

نمذجة العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء
والأبناء وكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم
كما يدركها آباء المراهقين

إعداد

د/ عمرو رمضان عطايا

مدرس علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

د/ منال عبد النعيم محمد طه

أستاذ مساعد علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة

٢ نمذجة العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل
والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين

نمذجة العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين

د/ منال عبد النعيم محمد طه ود/ عمرو رمضان عطايا*

ملخص الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة التوصل إلى أفضل نموذج بنائي سببي يفسر العلاقة بين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل، والتعاطف، والتواصل الرحيم لدى آباء المراهقين. طبقت الدراسة على عينة من آباء المراهقين من طلاب كلية الدراسات العليا للتربية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ بلغ عددهم (١٢٥) طالباً وطالبة. استخدمت الدراسة أربع أدوات هي (مقياس التواصل الرحيم، مقياس التعقل، مقياس التعاطف، مقياس جودة العلاقة بين الآباء والأبناء) بعد التحقق من خصائصها السيكومترية ومناسبتها لقياس متغيرات الدراسة. أشارت النتائج إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلّي دال إحصائياً من التعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين. ويوجد تأثير موجب مباشر وغير مباشر وكلّي دال إحصائياً للتعقل على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين. كما يوجد تأثير موجب غير مباشر وكلّي دال إحصائياً للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير مباشر للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما

* د/ منال عبد النعيم محمد طه: أستاذ مساعد علم النفس الإرشادي- كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

د/ عمرو رمضان عطايا: مدرس علم النفس الإرشادي- كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة.

يدركها آباء المراهقين. ويوجد تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين. ويوجد تأثير موجب مباشر وغير مباشر وكلي دال إحصائياً للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. وأخيراً يوجد تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. وانتهت الدراسة إلى تصور لنموذج للعلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين.

ويتوقع أن تفيد نتائج الدراسة المختصين في مجال الإرشاد الأسري في تصميم البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحسين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء في مرحلة المراهقة.

Modeling of causal relationships of relation quality between parents and sons, and mindfulness, empathy and compassionate communication as teenagers parents realize

Summary of the study:

The current study seeks to sreachng the best causal structural model that interprets the relationship between quality of relation among parents and sons, and mindfulness, sympathy and compassionate communication for the parents of teenagers who are the study sample. The study was applied on a sample of teenagers parents from the students of the Faculty of Graduate studies for Education in the second semester of 2017 – 2018 numbered (125) male and female students. The study used four tools that are (the compassionate communication scale – mindfulness Questionnaire- Empathy scale– quality of relation among parents and sons questionnaire) after investigating their psychometric properties and their validity to measure the study variables. The results referred to the existence of significant and overall positive effect of mindfulness on sympathy as the parents of teenagers realize, while there was not indirect effect of mindfulness on sympathy as parents of teenagers realize, there was significant and overall direct and indirect positive effect of mindfulness on compassionate communication as parents of teenagers realize, there was also significant and overall indirect positive effect of mindfulness on quality of relation among parents and sons as parents of teenagers realize, while there was not direct effect of mindfulness on quality of relation among parents and sons as parents of teenagers realize. There was significant and overall direct positive effect of sympathy on the compassionate communication as parents of teenagers realize, while there was not indirect effect of sympathy on the

compassionate communication as parents of teenagers realize. There was significant and overall direct and indirect positive effect of sympathy on quality of relation among parents and sons as parents of teenagers realize, and lastly there was significant and overall direct positive effect of the compassionate communication on quality of relation among parents and sons as parents of teenagers realize, while there was not indirect effect of the compassionate communication on quality of relation among parents and sons as parents of teenagers realize. The study ended to a conclusion of a causal relationship model of the quality of relation among parents and sons, and mindfulness, sympathy and the compassionate communication as parents of teenagers realize. It is predictable that the study results will benefit the specialists in the field of family counseling in designing the counseling programs that aim at improving the quality of relationship among parents and sons at the teenage stage.

المقدمة:

مرحلة المراهقة من المراحل الحاسمة والمهمة في حياة الإنسان، فهي المرحلة التي يعبر فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وقد حظيت هذه المرحلة باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس عموماً وعلم النفس الإرشادي على وجه الخصوص؛ نظراً لما يمر به المراهق في هذه المرحلة من وصراعات وتحديات تلقي بظلالها على نفسية المراهق وتتعاكس على علاقته بوالديه، فبعد أن كان الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة كامناً مطيعاً يسعى لارضاء والديه ونيل استحسانهما يبدأ مع حدوث تغيرات المراهقة التمرد والعناد والصراع مع رموز السلطة وخاصة الوالدين مطالباً بنيل درجة أكبر من الاستقلال والحرية.

هذا الصراع بين الآباء وأبنائهم المراهقين وصفته كثير من الأبحاث والأدبيات في علم النفس واعتبروه أمراً حتمياً لا مفر منه في مرحلة المراهقة، ولكن مع تزايد اتجاه علم النفس الإيجابي في النمو في العقد الأخير من القرن الحالي اتجهت الأبحاث في علم النفس إلى دراسة الجوانب الإيجابية في علاقة الآباء بأبنائهم المراهقين وتحديد المتغيرات الإيجابية والمهارات التي يحتاجها الوالدين لتحسين جودة علاقتهم بأبنائهم في فترة المراهقة، بحيث تتسم بالتقبل والدفء والتقارب أكثر من كونها مجالاً للصراع والرفض والتسلط.

ويعد متغير التعقل Mindfulness من بين المتغيرات الجديدة التي جذبت انتباه جانب كبير من الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي يعبر عن القدرة على تصفية الذهن والتركيز على اللحظة الراهنة، وترجع بدايات ممارسة التعقل إلى الصلاة باعتبارها أحد عناصر التقاليد الدينية في الديانات السماوية؛ فالصلاة في الدين الإسلامي ما هي إلا اتصال للعبد بربه للحظات يصفى فيها الإنسان فكره من كل ما يشغله عدا الاتصال بربه أملاً في تنمية جوانبه الروحية والأخلاقية، وهذا ما أشار إليه دي ويت (De Wit, 1991) أن العبادات ما هي إلا إجراءات لإعادة تشكيل نمونا الأخلاقي والروحي، ليس ذلك فحسب فلحظات الصفاء الذهني هذه يعتقد أن لها آثار إيجابية على عالمنا الخارجي. حيث أشارت

العديد من الدراسات إلى أن التعقل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بنوعية العلاقات الجيدة داخل الأسرة ومن هذه الدراسات (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Burpee & Langer, 2005; Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004)

وتشير دراسة (Dalai Lama, 1995) إلى أن متغير التواصل الرحيم *Compassionate Communication* أحد أنواع التواصل التي تؤثر على نوعية علاقة الآباء بأبنائهم، فالرحمة تساعد في التغلب على أحداث الحياة الضاغطة والمواقف العصبية وقد عرفت لاما دالاما الرحمة على أنها الالتزام بالتخفيف من معاناة الآخر، وأشارت إلى أن هناك حاجة ملحة بأن نشعر بالرحمة ونمارسها للمساهمة في التقليل من المعاناة والضغط، ولذا فمن الأولى أن يمارسها الآباء في علاقاتهم مع أبنائهم المراهقين ليساعدهم على تقليل معاناتهم وضغوطهم في مرحلة المراهقة.

وأشارت نتائج جانب من الدراسات التي تناولت التواصل الرحيم في علاقته ببعض المتغيرات إلى أن التواصل الرحيم يقلل من الأعراض الاكتئابية، والقلق، ونقد الذات، والإحساس بالخزي، ويحسن من قدرة الفرد على التعامل مع الأمراض والإصابات (Terry & Leary, 2011)، ويعتبر التواصل الرحيم طريقة عملية للأفراد للتغلب على الحالات النفسية السيئة مثل القلق والضغط (Allen & Leary, 2010). كما أنه يرتبط بشكل موجب مع تقدير الذات (Laithwaite, Abraham, & Porter, 2009).

ويعد التواصل الرحيم وسيلة هامة لزيادة التفاهم بين الآباء والأبناء، فالتدريب على التواصل الرحيم يمكن أن يستخدم كمهارة تسهم في منع التواصل المدمر والعنيف في العلاقات الإنسانية، فانتشار العنف في العلاقات الأسرية يعد مشكلة تهدد سلامة واستقرار الأسرة (Whitaker, Swahn & Saltzman, 2007)، وقد أشارت برامج التدريب على التواصل الرحيم أنه يساعد الآباء والأبناء على أن يحيا حياة أفضل. ويحسن نوعية العلاقات الإنسانية، حيث تزدهر هذا العلاقات

من خلال ممارسة الرحمة، فاستخدام التواصل الرحيم لتصحيح الأخطاء وحل المشكلات يعد استراتيجية هامة للحفاظ على العلاقات الإنسانية (Baker & McNulty, 2011).

أشارت الدراسات السابقة إلى مفهوم التعاطف Empathy على أنه أحد المتغيرات الهامة التي تم فحصها في العلاقات الإنسانية وبخاصة العلاقات بين الآباء والأبناء، فتعاطف الآباء مع أبنائهم يعد أمراً هاماً لزيادة التفاهم والتشارك بين الآباء والأبناء فالتعاطف يسهم في قبول الآباء للأبناء كما هم وتقبل اختلاف أفكارهم وميولهم واهتماماتهم، في محاولة من الآباء لأن يضعوا أنفسهم مكان الأبناء ويقدروا مشاعرهم وأفكارهم ويتسامحوا مع أخطائهم.

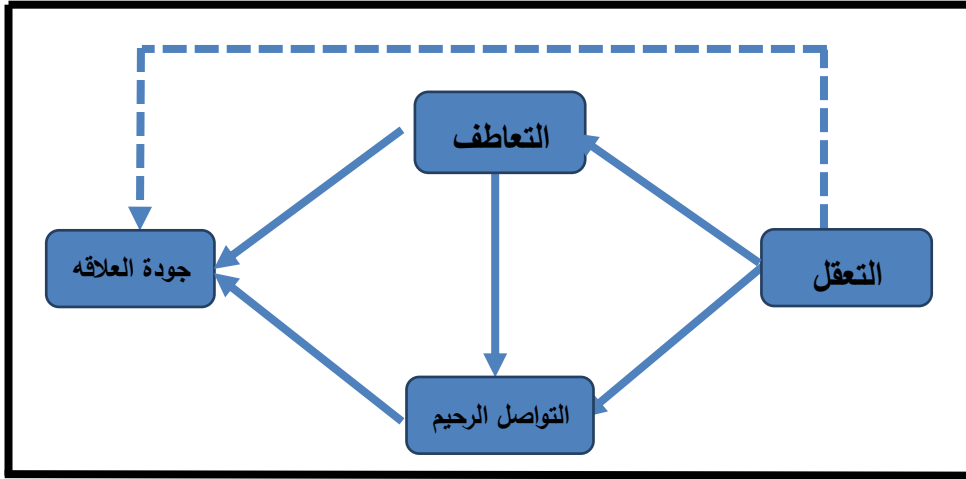
وعلى الرغم من وجود ندرة في الدراسات التي تناولت علاقة التعاطف بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء؛ إلا أن العديد من الدراسات اهتمت بفحص علاقة التعاطف بالتعقل مثل دراسات (Hoopes, 2009), (Kingsbury, 2009), (Berry, 2015), (Johnson, 2015), (Saunders, 2015), (Menardo, 2017), (Rollins, 2018), (Snipes, 2019). كما أشارت دراستي Hill, (2012), (Steckal, 1994) إلى وجود علاقات دالة إحصائياً بين التعاطف وكل من التعقل والتواصل الرحيم.

وتسعى الدراسة الحالية إلى محاولة التوصل إلى نموذج للعلاقات السببية يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية بين التعقل والتواصل الرحيم والتعاطف وجودة العلاقة بين الآباء والأبناء لدى آباء المراهقين من طلاب كلية الدراسات العليا للتربية على النحو الموضح بالشكل (١).

١٠ نمذجة العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين



شكل (١): نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية بين التعقل والتواصل الرحيم والتعاطف وجودة العلاقة بين الآباء والأبناء

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على التعاطف لدى آباء المراهقين عينة الدراسة؟
- ٢- هل توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على التواصل الرحيم لدى آباء المراهقين عينة الدراسة؟
- ٣- هل توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة؟
- ٤- هل توجد تأثيرات دالة إحصائية للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة؟
- ٥- هل توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة؟
- ٦- هل توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعاطف على التواصل الرحيم بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- ١- التعرف والتنبؤ بالآثار المباشرة وغير المباشرة للتعلل على التعاطف لدى آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٢- استكشاف والتنبؤ بالآثار المباشرة وغير المباشرة للتعلل على التواصل الرحيم لدى آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٣- الفهم والتنبؤ بالآثار المباشرة وغير المباشرة للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٤- الوصف والتنبؤ بالآثار المباشرة وغير المباشرة للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٥- التفسير والتنبؤ بالآثار المباشرة وغير المباشرة للتعلل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٦- الوقوف على والتنبؤ بالآثار المباشرة وغير المباشرة للتعاطف على التواصل الرحيم بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- ١- يستمد البحث أهميته من تناوله لعدد من المتغيرات النفسية التي قد تكون من بين المتغيرات الأكثر تأثيراً في جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وهي التعلل والتعاطف والتواصل الرحيم الفعال وغير الفعال، ومحاولة صياغتها معاً في صورة "نموذج بنائي" يوضح العلاقات السببية بين تلك المتغيرات مع اختباره باستخدام أساليب إحصائية متقدمة.
- ٢- تعد نوعية العلاقة بين الآباء وأبنائهم المراهقين من الموضوعات الهامة التي شغلت كثير من الباحثين في مجال الإرشاد النفسي عموماً والإرشاد الأسري على وجه الخصوص في محاولة لفهم المتغيرات المؤثرة في هذه العلاقة نظراً لما يحدث من مشكلات وصراعات في التواصل والتفاعل بين الآباء وأبنائهم خلال مرحلة المراهقة، لذا قد تسهم نتائج البحث الحالي في إلقاء مزيد من الضوء حول نمط هذه العلاقات بشكل علمي من خلال النموذج البنائي الذي اقترحته وتحققت منه الدراسة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- تسهم الدراسة الحالية في إثراء مكتبة المقاييس النفسية العربية بمجموعة من الأدوات النفسية ذات خصائص قياسية مقبولة وذلك لقياس التواصل الرحيم والتعاطف والتعقل وجودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها الآباء ؛ وفي حدود علم معدا الدراسة الحالية فإن هناك ندرة في البيئة المحلية والعربية في الأدوات التي تقيس متغيرات الدراسة.
- ٢- قد تفيد نتائج هذاالدراسة المرشدين النفسيين في المجال الأسري في إعداد برامج إرشادية للآباء تستهدف تحسين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء المراهقين من خلال فحص التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم بين الآباء والأبناء على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء.

مصطلحات الدراسة:

الرحمة: Compassion

شعور قوي بالتعاطف إزاء شخص آخر يشعر بالحزن أو التوتر، وعادة ما يتضمن هذا الشعور محاولة جادة لمساعدة هذا الشخص أو تحقيق راحته (APA, 2015).

التواصل الرحيم: Compassionate Communication

ويتمثل في التعبير عن مشاعر الاهتمام واللفظ والتفهم تجاه الآخر، والاعتراف بمعاناته، والامتناع عن الحكم على عيوبه (Neff, 2003).

ويتضمن التواصل الرحيم ثلاث مكونات رئيسية:

- ١- الحديث الرحيم: مثل الإنصات، السماح للشخص المضغوط بأن يعبر عن مشاعره، وعمل إيماءات عاطفية بتعبيرات الوجه.
- ٢- اللمسة الرحيمة: مثل الإمساك بيد شخص ما، أو الطبطبة على ظهره.
- ٣- الرسالة الرحيمة: مثل إرسال رسالة تشجيعية عبر شبكة الإنترنت، أو إرسال إميل عاطفي.

التعاطف: Empathy

يعرف التعاطف على أنه عملية فهم شخص من خلال إطاره المرجعي، ويتضمن هذا الفهم الإحساس بمشاعر الفرد وإدراكاته وأفكاره، ويعد التعاطف في العلاج النفسي مدخلاً لفهم مشاعر العميل وأفكاره وسلوكياته. (APA, 2015)

التعقل:

أحد التعريفات المستخدمة على نطاق واسع للتعقل تشير الى انه "الوعي الذي يظهر من خلال الاهتمام وصرف الانتباه بموضوع ما، في الوقت الحاضر، وعدم التقيد بإصدار الأحكام لتجربة لحظة بلحظة" (Kabat-Zinn, 2003).

حدود الدراسة ومحدداتها:

- يمكن تفسير وتعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء المحددات التالية:
- اقتصرت الدراسة الحالية علناًباء المراهقين من طلاب كلية الدراسات العليا للتربية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨.
 - أدوات الدراسة، مقياس التواصل الرحيم، مقياس التعقل مقياس التعاطف مقياس جودة العلاقة بين الآباء والأبناء إعداد الباحثان.

مراجعة التراث النظري لمتغيرات الدراسة:

فيما يلي يعرض الباحثان التراث النظري لمتغيرات الدراسة في أربع محاور هي: مفهوم التواصل الرحيم مفهوم التعاطف مفهوم التعقل مفهوم جودة العلاقة بين الآباء والأبناء.

المحور الأول - مفهوم التواصل الرحيم:

لقد طور مارشال روزنبرج Marshall Rosenberg مفهوم التواصل الرحيم بوصفه مرادفاً للتواصل غير العنيف؛ ففي عام ١٩٤٨ أسس مارشال روزنبرج Marshall Rosenberg مركز للتواصل غير العنيف بوصفها مؤسسة عالمية غير ربحية، ولقد استمرت جهود هذه المؤسسة إلى وقتنا الحاضر؛ حيث تنظم هذه المؤسسة دورات تدريبية تمتد لتغطي ثلاثين دولة بخمس قارات بالعالم، ولقد اهتم كذلك روزنبرج Rosenberg ولقد سعى روزنبرج لتضمين مفهوم التواصل الرحيم في علم النفس العيادي من خلال بحوثه حول الآلية التي يحدث بها العنف عن طريق اللغة التي يستخدمها الفرد، بالإضافة إلى جهوده البحثية المتعلقة بفهم الطريقة التي ينشأ بها السلوك العنيف وما هي الطرق الأكثر سلمية في الاتصال. ولقد حاول روزنبرج Rosenberg الإجابة عن سؤالين: ما الذي يدفع البشر

للإبتعاد عن الطبيعة الإنسانية الرحيمة؟ وكيف يستطيع بعض الناس الاحتفاظ بطبيعتهم الرحيمة حتى في أحلك الظروف والمواقف؟ وقد قاده هذا البحث في تطوير منحى معين في الاتصال يتضمن الحديث والاستماع بطريقة تسمح بظهور الرحمة الطبيعية الإنسانية وأن نتواصل مع الآخرين من أعماق القلب (Rosenberg, 2003).

وتعرف دراسة (Goetz, Keltner & Simon, 2010) الرحمة على أنها قدرتنا على الاهتمام بالآخر والتواصل معه بإيجابية، فالرحمة تقتضي بأن يفتح المرء قلبه للآخر وأن يستوعب ألمه ومعاناته، وألا يحكم على هذا الشخص ويستجيب له بتعاطف، وتقوم الرحمة على افتراض مؤداه أن معاناة شخص آخر ترتبط بمعاناتي الشخصية، ومن ثم تتولد رغبة طبيعية لدى الفرد في مساعدة الآخر واستيعاب مشاعرهم، ويمكن النظر إلى الرحمة على أنها عاطفة مودة تعمق العلاقات بين البشر.

وتعتبر الرحمة مبدأ أساسي في العديد من الأديان السماوية، فهي تتضمن شعور الفرد بمعاناة وآلام الآخرين، وتمني أن يتحرر هؤلاء المتألمين من آلامهم، فالرحمة مزيج من مشاعر التفهم والقبول والصفح (Davidson & Harrington, 2002).

وتعتبر الرحمة مكون هام للتواصل، حيث إنه عندما يستجيب الفرد للآخر بقلب طيب وصدر منشرح، يميل التواصل في هذه الحالة لأن يكون خالياً من الأحكام السلبية، والمصلحة الذاتية، كما تجعل هذه الرحمة الأشخاص يشعرون بالتقارب الأكبر من أنفسهم ومن الآخرين برعاية واهتمام ودعم، وبالتالي يتمكن الأفراد من التعايش مع الظروف العصبية والمشاعر السلبية بمهارة وكفاءة كبيرة.

تعريف التواصل الرحيم:

يعد التواصل الرحيم بمثابة مجموعة من المهارات التي تنمي من قدرة الشخص على التحدث مع آخر بعناية ولطف حتى تحت الظروف الضاغطة، فالتواصل الرحيم هو طريقة للتحدث والاستماع من القلب، وتشجع هذه الطريقة الأفراد على أن يكونوا على دراية بما يشعرون به ويريدونه أثناء استجابة بعضهم لبعض.

