذات، ويتوزع عليه (٦) عوامل مشاهدة. العامل الثاني: الحكم الذاتي، ويتوزع عليه (٦) عوامل مشاهدة. العامل الثالث: الإنسانية المشتركة، ويتوزع

عليه (٦) عوامل مشاهدة. العامل الرابع: العزلة، ويتوزع عليه (٦) عوامل مشاهدة. العامل الخامس: اليقظة العقلية، ويتوزع عليه (٦) عوامل مشاهدة. والعامل السادس: التوحد المفرط، ويتوزع عليه (٦) عوامل مشاهدة. وقد حقق النموذج أفضل جودة مطابقة للبيانات، ويوضح شكل (٣) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات:



شكل (٣) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات

ويوضح جدول (٥) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات.

جدول (٥)
مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات
(ن=٤٣٥)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
من ٣ - ٠	٢,٥٦٣	النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (X2/df)
	٠,٩٢٥	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
من ١ - ٠,٩٠	٠,٩٤٣	مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI)
	٠,٩٢١	مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)
	٠,٩٠١	مؤشر المطابقة النسبى (RFI)
	٠,٩٤٩	مؤشر توكر-لويس (TLI)
من ٠,٠٨ - ٠	٠,٠٧٤	جذر متوسطات مربع الخطا التقريبي (RMSEA)
	٧,٣٨٩	مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج الحالي (EVCL)
أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من قيمته للنموذج المشبع	١٢,١٥٢	مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج المشبع (EVCL)
	١٤٠٤,٠٠	مؤشر محك المعلومات للنموذج الحالي (AIC)
	٢٣٠٨,٨١	مؤشر محك المعلومات للنموذج المشبع (AIC)
	٢	

يتضح من جدول (٥) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدق عالية؛ مما يسمح بتطبيقه بدرجة عالية من الموثوقية.

ويوضح جدول (٦) قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها، والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لعوامل مقياس التعاطف الوالدي مع الذات.

جدول (٦)

قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها والنسبة الحرجة ومستوي الدلالة لعوامل مقياس التعاطف الوالدي مع الذات (ن=٤٣٥)