ويعرف روزينبرج (Rosenberg, 2003) التواصل الرحيم أيضاً على أنه نموذج يتبنى مجموعة من العلاقات الشخصية والاجتماعية والتي تتسم بالرحمة والترابط والتعاون والاهتمام ويسعى هذا النموذج لتحقيق سعادة المرء والرفاه النفسي لديه. ويقوم هذا النموذج على افتراض أن البشر بطبيعتهم رحماء، فلقد فطر الانسان على الرحمة فهم يشتركوا في الاحتياجات البشرية الأساسية، ويتصرفون بالطرق التي يعتقدون أنها سوف تلاقى احتياجاتهم وتشبعها.

ويساعدنا التواصل الرحيم على الارتباط ببعضنا البعض وبأنفسنا بطريقة تسمح لمشاعر التعاطف الطبيعية الموجودة بداخلنا بالنمو والإزدهار، وهي تأخذ بأيدينا نحو إعادة صياغة طريقتنا في التعبير عن أنفسنا والإصغاء للآخرين بشكل فيه اهتمام وتعاطف، كما أن عملية التواصل الرحيم تولد رغبة حقيقية في أن نعطي للآخرين عطاءً من القلب. فعندما نعطي من القلب فإننا نعمل ذلك بدافع البهجة التي تشع بداخلنا عندما نقوم طواعية بإثراء حياة شخص آخر، وهذا النوع من العطاء يفيد من يعطي ومن يأخذ على حد سواء، فمن يأخذ يستمتع بالهبة التي يحصل عليها، ومن يعطي يستفيد من تقديره لذاته الذي أصبح بحالة أفضل نتيجة لرؤية جهوده وهي تسهم من أجل إسعاد شخص آخر.

نظرية التواصل الرحيم لروزينبرج (Rosenberg, 2003):

يقوم التواصل الرحيم على افتراض أن الحاجات البشرية المختلفة كالحاجات الفسيولوجية والحاجات النفسية، والحاجة إلى الترابط والكفاءة والأمانة والسلام والمرح، كلها حاجات عامة يشترك فيها البشر جميعاً (Kashtan, 2005)، فلو أن هناك صراعاً قد نشب بين شخصين، فمن غير المعقول أن نقوم بحل هذا الصراع دونما أن نتعرف على احتياجات كل منهما من الآخر حتى يتسنى لنا إشباع هذه الحاجات وبالتالي يزول الصراع.

كما يعتمد التواصل الرحيم على فكرة أن كل البشر لديها القدرة على الرحمة، فكل إنسان لديه القدرة على تعلم هذا النموذج من التواصل الرحيم والكل يستطيع أن يحقق استفادة كبيرة منه، فنموذج التواصل الرحيم يمكن أن يطبق على عدة مستويات من أنماط الاتصالات وفي عدة مواطن مثل العلاقات، العائلات، المجتمعات، الرعاية الصحية، المدارس، المنظمات، النزاعات، والصراعات.

كذلك فإن نظرية التواصل الرحيم تشير إلى أنه إذا استطاع المرء أن يتواصل بتعاطف واهتمام ودعم، فإن الآخرين حتماً سيستجيبون إيجابياً مع هذا التواصل،

مما يجعل التفاعلات بينهم تحقق النتيجة المرجوة، ولذلك فإن نموذج التواصل الرحيم لا يفترض أن ينتظر المرء من الآخرين أن يتغيروا، ولكنه يفترض أن يتغير المرء ثم سيلحق الآخرين بالتغير تباعاً (Rosenberg, 2003).

أبعاد التواصل الرحيم:

يركز إطار التواصل الرحيم على التعبير عن النفس والاستماع للآخرين وذلك من خلال استخدام أربع خطوات رئيسية وهي:

- ١- الملاحظة Observation.
- ٢- المشاعر Felling.
- ٣- الاحتياجات Need.
- ٤- الطلبات Request.

تشير الملاحظة إلى عملية وصف لما رأيته أو سمعته بدون إعطاء تفسيرات أو أحكام، والملاحظة ينبغي أن تتم دونما أي تقييم، حيث أن إعطاء التقييمات للمواقف من شأنها أن يقلل من فرص وصول الرسالة بشكل صحيح.

والمكون الثاني في نموذج التواصل الرحيم هو المشاعر، فالتعبير الناجح عما نشعر به شيء أساسي في التواصل، فعندما يتم التعبير عن المشاعر بمهارة تتم عملية التواصل بفاعلية وتصل رسالتنا للآخرين بوضوح. وللمشاعر أهمية بالغة حيث إنها تشير إلى الاحتياجات التي أشبعت والتي لم تشبع بعد، وبهذا يمكن النظر إلى المشاعر على أنها بوصلة تشير إلى الاحتياجات، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الضريبة التي نتكدها في حالة كبت المشاعر وعدم التعبير عنها باهظة للغاية، حيث أن الأبحاث الحديثة التي أجريت على الكبت العاطفي وعدم التعبير عن المشاعر قد وجدت أن هذا الكبت له آثار سلبية على فاعلية الذات والسلوك السوي. (Tsuchida, 2007)

تعد الحاجات البشرية بمثابة حاجات مشتركة وعامة ولا تعتمد على أفعال أفراد بعينهم (Kashtan, 2005)، بحيث يتم التركيز على احتياج الفرد نفسه ويشير نموذج التواصل الرحيم إلى تعبير الفرد عن حاجاته باستخدام اللغة المناسبة للتعبير عن حاجته بدلاً من التركيز على أفعال شخص آخر.

ويأتي المكون الأخير في عملية التواصل الرحيم وهو أن تطلب طلب محدد يمكن تحقيقه، فالأفراد لابد أن يكونوا على دراية أولاً بما يريدونه، ثم يجدون الكلمات التي تعبر عن طلباتهم، وعند الطلب لابد وأن تكون متفتحاً بحيث تقبل

الاستجابة بنعم أو لا، فالطلب ليس أمراً واجب النفاذ حيث أنه من المستحيل أن تتحكم في استجابة الآخر (Rosenberg, 2003).

مكونات التواصل الرحيم:

بعد إجراء دراسة استطلاعية لتحديد كيف يتواصل الناس بطريقة رحيمة، توصلت دراسة (Salazar, 2013) وذلك بعد استخدامه الطريقة التحليل العملي أن هناك ثلاث مكونات رئيسة تمثل الأشكال المختلفة من التواصل الرحيم وذلك على النحو التالي:

يتكون التواصل الرحيم من ثلاث مكونات هي (الحديث الرحيم -الرسالة الرحيمة-اللمسة الرحيمة)

١- **الحديث الرحيم:** يشير الحديث الرحيم إلى التعبير عن الرحمة والتعاطف من خلال الكلمات الرقيقة بين البشر في العلاقات الإنسانية، كما يتضمن الإنصات باهتمام إلى الآخرين، والسماح للشخص المضغوط في أن يعبر عن مشاعره، وإظهار علامات التعاطف نحوه. (Drollinger & Comer, 2006)

وكذلك يحتوي الحديث الرحيم على مدح نقاط القوة في شخصية الآخر، وتقديم النصيحة له، وإخباره بأنه ليس بمفرده في مشكلته وأنت تشعر به وتقدر موقفه، وأن تستمع بعناية إذا ما تحدث وتؤكد له أن الأمور ستكون على ما يرام.

٢- **الرسالة الرحيمة:** تعد الرسالة الرحيمة شكل من أشكال التواصل الرحيم بين البشر وذلك عبر شبكة الإنترنت على مواقع التواصل الاجتماعي مثل (الفييس بوك - تويتر - الاميل - وغيرها)، حيث يمكن أن تبدي الرحمة لشخص محبط أو مضغوط من خلال إرسال رسالة داعمة له أو محفزة لقدراته وإمكاناته أو مثبته لهومومه وآلامه (Buffardi & Campbell, 2008).

٣- **اللمسة الرحيمة:** تعد اللمسة الرحيمة طريقة هامة من طرق التعبير عن المشاعر في العلاقات الإنسانية، حيث أن اللمسة الرحيمة لشخص محبط أو مضغوط من مظاهر التعاطف نحوه، حيث يمكن أن تقوم بلمس (كتفه، يديه، ذراعه، ظهره) ويمكن أيضاً أن تقبله أو تعانقه، ولكن ثمة شئ هام لا بد من مراعاته قبل عملية اللمس وهو هوية وطبيعة العلاقة بين الشخصين اللمس المتعاطف والملموس المحبط، حيث يجب أن تسمح العلاقة بين الطرفين بمثل هذا الأمر (Floyd & Morman, 1998).

المحور الثاني- التعاطف: Empathy

يعد التعاطف عامل أساسي لنجاح كل العلاقات الإنسانية (Alligood, 2005)، فهو ضروري في تكوين وتماسك العلاقات البشرية، كما يعد التعاطف بمثابة قدرة مركبة متعددة الأبعاد تتكون من عناصر وجدانية، وعقلية، وأخلاقية. وقد عرف روجرز (Rogers, 1975) التعاطف في أول الأمر على أنه اتجاه ومهارة لفظية، لكنه فيما بعد عدل عن ذلك وأدرك أن التعاطف عملية أكثر من كونه حالة، فعملية التعاطف هي عملية تفاعلية تتضمن تفقد حال الآخرين باستمرار، ومعرفة ما يدور بخلداهم ووجدانهم، والتصرف بمقتضى استجاباتهم، وقد اعتبر روجرز أن الفهم العاطفي، والاهتمام والتقبل الإيجابي غير المشروط هما العاملين الرئيسيين في نجاح أي علاج، وذلك بغض النظر عن المنحى العلاجي المستخدم، وفي وصفه لمدى قوة وتأثير التعاطف من خلال خبرته الشخصية يقول روجرز " عندما يسمعك شخص ما بدون إصدار أحكام عليك، دونما محاولة إلقاء المسؤولية كاملة على عاتقك، دونما أن يقوم بتوبيخك، حينها فقط سيمكنك إدراك عالمك الشخصي بطريقة جديدة وستعيش بشكل جديد.

كما يعد التعاطف مكون رئيس لعملية التواصل الناجح والفعال، فالتعاطف هو حساسية الفرد تجاه مشاعر الآخر ومدى قدرته على ترجمة فهمه لهذه المشاعر، ويعرف ستيكال (Steckal, 1994) التعاطف على أنه عملية استقبال لمشاعر وقيم ومتطلبات الآخر دونما أن تسمعه نقد أو أوامر، ثم نبحث دقة ما تم استقباله مع الآخر، ويعرف روزنبرج (Rosenberg, 2003) التعاطف بكونه فهم محترم لخبرة الآخر، فالتعاطف الحقيقي يتطلب تفريغ العقل وأن تصغي بكل كيائك للعميل.

ويشرح كاشتان (Kashtan, 2006) التعاطف على أنه مهارة ضرورية في تنمية وعي كل من احتياجات ومشاعر الفرد نفسه ووعي ومشاعر الآخرين ويختلف التعاطف عن الرحمة كونه يعتبر خبرة تنوب عن مشاعر الآخر، فهي تركز على الآخر أكثر من الذات (Batson, 1991)، على النقيض من ذلك فإن الرحمة تعتبر شعور أو حالة تنشأ من ملاحظة معاناة الآخر ثم تنشأ لديه الدافعية والرغبة في المساعدة (Goetz et al., 2010).

ويعتبر التعاطف الذاتي والتعاطف تجاه الآخرين مكونات رئيسة في عملية التواصل الرحيم، فعندما يستجيب الأفراد بالتعاطف الذاتي والتعاطف للآخرين سيكونون على دراية بما يشعرون وبما يشعر به الآخرين وهذا من شأنه أن يسهل عملية التواصل بين الأفراد، وعلى العكس من ذلك عندما يستجيب الأفراد بالحكم الذاتي والحكم على الآخرين فإن ذلك يمنع عملية التواصل بشكل رحيم، كما يسمح لنا التعاطف أيضاً بإعادة إدراكنا لعالمنا بشكل جديد والنظر إليه بمنظور يختلف عن ذي قبل، ولكن ما يحدث هو أنه قلما ما يعطي الأفراد الوقت والمساحة والحرية للآخرين لكي يعبروا عن أنفسهم ويتحقق فهمهم بشكل صحيح، فلكي يتعاطف الفرد بفاعلية لابد من أن ينصت بدون إعطاء تفسيرات أو حتى إلقاء الأسئلة التي تكون من باب الفضول وحب الاستطلاع (Rosenberg, 2003).

كما أن العديد من الدراسات التي أجريت حول تأثير التعاطف على تعافي وتحسن المرضى أشارت إلى انخفاض معدل القلق والضغط لديهم عندما تلقوا مستويات عالية من التعاطف من هيئة التمريض (Murphy & Hanchett, 1997)

أبعاد التعاطف:

يعتبر التعاطف الذاتي والتعاطف تجاه الآخرين مكونات رئيسة في عملية التواصل الرحيم، فعندما يستجيب الأفراد بالتعاطف الذاتي والتعاطف للآخرين سيكونون على دراية بما يشعرون وبما يشعر به الآخرين وهذا من شأنه أن يسهل عملية التواصل بين الأفراد، وعلى العكس من ذلك عندما يستجيب الأفراد بالحكم الذاتي والحكم على الآخرين فإن ذلك يمنع عملية التواصل بشكل رحيم، كما يسمح لنا التعاطف أيضاً بإعادة إدراكنا لعالمنا بشكل جديد والنظر إليه بمنظور يختلف عن ذي قبل، ولكن ما يحدث هو أنه قلما ما يعطي الأفراد الوقت والمساحة والحرية للآخرين لكي يعبروا عن أنفسهم ويتحقق فهمهم بشكل صحيح، فلكي يتعاطف الفرد بفاعلية لابد من أن ينصت بدون إعطاء تفسيرات أو حتى إلقاء الأسئلة التي تكون من باب الفضول وحب الاستطلاع (Rosenberg, 2003).

التعاطف مع الذات: يشير كاشتان (Kashtan, 2006) إلى أن التعاطف نحو الذات يعد عملية تفهم الشخص لجوانب القصور في شخصيته ومواطن الضعف فيها، ويسعى جاهداً في إصلاحها وعلاجها، وكذلك أن يشعر بالرضا والفخر بذاته عندما يستدعي إنجازات نجاح في تحقيقها، ويمكن النظر إلبالتعاطف مع الذات على أنه مهارة هامة للشخص وذلك لتنمية وعيه باحتياجاته ومشاعره، وأن يدرك

الفرد بعض إخفاقاته في الحياة على أنها شئ طبيعي في الحياة الإنسانية، ويتضمن

التعاطف مع الآخرين: هو عملية يضع الفرد نفسه مكان الآخر ويتفهم موقفه ويقدر مشاعره؛ حيث يقوم فيها الشخص بالتفكير فيما يفكر به الآخر ويشعر بما يشعر به. حيث يعتقد روجرز (Rogers) أنه عندما يقوم شخص ما بسماعك دونما إلقاء أحكام مسبقة عليك، ودونما إلقاء المسؤولية كاملة على عاتقك، وعندما يشعر بك ويتفهم موقفك، فهو بذلك يحقق مفهوم التعاطف نحوك (Rogers, 1975).

ويعرف ستيكال (Steckal, 1994) التعاطف تجاه الآخر على أنه عملية استقبال مشاعره وتفهم قيمه ومراعاة مطالبه، وذلك دون توجيه نقد له أو إصدار أحكام عليه، كما يمكن النظر إلى التعاطف على أنه فهم محترم لخبرة الآخر (Rosenberg, 2003).

المحور الثالث- التعقل Mindfulness:

لقد أصبح موضوع التعقل أو التركيز الكامل للذهن أو الصفاء الذهني كما يطلق عليه الباحثين من الموضوعات الشائعة نسبياً في البحوث خاصة مع انتشار حركة علم النفس الإيجابي في العقد الأخير واهتمام هذه الحركة بموضوعات تحقق السعادة والرفاهة النفسية للأفراد والمجتمعات، وتمتد الجذور الفلسفية لمفهوم التعقل من ممارسات التأمل. كما يعرف التعقل أو التعقل التأملي الهادف إلى تنمية اليقظة العقلية من خلال تركيز الشخص لانتباهه وتركيزه لطاقته الذهنية في عطاء اللحظة الراهنة والانفتاح على الخبرة الحاضرة.

ويعرف باير (Baer, 2003) التعقل بأنه "الملاحظة غير المقيدة بحكم للتيار المستمر من المحفزات الداخلية والخارجية عند ظهورها".

وبالتالي فالتعقل يعني "وعي الشخص بعطاء اللحظة الحاضرة وتقبل أحداثها ووقائعها بإدراك وتفهم وتقبل وبدون توجه نقدي أو تقييمي أو إسقاط أحكام مسبقة عليها"؛ ومن ثم تتشكل أبعاد التعقل في كل من: الوعي، باللحظة الحاضرة، وتقبلها دون إسقاط أحكام مسبقة.

كما يُعرف التعقل في اللحظة الحاضرة بأنه "حالة وجود يحققها الشخص بتركيز وعيه في اللحظة الحاضرة، مع تقبل انفعالاته ومشاعره وأفكاره وإحساساته

البدينية بهدوء، ويستخدم التعقل وفقاً لهذا المعنى كفنية علاجية ضمن العلاج السلوكي الجدلي المعياري.

ويعرف التعقل بأنه "طريقة معينة في الانتباه والتركيز بكامل الطاقة الذهنية وعن قصد بما يؤدي إلى وعي الشخص بخبراته. ويمكن أن ينطبق التعقل على الخبرة الحسية والأفكار والانفعالات باستخدام الانتباه المتواصل وملاحظة خبراتنا بدون رد فعل أو بدون تقييم أو إسقاط أحكام" ويتيح لنا التعقل بما يقترن به من وعي بحالة وجود الذات في الواقع فرصة وحيز لتعديل أو تغيير ردود أفعالنا الاندفاعية باستجابات عقلانية رشدية قائمة على الوعي والتدبر. وبدون التعقل تكون استجاباتنا للمثيرات آلية وفورية ومباشرة وقائمة على رد الفعل، أما في حالة توافر التعقل تكون استجاباتنا للمثيرات قائمة على الوعي والانتباه والتركيز والتدبر. ويُعرف كابات زين (Kabat-Zinn, 2012) التعقل بأنه الممارسة المستمرة لتركيز الاهتمام بشكل هادف والوعي بالخبرة الحالية الداخلية والخارجية، لحظة بلحظة، بدون أحكام قبولها أو هي ببساطة أكثر، "الذهن أو الوعي". وممارسة التعقل تتطلب من الفرد أن يركز انتباهه في كل لحظة بحيث لا تتأثر تجربته الحالية بالتجارب والآراء والتفاصيل السابقة التي أضافتها أنماط التفكير المعتادة (Kabat-Zinn, 2013a؛ Kabat-Zinn, 2012). فممارسة التعقل على هذا النحو يعمل على تعزيز الواقع بسبب الاهتمام الوثيق بكل شيء في الوقت الراهن، دون اعتبار للماضي أو المستقبل.

ويمكن تتبع مفهوم التعقل من خلال تجارب التأمل ومراقبة الجسم، والمشاعر، والحالة الذهنية، والظواهر كوسيلة لتخفيف المعاناة وتحقيق السلام للفرد ويرجع الفضل إلى تطوير التعقل كأسلوب علاجي اليوم إلى الدكتور جون كابات زين، الذي عمل على تقديم مفاهيم التعقل في السبعينيات في جامعة ماساتشوستس كلية الطب كمكمل للرعاية الطبية التقليدية للمرضى الذين يعانون من مرض مزمن وألم. في عيادة الحد من الإجهاد، عمل Kabat-Zinn على تعليم المرضى أساليب التعقل للسيطرة على ظروفهم بشكل مختلف، دون محاولة تغيير حقيقة ألمهم أو حالتهم أو وضعهم.

وفي توسع لاختبار ممارسة التعقل أشارت نتائج بعض الدراسات والبحوث إلى النتائج الإيجابية لاستخدام التعقل في إدارة الضغوط النفسية لدى الأفراد؛ حيث استخدم باعتباره تدخل للأباء والأمهات ومقدمي الرعاية والمربين والأشخاص الذين

يعملون أو يعيشون مع أفراد ذوي إعاقات جسدية أو عقلية، وأفراد من مجموعة متنوعة من المجالات المهنية المختلفة.

(Benn, Akiva, Arel & Roeser, 2012; Kabat-Zinn, 2013a; Singh, Lancioni, Winton, Karazsia, Myers & Latham, 2014)

ويشير كل من كريمر وكاباتزين (Kabat-Zinn, 2013a; Kirmayer,

2015) إلى أن التعقل يساعد في تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد ويتفاعل مع الخبرات في الوقت الراهن وهي تركز على التجربة الإنسانية لذا فهي تناسب جميع الأفراد، ولا تتطلب الإيمان والالتزام بالأسس السلوكية.

ويمكننا أن نلخص تعريفات التعقل السابقة بأن التعقل يعد دالة للتفاعل بين: الانتباه والتركيز في اللحظة الراهنة عن قصد و غرض وإرادة وتلقائية بدون تقييم أو أحكام مسبقة. وبلغه رياضية فالتعقل = قصد × انتباه × اتجاه.

ويتضمن العلاج المعرفي للاكتئاب القائم على التعقل الجمع بين العلاج المعرفي وفنيات تنمية التعقل والتعقل التأملي في الذات ووقائع وأحداث الحياة في اللحظة الحاضرة على ثلاث خطوات:

١- ملاحظة التقلبات المزاجية التي تعتريك.

٢- إضعاف ما يعرف بالتوجه الاجتراري أو الاسترجاع السلبي المتكرر.

٣- تفكيك بنية الأفكار السلبية.

وعلى ذلك يستهدف العلاج المعرفي القائم على التعقل إيقاف أو تفكيك بنية العمليات المعرفية الآلية أو الأتوماتيكية وتقليل التركيز على رد الفعل للمثيرات المنشطة وبدلاً من ذلك تقبل وملاحظة ما يحدث بدون إسقاط أحكام.

أبعاد التعقل الخمسة:

أشار روث كولفير (Ruth Culver, 2017) إلى أبعاد التعقل على النحو التالي توقف S-Stop. - لاحظ N-Notice. - تقبل A-Accept. - الشغف C - Curious. الرفق أو العطف والرقّة K-Kindness. لتكون اختصار SNACK. فالقدرة على التعقل تتطور من خلال ممارسات التأمل الموجهة نحو أن تكون واعية ومركزة على اللحظة الراهنة، إن ممارسات التأمل المبنية على التعقل "تشارك في أنها محاولة واعية لتركيز الانتباه بطريقة غير تحليلية، ومحاولة عدم الانغماس في التفكير الاستطرادي المجرد" (Shapiro, 1980). فالهدف من التعقل

التأملي mindfulness meditation هو الانتباه، بدون أحكام، إلى جميع المنبهات الداخلية والخارجية في البيئة، دون التركيز على شيء معين. (Goleman, 1972; Shapiro, Schwartz, &Santerre, 2002)

كما يفترض أن التعقل ذو علاقة مباشرة بما يلي:

- قوة الآن The Power of Now
- قوة ليس بعد The Power of Not Yet
- قوة السلوك الموجه بالهدف والمرتكز على تحمل المسؤولية Goal Directed behavior & Self responsibility

- قوة التوازن في منظور الزمن بدوائره الثلاث: الماضي، الحاضر، والمستقبل The Power of balance among Time perspective وعلى ذلك يجب تقويض بنية الفهم الخاطيء لماهية التعقل كما يتم تصويرها في عديد من أدبيات المجال والتي تشير إلى أنه "الاندماج بوعي وإدراك في اللحظة الحاضرة عن قصد وهدف وتقبل وبدون تقييم أو التوجه لاسقاط أحكام".

فالتعقل وعي ناضج بوضعية الذات في الوجود ووضعية الوجود في الذات على ثلاثة محاور هي: عدم التعلق السلبي بالماضي اجترارًا وتماوجًا في دواماته حسرة واجترارًا بل استثمارًا لعبه ودروسه، ولاغرقًا تامًا في دوامات الحاضر بكيفيته الكائنة قبولًا وانصهارًا بل باستثمار عطاءه وعيش وقائه وأحداثه بإيجابية وصناعة الذات فيه، ولا انسحابًا قائم على الرغبة والتمني إلى المستقبل بانفصال عن الحاضر وتمنيًا لصورة مستقبل دون التوجه لصناعته.

كما سعى جانب من الدراسات الى تقديم برامج للتدخل قائمة على تعزيز القدرة على التعقل وصولا الى تحقيق الرفاهة النفسية. ومن أكثر التدخلات شيوعًا برنامج الحد من الإجهاد القائم على التعقل (Mindfulness Based (MBCT Cognitive Therapy الذي وضعه كابت زين (Kabs-Zinn, 1990)، وقد قام بإجراء دراسة تجريبية للنتائج الإيجابية التي قد تنطوي على تعزيز التعقل. وفي دراسة أخرى قام بها (Emavardhana & Tori, 1997) تم تدريب المشاركين على التعقل لمدة سبع أيام وأشارت النتائج أن المشاركين في مجموعة التأمل تحسن لديهم احترام الذات والشعور بالقيمة، والإحسان، والقبول الذاتي، فضلاً عن التغييرات الكبيرة في آليات الدفاع عن الأنماقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أشارت جانب من الدراسات الى تأثير التدريب على التعقل في تحسين كل من

(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & القدرة على التعاطف مع الذات (2007; Ortner, Kilner, & Zelazo, 2006; Toney, 2006)، والتعاطف مع الآخرين (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998)، والشعور بالتماسك، والبصيرة، (Weinberger, McLeod, McClelland, Santorelli, & Kabat-Zinn, 1990)، والقبول والشعور بالتماسك (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 1990)، والبصيرة، ورباطة الجأش (Kabat-Zinn, 2000).

الوالدية المتعقلة أو الوالدية الواعية Mindful Parenting:

أشارت العديد من الدراسات إلى تأثير ممارسة التعقل على تجربة الأبوة والأمومة، وأوضحت نتائج هذه الدراسات العديد من النتائج الإيجابية على الوالد والطفل على حدة وعلى العلاقة بين الوالدين والطفل كما فيدراسات (Benn et al., 2012; Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010; Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009; Van der Oord, Bögels, & Peijnenburg, 2012)، كما أشارت نتائج دراسات أخرى أن ممارسة التعقل أدى إلى نتائج إيجابية في الطريقة التي يستخدم فيها الوالد استراتيجيات الأبوة والأمومة ونتائج إيجابية في الطريقة التي ينظر الوالد إلى الطفل (Williams & Wahler, 2010)، وتؤثر ممارسة الوالدين للتعقل في علاقة الوالد والتفاعل مع الطفل كما في دراسة (Coatsworth et al., 2010; Duncan, Coatsworth, Gayles, 2009; Geier, Greenberg, 2015; Duncan et al., 2009). أطلق كابات زين - مصطلح "الوالدية المتعقلة" أو الوالدية الواعية mindful parenting في التسعينيات من القرن العشرين مع الطبعة الأولى من كتابه "العمل الداخلي للعقل" وأشار إلى ثلاثة أبعاد لتعقل الوالدية هي السيادة والتعاطف والقبول (Kabat-Zinn, 2014). وتشير السيادة إلى أن يدرك الوالد أن "كل طفل يأتي إلى هذا العالم له سماته الخاصة ومزاجه وعبقريته ولا يجب محاولة تغيير طبيعة الطفل. أما التعاطف فيتطلب أن يحاول الوالد رؤية التجارب من وجهة نظر الطفل، مع مراعاة مشاعر الطفل. وأخيراً، يكون القبول في الأبوة والأمومة المتعقلة؛ ويقصد بها أن يتكون لدى الوالدين "اتجاهاً داخلياً للرضا عن خصائص الطفل وسماته والاعتراف بها كما هي.

وقد اقترح دنكان وآخرون (Duncan et al., 2009) نموذجاً للأبوة والأمومة يتكون من خمسة أبعاد هي:

(١) الاستماع باهتمام كامل، الأمر الذي يتطلب من الوالد تركيز الانتباه على الطفل ويكون على بيئة من كل من التواصل اللفظي وغير اللفظي خلال تفاعلاتهم.

(٢) قبول بدون أحكام للذات والطفل، بما في ذلك تطوير الوعي والحفاظ على الوعي بدون أحكام سلبية والعمل على قبول خصائص وسلوكيات الطفل وتجربة الأبوة والأمومة.

(٣) الوعي العاطفي بالذات والطفل، أو التعرف على الإدراك والعواطف وكيفية التعرف عليها، مما يسمح للوالدين بالاستجابة لتجارب طفلهما.

(٤) التنظيم الذاتي في علاقة الأبوة والأمومة، مما يسمح بالاستجابة أو عدم الاستجابة للتجارب العاطفية وللاختيار استراتيجيات الأبوة والأمومة المناسبة.

(٥) التراحم مع الذات والطفل، أو تطوير الاهتمام العاطفي.

وأشارت العديد من نتائج الدراسات السابقة إلى دعم هذه الأبعاد للوالدية الواعية (Duncan et al., 2009; Coatsworth et al., 2010).

تأثير الوالدية المتعقلة:

تسهم الوالدية المتعقلة في تحسين وعي الآباء باللحظة الحالية وخفض إصدار الآباء للأحكام السلبية المتعلقة بمشاكل ابنائهم المراهقين. كما تزيد من تقبل الآباء لسلوك ابنائهم مما يرتبط بظهور أقل لأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين (Geurtzen, Scholte, Engels, Tak, & Van Zundert, 2015).

وطبقاً لنتائج دراسة سينغ وآخرون (Singh, Lancioni, Winton, Singh, & Wahler, 2010) فإن تدريبات التعقل تحسن من التفاعلات البين شخصية بين الوالدين وأبنائهم نتيجة زيادة قبول الآباء لابنائهم بدون أحكام سلبية.

وتشير تقارير أولياء الأمور المشاركين في تدريبات التعقل إلى انخفاض ادراكهم للضغوط والقلق والانفعالات السلبية (Benn et al., 2012).

قياس التعقل:

في السنوات الأخيرة، أهتم علماء النفس الإيجابيون بمفهوم التعقل وطوروا استبيانات تعتمد على التقرير الذاتي لفحص طبيعة التعقل وكانت من أوائل هذه

المحاولات ما قام به الباحثين براون وريان (Brown and Ryan, 2004) اللذان افترضا أن التعقل يقاس بعامل واحد هو: الاهتمام والوعي بتجربة اللحظة الحالية، في حين نظر آخرون مثل باير وكابات زين و سيشورترز التعقل باعتباره بناء متعدد الأوجه حيث تناولت جانب من الدراسات التي اهتمت بفحص التعقل اثني عشر بعدا يفترض أنها تكون مفهوم التعقل هي: عدم الحكم، وعدم التسامح، والقبول، والصبر، والثقة، والانفتاح، والتخلي، والوداعة، الكرم والتعاطف والامتنان والمحبة. (Kabat-Zinn, 1990; Schwartz, 2000).

وقد قام باير وزملائه & Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, (2006) Toney بفحص الخصائص السيكومترية لاستبيانات التعقل، وعملا على دمج الابعاد من جميع الاستبيانات المتاحة في عدد أقل من الأبعاد تمثل في استبيان التعقل الخماسي الأوجه The Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). وقد كشفت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن تشعب الأبعاد الخمسة للتعقل على عامل عام؛ حيث استطاع أن يفسر كل بعد منها نسبة كبيرة من التباين في درجات التعقل. (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Mark, 2008). مما يشير إلى تمتع الاستبيان ببنية عاملية قوية.

التعقل في العلاقات الإنسانية:

افترض جانب من الباحثين أن التعقل قد يكون مفتاح لتعزيز نوعية العلاقات الإيجابية. ومنهم كابتزين وويل وود (KabatZinn (1993) and Welwood (1996) اللذان اقترحا أن الوعي التام يشجع على التناغم والاتصال والقرب في العلاقات. كما أشار بارنز وآخرون (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007) في دراستين أنت مشيرة لدراسة واحدة ٢٠٠٧ أجراها لفحص مدى التنبؤ بالرفاهة في العلاقة الزوجية من خلال التعقل، وقد كانت نتائج الدراستين إيجابية حيث أشارت إلى أن التعقل منبئ بالرفاهة النفسية للفرد (Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005) كما أن له القدرة على التنبؤ برفاهة العلاقات الزوجية.

كما أوضح بافيلاس، كوتس وجونسون Bavelas, Coates, and Johnson (2000) الإمكانيات الإيجابية للاهتمام والوعي المتزايد الذي يميز

التعقل في التنبؤ بالعلاقات بين الأشخاص، حيث أكدوا على أهمية الاستماع اليقظ والفعال في تحقيق التواصل الناجح.

في دراسة أجراها وشيز وكوردوف (Wachs and Cordova, 2007) على عينة من الأزواج في منتصف العمر الذين تزوجوا لمدة عشر سنوات على الأقل، وجد أن الأزواج الأكثر وعياً لديهم تعبير عاطفي أكثر مهارة، حيث كانوا أفضل في إيصال عواطفهم للآخرين وتحديد عواطفهم الخاصة لأزواجهم، وكانوا أكثر تعاطفاً ولديهم استجابات ماهرة. حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن زيادة الانتباه إلى اللحظة الحالية تمكن الأزواج من إنشاء والحفاظ على علاقة حميمة صحية من خلال تحسين نوعية تفاعلهم العاطفي من لحظة إلى لحظة كما أن الشركاء الأكثر وعياً يروا بعضهم بعضاً بشكل أكثر وضوحاً، فهم ينظروا إلى بعضهم البعض بشكل واقعي، ويتصرفوا بشكل أكثر تجاوباً مع بعضهم البعض، وهم يطوروا علاقاتهم العاطفية في الظروف التي تتسم بالتحدي بشكل أكثر براعة.

هدفت دراسة بريسر (Bruser, 2010) الى فحص العلاقة بين التوافق في أساليب معالجة الهوية (المعلوماتية، المعيارية، وتجنب الانتشار) والحب الرحيم في الأزواج، كما هدفت الى فحص ما اذا كانت الرحمة الذاتية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين اساليب معالجة الهوية والحب الرحيم. أكمل خمسون زوج وزوجة مقاييس نمط الهوية، والحب الرحيم (للإنسانية، والمقربين، والشريك الحميم) والتعقل، والالتزام الذاتي. أشارت النتائج إلى أن التوافق في معالجة الزوجين للهوية بأسلوب المعلوماتية قد تنبأ بشكل إيجابي بالحب الرحيم لكلا من البشرية والمقربين. كما أشارت النتائج إلى أن أسلوب معالجة الهوية المعلوماتية ارتبط إيجابياً بالحب الرحيم للإنسانية، وبالتعقل وبالتعاطف الذاتي. كما لم تشير النتائج الى وجود اي دور وسيط للتعقل والرحمة بالذات في هذه العلاقة.

المحور الرابع- جودة العلاقة بين الآباء والأبناء Parent-Child Relationship Quality

عرف ريسينك وزملاؤه Resnick, Bearman, Blum, Bauman, Harris, Jones, Tabor, Beuhring, Sieving, Shew, Ireland, (Bearinger, & Udry, 1997) جودة العلاقة بين الآباء والأبناء بأنها تصور الوالدين للتوقعات، والأنشطة المشتركة، ومستوى الترابط، والتواجد في العلاقة التي تربط الوالدين بأبنائهم.

كما عرف كوكزينسكي (Kuczynski, 2003) العلاقة بين الوالدين والطفل بأنها نوع خاص من العلاقات الاجتماعية، يرتبط فيها الأب بأبنة بشكل وثيق من حيث المشاعر والأهداف والاحتياجات فالآباء والأمهات يتفاعلوا مع أطفالهم يوميا في العديد من المواقف، وتؤكد ابحاث التعلق أن نوعية التفاعلات بين الوالدين وأطفالهم لها تأثير كبير على تنمية الأطفال (Belsky & Fearon, 2002).

يشير كوكزينسكي (Kuczynski, 2003) إلى أن العلاقات بين الآباء والأبناء تتكون من تراكم تاريخ طويل من التفاعلات، وهي مزيج من تمثيل لخبرات وتفاعلات الماضي مع تفاعلات الحاضر". حيث تعد علاقات الآباء مع أبنائهم نتاج لتطورسلسلة من التفاعلات المعقدة سواء بين الوالدين الحاليين وأبنائهم من الماضي أو بين خبرات الوالدين الحاضرة مع ابنائهم الحاليين، وبالتالي تعد جودة العلاقة بين الوالدين والطفل بنية معقدة (Cook, 2003).

وقد أشارت نتائج جانب من الدراسات الى وجود ارتباط دال بين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وارتفاع مستوى الصحة النفسية والرفاهة النفسية لكلاهما منها دراسة (Greenberg, Seltzer, Krauss, Chou, & Hong, 2004) وترتبط جودة العلاقة بين الآباء والأبناء بظهور أقل لاعراض الاكتئاب والاحباط والشعور بالضغط الوالدية كما في دراسة (McQuaid, 1994) (Kim, 2011)). كما ترتبط جودة العلاقة الإيجابية بين الآباء والأبناء بتحسن التوافق السلوكي والاجتماعي والأكاديمي للأبناء كما في دراسة (Bascoe, Davies, Sturge-Apple & Cummings, 2009).

ويشير ماكويد (McQuaid, 1994) ان الوالدين اللذان يعانون من ضغوط أعلى ويتلقون دعم اجتماعيا أقل من المحيطين بهم (الأهل-الأصدقاء- الشركاء) من المحتمل أن يرتبطوا بأبنائهم بعلاقات أقل دفيئ ويكونوا أكثر صراعا مع أبنائهم. وهذا على عكس الآباء الذين يخبرون ضغوط حياة أقل ويتلقون دعما اجتماعيا اعلى من المحتمل أن يكونوا أكثر دفئا في علاقاتهم مع ابنائهم وأقل نزاعا وتربطهم بابنائهم علاقات أكثر إيجابية. كما يشير إلى أن متاعب الحياة اليومية والوالدية يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على جودة علاقة الآباء بالأبناء وتجعلها أكثر سلبية وخاصة في غياب الدعم الاجتماعي، مثال على ذلك الأم التي تستجيب لأبنها بشكل سلبي بعد يوم ملئ بالمتاعب في العمل.

وتشير دراسة كيم (Kim, 2011) الى امكانية التنبؤ بنتائج مهمة لنمو المراهقين من خلال جودة العلاقة بين الآباء والأبناء، فمن خلال فحص نماذج مختلفة لجودة العلاقات بين الآباء والأبناء المراهقين يمكن فهم الكثير عن مخاطر سلوكيات المراهقين وطرق حمايتهم، وكيف تتطور هذه النماذج عبر الوقت. وتشير نتائج الدراسة الى امكانية التنبؤ بمخاطر الاكتئاب واليأس لدى المراهقين من خلال فحص ثلاث نماذج للعلاقات بين الآباء والأبناء في مرحلة المراهقة هي (الدعم الطبيعي - رفض الدعم - انخفاض الدعم المزمّن).

وفي دراسة أجرتها أوبولي (O'Boyle, 2012) استهدفت فحص وجهات نظر الأطفال في جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وعلاقتها بالتوافق السلوكي لديهم ومقارنة جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها كل منهما. وقد أشارت نتائج الدراسة الى امكانية التنبؤ بالتوافق السلوكي للأطفال من خلال تقييم جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها الآباء .

كما يشير جانب من الأبحاث والدراسات إلى وجود أشكال من ممارسات الأبوة السلبية Negative parenting practices، والتي تتضمن ضعف في العلاقات بين الآباء والأبناء وضعف في أساليب الضبط والتأديب واستخدام للقوة وإساءة المعاملة والأهمال، كما أن هؤلاء الآباء يتسمون بضعف قدرتهم على الإشراف والمتابعة لأبنائهم، كما أنهم يشاركون مع أبنائهم في الأنشطة على نحو قليل، ومن ثم فهم يبنون أبنائهم مستويات منخفضة من الدفاع الوالديوجودة العلاقة. وتشير الدراسات إلى ارتباط هذا النمط من العلاقات الوالدية السلبية بتطور السلوكيات المنحرفة لدى المراهقين (Kerr, Stattin, & Burk, 2010; Racz & McMahon, 2011; Robertson, Baird-Thomas, & Stein, 2008; Rutter, 1987).

قدم باترسون (Patterson's, 1982) نموذج افترض فيه أن التفاعلات ثنائية الاتجاه من السلبية بين الوالدين والطفل يمكن أن تؤدي إلى زيادة الجنوح. هذا النموذج يشير إلى أن السلوكيات الوالدية السلبية مثل ضعف الإشراف أو الانضباط القاسي تؤدي إلى زيادة السلوك المنحرف لدى المراهقين، والتي بدورها قد تزيد سلوك الوالد السلبي، وتشكل ردود الفعل السلبية المتبادلة بين الوالد والمراهق التي بدورها تشكل حلقات تقيد التواصل بين الوالد والمراهق وتزيد من حدة الصراع بينهما.

وإذا كانت الممارسات الوالدية السلبية قد تزيد من مخاطر الجنوح بين المراهقين الذين تعرضوا لسوء المعاملة، فإن نتائج جانب من البحوث تشير إلى أن الممارسات الوالدية الإيجابية تعمل كعوامل وقائية للحد من احتمالات جنوح المراهقين حيث تتضمن هذه الممارسات الوالدية الإيجابية علاقات ذات جودة عالية بين الوالدين والأبناء تتسم بالدفء والمشاركة والثقة مع وجود مراقبة ومتابعة وأساليب تأديب دافئة أو حميمة (Barnes & Farrell, 1992; Conte & Schuerman, 1987; Laird, Pettit, Bates, & Dodge, 2003; Stattin & Kerr, 2000).