الثبات المركب CR	التباين المستخلص AVE	مستوي الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	التشبعات المعيارية	التشبعات غير المعيارية	العوامل المشاهدة	العامل الكامن
٠,٨٦٦	٠,٥٢٨				٠,٦٤٧	١,٠٠٠	العامل (١)	الحنو على الذات
		٠,٠١	**١٠,٢٤٣	٠,١٤٠	٠,٩٠٧	١,٤٣٥	العامل (٢)	
		٠,٠١	**٨,٥٥١	٠,١٢١	٠,٧١٣	١,٠٣٤	العامل (٣)	
		٠,٠١	**٧,٠٠٤	٠,١١٣	٠,٥٦٤	٠,٧٩٢	العامل (٤)	
		٠,٠١	**٦,٩٨٦	٠,١١١	٠,٥٦٣	٠,٧٧٣	العامل (٥)	
		٠,٠١	**١٠,٠٨٦	٠,١٣١	٠,٨٨٤	١,٣٢١	العامل (٦)	
٠,٩٠٣	٠,٦١٢				٠,٧٨٦	١,٠٠٠	العامل (٧)	الحكم على الذات
		٠,٠١	**١١,٣٥٧	٠,٠٨٤	٠,٧٦١	٠,٩٥٣	العامل (٨)	
		٠,٠١	**١٤,١١٧	٠,٠٨٢	٠,٩٠٢	١,١٥٩	العامل (٩)	
		٠,٠١	**١١,٥٣٥	٠,٠٨٢	٠,٧٧١	٠,٩٤٦	العامل (١٠)	
		٠,٠١	**٨,٢٠٧	٠,٠٨٧	٠,٥٧٩	٠,٧١٤	العامل (١١)	
		٠,٠١	**١٣,١٨٧	٠,٠٨٤	٠,٨٥٥	١,١٠٤	العامل (١٢)	
٠,٨٦٣	٠,٥٢٠				٠,٨٢٤	١,٠٠٠	العامل (١٣)	الإنسانية المشتركة
		٠,٠١	**٨,٤٢٥	٠,٠٨٨	٠,٥٦٨	٠,٧٤٥	العامل (١٤)	
		٠,٠١	**٩,٤٣٠	٠,١٠٠	٠,٨٤٠	٠,٩٤٣	العامل (١٥)	
		٠,٠١	**٨,٦٥٠	٠,٠٩٨	٠,٥٨٠	٠,٨٤٧	العامل (١٦)	
		٠,٠١	**١٣,٩٨٥	٠,٠٦٩	٠,٨٢٩	٠,٩٥٩	العامل (١٧)	
		٠,٠١	٩,٤٦٠	٠,٩٨٠	٠,٦٢٤	٩٢٧	العامل (١٨)	
٠,٨٨٧	٠,٥٧٨				٠,٤٦٦	١,٠٠٠	العامل (١٩)	العزلة
		٠,٠١	**٦,٣٥٨	٠,٢٧١	٠,٧٢٨	١,٧٢١	العامل (٢٠)	
		٠,٠١	**٥,٨٥٤	٠,٢٥٨	٠,٦٠٩	١,٥١٢	العامل (٢١)	
		٠,٠١	**٦,٩٩٣	٠,٣٢٦	٠,٩٦٧	٢,٢٨٠	العامل (٢٢)	
		٠,٠١	**٦,٨٩٥	٠,٢٩٦	٠,٩١٠	٢,٠٣٩	العامل (٢٣)	
		٠,٠١	**٨,٠١٧	٠,١٢٠	٠,٧٦٧	٠,٩٦٢	العامل (٢٤)	
٠,٧٤٦	٠,٣٤٨				٠,٥٤٠	١,٠٠٠	العامل (٢٥)	اليقظة العقلية
		٠,٠١	**٤,٩١٩	٠,١٦٥	٠,٣٩٧	٠,٨١١	العامل (٢٦)	
		٠,٠١	**٥,٤٩٨	٠,١٩٠	٠,٤٥٧	١,٠٤٢	العامل (٢٧)	
		٠,٠١	**٧,٥١٦	٠,١٧٥	٠,٧٢٧	١,٣١٤	العامل (٢٨)	

الثبات المركب CR	التباين المستخلص AVE	مستوي الدلالة	النسبة الدرجة	الخطأ المعياري	التشبعات المعياري ة	التشبعات غير المعياري ة	العوامل المشاهدة	العامل الكامن
		٠,٠١	**٨,١٨٤	٠,١٨٢	٠,٨٥٤	١,٤٩٢	العامل (٢٩)	
		٠,٠١	**٥,٠٩٤	٠,١٦٣	٠,٤١٤	٠,٨٣٣	العامل (٣٠)	
					٠,٨١١	١,٠٠٠	العامل (٣١)	
		٠,٠١	**٩,٥٤٩	٠,٠٩١	٠,٧٠٠	٠,٨٦٩	العامل (٣٢)	التوحد المفرط
		٠,٠١	**٩,١٠٨	٠,٠٩٥	٠,٦٦١	٠,٨٦٥	العامل (٣٣)	
		٠,٠١	**١٠,٣١٨	٠,٠٨٨	٠,٧٨١	٠,٩٠٨	العامل (٣٤)	
		٠,٠١	**١٠,٥٦٤	٠,٠٨٦	٠,٧٥٤	٠,٩١٤	العامل (٣٥)	
		٠,٠١	**٤,٨٨٦	٠,١١٤	٠,٥٠٨	٠,٥٥٨	العامل (٣٦)	
٠,٨٥٦	٠,٥٠٣							

** القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) أن قيم التشبعات المعيارية لكل العوامل المشاهدة أكبر من (٠,٣)، وأن قيم النسبة الدرجة جميعها أعلى من (١,٩٦)؛ ومن ثم فقد تطابقت مع نموذج التحليل العاملي التوكيدي؛ مما يؤكد صدق مقياس التعاطف الوالدي مع الذات.

كما يتضح أيضاً أن نسبة التباين المستخلص Average Variance Extracted (AVE) كمؤشر للصدق التقاربي، تشير إلى تمتع المقياس بصدق تقاربي؛ حيث بلغت قيمة التباين المستخلص في كل بعد من أبعاد المقياس أكبر من (٠,٥٠) باستثناء بعد اليقظة العقلية.