ويشير مالكي (Malczyk, 2015) إلى أن جودة العلاقة بين الآباء والأبناء هي بنية مهمة يجب مراعاتها عند فحص تأثير الوالدين على النتائج الأكاديمية للأبناء. فمن خلال العلاقة بين الوالدين والطفل، يتعلم الأطفال أنماط التفاوض والاستجابة في العلاقات مع أقرانهم والمعلمين. حيث تشير دراسة موراي إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة العلاقة بين الوالدين والطفل وجودة العلاقة بين المعلم والطفل. فالقدرة على النجاح في العلاقات تعني أن الطفل أكثر عرضة لبناء علاقات هادفة مع أشخاص بالغين وأقران آخرين أولئك الذين يقدمون الدعم العاطفي والعلمي للطفل، الذي ينعكس بدوره على الجوانب الأكاديمية له.

يرتبط مفهوم جودة العلاقة بين الآباء والأبناء بمفهوم أساليب التعلق بين الآباء والأبناء فكلاهما يصف شكل التفاعلات الثنائية بين الآباء والأبناء، إلا أن الفرق بينهما يتحدد في أن جودة العلاقة بين الآباء والأبناء تركز على أنماط التفاعلات الحالية لذا فهي أقل استقراراً وثباتاً مقارنة بأنماط التعلق التي تعتبر ثابتة لفترات طويلة من الحياة، فجودة العلاقة تتغير لتغير تحديات الحياة، والحقيقة أنه حتى في أنماط التعلق غير الآمنة قد يرتبط الآباء بالأبناء بجودة علاقات مرتفعة يتم التعبير عنها من خلال التفاعلات الحميمة ومشاعر المتعة والمستويات المنخفضة من الصراع. فجودة العلاقة بين الآباء والأبناء يتم التعبير عنها من خلال مشاعر الرضا بين الآباء والأبناء ومستويات الصراع وعادة ما يتم فحص هذه المشاعر والتفاعلات في اللحظة الراهنة. وعلى الرغم من أن روابط التعلق الآمنة ترتبط بمستويات مرتفعة من جودة العلاقة بين الآباء والأبناء إلا أننا نظرياً من المحتمل أن نجد علاقات ثنائية بين الآباء والأبناء تتسم بكونها أنماط تعلق

آمنة، إلا أنها تعكس مستويات منخفضة من جودة العلاقة والعكس بالعكس (Malczyk,2015).

وتشير الأبحاث إلى وجود اختلاف آخر بين جودة العلاقة وأنماط التعلق وهو أن جودة العلاقة يتم فحصها من خلال عدة أبعاد فرعية تفحص جوانب ورؤى مختلفة من دراسة لأخرى ففي حين ركزت بعض الدراسات على مستويات الدفء ركزت دراسات أخرى على فحص سهولة التواصل بين الآباء والأبناء، وركزت مجموعة أخرى من الأبحاث على أبعاد لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء مثل الرعاية والفهم والانتباه.

أبعاد جودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

تقيم جودة العلاقة الوالدية من خلال عدة أبعاد هي:

١- **القبول والدفء** Acceptance and Warmth: حيث يتم تقييم درجة الرضا وعدم الرضا لكل من الأب والأبن عن الدفء في العلاقة الوالدية. وتشير ليتفينوف (Litvinov,2007) أن الدفء والقبول هما أكثر الأبعاد تأثيراً في جودة العلاقة بين الآباء والأبناء. فالآباء الذين يمتلكون دفء وثقة في التعامل مع أبنائهم يشعرون بأبنائهم بالأمان أثناء التواصل معهم، بعبارة أخرى، فإن الأطفال الذين يشعرون بأن والديهم سوف يستمعون ويقبلون ما يقولونه يصرحون لهم عن كل أنشطتهم وضغوطهم اليومية. فنوعية التواصل بين الآباء والأبناء تكون جيدة كلما شعر الأبناء بالأمان أثناء تواصلهم مع آبائهم خصوصاً في المواقف الصعبة.

وتشير ليتفينوف (Litvinov,2007) إلى أن الثقة والمكاشفة أو المصارحة بين الابن والأب. تتأثر بدرجة الدفء والقبول في العلاقة فكلما كانت العلاقة أكثر دفئاً كلما كانت درجة الثقة المتبادلة بين الآباء والأبناء أفضل.

٢- **القرب الشخصي** Personal Closeness: ويقصد به درجة التقارب بين الآباء والأبناء في الأفكار والمشاعر والاهتمامات والهوايات ووجود أنشطة مشتركة بينهما.

٣- **الضبط الدافئ** Disciplinary Warmth: يقصد به استخدام الآباء لأساليب ضبط وتأديب لتربية أبنائهم وتعديل سلوكياتهم السلبية بطرق تربوية حميمة تتباعد عن العقاب واللوم والتأنيب. وتسمح للآباء بمناقشة أبنائهم في أخطائهم

والتسامح معهم والتماس العذر لهم في أخطائهم وتوجيههم بطرق حميمة دافئة
رحيمة.

٤- **التملك Possessiveness**: ويقصد به رغبة الآباء في قضاء أغلب الوقت مع أبنائهم وعدم السماح لهم بالاستقلال أو الحرية وعدم السماح لهم بالخطأ أو الخروج بمفردهم أو تجريب أمور جديدة. واعتبار الأبناء ملكية خاصة للآباء وامتداد لهم لتحقيق أحلامهم وطموحاتهم التي فشلوا في تحقيقها دون احترام أفكار الأبناء وميولهم وطموحاتهم الشخصية مما يعوق تطورهم ونموهم الشخصي ويحد من تمايزهم الذاتي ويقيّد استقلالهم وحريةهم الشخصية.

٥- **تأكيد القوة Power Assertion**: ويقصد بها استخدام الآباء لأساليب الضبط العقابية وتفعيل السلطة الأبوية للسيطرة على سلوك الأبناء بطريقة تزيد من حدة الصراع والاختلاف والاعتراض بين الآباء والأبناء.

وتختلف جودة العلاقة بين الوالدين والطفل باختلاف عمر الطفل فمع تقدم العمر تختلف طبيعة العلاقة بين الوالدين وطفلهم ففي حين يحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى رعاية مكثفة من الوالدين لتلبية احتياجات الطفل الأساسية، مع اتساع عالم الطفل ليشمل المدرسة والأقران تقل العلاقة الحميمة بين الآباء والأطفال، وكلما اقترب الطفل من مرحلة المراهقة تصبح العلاقة بين الوالدين والطفل أكثر بعداً وأقل حميمية حيث يحتاج الطفل إلى مزيد من الاستقلالية. وفي دراسة أجراها نوماغوتشي (Nomaguchi, 2012) على أولياء أمور عينة تتراوح أعمارهم بين منذ الميلاد إلى الثانية والعشرون - وجد أن جودة العلاقة بين الوالدين والأبناء كانت أعلى عندما كان الطفل دون سن الخامسة مقارنة بالأطفال الأكبر سناً أو المراهقين.

أما من حيث تأثير جنس الطفل أو الوالد على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء فهناك عدد محدود من الدراسات التي تناولت فحص هذه العلاقة وأشارت إلى أن جودة العلاقة بين الأم وابنتها هي الأعلى، تليها جودة العلاقة بين الأم وابنها، وأخيراً جودة العلاقة بين الأب والابن (Barnett, Deng, Mills-Koonce, Willoughby, and Cox, 2008; Driscoll & Pianta, 2011; Lovas, 2005; Schoppe-Sullivan, Diener, Mangelsdorf, Brown, McHale, & Frosch, 2006). كما تظهر الامهات مستويات أعلى من

الحساسية الوالدية مقارنة بالآباء (Barnett et al., 2008) وهن أعلى في العلاقة الحميمة مع أطفالهن أكثر من الآباء (Kuczynski Harach &, 2005)، ويظهرن درجات أعلى في تقييم جودة العلاقات بين الوالدين والطفل مقارنة بالآباء (Kouros, Papp, Goeke-Morey, & Cummings, 2014).

كما أشار جانب من الدراسات إلى أنه ليس فقط جنس الوالد هو الذي يؤثر على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء، إنما أيضا جنس الطفل له تأثير مهم على جودة العلاقة بين الوالدين والطفل. فالعلاقات بين الآباء والأبناء ثنائية التفاعل، لذا تعد سمات الطفل مهمة ومؤثرة أيضا في تحديد جودة العلاقة. فالفتيات تظهر تحسن أفضل في جودة العلاقات مع الوالدين مقارنة بالأولاد (Barnett et al., 2008; Driscoll & Pianta, 2011; Lovas, 2005; Schoppe-Sullivan et al., 2006). بالإضافة إلى ذلك، تظهر الفتيات مشاركة أكثر إيجابية في علاقتها بوالديها (Nordahl, Janson, Manger, & Zachrisson, 2014) ويحققن درجات أعلى في التعلق الأمن بالوالدين أكثر من الأولاد (Ruhl, Dolan, & Buhrmester, 2015).

نظرية أنماط التواصل العائلي لتفسير جودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

تعد نظرية أنماط التواصل العائلي Family Communication Patterns Theory (FCPT) أدها كورنر وفيتزباتريك Koerner & Fitzpatrick (2002b, 2006) من النظريات التي سعت إلى تفسير جودة العلاقة بين الآباء والأبناء؛ حيث يعتبران التواصل العائلي من محددات المكاشفة وتتخذ النظرية من المحادثة الموجهة Orientation Conversation والامتثال الموجه Conformity Orientation معتقدات مركزية تحدد التواصل العائلي، وفقاً للنظرية FCPT، فإن اتجاهات المحادثة والامتثال هي الطرق التي تتخلق بها العائلات واقع اجتماعي مشترك لعمل الأسرة ومشاركة الحقائق الاجتماعية تعني أن أفراد الأسرة لديهم تصورات متطابقة وتفسيرات وتقييمات مشتركة للأشخاص والسلوكيات.

وتشير المحادثة الموجهة إلى الدرجة التي يخلق بها أفراد الأسرة حقيقة مشتركة من خلال مناقشة مجموعة متنوعة من المواضيع. الأسر ذات الدرجات العالية في المحادثة الموجهة تتفاعل دون ضبط النفس وتجري محادثات متكررة حول مشاعرهم وأفكارهم حول القضايا المختلفة. أما الامتثال الموجه فهو الدرجة

التي تقيم بها العائلات وخاصة الآباء والأمهات وتشجع الالتزام بالقيم العائلية وخلق واقع مشترك من خلال السلطة ووضع القواعد. والأسر ذات الدرجة العالية في الامتثال الموجه تؤكد الانسجام وقيم التوحد والاتفاق بدلا من المعتقدات الفردية.

تقترح نظرية أنماط التواصل العائلي أن التواصل العائلي، وسيلة لخلق الواقع المشترك، الذي يؤثر جزئيا على كيفية تشكيل الآباء لمفهوم الطفل عن نفسه. على سبيل المثال، الأسر الموجهة للمحادثة تناقش مجموعة متنوعة من المواضيع على النقيض من ذلك، تناقش العائلات المنخفضة في المحادثة بعض الموضوعات بشكل علني ولديها عدد أقل من الأفكار المتبادلة والمشارع الخاصة. قد يكون هؤلاء الآباء أكثر تردداً بشأن المصارحة أو المكاشفة Disclosure.

من ناحية أخرى، العائلات ذات الدرجات العالية من الامتثال تحافظ على قيم التوافق والوثام والتماسك وتجنب الصراع والاعتماد المتبادل بين أفراد الأسرة ولأن المكاشفة قد تتحدى الهويات الفردية والعلاقات الأسرية، ومفهوم الأسرة لذا تكون هذه الأسر أكثر حذرا حول المكاشفة. على العكس من ذلك، تؤكد الأسر ذات التوجه المنخفض في الامتثال من الفردية والاستقلال لأفراد الأسرة، والنظر الى العلاقات الأسرية أنها ليست أكثر أهمية من العلاقات الخارجية الأخرى لذلك، قد تكون هذه الأسر أقل قلقا بشأن التأثير المحتمل للمكاشفة، مما يجعل الوالدين أكثر عرضة للكشف عن تجاربهم ومشاعرهم وأفكارهم.

ويحدد يانج (Yang,2014) أبعاد الامتثال الموجه في السلطة والسيطرة والتركيز الاجتماعي، وتشير السلطة إلى إي مدى يعتمد الطفل على وجهة نظر الوالدين عند اتخاذ القرارات. أما السيطرة فتشير إلى الدرجة التي يمكن للوالدين التأثير بنجاح على تصرفات الطفل أو آرائه. أما التركيز الاجتماعي فيشير إلى مقدار استخدام الوالد للتأثير الاجتماعي (أي الاعتماد على القواعد/ أو السلطة) عند اتخاذ القرارات.

علاقة التواصل بين الآباء والأبناء بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

يشير يانج (Yang,2014) إلى أن علاقات الأطفال مع آبائهم تتأثر بكمية ونوع الاتصالات التي تجري بينهما، فقد يؤثر الاتصال المحدود سلباً على العلاقة

بين الوالدين والطفل. فالتواصل الأسري يعكس العلاقات الشخصية بين أفراد الأسرة، وبالتالي لديه القدرة على التنبؤ بجودة العلاقات الأسرية.

قياس جودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

تنوعت الأدوات المستخدمة في تقييم جودة العلاقة بين الآباء والأبناء منها:

١- استبيان التعلق الذي أعده هوبس وهاري Maternal Perception of Child Attachment (Hoppes and Harris, 1990)

٢- قائمة علاقة الآباء بالأبناء الذي أعده جريد Parent Child Relationship Inventory (PCRI) (Gerard, 2005)

٣- استبيان قوة علاقة الآباء والأبناء Foster Parent-Child Relationship Questionnaire (FPCRQ) الذي عدله ماكويك عن استبيان Parent-Child Relationship Questionnaire (PCRQ; Katz & Furman, 1985) ويقاس خمس أبعاد هي (الدفء - القرب الشخصي - الضبط الدافئ - تأكيد القوة - التملك).

٤- قائمة سشيفر (Schaefer, 1965) لتقييم الأطفال للآباء وتقييم الآباء لسلوكهم Child Report of Parent Behaviors Index (CRPBI) and the Parent Report of Parent Behaviors Index (PRPBI)

٥- استبيان الاباما للأبوة والأمومة في مرحلة رياض الأطفال Alabama Parenting Questionnaire-Preschool (Clerkin, Marks, Policaro, & Halperin, 2007) والذي يتضمن ثلاث أبعاد فرعية هي (الأبوة والأمومة الموجبة - والأبوة والأمومة السلبية غير المتسقة - والأبوة العقابية).

٦- قائمة العلاقة بين الوالدين والطفل Parent-Child Relationship Form وهو أداة مقتبسة من الدراسة الطولية الوطنية لصحة المراهقين (ADD Health Study, Resnick et al., 199) ويقاس ٦ أبعاد هي (الثقة - الفهم الرعاية - المشتركة في صنع القرار - القرب - الدفء).

البحوث والدراسات السابقة:

قام الباحثان بمراجعة ورصد الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية من خلال البحث في العديد من قواعد البيانات على شبكة الإنترنت فلم تجد أي دراسة - في حدود علم الباحثان -

تناولت العلاقة بين المتغيرات الأربعة معا (التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم وجودة العلاقة بين الآباء والأبناء) إلا أنها توصلنا إلى بعض الدراسات التي ركزت على تناول علاقة التعقل والتعاطف. دراسات تناولت التعقل والتواصل الرحيم، ودراسات تناولت علاقة التعقل بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء. ودراسات تناولت علاقة التعاطف بالتواصل الرحيم. ودراسات تناولت علاقة التواصل الرحيم بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء، ولاحظ الباحثان وجود ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت علاقة التعاطف بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء. لذا سيعرض الباحثان للدراسات المرتبطة بالبحث الحالي في المحاور الخمس التالية:

المحور الأول- دراسات تناولت علاقة التعقل بالتعاطف:

هدفت دراسة بلومير (Plummer, 2008) إلى مقارنة مستوى التعاطف المدرك من المرضى بمستوى التعقل لدى معالجهم وممارسة التأمل لديهم، وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٥) من المعالجين و(٤٣) من عملائهم، وقد استخدمت الدراسة استبانة التعقل ومقياس التعاطف من إعداد الباحث، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنه كلما زاد التعقل لدى المعالج كلما قل تعاطفه مع العميل، حيث تم وصف المعالجين الذين يمارسون درجة كبيرة من التعقل والتأمل على أنهم أقل في تعاطفهم نحو عملائهم، وذلك مقارنة بالمعالجين الذين لا يمارسون التعقل بدرجة كبيرة.

دراسة كينجسبيري (Kingsbury, 2009) العلاقة بين التعاطف والتعقل: تفهم دور الرحمة بالذات. هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التعقل والتعاطف، والدور الذي تلعبه الرحمة بالذات في هذه العلاقة، تكونت عينة الدراسة من (١٢٧) من المشتركين، وقد استخدمت الدراسة أدوات من أدوات التقرير الذاتي لفحص العلاقة بين متغيرات الدراسة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة، كما توسطت هذه العلاقة متغير الرحمة بالذات.

سعت دراسة هوبس (Hoopes, 2009) إلى فحص العلاقة بين التعقل والتعاطف وذلك عن طريق اختبار تأثيرهم المباشر وغير المباشر على السلوكيات الشخصية والضغوط النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٦١) متطوع من كلية علم النفس التربوية بتكساس، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبانة

التعقل (Baer, 2006)، ومقياس بيك للقلق (Beck, 1997)، استبانة التعقل من إعداد الباحث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات الدراسة، وكذلك وجود علاقة عكسية بين التعقل والتعاطف من جهة والسلوكيات الشخصية السلبية والضغط النفسية.

هدفت دراسة واليند (Wahlund, 2014) إلى دراسة العلاقات بين رهاب الجنسية المثلية، والتعاطف، والتعقل، والتعرف على ما إذا كان التعقل أو التعاطف منبئاً لكراهية الشذوذ الجنسي، وتألّفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب جامعي (١٥٩) من الإناث، (٤١) من الذكور، وقد أكمل المشتركين ثلاثة مقاييس خاصة بالدراسة وهي مقياس الرهاب الجنسي، ومقياس التعاطف، ومقياس التعقل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على التعقل قد أدى إلى فوائد جمة للمشاركين بالدراسة منها فوائد جسمانية، وانفعالية، وأخرى خاصة بالصحة النفسية ككل، وأظهرت النتائج أيضاً أن التعاطف كان منبئاً دالاً لكراهية الشذوذ الجنسي.

دراسة جونسون (Johnson, 2015) ، هدفت الدراسة إلى التوصل لنموذج بنائي باستخدام مودج المعادلة البنائية يفحص العلاقة بين التعقل والتحالف العمالي بين المرشدين في التدريب أثناء السيطرة على نزعتهم العاطفية، وتألّفت عينة الدراسة من (٢٠٠) من المرشدين المدربين في تكساس، توصلت الدراسة باستخدام نموذج المعادلة البنائية إلى وجود علاقة دالة بين التعقل والتحالف العامل، وفي ذات السياق أشارت النتائج إلى أنه كلما كان المرشد المدرب على درجة عالية من التعقل أثناء الجلسة التدريبية كلما أدى ذلك إلى ارتفاع معدل العلاقة بالتحالف العامل، بينما كان للتعاطف علاقة معتدلة بالتعقل.

هدفت دراسة سيندرز (Saunders, 20150) إلى معرفة تأثير كل من التدريب على التعقل والتعرض للطبيعة على حالة التعاطف، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٨) مشارك أغلبهم من الإناث (٨٦) امرأة، واستخدمت الدراسة مقياسي التعقل والتعاطف من إعداد الباحث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على التعقل المستخدم في الدراسة لم يسفر عن تغيرات دالة في المتغيرات التابعة، بينما التعرض إلى موقف طبيعي ارتبط بمعدلات عالية من حالة التعاطف، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية بين الحالة المزاجية والتعاطف، فكلما كان الفرد في حالة مزاجية جيدة وبقظة ارتفعت مستويات التعاطف لديه.

سعت دراسة ميناردو (Menardo, 2017) إلى استكشاف العلاقات الموجودة بين التعقل والتعاطف وحساسية الثقافة المتباينة، ومعرفة ما إذا كان التعاطف يتوسط العلاقة بين التعقل وحساسية تباين الثقافة بين طلبة الجامعة، وتألفت عينة الدراسة من (١٤٨) طالب جامعي ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ عام أو أكثر، وقد استخدمت الدراسة مقياس التعقل من إعداد (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس حساسية الثقافة المتباينة (Chen & Starasta, 2000) ومقياس التعاطف من إعداد (Davis, 1983)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين متغيرات الدراسة، وكذلك توسط التعاطف العلاقة بين التعقل وحساسية الثقافة المتباينة.

حددت دراسة بيرري (Berry, 2017) ما إذا كان التدريب على التعقل يستطيع أن ينجح في تنمية التعاطف تجاه المجموعات العرقية الخارجية. تكونت عينة الدراسة من (٧٩) من السيدات القوقازيين والبيض والأوروبيين ممن يحملن الجنسية الأمريكية، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهن جميعاً والتي تتمثل في مجموعة من الاستبانات حول التعاطف والتعقل، وقد تعرضت عينة الدراسة إلى تدريب مختصر على التعقل استمر لمدة ٤ أيام، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن حقيقة أن التعقل يمكن أن يساعد في تحسين التعاطف ويرتبط به ارتباطاً إيجابياً. دراسة رولينز (Rollins, 2018) بعنوان هل التعقل يدعم التعاطف؟. هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال، والتعاطف، وذلك لتحديد ما إذا كانت ممارسة التعقل يمكن أن تكون طريقة فعالة لتنمية التعاطف، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) من المشتركين، وقد اختبرت الدراسة الفروض التالية: (١) يرتبط التعقل ارتباطاً إيجابياً بالتعاطف. (٢) يتوسط تنظيم الانفعال العلاقة الإيجابية بين التعقل والتعاطف، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن سمة التعقل ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بسمة التعاطف وقد توسط تنظيم الانفعال جزئياً هذا الارتباط.

هدفت دراسة سنييز (Snipes, 2019) إلى استكشاف ما إذا كان التعقل يحسن من فاعلية الذات والتعاطف لدى طلبة الجامعة، وقد تدرت عينة الدراسة والتي تكونت من (٢٦٥) طالب على التعقل لمدة ست جلسات متتالية من الطلاب الذين يدرسون التسويق، وقد استخدمت الدراسة أدوات لقياس فاعلية الذات

التسويقية، والتعاطف، والتعقل، وذلك قبل إجراء البحث وبعده، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن واضح في فاعلية الذات التسويقية والتعاطف وذلك مقارنةً بالمجموعة الضابطة، أما عن التعقل فلم يتحسن في المجموعة التجريبية وتناقص في المجموعة الضابطة.

المحور الثاني- دراسات تناولت علاقة التعقل بالتواصل الرحيم:

دراسة كيربي (Kirby,2016) بعنوان دور التعقل والتراحم في تعزيز رعاية بيئات الأسرة. هدفت الدراسة إلى تطبيق تدخل قائم على التعقل والتراحم في برامج الرعاية الوالدية (Evidence Based Parenting Programs (EBPPs) وقياس أثر هذا التدخل في تعزيز البيئة الأسرية. ولقد وفر البرنامج المقترح فرصة لإعادة التركيز على التدخلات الوالدية السلوكية من المقام الأول والحد من السلوكيات المضطربة ودعم زيادة سلوك الرعاية الاجتماعية. قدمت الدراسة توصيات لادراج التعقل والتراحم في برامج الرعاية الوالدية وناقشت التحسن الذي يمكن أن يتحقق نتيجة ذلك بيئات الرعاية الاسرية.

دراسة موريا وكارونا وسيلفا ونونيس وكانفارو (Moreira, Carona, Silva, Nunes,Canavarro,2016) بعنوان استكشاف العلاقة بين نمط التعلق القلق والتجنبي للأمهات والتعقل الوالدي والدور الوسيط للرحمة الذاتية. هدفت الدراسة إلى التعرف طبيعة العلاقة بين كل من التعلق القلق والتجنبي بالتعقل الوالدي من خلال الرحمة بالذات. وشملت عينة الدراسة من ٢٩٠ من أمهات الأطفال في سن المدرسة والمراهقين المعينين في المدارس، استخدمت الدراسة مقياس التقدير الذاتي الخاصة بتعلق البالغين(الخبرات في علاقات التعلق - ومقياس الرحمة بالذات -ومقياس التعقل الوالدي). تم استخدام نمذجة المعادلة البنائية لاختبار نموذج الوساطة المقترح والتأكد من الآثار المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة. أشارت نتائج الدراسة أن التعلق التجنبي كان له تأثير مباشر على التعقل الوالدي، بينما ارتبط التعلق القلق بشكل غير مباشر مع التعقل الوالدي أو الوالدية الواعية من خلال الرحمة بالذات. وبشكل أكثر تحديدا فإن، المستويات الأعلى من التعلق القلق ارتبطت مع المستويات الدنيا للرحمة الذاتية، والتي، بدورها ارتبطت بالمستويات الدنيا من التعقل الوالدية. وارتبطت المستويات الأعلى من التعلق التجنبي مع المستويات الدنيا من التعقل الوالدي.

المحور الثالث-دراسات تناولت علاقة التعقل بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

دراسة رابابورت (Rappaport, 2017) بعنوان تدريب التعقل واثره على الضغوط الوالدية وعلاقة الآباء بالأبناء تجربة الأبوة أو الأمومة يمكن أن تكون مرهقة جدا. هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية تدريب التعقل لمدة ٨ أسابيع، لأولياء أمور المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة، وقياس أثره على الضغوط الوالدية المدركة وعلى التفاعل بين الوالدين وابنائهم وجودة العلاقة الوالدية. كما هدفت الدراسة الى فحص تأثير تدريب التعقل للآباء والأمهات. استخدمت الدراسة أدواتالتقرير الذاتي والملاحظة السلوكية المسجلة خلال المهام التعاونية شبه البنائية. وشملت عينة الدراسة ٣ أمهات و٤ أبناء في مرحلة المراهقة المبكرة. تلقت الامهات المشاركات تدريب التعقل لمدة ثمانية أسابيع. وطبقت ادوات التقرير الذاتي، أسبوعيا للأمهات المشاركات وهي (مقياس الانتباه والوعي العقلي The Mindful Attention and Awareness Scale، ومقياس الضغوط الوالدية، ومقياس العلاقة الإيجابية للآباء والأمهات) اتجاهات الطفل، (٢٠١٣)) طبق الأبناء المشاركون مقياس العلاقة الإيجابية بين الآباء والمراهقين (اتجاهات الطفل، ٢٠١٣) كل أسبوع. لوحظ التفاعل بين سلوك الوالدين والأبناء خلال مهام بنائية قبل وبعد أسبوع واحد من التدخل باستخدام. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن تدريب التعقل هو تدخل فعال للحد من ضغوط الأبوة والأمومة، وتحسين الإدراك الأم للعلاقة بين الوالدين الابن وزيادة التعقل، لا سيما في حالة الانفصال أو الطلاق أو عندما يكون الابن من ذوي اضطراب طيف التوحد.

المحور الرابع- دراسات تناولت علاقة التعاطف بالتواصل الرحيم:

دراسة ستيكال (Steckal, 1994) بعنوان تدريب التواصل الرحيم وأثره على مستويات التعاطف والرحمة بالذات، حيث شارك ٢١ طالب جامعي في ورشة تدريبية لمدة سبعة أيام، وقام الباحث بإعداد مقياس لقياس الرحمة بالذات والتعاطف بناءً على نموذج التواصل الرحيم، وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للوقوف على الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم في الدراسة، ولقد أشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وقد أتى التدريب بثماره المرجوة حيث تم تسجيل تغييرات في سلوك المشاركين كنتيجة

للتدريب الذي تم على التواصل الرحيم، وقد أشارت النتائج أيضاً إلى أن الرحمة بالذات والتعاطف هم عبارة عن عملية واتجاه ومهارة يمكن تعلمهم من خلال التدريب.

دراسة هل (Hill,2012) بعنوان تدريب التواصل الرحيم مع مرضى السرطان ومقدمي الرعاية: وعلاقته بالتعاطف، والرحمة، والرفاهة النفسية. هناك مجموعة صغيرة من البحوث القصصية إلى حد كبير تشير إلى أن التواصل الرحيم فعال في مناقشة الموضوعات الصعبة في مجالات مثل العلاقات العلاجية، والمشورة الزوجية، والعلاقات السياسية، والبيئات التعليمية والسجون، وقطاعات الأعمال. ومع ذلك، لم تبحث أي أبحاث حتى الآن استخدام النموذج داخل مرضى السرطان، على الرغم من أن الأدب يشير إلى أن التواصل خلال رحلة السرطان أمر ضروري وأن تلك الأسر التي تناقش السرطان بشكل علني لديها قدرة أفضل على التعايش مع المرض، وتقرير أقل للضغوط النفسية، والمشاكل الجسدية، والشعور بالاحتراق النفسي لمقدم الرعاية، كما أن لديهم مستويات أعلى من التعاطف والحميمية. قيمت الدراسة الحالية ورشة عمل لمدة ٦ أسابيع حول التواصل الرحيم مع مرضى السرطان ومقدمي الرعاية. وشملت الدورة معلومات نفسية، ومقدمة للاحتياجات الإنسانية وقوائم المشاعر والعواطف، وتركيز خيارات التواصل والتعاطف، والتواصل الذاتي والتعبير عن الذات. وأظهرت النتائج زيادات كبيرة في التعاطف، والرحمة الذاتية والرفاهية النفسية بين القياسين القبلي والبعدي. لم تكن هناك اختلافات بين المجموعات أو تأثيرات التفاعل بين مرضى السرطان ومقدمي الرعاية، مع زيادة المجموعتين في اتجاه إيجابي مماثل في ردود الفعل النوعي في نهاية ورشة العمل، كما ذكر ٨٧. ٥٪ من المشاركين أن نموذج تحسين التواصل مع ذويهم والمتخصصين في الرعاية الصحية أثرت بشكل إيجابي على مشاعرهم. إضافة إلى ذلك، وجد ٦٩٪ من المشاركين أن ورشة العمل ساعدت في الحد من مستويات التوتر. وأظهرت هذه الدراسة بنجاح أن تدريب التواصل الرحيم مفيد داخل مجتمع السرطان.

المحور الخامس- دراسات تناولت علاقة التواصل الرحيم بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

لم يتم العثور على دراسات مباشرة تربط بين التواصل الرحيم وجودة علاقة الآباء بالأبناء - في حدود علم الباحثان - انما وجدت دراسات تشير الى ارتباط جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وعدة متغيرات لدى الآباء منها:

دراسة ليتفينوفو (Litvinov,2007) بعنوان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء ومعرفة الآباء بأحداث الحياة الضاغطة للأبناء. هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين المعرفة الوالدية لأحداث الحياة الضاغطة للأطفال والدفء والقبول الوالدي. وقد افترضت أن الآباء والأمهات الذين يعرفون أكثر عن أحداث حياة أطفالهم الضاغطة بشدة هم الأكثر دفئاً وقبولاً في علاقاتهم مع ابنائهم. فحصت الدراسة الفروق في متغيرات عمر الطفل وجنس الوالدين وتكوين الأسرة، وكذلك تم تحليل بعض التفاعلات بين المتغيرات أيضاً فيما يتعلق المعرفة الوالدية لأحداث الحياة الضاغطة للأبناء. تكونت عينة الدراسة من ٢٠٣ طفل تتراوح أعمارهم من تسعة إلى خمسة عشر عاماً ينتمون إلى أسر ذات عائل واحد أو ذات الوالدين، حوالي ٥٠٪ من الأطفال كانوا من الفتيات وكان هناك ١٩١ أم و٤٥ من الآباء الذين شملتهم الدراسة ثلاثة وثلثون عائلة شملت بيانات كلا الوالدين بينما كان لدى بقية الأطفال بيانات من الأم فقط أو الأب. تم جمع البيانات من التقييم السياقي للأحداث الضاغطة من مقابلات الأطفال. جودة العلاقة بين الوالدين والطفل تم قياسها باستخدام استبيانين أحدهما للطفل والآخر للآباء من اعداد شيفر (Shaefer, 1965)، أشارت النتائج عموماً الى انخفاض معرفة كل من الأمهات والآباء بالأحداث الضاغطة لأبنائهم حيث كانت النسبة (أقل من ٤٥٪ اتفاق لكل منهما). أشارت النتائج إلى حدوث تفاعل بين جنس الوالدين والمعرفة بالضغط وجودة العلاقة فالآباء الذين كانوا أكثر دفئاً وقبولاً لأبنائهم هم الذين عرفوا المزيد عن أحداث حياة ابنائهم الضاغطة ولم يكن هناك ارتباط دال بالنسبة للأمهات.

دراسة كلارك (Clark, 2017) بعنوان اساءة معاملة الاطفال وجناح المراهقين: جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كمتنبأ بالصمود النفسي هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الوالدين والطفل كما يدركها الطفل كدليل على جنوح المراهقين بين عينة من الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة من الولادة إلى سن

١٨ عامًا. وتدعم النتائج تأثير جودة العلاقة بين الآباء والأبناء والمراقبة الوالدية في التنبؤ بانخفاض معدلات جنوح المراهقين رغم وجود تاريخ لسوء المعاملة وعوامل الخطر الأخرى للجنوح. النتائج توفر أدلة على الآثار لمرتبة على تدخل الأبوة والأمومة التي قد تزيد من الصمود النفسي لدى عينات من الأطفال تعرضوا لسوء المعاملة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لمحاوِر الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية لاحظ الباحثان ما يلي:

١- اتفقت أغلب نتائج دراسات المحور الأول على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التعقل والتعاطف ومنها دراسة دراسة (Kingsbury, 2009) ودراسة (Hoopes, 2009) ودراسة (Johnson, 2015) ودراسة (Saunders, 2015) ودراسة (Menardo, 2017) ودراسة (Berry, 2017) ودراسة (Rollins, 2018) ودراسة (Snipes, 2019)، بينما لم تتوصل نتائج دراسة (Plummer, 2008) الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التعقل والتعاطف.

٢- اتفقت دراسات المحور الثاني على وجود علاقة ارتباطية بين التعقل والتواصل الرحيم كدراسة كيربي (Kirby, 2016) ودراسة (Moreira, et al., 2016) ورغم قلة الدراسات في هذا المحور الا أن الدراستين تناولوا عينات من الآباء والأمهات وقدموا برامج لتنمية التعقل والتواصل الرحيم لدى الوالدين.

٣- لم يتوصل الباحثان سوى لدراسة واحدة تناولت علاقة التعقل بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وهي دراسة رابابورت (Rappaport, 2017) التي اختبرت فاعلية برنامج لتنمية التعقل لدى الآباء في تحسين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وقد كانت نتائج الدراسة إيجابية مما يعكس ارتباط التعقل بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء.

٤- أما دراسات المحور الرابع فتناولت علاقة التعاطف مع التواصل الرحيم ، حيث توصل الباحثان الى دراستين فقط احدهما تناولت علاقة التعاطف بالتواصل الرحيم لدى طلاب الجامعة وهي دراسة ستيكال (Steckal, 1994)، والآخرى دراسة هل (Hill, 2012) والتي قدمت برنامج لتنمية التواصل الرحيم بين

مرضى السرطان ومقدمي الرعاية لهم وقيمت أثره في تنمية التعاطف وقد كانت نتائج الدراسة إيجابية مما يعكس أثر التواصل الرحيم على تنمية التعاطف.

٥- تناولت دراسات المحور الخامس العلاقة بين التواصل الرحيم وجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وخصوصا في مرحلة المراهقة وأشارت نتائج دراسة كلارك (Clark, 2017) إلى تأثير التواصل بين الآباء والأبناء في تحسين جودة العلاقة بينهما وتوفير عوامل وقاية للمراهقين من الجنوح والانحراف. وأشارت نتائج دراسة ليتفينو (Litvinov, 2007) أن الآباء الذين كانوا أكثر دفئا وقبولا لأبنائهم هم الذين عرفوا المزيد عن أحداث حياة ابنائهم الضاغطة من خلال تواصلهم معهم.

وتحدد استفادة الباحثين من مراجعة الدراسات السابقة فيما يلي:

١- تحديد عينة الدراسة الحالية من آباء المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من ١٢-١٨ سنة نظرا لاتفاق أغلب الدراسات على أهمية دراسة جودة العلاقة بين الآباء والأبناء في مرحلة المراهقة نظرا لما يسود هذه المرحلة من خلافات وصراعات وتحديات بين المراهق والديه ولذا كان لدراسة للمتغيرات الإيجابية مثل التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم أهمية في هذه المرحلة تحديدا لتحديد تأثيرهم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء.

٢- اختار الباحثان مقياس وأدوات الدراسة الحالية من الأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة مثل مقياس التعاطف من دراسة (Steckal, 1994) واستبيان التعقل من دراسة (Bruser, 2006) واستبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء من دراسة (McQuaid, 1994) ومقياس التواصل الرحيم من دراسة (Salazar, 2013).

٣- صاغ الباحثان فروض الدراسة الحالية من خلال تحليلهم لنتائج الدراسات السابقة كما وضعوا تصورا لنموذج العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة الأربعة وفقا لنتائج الدراسات السابقة.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة تفترض الدراسة الحالية ما يلي:

- ١- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعقل على التعاطف لدى آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٢- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعقل على التواصل الرحيم لدى آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٣- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٤- هل توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٥- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.
- ٦- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعاطف على التواصل الرحيم بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين عينة الدراسة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً- منهج الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي - Quazi experimental، حيث تستخدم تحليل المسار لاختبار نموذج توضيحي يبين العلاقات بين المتغيرات المختلفة موضع الدراسة وذلك بناءً على نتائج الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة. ويشير صلاح مراد (٢٠٠٠) أن هذا النموذج لا يدل على السببية المؤكدة مثل التحكم في متغير مستقل تجريبياً وبحث أثره على متغير تابع، إلا أنه يعتبر خطوة متقدمة على أسلوب الارتباط البسيط، ولذا فإنه يعد حلقة متوسطة بين السببية الناتجة من الدراسة التجريبية وبين السببية المستنتجة من الارتباط البسيط. (صلاح مراد، ٢٠٠٠: ٤٦٥).

ثانياً- مجتمع وعينة الدراسة:

- ١- **مجتمع الدراسة:** تضمن مجتمع الدراسة آباء وأمّهات المراهقين من طلاب الدراسات العليا بكلية الدراسات العليا للتربية بالدبلوم العام والخاص والسنة التمهيدية للماجستير والدكتوراه للعام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩م.
- ٢- **عينة الخصائص السيكومترية:** تم اختيار أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من آباء المراهقين طلاب وطالبات من أولياء أمور المراهقين كلية الدراسات العليا للتربية للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨م) جامعة

القاهرة، وتكونت العينة من (١٢٥) طالباً وطالبة من أولياء أمور المراهقين، وبلغ متوسط أعمارهن (٤٩,٨٥) سنة، بانحراف معياري (٧,٥٥١)، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

٣- **العينة الأساسية:** تكونت من (١٢٥) من آباء المراهقين طلاب وطالبات كلية الدراسات العليا للتربية للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨م) جامعة القاهرة. متوسط أعمارهن (٤٨,١٥) سنة بانحراف معياري (٨,٥٤٧) سنة. وتم اختيارهن بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من فروض الدراسة الحالية.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

١- **استبيان التعقل ذو الأبعاد الخمس (FFMQ) Five Facet Mindfulness Questionnaire** أعداد (Baer et al.,2006) ترجمة (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٤)

استخدم الباحثان استبيان التعقل ذو الأبعاد الخمس (Five-Facet Mindfulness Questionnaire) الذي أعدته باير (Baer et al,2006) وترجمه للعربية (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٤)، ويتكون الاستبيان من (٣٠) مفردة تقيس خمس أبعاد هي (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - وقف الأحكام السلبية - عدم التفاعل مع الخبرات).

طريقة تقدير الدرجات: ويتم تقدير الدرجات على الاستبيان وفقاً لمقياس خماسي التقدير من ١: ٥ وذلك كالاتي: ١- أبداً ٢- نادراً ٣- أحياناً ٤- غالباً ٥- دائماً. ويوضح جدول (١) توزيع مفردات استبيان التعقل على أبعاد الاستبيان.

جدول (١) توزيع المفردات على أبعاد استبيان التعقل

الإبعاد	أرقام المفردات
الملاحظة	١-٦-١١-١٥-٢٠-٢٦-٣١-٣٦
الوصف	٢-٧-١٢-١٦-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧
التصرف بوعي	٥-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٤-٣٨*
وقف الأحكام السلبية على الخبرات	٣-١٠-١٤-١٧-٢٥-٣٠-٣٥-٣٩*
عدم التفاعل مع الخبرات	٤-٩-١٩-٢١-٢٤-٢٩-٣٣

المفردات العكسية:*الخصائص السيكومترية لاستبيان التعقل:**

قام باير وزملاؤه (Baer et al,2006) باختبار الخصائص السيكومترية للاستبيان حيث تراوحت نتائج الاتساق الداخلي لمعامل ألفا ما بين (٠,٧٥ - ٠,٩١)، وكانت معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان (٠,٨٨ - ٠,٥٤ - ٠,٨٥ - ٠,٨٤ - ٠,٨١) على التوالي وكان معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٠). وتراوحت الارتباطات البيئية بين العوامل الخمسة بين (٠,١٥ - ٠,٣٤) وتشير نتائج التحليل العاملي للاستبيان إلى تمتع الأبعاد بصدق مقبول مما شجع الكثير من الباحثين على استخدام هذا الاستبيان لقياس التعقل مثل (Bruser,2006- Hoopes, 2009- Jonathan Li,2017)

وقام (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٤) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان واستخراج مؤشرات الصدق والثبات للصورة العربية للاستبيان بتطبيقه على عينة (١٢٠٠) من طلاب الجامعات في جامعات أسبوط وسوهاج بمصر وجامعة الملك خالد بالسعودية والجامعة الأردنية بالأردن، وكانت بيانات الصدق والثبات والاتساق كالتالي:

صدق التكويني: تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي ثم التحليل العاملي التوكيدي وأسفرت النتائج عن نموذج مكون من خمسة عوامل للتعقل وتكون البناء العاملي للاستبيان من (٣٩) عبارة موزعة على خمسة عوامل.