نتائج السؤال الثالث:

والذي نصه: ما مدى توافر دلالات الثبات لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات لدى عينة من الآباء والأمهات؟

وقد تمّ التّحقّق من ثبات مقياس التعاطف الوالدي مع الذات بالطرق الآتية:

أ- معامل ثبات ألفا كرونباخ، وثبات أوميغا:

ويوضح جدول (٧) قيم الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وثبات أوميغا:

جدول (٧)

قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات (ن=٤٣٥)

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
١	الحنو علي الذات	٠,٨٣١	٠,٨٣٧
٢	الحكم علي الذات	٠,٨٣٨	٠,٨٣٩
٣	الإنسانية المشتركة	٠,٨٠٢	٠,٨٠٥
٤	العزلة	٠,٧٨٨	٠,٧٨٨
٥	اليقظة العقلية	٠,٧٤٧	٠,٧٤٩
٦	التوحد المفرط	٠,٨٣١	٠,٨٣٦
	الدرجة الكلية	٠,٩٠٥	٠,٩٠٧

يتضح من جدول (٧) أنّ جميع قيم معاملات ثبات مقياس التعاطف الوالدي مع الذات المستخرجة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وثبات معامل أوميغا، جاءت مرتفعة؛ حيث جاءت جميعها أعلى من (٠,٧)، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه بدرجة عالية من الموثوقية.

ب-معامل الثبات المركب (CR) Composite Reliability:

وقد تم حساب معامل الثبات المركب لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات بناءً على

نتائج التحليل العاملي التوكيدي، ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك.

جدول (٨)

قيم الثبات المركب لمقياس التعاطف الوالدي مع الذات (ن=٤٣٥)

معامل الثبات المركب (CR)	الأبعاد
٠,٨٦٦	الحنو علي الذات
٠,٩٠٣	الحكم علي الذات
٠,٨٦٣	الإنسانية المشتركة
٠,٨٨٧	العزلة
٠,٧٦٤	اليقظة العقلية
٠,٨٥٦	التوحد المفرط

يتضح من جدول (٨) جميع قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس التعاطف الوالدي

المستخرجة باستخدام الثبات المركب حيث جاءت جميعها أعلى من (٠,٧)، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه بدرجة عالية من الموثوقية.

مفتاح تصحيح مقياس التعاطف الوالدي مع الذات :

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال استجابات خماسية وهي (أوافق بشدة، أوافق، أحياناً، لا أوافق، لا أوافق أبداً)، ويتم التصحيح بتدرج ليكرت الخماسي تصحح في الاتجاه (٥-٤-٣-٢-١) إذا كانت موجبة الاتجاه، أما إذا كانت عبارات سالبة الاتجاه تصحح في الاتجاه العكسي (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٦-١٨٠)؛ حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التعاطف الوالدي مع الذات التي يقىها البعد الفرعي، والعكس عند انخفاض درجة التعاطف الوالدي مع الذات. ويوضح جدول (٨) أرقام عبارات أبعاد مقياس التعاطف الوالدي مع الذات.

جدول (٨)**توزيع مفردات المقياس على الأبعاد الفرعية**

الأبعاد	أرقام العبارات
الحنو على الذات	١ ٧ ١٣ ١٩ ٢٥ ٣١
الحكم على الذات	٢ ٨ ١٤ ٢٠ ٢٦ ٣٢
الإنسانية المشتركة	٣ ٩ ١٥ ٢١ ٢٧ ٣٣
العزلة	٤ ١٠ ١٦ ٢٢ ٢٨ ٣٤
اليقظة العقلية	٥ ١١ ١٧ ٢٣ ٢٩ ٣٥
التوحد المفرط	٦ ١٢ ١٨ ٢٤ ٣٠ ٣٦

*ملحوظة: عند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون العبارات كلها في الاتجاه الموجب، وتتصحح وفقاً لما ورد سابقاً، لكن عند التعامل مع الدرجة الكلية يعاد حساب درجات الأبعاد السالبة رقم (٢، ٤، ٦)؛ حيث تحصل الاستجابة (أوافق بشدة) على درجة واحدة، و(لا أوافق أبداً) على خمس درجات.