الاتساق الداخلي: أظهرت نتائج الدراسة تمتع الاستبيان بمستوى جيد من الاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الفا كرونباخ بين (٠,٧٤ - ٠,٣١٣) للعينة المصرية مما يشير الى تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للأبعاد المنتمية إليه. كما أشارت النتائج إلى أن معاملات اتساق الأبعاد الخمسة مع الدرجة الكلية للاستبيان تراوحت بين (٠,٧٩ - ٠,٤٨٠) للعينة المصرية مما يشير إلى تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع الاستبيان ككل أما معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ فقد تراوحت ما بين (٠,٨٣٧ - ٠,٥٢٧) للعينة المصرية. ومعاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون للأبعاد والاستبيان ككل تراوحت بين (٠,٧٧٦ - ٠,٤٠٦) للعينة المصرية وبطريقة جوتمان تراوحت بين (٠,٧٧٥ - ٠,٤٠٠) للعينة المصرية مما يشير إلى ثبات عالي لأبعاد الاستبيان والاستبان ككل.

قام الباحثان في الدراسة الحالية باستخدام عينة الخصائص السيكومترية للتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة على النحو التالي:

الثبات: قام الباحثان بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية كل بعد على حدة فكانت على التوالي كالتالي: (٠.٦١١-٠.٧٨٠-٠.٥٤٢-٠.٥٣٥-٠.٥٣٢) وجميعها قيم مقبولة مما يؤكد تمتع جميع الأبعاد بدرجة جيدة من الثبات، وكانت قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل (٠.٦١٧). كما قام الباحثان بحساب معاملات ثبات استبيان التعقل بطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون وبطريقة جتمان وبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون للأبعاد الخمسة (٠.٥٦٧-٠.٧٦٥-٠.٦٠٤-٠.٥٠٠-٠.٥٣٩) على التوالي. كما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان للأبعاد الخمسة (٠.٥٢٢-٠.٧٦٢-٠.٦٠٤-٠.٤٩٨-٠.٥٣٥) على التوالي. كما تم حساب ثبات الاستبيان ككل بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان-براون فبلغ (٠.٦٢٦)، وجتمان فبلغ (٠.٦٢٤) وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مقبولة.

الصدق الظاهري: تم عرض الاستبيان في صورته الأولية حيث تكونت من (٣٩) مفردة على خمسة^١ من المختصين في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملائمة بنود الاستبيان من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة، وقد بلغ متوسط نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على بنود الاستبانة (٩٥%)، مما يشير إلى، مناسبة عبارات الاستبيان وتناسبها مع أبعاده الخمسة.

الاتساق الداخلي لفقرات استبيان التعقل: تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات استبيان التعقل من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والبعد الفرعي الذي ينتمي إليه. ولقد تراوحت معاملات الارتباط لمختلف فقرات كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٧٧-٠.٦٨٠) للبعد الأول (الملاحظة)، وتراوحت ما بين (٠.٦٤٦-٠.٧٥٣) للبعد الثاني (الوصف)، وتراوحت ما بين (٠.٣١٢-٠.٥٥٨) للبعد الثالث (التصرف بوعي)، وتراوحت ما بين (٠.٤٩٥-٠.٧١٢) للبعد الرابع (التوقف عن اصدار

^١ أسماء السادة المحكمين ملحق رقم (٥).

الأحكام)، وتراوح ما بين (٠,٤٠٩ - ٠,٦٣٨) للبعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات) كما بلغت معاملات ارتباط الأبعاد الخمسة بالدرجة الكلية للاستبانة (٠,٦١٩ - ٠,٧٢٥ - ٠,٧٠٨ - ٠,٠٢٥ - ٠,٦٢٩) على التوالي. وهي جميعها مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١). ويوضح ملحق (٣) معاملات الاتساق لفقرات أبعاد الاستبانة الخمسة وهي تعكس قدرًا مقبولًا من الاتساق الداخلي له.

٢- مقياس التعاطف اعداد (Steckal, 1994) ترجمة الباحثان:

يتكون مقياس التعاطف الي أعده استيكال Scale Empathy من (٢٤) مفردة تقيس بعدين أساسيين هما التعاطف مع الذات والتعاطف مع الآخرين، تتم الإجابة عليه من خلال نموذج ليكرت الخماسي والذي يتدرج من موافق بشدة حتى أرفض بشدة، ولقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة في نسختها الأساسية؛ تمثلت في الصدق الظاهري عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء تمثلت في أربعة من المتخصصين في الإرشاد الزواجي، ومربي، وأخصائي نفسي، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (٤٧) من طلاب الجامعة لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار (Test - retest) وكان معامل الارتباط بين التطبيقين مقبول حيث بلغ (٠,٧١). ويوضح جدول (٢) توزيع مفردات مقياس التعاطف على بعدي المقياس.

جدول (٢) توزيع مفردات مقياس التعاطف على بعدي المقياس

المفردات	البعد
٢٣ - ٢١ - ١٩ - ١٧ - ١٥ - ١٣ - ١١ - ٩ - ٧ - ٥ - ٣ - ١	التعاطف مع الذات
٢٤ - ٢٢ - ٢٠ - ١٨ - ١٦ - ١٤ - ١٢ - ١٠ - ٨ - ٦ - ٤ - ٢	التعاطف مع الآخرين

الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف:

الثبات: قام الباحثان بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لبعدي المقياس فبلغت: (٠,٧٠٣ - ٠,٨٢٢) لبعدي (التعاطف تجاه الذات، التعاطف تجاه الآخر) على التوالي وجميعها قيم مقبولة مما يؤكد تمتع جميع البنود بدرجة جيدة من الثبات، كما بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٨٦٥).

كما قام الباحثان بحساب معاملات ثبات مقياس التعاطف بطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان- براون وبطريقة جتمان وبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان- براون للبعدين (٠,٦٦٠ - ٠,٨٢٨) على التوالي. كما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان للبعدين (٠,٦٥٥ - ٠,٨٢٧)

على التوالي. كما تم حساب ثبات المقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان بروان فبلغ (٠,٨٢٢)، وجتمان فبلغ (٠,٨١٨) وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مقبولة.

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكونت من (٢٤) عبارة على خمسة^٢ من المختصين في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود المقياس من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة، وقد بلغ متوسط نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على بنود الاستبانة (٨٨%)، كما تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض البنود بناءً على ملاحظاتهم (على سبيل المثال: "أترجع عن قراراتي عندما اخطيء" عدلت إلى "عندما أعتقد أنني اتخذت قراراً خاطئاً، فمن السهل أن أترجع عنه."، ليصبح المقياس في صورته النهائية (٢٤) مفردة موزعة كالتالي: التعاطف مع الذات (١٢ مفردة)، التعاطف مع الآخرين (١٢ مفردة).

الصدق التكويني: تم التحقق من الصدق التكويني لمقياس التعاطف باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لدرجات أفراد العينة على البعدين الفرعيين (التعاطف تجاه الذات، التعاطف تجاه الآخر) للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المائل للمحاور بطريقة البروماكس Promax وقد نتج عن التحليل العاملي وجود عامل واحد بجذر كامن (١.٧١٩)، وهو يفسر (٨٥.٩٧٣%) من التباين الكلي، ولقد تشبع كلا البعدان على العامل بقيمة (٠,٩٢٧).

ويوضح شكل (٢) شكل التراكم ScreePlot للعامل والجذر الكامن لمقياس التعاطف.

^٢ أسماء السادة المحكمون بنهاية البحث.



يتضح من شكل (٢) تمتع مقياس التعاطف ببنية عاملية تتسق والاطار النظري الذي انبثق منه المقياس ومن ثم تمتع المقياس بالصدق التكويني.

الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التعاطف: تم التحقق من الاتساق الداخلي

لفقرات مقياس التعاطف من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والبعد الفرعي الذي ينتمي إليه. ولقد تراوحت معاملات الارتباط لمختلف فقرات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٣٢٩ - ٠,٦٠٦) للبعد الأول (التعاطف مع الذات)، وتراوحت ما بين (٠,٣١٧ - ٠,٧٠٠) للبعد الثاني (التعاطف مع الآخر)، كما بلغت معاملات ارتباط البعدين بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٩١٤ - ٠,٩٤٠) على التوالي. وهي جميعها مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١). ويوضح ملحق (٤) معاملات الاتساق لفقرات أبعاد المقياس وهي تعكس قدرًا مقبولًا من الاتساق الداخلي له.

٣- مقياس التواصل الرحيم إعداد (Salazar, 2013) ترجمة الباحثان:

استخدم الباحثان مقياس التواصل الرحيم Compassionate Communication Scale (CCS) والذي قام بإعداده (Salaza, 2013) وترجمه الباحثان للغة العربية. ويتكون المقياس من (٦٥) بند تقيس ثلاثة أبعاد رئيسة هي: - المحادثة الرحيمة وتشمل عبارات مثل: أستمع باهتمام عندما يتحدث الآخرون، أعبر لهم عن تعاطفي مع موقفهم.

- الرسالة الرحيمة وتشمل عبارات مثل: أترك رسالة رحيمة على موقع التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك، أهنئ رأسي بالموافقة عندما يتحدث الآخرون.
- اللمسة الرحيمة وتشمل عبارات مثل: أضع ذراعي على كتف الآخرين، أمسك بأيدي الآخرين.

طريقة تقدير الدرجات: ويتم تقدير الدرجات على المقياس وفقاً لمقياس خماسي التقدير من ١: ٥ وذلك كالآتي:

١- أبداً ٢- نادراً ٣- أحياناً ٤- غالباً ٥- دائماً

بحيث تعبر أقل الدرجات عن انخفاض التواصل الرحيم، وتعبر أعلى الدرجات عن ارتفاع التواصل الرحيم.

ويوضح جدول (٣) توزيع المفردات على أبعاد مقياس التواصل الرحيم على النحو التالي:

جدول (٣) توزيع المفردات على أبعاد مقياس التواصل الرحيم

أرقام المفردات	البعد
١ - ٢ - ٣ - ٦ - ٧ - ٩ - ١١ - ١٥ - ١٨ - ٢٠ - ٢١ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٩ - ٤١ - ٤٦ - ٥٣	الحديث الرحيم
٥ - ٨ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٧ - ١٩ - ٣١ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٧ - ٣٨ - ٤٠ - ٤٢ - ٤٥ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١	اللمسة الرحيمة
٤ - ١٤ - ١٦ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٢ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٧ - ٤٨ - ٥٢ - ٥٤ - ٥٥	الرسالة الرحيمة

الخصائص السيكومترية لمقياس التواصل الرحيم:

الثبات: قام الباحثان بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس فبلغت (٠.٨١٩ - ٠.٨٨٨ - ٠.٨٥٦) وذلك لأبعاد (الحديث الرحيم - اللمسة الرحيمة - الرسالة الرحيمة) على التوالي وجميعها قيم مقبولة مما يؤكد تمتع جميع البنود بدرجة جيدة من الثبات، كما بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٩٣٦). كما قام الباحثان بحساب معاملات ثبات مقياس التواصل الرحيم بطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون وبطريقة جتمان وبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون للأبعاد الثلاثة (٠.٨٣٢ - ٠.٨١٢ - ٠.٧٤٣) على التوالي. كما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان للأبعاد الثلاثة (٠.٨١٥ - ٠.٧٩٤ - ٠.٧٢١) على التوالي. كما تم حساب ثبات

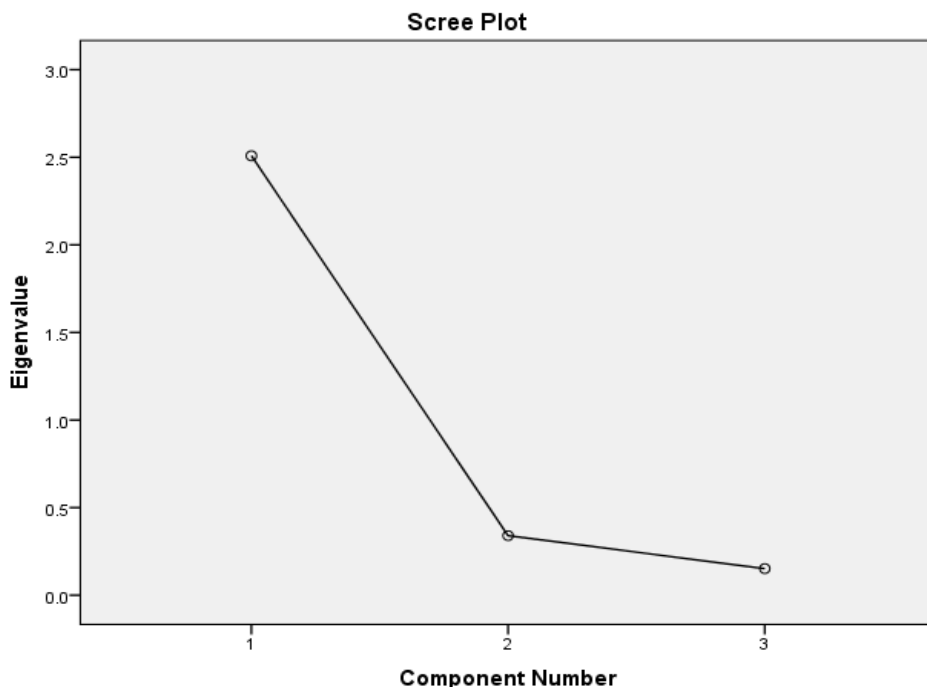
المقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان بروان فبلغ (٠,٩٥٠)، وجتمان فبلغ (٠,٩٤٦) وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مقبولة.

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكونت من (٥٥) مفردة على خمسة^٣ من المختصين في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود المقياس من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة، وقد بلغ متوسط نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على بنود المقياس (٩٨%)، كما تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض البنود بناءً على ملاحظاتهم (على سبيل المثال: "يحدثني والداي هاتقيا بشكل متكرر" عدلت إلى "يجري والداي مكالمات هاتفية متكررة للسؤال عن حالي"، ليصبح المقياس في صورته النهائية (٥٥) مفردة موزعة كالتالى: الحديث الرحيم (٢١ مفردة)، اللمسة الرحيمة (١٨ مفردة). الرسالة الرحيمة (١٦ مفردة).

الصدق التكويني: تم التحقق من الصدق التكويني لمقياس التواصل الرحيم من خلال إجراء التحليل العاملى الاستكشافى لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية الثلاثة للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المائل للمحاور بطريقة البروماكس Promax وقد نتج عن التحليل وجود عامل عام واحد بجذر كامن (٠.٢ .٥٠٨)، حيث فسر (٨٣.٠٨٠٨%) من التباين الكلى في درجات التواصل الرحيم، وكانت تشبعات الأبعاد بالعمل العام (٠,٩٢٩، ٠,٩٣٩، ٠,٨٧٣) لأبعاد (اللمسة الرحيمة، الحديث الرحيم، الرسالة الرحيمة).

ويوضح شكل (٣) شكل التراكم ScreePlot للعامل العام والجذر الكامن له لمقياس التواصل الرحيم.

^٣ أسماء السادة المحكمين بنهاية البحث.



يتضح من شكل (٣) تمتع مقياس التواصل الرحيم ببنية عاملية تتسق والاطار النظري الذي انبثق منه المقياس ومن ثم تمتع المقياس بالصدق التكويني. **الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التواصل الرحيم:** تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التواصل الرحيم من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والبعد الفرعي الذي ينتمي إليه. ولقد تراوحت معاملات الارتباط لمختلف فقرات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للبند الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٢٩٩ - ٠,٧٠٠) للبند الأول (الحديث الرحيم)، وتراوحت ما بين (٠,٣٦٠ - ٠,٦٩٩) للبند الثاني (اللمسة الرحيمة)، وتراوحت ما بين (٠,٢٩١ - ٠,٧٥٦) للبند الثالث (الرسالة الرحيمة) كما بلغت معاملات ارتباط البعدين بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٤٥ - ٠,٩٣٥ - ٠,٨٥٨) على التوالي. وهي جميعها مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١). ويوضح ملحق (٤) معاملات الاتساق لفقرات أبعاد المقياس وهي تعكس قدرًا مقبولاً من الاتساق الداخلي له.

٤- استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء مراجعة (McQuaid,1994) ترجمة الباحثان:

استخدمت الدراسة استبيان Foster Parent-Child Relationship Questionnaire (FPCRQ) والذي يعد مراجعة استبيان الذي أعده (PCRQ; Katz & Furman, 1985) ويتكون الاستبيان من (٣٨) بند تقيس خمس أبعاد فرعية هي (التملك - الدفء- القرب الشخصي - الضبط أو التأديب الدافئ- تأكيد القوة).

طريقة تقدير الدرجات: يتم تقدير الدرجات للاستبيان في ضوء تدرج خماسي هي: دائما، كثيرا، غالبا، نادرا، أبدا، وهي تقدر كالتالي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥). حيث تجمع درجات الأبعاد الخمسة معا لتمثل درجة الفرد في جودة العلاقة بين الآباء والأبناء مع العلم بأن الدرجة المرتفعة تشير إلى العلاقة الجيدة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى العلاقة السيئة.

ويوضح جدول (٤) توزيع البنود على أبعاد استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء على النحو التالي:

جدول (٤) توزيع البنود على أبعاد استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء

أرقام المفردات	البعد
٣٨-٣٧-٢٠-١٩-٢-١	التملك
٢٩-٢٨-٢١-١١-١٠-٣	الدفء
٣٤-٣١-٢٧-٢٤-٢٣-١٦-١٣-٩-٦-٥	التقارب الشخصي
٣٦-٣٣-٢٥-١٨-١٥-٧	الضبط الدافئ
٣٥-٣٢-٣٠-٢٦-٢٢-١٧-١٤-١٢-٨-٤	تأكيد القوة

الخصائص السيكومترية لاستبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء:

الثبات: قام الباحثان بحساب معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الخمسة فبلغت (٠.٧٧٨-٠.٨٣٤-٠.٧٩١-٠.٧٦٦-٠.٧٧٧) وذلك لأبعاد (التملك، الدفء، التقارب الشخصي، الضبط الدافئ، تأكيد القوة) على التوالي وجميعها قيم مقبولة مما يؤكد تمتع جميع البنود بدرجة جيدة من الثبات، وكانت قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل (٠.٨٢٨).

كما قام الباحثان بحساب معاملات ثبات استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء بطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون وبطريقة جتمان وبلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان-براون للأبعاد الخمسة (٠.٧٩٣-٠.٧٩٣-٠.٧٩٣-٠.٧٩٣-٠.٧٩٣).

٠,٧٩٩ - ٠,٨٣٢ - ٠,٧٦٩ - ٠,٨٠٠) على التوالي. كما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة، جتمان للأبعاد الخمسة (٠,٧٩٢ - ٠,٧٩٩ - ٠,٨٢٩ - ٠,٧٦٩ - ٠,٧٩٩) على التوالي. كما تم حساب ثبات الاستبيان ككل بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان بروان فبلغ (٠,٨٨٦)، وجتمان فبلغ (٠,٨٧٧) وهي تتسم بكونها في مجملها معاملات ثبات مقبولة.

الصدق الظاهري: تم عرض الاستبيان في صورته الأولية حيث تكونت من (٣٨) مفردة على خمسة^٤ من المختصين في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود الاستبيان من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة، وقد بلغ متوسط نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على بنود الاستبيان (٩٠%)، كما تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض البنود بناءً على ملاحظاتهم (على سبيل المثال: "لا يسمح لك والداك بالخروج منفرداً" عدلت إلى "يريد والداك أن تكون معه أغلب الوقت"، ليصبح المقياس في صورته النهائية (٣٨) مفردة موزعة كالتالي: التملك (٦مفردات)، الدفاء (٦مفردات)، التقارب الشخصي (١٠مفردات)، الضبط الدافئ (٦مفردات)، تأكيد القوة (١٠مفردات).

الصدق التكويني: تم التحقق من الصدق التكويني لمقياس جودة العلاقة بين الآباء والأبناء تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلننجو التدوير المائل للمحاور بطريقة البروماكس Promax وقد نتج عن التحليل وجود عامل عام واحد بجذر كامن (٣.٠٢١)، وهو يفسر (٦٠.٤٢٥%) من التباين الكلي، وكانت تشبعات الأبعاد بالعوامل كما هي موضحة بالجدول (٥):

جدول (٥)

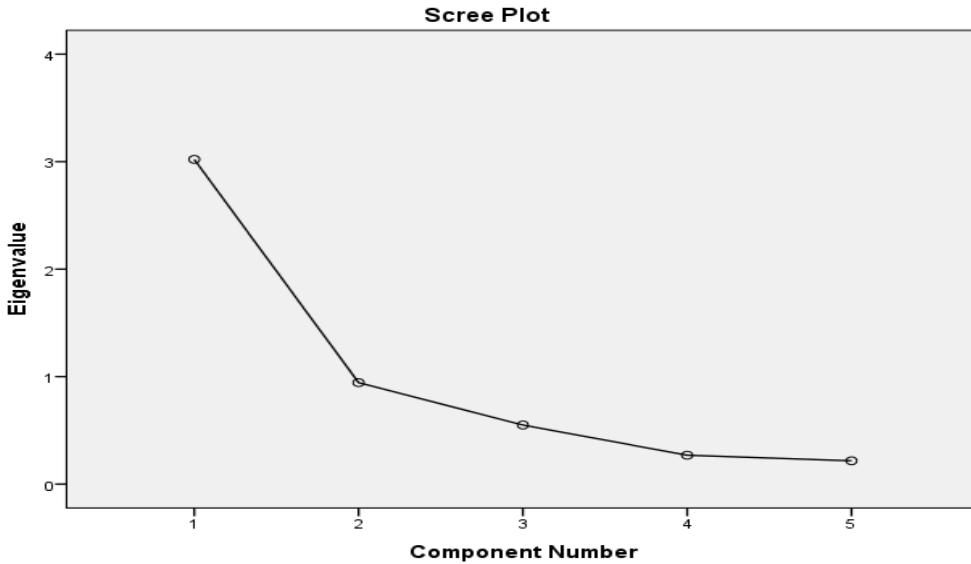
مصنوفة البناء العاملي للأبعاد الفرعية لمقياس جودة العلاقة بين الآباء والأبناء

الأبعاد	جودة العلاقة بين الآباء والأبناء
الدفاء	٠,٨٨٥
التقارب الشخصي	٨٦٦ .٠
الضبط	٨٥٥ .٠
التملك	٧٥٢ .٠
تأكيد القوة	٤٣٧ .٠

^٤أسماء السادة المحكمين بنهاية البحث.

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- أن العامل العام (جودة العلاقة بين الآباء والأبناء) تشبع عليه كافة الأبعاد الفرعية للاستبيان؛ فبلغت (٠,٨٨٥، ٠,٨٦٦، ٠,٨٥٥، ٠,٧٥٢، ٠,٤٣٧) وذلك لأبعاد (الدفء، التقارب الشخصي، الضبط، التملك، تأكيد القوة) على التوالي. ولقد استطاع العامل العام (جودة العلاقة بين الآباء والأبناء نسبة (٦٠,٤٢٥%) م التباين في درجات جودة العلاقة بين الآباء والأبناء يوضح شكل (٥) شكل التراكم ScreePlot للعامل العام والجذر الكامن له لاستبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء.



يتضح من جدول (٥)، وشكل (٤) تمتع استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء ببنية عاملية تتسق والاطار النظري الذي انبثق منه الاستبيان ومن ثم تمتع الاستبيان بالصدق التكويني.

الاتساق الداخلي لفقرات استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء: تم

التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات استبيان جودة العلاقة بين الآباء والأبناء من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والبعد الفرعي الذي ينتمي إليه. ولقد تراوحت معاملات الارتباط لمختلف فقرات كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٦٢١ - ٠,٧٧٨) للبعد الأول (التملك)، وتراوحت ما بين (٠,٦٨٨ - ٠,٨٠٢) للبعد الثاني (الدفء)، وتراوحت ما بين

والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين

(٠,٤٩٦ - ٠,٦٦٨) للبعد الثالث (التقارب الشخصي)، وتراوحت ما بين (٠,٦٣٨ - ٠,٧٨٠) للبعد الرابع (الضبط الدافئ)، وتراوحت ما بين (٠,٢٤٣ - ٠,٦٩٣) للبعد الخامس (تأكيد القوة)، كما بلغت معاملات ارتباط الأبعاد الخمسة بالدرجة الكلية للاستبانة (-٠,٣٣٢ - ٠,٧٧٠ - ٠,٨٠٠ - ٠,٧٣٢ - ٠,٧١٩) على التوالي. وهي جميعها مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١). ويوضح ملحق (٣) معاملات الاتساق لفقرات أبعاد الاستبانة الخمسة وهي تعكس قدرًا مقبولًا من الاتساق الداخلي له.

عرض وتفسير نتائج الدراسة:أولاً- عرض نتائج الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة استخدمت الباحثة أسلوب تحليل المسار والمتوفر في برنامج Lisrel. 8. 8 وذلك لمطابقة بيانات هذا النموذج مع البيانات المستمدة من مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة من الآباء في متغيرات الدراسة والموضحة في جدول (٦).

جدول (٦) مصفوفة الارتباط بين متغيرات الدراسة

المتغيرات	جودة العلاقة	التعاطف	التواصل الرحيم	التعقل
جودة العلاقة	١			
التعاطف	**٠,٦٠٠	١		
التواصل الرحيم	**٠,٦٩٠	**٠,٦٩٤	١	
التعقل	**٠,٣٧٥	**٠,٥٣٤	**٠,٥٨٥	١

** دال عند مستوى (٠.٠١)

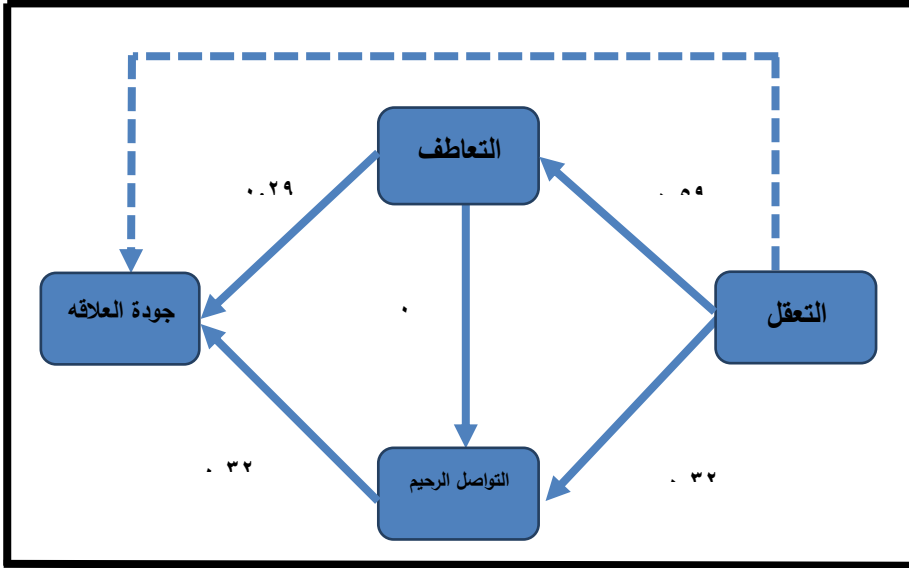
ويتضح من جدول (٦) ما يلي:

١- توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائية موجبة وقوية بين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها الآباء وكل من التعاطف، التواصل الرحيم، والتعقل بلغت على التوالي (٠,٦٠٠، ٠,٦٩٠، ٠,٣٧٥)، مما يشير إلى ارتباط متغيرات الدراسة مما يعكس وجود علاقات مباشرة وغير مباشرة بين المتغيرات وبعضها البعض وهذا ما تهدف الفروض التالية لاختباره من خلال نموذج العلاقات السببية المقترح في الدراسة.

استخدم الباحثان عند اختبار هذا النموذج موقف توليد النموذج Model generation situation وهو أحد مواقف صياغة واختبار نموذج المعادلة

البنائية، ويصفه عزت عبد الحميد بأنه الموقف الأكثر شيوعاً بين الباحثين مقارنة بالموقفين الآخرين (موقف التوكيد الصارم، موقف النماذج البديلة). وفيه يكون لدى الباحثان نموذج تجريبي أولي محدد، فإذا كان النموذج الأولي لا يطابق البيانات المعطاة، يجب أن يعدل ويختبر مرة ثانية باستخدام نفس البيانات. ويتم اختبار عدة نماذج في هذه العملية، والهدف يكون إيجاد نموذج ليس فقط أن يطابق البيانات بطريقة جيدة من الناحية الإحصائية، ولكن أيضاً أن يتميز هذا النموذج بأن كل بارمتر يحتوي عليه يمكن إعطاؤه تفسيراً ومعنى حقيقياً. (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨: ٢٥٥-٢٥٦)

وأُسفرت نتائج برنامج ليزرل ٨.٨ عن التوصل إلى أفضل نموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث الموضح بالشكل رقم (٥).



شكل (٥): المسار التخطيطي لأفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات البحث بعد حسابه ببرنامج ليزرل ٨.٨

ولقد حظي نموذج تحليل المسار الموضح بالشكل رقم (٥) على مؤشرات حسن مطابقة جيدة كما يوضحها الجدول (٦)، حيث بلغت قيمة مربع كا (١,٣٩) بدرجات حرية (١) وهي غير دالة إحصائياً (٠,٢٤)، ولقد وقعت بقية مؤشرات حسن المطابقة كما هو موضح بجدول (٦) ضمن المدى المثالي لكل مؤشر مما

يدل على المطابقة الجيدة للنموذج المقترح. هذا مع ملاحظة أنه يتم التعرف على دلالة المسارات في النموذج البنائي من خلال قيمة "ت" حيث تكون قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) إذا وقعت في الفترة نصف المفتوحة (١.٩٦-٢.٥٨)، والقيم الأقل من ذلك لها تكون "ت" غير دالة إحصائياً، أما إذا كانت قيم "ت" تساوي (٢.٥٨) فأكثر فتشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١). (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨: ١٢١).

ويلاحظ من نموذج تحليل المسار الموضح بالشكل رقم (٥) أن بعض معاملات المسار دالة إحصائياً، كما يلاحظ أن قيمة R2 تراوحت ما بين ٠.٠٣٢ إلى ٠.٣٦ مما يدل على تمتع النموذج بدرجة جيدة من الثقة.

جدول (٧) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القيمة المثلى للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي χ^2 درجات الحرية مستوى دلالة χ^2	١,٣٩ ١ ١,٣٩	أن تكون قيمة χ^2 غير دالة إحصائياً.	
٢	نسبة χ^2 / df	١,٥٥٦	(٠ - ٥)	١-٠
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩	(٠ - ١)	١
٤	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٥٦	(٠ - ١,٠٠)	٠
٥	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع ECVI	١٦ .٠ ٢٢ .٠	أن تكون قيمته للنموذج \geq نظيرتها للنموذج المشبع	
٦	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٩٩ .٠	(٠ - ١)	١
٧	مؤشر المطابقة المقارن CFI	١,٠٠	(٠ - ١)	١
٨	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٩٧ .٠	(٠ - ١)	١
٩	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩	(٠ - ١)	١
١٠	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI	٩٤ .٠	(٠ - ١)	١
١١	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٧	(٠ - ١)	١
١٢	مؤشر الافتقار للمطابقة المعياري PNFI	٠,١٧	(٠ - ١)	١

يتضح من الجدول (٧) أن نموذج تحليل المسار الموضح في شكل رقم (٥) حظي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة في مجملها؛ حيث كانت قيمة مربع كاي غير دالة، كما وقعت بقية مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي لكل منها مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات المستخدمة في الدراسة الحالية. كما يوضح الجدول (٧) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية التي يشتمل عليها

نموذج تحليل المسار ومستوى دلالتها الإحصائية وذلك بين متغيرات الدراسة المستقلة والتابعة بعد حسابه ببرنامج ليزرل ٨.٨.

جدول (٨) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية التي يتضمنها نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة ومستوى دلالتها الإحصائية

التغير الكامل	نوع التأثير	جودة العلاقة بين الآباء والأبناء			التعاطف			التواصل الرحيم		
		التأثير "خ"	التأثير "ت"	التأثير "ت"	التأثير "خ"	التأثير "ت"	التأثير "خ"	التأثير "ت"	التأثير "خ"	التأثير "ت"
التعقل	مباشر	-	-	-	٠,٥٩	٠,٠٨	٠,٣٢	٠,٠٩	٠,٣٦	٠,٠٩
	غير مباشر	٠,٥٨	٠,٠٩	٠,٠٩	-	-	-	-	-	-
	كلي	٠,٥٨	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٥٩	٠,٠٨	٠,٦١	٠,٠٨	٠,٨٠	٠,٠٨
التعاطف	مباشر	٠,٢٩	٠,١١	٠,٢٩	-	-	-	-	-	-
	غير مباشر	٠,٣٤	٠,٠٧	٠,٠٧	-	-	-	-	-	-
	كلي	٠,٦٣	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٦٣	٠,٠٩	٠,٨٨	٠,٢٥	٠,٥٣	٠,٢٥
التواصل الرحيم	مباشر	٠,٢٣	٠,٠٤	٠,٠٤	-	-	-	-	-	-
	غير مباشر	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	كلي	٠,٢٣	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,٢٣	٠,٠٤	٠,٢٣	٠,٢٥	٠,٥٣	٠,٢٥

** دال عند مستوى (٠.٠١)

عرض نتائج الفرض الأول: توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين. يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً لتوجهات هدف الاقتراب من التعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين، بلغت قيمته (٠.٥٩) عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (٧,٠١). بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين.

عرض نتائج الفرض الثاني: توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين. يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود تأثير موجب مباشر وغير مباشر وكلي دال إحصائياً للتعقل على التواصل الرحيم من كما يدركها آباء المراهقين، بلغت قيمته على التوالي (٠.٣٢، ٠.٢٩، ٠.٦١) عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (٦,٨٠، ٢,٦٦، ٣,٣٦) على التوالي.

عرض نتائج الفرض الثالث: توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين.

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود تأثير موجب غير مباشر وکلي دال إحصائياً للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بلغت قيمته في الحالتين (٥٨.٠) عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (٦,٧٩). بينما لم يكن هناك تأثير مباشر للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين.

عرض نتائج الفرض الرابع: توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين.

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود تأثير موجب مباشر وکلي دال إحصائياً للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين، بلغت قيمته في الحالتين (٠.٨٨) عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (٣,٥٣). بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين.

عرض نتائج الفرض الخامس- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين.

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود تأثير موجب مباشر وغير مباشر وکلي دال إحصائياً للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بلغت قيمته على التوالي (٠.٢٩، ٠.٣٤، ٠.٦٣) عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢,٣٦، ٤,٦٦، ٦,٨٦) على التوالي.

عرض نتائج الفرض السادس- توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين.

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود تأثير موجب مباشر وکلي دال إحصائياً للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بلغت قيمته في الحالتين (٠.٢٣) عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" (٥,٩٨). بينما لم يكن هناك تأثير

غير مباشر للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين.

يتضح من الشكل رقم (٥)، وجدول (٨) أنه يمكن صياغة المعادلات البنائية المستخلصة من النموذج النهائي في الصورة الآتية:

$$١- جودة العلاقة بين الآباء والأبناء = ٠,٢٩ + التعاطف + ٠,٢٣ + التواصل الرحيم$$

$$٢- التعطف = ٠,٥٩ + التعقل$$

$$٣- التواصل الرحيم = ٠,٣٢ + التعقل + ٠,٨٨ + التعاطف$$

ثانياً - تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها:

يسعى الباحثان في هذا الجانب إلى مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء نتائج تحليل المسار، والإطار النظري المرتبط بمتغيرات الدراسة وذلك في حدود أدوات الدراسة وعينتها.

بالنسبة للفرض الأول والذي ينص على "توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين. "وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً من التعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتعقل على التعاطف كما يدركها آباء المراهقين. فكلما كان الآباء أكثر قدرة على التعقل والتركيز على اللحظة الراهنة خلال تفاعلاتهم مع أبنائهم والتخلص من تأثير خبراتهم السابقة وأحكامهم السلبية على أبنائهم كلما كانوا أكثر قدرة على التعاطف معهم ومع أنفسهم وكلما نجحوا في التعبير عن هذا التعاطف من خلال التركيز على مشاعر أبنائهم وانفعالاتهم واحتياجاتهم غير المشبعة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Kingsbury, 2009) (Hoopes, 2009) (Saunders, Johnson, 2015) (Snipes, (Berry, 2017) Rollins, 2018 (2015) Menardo, 2017) (2019) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التعقل والتعاطف وأن التدريب على التعقل يسهم في تنمية التعاطف وذلك لدى عينات مختلفة. وتختلف نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Plummer, 2008) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة بين التعقل والتعاطف.

بالنسبة للفرض الثاني والذي ينص على "توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعقل على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين. "وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب مباشر وغير مباشر وكلي دال إحصائياً للتعقل على التواصل الرحيم

كما يدركها آباء المراهقين. فكلما كان الآباء أكثر قدرة على ممارسة التعقل والتركيز على اللحظة الراهنة والتخلص من تأثير خبراتهم السلبية الماضية المتعلقة بالأبوة أو الأمومة والسيطرة على أفكارهم السلبية أثناء تفاعلاتهم مع أبنائهم المراهقين كلما إثر هذا التعقل على تحسين تواصلهم الرحيم مع أبنائهم من خلال الحديث الرحيم والرسائل الرحيمة واللمسة الرحيمة. فالآباء المتعقلون أثناء تواصلهم مع أبنائهم يلاحظون التغييرات التي تظهر في مشاعرهم وانفعالاتهم من خلال لغة الجسد أو الحديث اللفظي أثناء حديثهم مع أبنائهم ويربطون هذه الانفعالات باحتياجات الأبناء غير المشبعة كالحاجة للحب أو التقدير أو الاهتمام أو الامن ومن ثم يقدمون لأبنائهم طلبات تساعد على اشباع احتياجاتهم. وهم بذلك يطبقون نموذج التواصل الرحيم التي قدمها مارشال روزنبرج في اربع خطوات هي: (الملاحظة- الشعور- الاحتياجات- الطلب) حيث يقوم الآباء بملاحظة سلوكيات أبنائهم والتعبير عنها بدون اصدار أي أحكام أو تقييم. ثم يحددوا مشاعرهم عند ملاحظة هذا التصرف من الأبناء هل شعروا بالغضب أو الخوف أو الجرح ثم يقدروا احتياجاتهم التي ترتبط بهذه المشاعر وحينها سيتمكنون من التواصل عبر الطلبات بصدق ووضوح مع أبنائهم دون استخدام اللغة الأوامر والتعليمات أو العنف والتجريح (روزنبرج، ٢٠٠٨).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كيربي (Kirby, 2016) ودراسة (Moreira, et al., 2016) التي أشارت نتائجهم إلى وجود علاقة بين التعقل والتواصل الرحيم.

بالنسبة لنتائج **الفرض الثالث الذي ينص على** "توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين". فقد أشارت النتائج إلى وجود تأثير موجب غير مباشر وكلي دال إحصائياً للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير مباشر للتعقل على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. فكلما كان الآباء أكثر قدرة على ممارسة التعقل من خلال التركيز على اللحظة الراهنة والاستغراق فيها والتخلص من تأثير الخبرات السلبية المتعلقة بتجربة الأمومة أو الأبوة والتحكم في الأفكار السلبية وعدم استخدام الأحكام في تفاعلاتهم مع أبنائهم فإن هذا سيؤثر بشكل غير مباشر على تحسين جودة العلاقة بين الآباء

والأبناء فيسمح لهم بالتعبير عن مشاعر وعلاقات أكثر دفء وتقارب أكثر حميمية مع أبنائهم المراهقين، وسيميلون إلى استخدام أساليب الضبط الدافئ الأكثر فاعلية وأقل عنفاً في التعامل مع أبنائهم المراهقين إذا أخطأوا، كما أن الوالدين الأكثر تعقلاً أو الذين يعتمدون على أساليب الوالدية الواعية لا يميلون إلى التملك أو استخدام التسلط أو أساليب تأكيد القوة في تعاملهم مع أبنائهم المراهقين.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Rappaport, 2017) التي أشارت إلى أن التعقل الوالدي يرتبط بتحسين السلوك العاطفي بين الوالدين والمراهقين ويزيد من جودة العلاقة بين الآباء والأبناء. فالآباء والأمهات الأقل حكمية والأكثر قبولا لأبنائهم المراهقين، أكثر قدرة على تنظيم مشاعرهم الخاصة، كما انهم يدركون أبنائهم المراهقين على ان لديهم مشكلات سلوكية داخلية وخارجية اقل بعد تدريب التعقل. كما أشارت نتائج دراسة (Rappaport, 2017) إلى أن تدريب التعقل هو تدخل فعال للحد من ضغوط الأبوة والأمومة، وتحسين الإدراك الأم للعلاقة بين الوالدين والأبن وزيادة التعقل.