المناقشة والاستنتاجات:

هدفت الدراسة إلى تطوير بناء مقياس التعاطف الوالدي مع الذات، وذلك من واقع السياق الثقافي العربي ممثلاً في المجتمع المصري، وتعرف البنية العاملية لهذا المقياس لدى عينة من الأباء والأمهات، والتحقق من خصائصه السيكومترية.

وأشارت النتائج إلى تطوير مقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، ويعكس بنية عاملية واضحة لمفهوم التعاطف الوالدي مع الذات في السياق الثقافي العربي، وتحديداً

داخل المجتمع المصري. وقد أسهمت النتائج في إضفاء بعد تطبيقي مهم على المفهوم، من خلال تقديم أداة قادرة على قياسه بدقة وموضوعية.

وتُعد هذه النتائج ذات دلالة خاصة، إذ تبرز أهمية مراعاة البُعد الثقافي في تطوير أدوات القياس النفسي، حيث إن اعتماد أدوات أجنبية دون تكييف ثقافي قد يُفضي إلى تحريف المفاهيم أو قياس خصائص نفسية لا تتطابق تمامًا مع البيئة الاجتماعية والقيم السائدة. كما أن ثبات المقياس ودقته يعززان من إمكانية استخدامه في الدراسات النفسية والإرشادية، خصوصًا في مجالات التربية الإيجابية، والصحة النفسية الوالدية، وتصميم البرامج الداعمة للآباء والأمهات.

وتفتح هذه النتائج الباب أمام المزيد من الدراسات للتحقق من صلاحية المقياس في مجتمعات عربية أخرى، وإمكانية استخدامه كمؤشر تشخيصي أو إرشادي في برامج تنمية المهارات الوالدية، مما يدعم الجهود الرامية إلى تعزيز الصحة النفسية للأسرة بشكل عام. وفي ضوء ما سبق، يمكن طرح عدد من التوصيات والبحوث التي يمكن دراستها مستقبلاً، ومنها:

- ١- استخدام المقياس في البحوث النفسية المستقبلية التي تتناول الصحة النفسية الوالدية، وأساليب التربية، وجودة العلاقة بين الوالدين والأبناء.
- ٢- تضمين المقياس في برامج الدعم والإرشاد الأسري، بهدف تعزيز الوعي الذاتي لدى الوالدين وتطوير مهارات التعاطف مع الذات.
- ٣- إجراء دراسات مقارنة لاختبار صلاحية المقياس عبر مجتمعات عربية مختلفة، وتحديد مدى اتساق أبعاده مع الخصائص الثقافية المتنوعة.
- ٤- تطوير برامج تدخل نفسي تستند إلى مفهوم التعاطف مع الذات لدى الوالدين، بهدف الحد من الاحتراق الوالدي، والارتقاء بجودة الحياة النفسية للأسرة.
- ٤- دمج مفهوم التعاطف مع الذات ضمن المناهج التربوية والتدريبية التي تُعنى بإعداد المقبلين على الزواج أو الوالدية، لوقايتهم من الضغوط المستقبلية.

قائمة المراجع:

- الضبيح، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية، كلية التربية جامعة أسيوط، مصر، ٣٤(٣)، ٥٦٨-٦٣٩*. <https://doi.org/10.12816/0049571>
- الضبيح، فتحي عبد الرحمن (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا COVID-19 لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٨٠، ٤٥١-٥٢٨*. <https://doi.org/10.21608/edusohag.2021.164328>
- عبد الرحمن، محمد السيد؛ والعاسمي، رياض نايل؛ والضبيح، فتحي عبد الرحمن؛ والعمرى، علي سعيد (٢٠١٥). *مقياس الشفقة بالذات دراسة لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.*
- Chaplin, T., Turpyn, C., Fischer, S., Martelli, A., Ross, C., Leichtweis, R., Miller, A., & Sinha, R. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness, 12(2), 450-462*. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1026-9>
- Cheung, R., Li, Z., & Ho, A. (2023). Parental self-compassion and child adjustment: The mediating role of parental depressive symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2206*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032206>
- de la Vega Castelo, A., del Sequeros Pedroso-Chaparro, M., Romero Moreno, R., Nogales-González, C., Vagos, P., & Vara-García, C. (2025). To feel rewarded as a parent: Be compassionate with yourself. *Anales de Psicología/ Annals of Psychology, 41(1), 186-195*. <https://doi.org/10.6018/analesps.644071>
- Hasyati, B., & Abidin, F. (2022). Parenting-Related Self-Compassion Scale (P-SCS): Adaptation and validation in Indonesian parents. *The Open Psychology Journal, 15*, <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2206200>
- Jafarian Yasar, H., Pirani, Z., & Ein Ali, Z. (2024). A parental burnout modelling based on perfectionism mediated through self-compassion in parents of students suffering from specific learning behavioral disorder. *Acta Psychologica, 246, 104227*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104227>

- Lathren, C., Bluth, K., & Zvara, B. (2020). Parent self-compassion and supportive responses to child difficult emotion: An intergenerational theoretical model rooted in attachment. *Family Theory & Review*, 12(3), 368–381. <https://doi.org/10.1111/jftr.12388>
- Larrucea-Iruretagoyena, M., Orue, I., & Calvete, E. (2024). Parents' self-compassion as a moderator between children's emotional regulation difficulties and parents' depressive symptoms. *Mindfulness*, 15(7), 2038-2047. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02412-8>
- Liang, J., & Chen, Z. (2025) Parents' work–family conflict and parent–child relationship: The mediating role of parenting burnout and the moderating role of selfcompassion. *PLoS ONE* 20(3), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319675>
- Mancini, V., De Palma, M., Barker, J., Kharrazi, S., Izett, E., Rooney, R., & Finlay-Jones, A. (2023). Paternal attachment in the first five years: The role of self-compassion, negative emotional symptoms, parenting stress, and parent self-efficacy. *Mindfulness*, 14(2), 335–347. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02028-w>
- Mirshafiei, F. (2025). The effectiveness of self-compassion therapy on reducing parenting stress and improving parent-child relationship quality. *Psychology of Woman Journal*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.6.1.3>
- Moreira, H. (2023). *Self-Compassion in Parenting*. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (pp. 263–289). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_16
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74:193-217. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K., Tóth-Király, I., Knox, M., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long- and short form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Nguyen, T., Nguyen, A., Tran, P., & Vo, H. (2023). Self-compassion reduces parental burnout: Mediation roles of parental psychological control and support. *Personal Relationships*, 30(2), 262–277. <https://doi.org/10.1111/perc.12464>

- Stenz, C., Breitmeyer, A., & Jansen, K. (2023). Parenting stress and self-compassion in parents of children with and without psychological disorders. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 31(2), 308-313. <https://doi.org/10.1177/10664807221123557>
- Tanenbaum, M., Adams, R., Wong, J., & Hood, K. (2020). Diabetes-specific self-compassion: A new measure for parents of youth with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(5), 488-497. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa011>
- Razbadauskaite, N. (2025). *Parenting mindsets and stress: The moderating and direct role of self-compassion* (Master's thesis, Utrecht University). Department of Clinical Psychology.
- van Heerden, D., Mazzucchelli, T., Kirby, J., Brett, J., & Mancini, V. (2025). Fathers' self-compassion and child attachment quality: Testing a sequential indirect effect via emotion regulation difficulties, loneliness, and psychological distress in two paternal samples. *Mindfulness*, 16(4), 982-1001. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02538-3>
- Xie, J., Yang, L., & Li, S. (2025). The roles of parental psychological flexibility, mindfulness, and self-compassion in affecting mental health and self-efficacy in parents of children with or without hearing loss: An analysis of the parallel mediation model. *Nursing Open*, 12(4), 1-14. <https://doi.org/10.1002/nop2.70180>
- Żmuda, A. (2024). Self-compassion as a resource in the parenting role [Article in Polish]. *Fides et Ratio*, 58(2), 9-17. <https://doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1267>

م	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	أحياناً	لا أوافق	لا أوافق أبداً
١	أتحلى بالتفهم والصبر عندما أواجه تحديات في تربية أبنائي.					
٢	ألوم نفسي بقسوة عندما ارتكب خطأ في تربية أبنائي.					
٣	أدرك أن جميع الوالدين يمرون بتجارب صعبة في تربية أبنائهم.					
٤	أشعر أنني وحدي من يرتكب أخطاء في تربية الأبناء.					
٥	ألاحظ مشاعري المرتبطة بتجربتي كوالد/والدة دون أن أبالغ في تفسيرها.					
٦	أنشغل بالتفكير في أخطائي كأب/أم بطريقة تُشعرنني بالعجز.					
٧	أتعامل مع أخطائي الوالدية بنوع من الرحمة واللين لا القسوة.					
٨	أشعر بأنني والد/والدة سيئة/ة عندما لا أكون على قدر التوقعات.					
٩	أذكر نفسي بأن ارتكاب الأخطاء في تربية الأبناء أمر طبيعي وجزء من كوننا بشرًا.					
١٠	أعتقد أنني أواجه تحديات في تربية أبنائي لا يمر بها غيري.					
١١	عندما أشعر بالإرهاك كأب/أم، أدرك هذا الشعور دون أن أقاومه أو أتهرب منه.					
١٢	أجد نفسي غارقاً في مشاعر الذنب بعد كل موقف صعب مع أبنائي.					
١٣	أذكر نفسي بأن من الطبيعي أن ارتكب بعض الأخطاء كوالد/كوالدة.					
١٤	أنتقد نفسي بشدة بعد كل موقف أشعر فيه بالتقصير تجاه أبنائي.					
١٥	أحاول أن أهدئ من روعي، كلما شعرت بصعوبة في تربية أبنائي، بالتفكير في أنني لست وحدي في هذا الشعور.					
١٦	أواجه صعوبات في تربية أبنائي تجعلني أشعر بالوحدة والعزلة.					
١٧	أنتبه لما أشعر به في لحظة التفاعل مع أبنائي، حتى لو كان الشعور غير مريح.					
١٨	أشعر بالعزلة عندما أفكر في أخطائي في تربية أبنائي.					
١٩	أمنح نفسي قسطاً من الراحة عندما أشعر بالإرهاق من مسؤولياتي الوالدية.					
٢٠	أجد صعوبة في تقبل نفسي عندما أتصرف بانفعال مع أبنائي.					

م	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	أحياناً	لا أوافق	لا أوافق أبداً
٢١	أنظر إلى التحديات التي أواجهها كوالدة/ جزء من التجربة الإنسانية المشتركة.					
٢٢	أعتقد أن أخطائي الوالدية ناتجة عن عيوب شخصية لا يعاني منها الآخرون.					
٢٣	أسمح لنفسي أن أعيش اللحظة مع أبنائي بوعي، حتى في الأوقات الصعبة.					
٢٤	ينتابني الحزن عندما أتأمل الأخطاء التي ارتكبتها في تربيتي لأبنائي.					
٢٥	أعامل نفسي بلطف عندما أرتكب خطأ في تربية أبنائي.					
٢٦	أحمل نفسي مسؤولية كل ما يمر به أبنائي من صعوبات.					
٢٧	أرى أن إخفاقاتي الوالدية لا تعزلني عن الآخرين، بل تربطني بهم كجزء من تجربة إنسانية مشتركة.					
٢٨	ينتابني شعور بالوحدة حين أفكر في أخطائي كوالد (ة).					
٢٩	ألاحظ أفكارى وانفعالاتي كوالد/والدة دون أن أنجرف وراءها.					
٣٠	أشعر بعدم الكفاءة وبالنقص حين لا أستطيع تلبية احتياجات أبنائي كما ينبغي.					
٣١	أعتني بمشاعري واحتياجاتي كوالدة/ كما أعتني بمشاعر واحتياجات أبنائي.					
٣٢	أعتقد أنني يجب أن أكون مثاليًا/مثالية في دوري كوالد/كوالدة طوال الوقت.					
٣٣	يُشعرنى بالطمأنينة إدراكي أنني لست وحدي، وأن الآخرين يواجهون أيضًا صعوبات في تربية أبنائهم.					
٣٤	تراودني مشاعر بأنني وحدي من يعاني من مشكلات في تربية الأبناء.					
٣٥	عندما أشعر بالتعب من مسؤولياتي كوالد/والدة، أحاول أن ألاحظ هذه المشاعر بهدوء ووعي دون تهويل أو إنكار.					
٣٦	تغمرنى المشاعر السلبية عندما لا أنجح في تحقيق ما أريده لأبنائي.					