بالنسبة لنتائج الفرض الرابع الذي ينص على " توجد تأثيرات دالة إحصائياً للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين". أشارت النتائج إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين، بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتعاطف على التواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين. وتفسر هذه النتائج بأن الوالدين الأكثر تعاطفاً مع أنفسهم أو مع أبنائهم يمكنهم التواصل مع أبنائهم من خلال الحديث الرحيم والرسالة الرحيمة واللمسة الرحيمة، وهم يصغون بتعاطف لمشاعر أبنائهم المراهقين ويتفهون احتياجاتهم النفسية والعاطفية ويسعون إلى إشباعها مما يمكنهم من حل الصراعات والخلافات المحتملة في مرحلة المراهقة وتكوين روابط إيجابية مع أبنائهم المراهقين.

فالتعاطف هو مفتاح التواصل الرحيم الذي وصفه (روزنبرج، ٢٠٠٨) في كتابه التواصل غير العنيف لغة الحياة، والذي شرح فيه استراتيجيات وأساليب التواصل التي تساعد الآباء على تكوين علاقات صحية وإيجابية وذات جودة عالية مع أبنائهم، وتساعدهم على حل مشكلاتهم وصراعاتهم اليومية بسهولة وتلقائية وتكوين صلات أكثر عمقا تعتمد على فهم قيق للمشاعر والانفعالات السلبية (كالغضب والاحباط والخجل والشعور بالذنب) والانتباه الى الحاجات المهمة غير المشبعة لدى الأبناء. ويشير روزنبرج الى أن التواصل الرحيم يمكن الآباء من اعادة صياغة

اسلوب للتعبير عن أنفسهم والاصغاء للأبناء بدلا من أن تأتي الكلمات كردود أفعال تلقائية معتادة، تصبح الكلمات استجابات واعية تعتمد بقوة على ادراكنا لما نلاحظه ونشعر به ونريده وبالتالي يستطيع الوالدان التعبير عن انفسهم بصدق ووضوح وفي نفس الوقت يمنحوا ابنائهم الاهتمام الذي يغلفه التعاطف والاحترام. ويصف روزنبرج التواصل الرحيم بأنه لغة التعاطف تأكيدا على العلاقة الوثيقة بين التعاطف والتواصل الرحيم وهو ما تشير اليه نتائج الدراسة الحالية، فلا يمكن للأباء ان يتواصلوا تواصلًا رحيمًا بأبنائهم المراهقين إلا باستخدام لغة التعاطف التي تركز على الفهم العميق للمشاعر والاحتياجات لكل من الآباء والأبناء.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسات كل من (Steckal, 1994) ودراسة هل (Hill, 2012) التي أشارت نتائجها إلى أن تدريب التواصل الرحيم يؤدي الى زيادة التعاطف مما يعكس علاقة المتغيرين ببعضهما.

بالنسبة لنتائج الفرض الخامس الذي ينص على "توجد تأثيرات دالة إحصائية للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. "أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب مباشر وغير مباشر وكلي دال إحصائياً للتعاطف على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. ويفسر علاقة التعاطف بجودة علاقة الآباء بأبنائهم المراهقين من خلال ما يتضمنه التعاطف من تفهم عميق للمشاعر والافكار أثناء تفاعل الآباء مع الأبناء بحيث يمكن التعاطف الآباء من الاصغاء إلى مشاعرهم ومشاعر أبنائهم واحتياجاتهم واحتياجات ابنائهم بصدق وبوضوح مما يعكس على تحسين جودة علاقتهم بأبنائهم فيسمح لهم بدرجة أكبر من التقارب والدفء واستخدام أساليب الضبط الدافئ والبعد عن أساليب التملك والسيطرة واستخدام القوة.

فالتعاطف يمكن الوالدين من فهم المشاعر والتمييز ما بينها والتعبير عنها واستخدام لغة المشاعر في التواصل بين الآباء وأبنائهم المراهقين يتيح لهم تفهم الحالات المزاجية المختلفة التي يمر بها المراهق من غضب واحباط وحيرة وقلق وخوف وارتباك...إلخ، كما يمكنهم من فهم المشاعر الإيجابية كالسعادة والرضا والارتياح والفخر...إلخ، فالآباء المتعاطفون يجيدون استخدام اللغة للتعبير عن المشاعر والانفعالات والتمييز بينها، وهذا ما يساعدهم في التواصل الدافئ والحميم

مع أبنائهم ويمكنهم من بناء علاقات تتسم بالدفء والتقارب حتى في أوقات الصراعات أو الخلافات.

ولا يتوقف دور التعاطف عند التعبير عن المشاعر انما يمكن التعاطف الآباء من فهم الدوافع والاحتياجات وراء هذه المشاعر، ويشير (روزنبرج، ٢٠٠٨) الى ان احكام الآباء وانتقاداتهم وتفسيراتهم لسلوكيات أبنائهم ما هي الا تعبير خاطئ عن احتياجاتهم أو تعبير غير مباشر باستخدام التقييمات والتفسيرات فعندما يقول أب لابنه "أنت لا تفهمني" هذا يعني في الحقيقة أنه في حاجة إلى فهم أبنه له وأن هذا الاحتياج غير ملبي. ومن المحتمل ان هذا الأسلوب غير المباشر للتعبير عن الاحتياجات يستثير طاقة الأبناء للدفاع عن أنفسهم أو الرد على الهجوم مما يضعف علاقة الآباء بالأبناء أما عندما يتواصل الآباء مع ابنائهم بربط المشاعر بالاحتياجات بصورة مباشرة يصبح من السهل الاستجابة لهذه الاحتياجات بصورة متعاطفة مما يحسن العلاقة بين الآباء وأبنائهم المراهقين. فالتعاطف يدفع الآباء للتفكير فيما يحتاجه كل طرف من الآخر وما يطلبه كل طرف من الآخر لاشباع تلك الاحتياجات وهذا ما يزيد احتمالات التوصل الى تلبية احتياجات كل طرف مما يحسن جودة العلاقة بين الآباء والأبناء.

بالنسبة لنتائج الفرض السادس الذي ينص على: "توجد تأثيرات دالة إحصائية للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين". أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال إحصائياً للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين، بلغ. بينما لم يكن هناك تأثير غير مباشر للتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها آباء المراهقين. وتفسر هذه النتائج بأن الآباء الذين يتواصلون مع أبنائهم المراهقين تواصلاً رحيماً من خلال الحديث الرحيم والرسالة الرحيمة واللمسة الرحيمة يحققون درجات أعلى من جودة العلاقات بينهم وبين أبنائهم فتتسم تفاعلاتهم مع أبنائهم بالدفء والتقارب والقبول واستخدام أساليب التأديب الدافئ والبعد عن أساليب التحكم والسيطرة والتملك وتأكيد القوة.

فالتواصل الرحيم وفق النموذج الرباعي الذي وضعه روزنبرج يتيح للأباء ملاحظة سلوكيات أبنائهم والتعبير عنها بلغة وصفية دون أي أحكام أو تقييمات سلبية وهنا يستخدم الآباء مهارات التعقل أو الوالدية الواعية التي تركز على اللحظة الراهنة وتصفها دون أحكام سلبية ودون تأثر بالخبرات الوالدية الماضية، وهذا التواصل

المتعقل يساعد الآباء على تهدئة انفعالاتهم السلبية في مواقف الصراع مع أبنائهم المراهقين، مما ينقلهم إلى الخطوة الثانية في النموذج وهي التعبير عن هذه الانفعالات والمشاعر بلغة صادقة وواضحة باستخدام الحديث الرحيم والرسائل الرحيمة واللمسة الرحيمة، ومن ثم ينتقلوا إلى الخطوة الثالثة في النموذج وهي ربط هذه المشاعر والانفعالات بالاحتياجات والتواصل بلغة التعاطف مع ما يحتاجه الآباء وما يحتاجه الأبناء أثناء التفاعل، وأخيراً ينتقل الآباء إلى الخطوة الرابعة في النموذج بالتعبير عن طلباتهم التي تحقق إشباع وتلبية لتلك الاحتياجات بشكل مباشر وصريح دون اللجوء إلى الأوامر أو الانتقادات أو الأساليب العقابية. وبهذا التسلسل في الخطوات الأربعة يمكن أن نفسر كيف تؤثر متغيرات الدراسة الحالية من تعقل وتعاطف وتواصل رحيم في تحقيق مستويات مرتفعة من جودة العلاقة بين الآباء وأبنائهم المراهقين تتسم بالقبول والدفء والتقارب وتبتعد عن التحكم والسيطرة والتملك وتأكيد القوة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة ليتفينوفو (Litvinov,2007) التي أشارت نتائجها إلى أن تواصل الآباء مع أبنائهم حول ضغوطهم اليومية يحسن من جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وتتسم علاقة الآباء الذين يعرفون أكثر عن ضغوط أبنائهم بالدفء والقبول والتقارب والمكاشفة.

وأخيراً: يخلص البحث الحالي إلى وضع تصور لنموذج يفسر العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء وأبنائهم المراهقين من خلال التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم حيث يوضح النموذج العلاقات المباشرة وغير المباشرة لهذه المتغيرات، ويأمل الباحثان أن تسهم نتائج هذا البحث في مساعدة الأخصائيين النفسيين والمرشدين في مجال الإرشاد الأسري في تصميم برامج إرشادية لتدريب الوالدين على مهارات التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم لتحسين جودة العلاقات بين الآباء وأبنائهم في مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من الصراعات والخلافات والتحديات بين الآباء وأبنائهم المراهقين، والتي إن استطعنا تجاوزها والتغلب عليها نكون قد وفرنا لأبنائنا المراهقين حياة تتسم بالرفاهية والصحة النفسية يتمتعون فيها بعلاقات والدية تتسم بالدفء والقبول والتقارب وتحميهم من مخاطر الجنوح والإدمان والمرض النفسي.

التوصيات:

في ضوء نتائج تحليل المسار والمعادلات البنائية الخاصة بالنموذج الذي توصلت إليه الدراسة يوصي الباحثان بالآتي:

١- أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير المباشر لكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم على جودة العلاقة بين الآباء والأبناء، مما يدفعنا إلى لفت نظر المرشدين النفسيين والاختصاصيين النفسيين العاملين في المجال التربوي والإرشاد الأسري إلى أهمية هذه المتغيرات وتأثيرها في تحسين جودة العلاقة بين الآباء وأبنائهم المراهقين، وضرورة تصميم برامج إرشادية تهدف إلى تحسين كل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم لدى آباء المراهقين وصولاً لتحسين جودة علاقاتهم بأبنائهم.

٢- توجيه آباء المراهقين في جلسات الإرشاد الأسري والتربوي إلى أهمية التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم وإلى أهمية التدريب على هذه المهارات لتنميتها وتحسين كفاءتهم الوالدية.

٣- التوصية بتضمين البرامج التعليمية الجامعية وبرامج كليات التربية بوجه خاص برامج تدريبية عن التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم باعتبارها مهارات إنسانية أساسية تحسن جودة العلاقات الإنسانية والرفاهية النفسية بشكل عام.

البحوث المقترحة:

- ١- علاقة التعاطف بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء في مرحلة المراهقة.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التعقل على تحسين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء المراهقين.
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التعاطف على تحسين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء المراهقين.

٧٠ نمذجة العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل
والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها آباء المراهقين

- ٤- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التواصل الرحيم على تحسين جودة العلاقة بين الآباء والأبناء المراهقين.
- ٥- الفروق في جودة العلاقة بين الآباء والأبناء كما يدركها كل منهما.
- ٦- الفروق في جودة العلاقة بين الآباء والأبناء وفق متغيرات جنس الوالدين وجنس الأبناء والمراحل العمرية للأبناء.
- ٧- الوالدية الواعية وعلاقتها بجودة العلاقة بين الآباء والأبناء
- ٨- نمذجة العلاقات السببية لجودة العلاقة بين الآباء والأبناء وكل من التعقل والتعاطف والتواصل الرحيم كما يدركها الأبناء المراهقين.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- روزنبرج، مارشال (٢٠٠٨): التواصل غير العنيف لغة حياة. المملكة العربية السعودية. مكتبة جرير .
- صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩٤، ١١٩:١٦٦، مصر.
- عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠٠٨). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية. بنها، دار المصطفى للطباعة والنشر.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Allen, A. & Leary, M. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (2), 107 – 118.
- Alligood, M. R. (2005). Rethinking empathy in nursing education: Shifting to a developmental view. *Annual Review of Nursing Education*, 3, 299 – 309.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual andempirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Mark, G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulnessquestionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.

- Baker & Mcvulty (2011). Self-compassion and relationship maintenance. The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality & Social Psychology*, 100 (5), 853 -873.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). Therole of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 482-500.
- Barnett, M. A., Deng, M., Mills-Koonce, W. R., Willoughby, M., & Cox, M. (2008). Interdependence of parenting of mothers and fathers of infants. *Journal of Family Psychology*, 22, 561-573. doi:10. 1037/0893-3200. 22. 3. 561.
- Bascoe, S., Davies, P., Sturge-Apple, M. & Cummings, M. (2009). Children's Representations of Family Relationships, Peer Information Processing, and School Adjustment. *Developmental Psychology*, 45(6), 1740-1751.
- Batson, C. (1991). The altruism question: Towards a social – psychological answer. Hillsdale, N J: Erlbaum.
- Belsky, J. & Fearon, R. M. P. (2002). Early attachment security, subsequent maternal sensitivity, and later child development: Does continuity in development depend upon continuity o f caregiving? *Attachment and Human Development*, 4, 361-387.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476-1487. <http://dx. doi. org/10. 1037/a0027537>.
- Berry, D. R. (2017). Bridging the empathy gap: Effects of brief mindfulness training on helping outgroup members in need. Ph. D. Dissertation. Viginia Commonwealth University.
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V. ,. . . Devins, G.

- (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-242.
- Brown, K. W., & Barnes, S. (2004). Mindfulness in interaction quality. Symposium Conducted at the 38th Annual Association for Advancement of Behavior Therapy Convention, New Orleans, LA.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*,
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Bruser, R. (2010). The Link between Identity Processing Style and Compassionate Love: Are Mindfulness and Self-Compassion Key Components? Master of Science in Psychology. The University of Northern British Columbia.
- Buchheld, M. W., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*,
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the mindfulness questionnaire. Unpublished manuscript.
- Clark, L. M. (2017). Early Child Maltreatment and Adolescent To Delinquency: Parent-Child Relationship Quality and Parental Monitoring as AS Predictors of Resilience. resented to the Faculty of The University of Houston-Clear Lake in Partial

- Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of arts.
- Cook, W. L. (2003). Quantitative methods for deductive (theory-testing) research on parent-child dynamics. In: L. Kuczynski (Ed.). Handbook of dynamics in parent-child relations (pp. 347-372). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Davidson, R. & Harrington, A. (2002). Visions of compassion: Western scientists examine human nature. New York: Oxford University Press.
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 71-24.
- Duncan, L., Coatsworth, J., & Greenberg, M. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270. [http://dx. doi. org/10. 1007/s10567-009-0046-3](http://dx.doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3).
- Folette and Alexander (1992). Dating violence: Current and historical correlates. *Behavioral Assessment*, 14, 39 – 52.
- Gerard, A. B. (2005). Parent-Child Relationship Inventory (PCRI). Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Geurtzen, N., Scholte, R., Engels, R., Tak, Y., & Van Zundert, R. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1117-1128 <http://dx. doi. org/10. 1007/s10826-014-9920-9>.
- Goetz, J., Keltner & Simon, (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136 (3): 351 – 374.
- Greenberg, J. S., Seltzer, M. M., Krauss, M. W., Chou, R. J. A., & Hong, J. (2004). The effect of quality of the relationship

- between mothers and adult children with schizophrenia, autism, or Down syndrome on maternal well-being: The mediating role of optimism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 14-25.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's Mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results From a randomized pilot intervention trial. *J Child FAM Stud*, 19(2), 203-217.
- Harach, L. D., & Kuczynski, L. J. (2005). Construction and maintenance of parent—child relationships: Bidirectional contributions from the perspective of parents. *Infant and Child Development*, 14, 327-343. doi:10. 1002/icd. 393.
- Hoopes, J. (2009). Acceptance and interpersonal functioning: Testing mindfulness models of empathy. Ph. D. Dissertation. The University of Texas at Austin.
- Hoppes, K. & Harris, S. L. (1990). Perceptions of child attachment and maternal gratification in mothers of children with autism and Down syndrome. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 365-370.
- Johnso, D. A. (2015). Using structural equation modeling to estimate the relationship between mindfulness and the working alliance among counselors – in – training while controlling for dispositional empathy. Ph. D. Dissertation. Department of counseling. College of Education and human development. University of Texas at San Antonio.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman, & J. Garin (Eds.), *Mind/body medicine* (pp. 259-276). Yonkers, NY: Consumer Reports.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kashtan, I. (2005). Introductory reference materials. Handout from compassionate communication workshop.

- Kashtan, I. (2006). Basics of nonviolent communication. Retrieved from [http:// www. Baynvc. org](http://www.Baynvc.org).
- Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self- compassion. A PsyD Clinical Dissertation. California School of Professional Psychology. Alliant International University. San Diego.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002a). Toward a theory of family communication. *Communication Theory, 12*(1), 70-91.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002b). Understanding family communication patterns and family functioning: The role of conversation orientation and conformity orientation. *Communication yearbook, 26*, 37-69.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2003). Communication in intact families. In A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 177-196). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2006). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. In D. O. Braithwaite & L. A. Baxter (Eds.), *Engaging theories in family communication: Multiple perspectives* (pp. 50-65).
- Kouros, C. D., Papp, L. M., Goeke-Morey, M. C., & Cummings, E. M. (2014). Spillover between marital quality and parent-child relationship quality: Parental depressive symptoms as moderators. *Journal of Family Psychology, 28*, 315-325. Doi:10.1037/a0036804.
- Kuczynski, L. (Ed.) (2003). *Handbook of dynamics in parent-child relations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Laithwaite, Abraham, L. & Porter, S. (2009). A compassion focused program for individuals residing in high security settings. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 37*, 511 – 526.

- Lama, D. (1995). *The power of compassion*. New Delhi, I N: Harper Collins.
- Leary & Hancock (2007). Self – compassion and reactions to unpleasant self-relevant events. The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.
- Litvinov, L. (2007). *Parent-Child Relationship Quality and Parent Knowledge of Child Stressful Life Events* The Faculty of The Columbian College of Arts and Sciences of The George Washington University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. UMI Number: 3248477.
- Lovas, G. S. (2005). Gender and Patterns of Emotional Availability in Mother-Toddler and Father-Toddler Dyads. *Infant Mental Health Journal*, 26, 327-353. doi:10.1002/imhj.20056,
- Malczyk, B. R. (2015). *The effects of parental monitoring and parent-child relationships quality on children's academic engagement in mother-headed, single-parent families*. A Dissertation Submitted to the University at Albany, State University of New York In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy. School of Social Welfare ProQuest Number: 3739216
- McQuaid, Elizabeth Louise (1994). *Foster parent-child relationships*. A Dissertation Presented to the Faculty of Social Sciences University of Denver, 1994.
- Menardo, D. A. (2017). *Mindfulness, empathy, and intercultural sensitivity amongst undergraduate students*. Ph. D. Dissertation. California School of Professional Psychology. Alliant International University. San Francisco
- Murphy & Hanchett (1997). Empathy of intensive care nurses and critical care family needs assessment. *Heart and Lung*, 21 (1), 25 – 30.
- Neff & Beretvas (2013). The role of self- compassion in romantic relationships. *Self & Identity*, 12, 78 – 98.

- Neff, K. (2003). Self – compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self and Identity*, 2, 85 – 102.
- Nomaguchi, K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent–child relationship quality. *Social Science Research*, 41(2), 489-498. doi:10. 1016/j. ssresearch. 2011. 08. 001
- Nordahl, K. B., Janson, H., Manger, T., & Zachrisson, H. D. (2014). Family concordance and gender differences in parent-child structured interaction at 12 months. *Journal of Family Psychology*, 28, 253-259. Doi:10. 1037/a0035977.
- O'Boyle, M. M. ,(2012). Young Children's Perspectives on Parent Child Relationship Quality as Measured by the Berkeley Puppet Interview: Associations with Behavioural Adjustment. Submitted to the Office of Graduate Studies, University of Massachusetts Boston, in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts. UMI Number: 1531791.
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271-283.
- Plummer, M. (2008). The impact of therapist's personal practice of mindfulness meditation on client's experience of received empathy. Massachusetts School of Professional Psychology. Ph. D. Dissertation. Hamilton College.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J. ,Tabor, J., Beuhring, T. Sieving, R. E., Shew, M., Ireland, M., Bearinger, L. H., & Udry, J. R. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of the American Medical Association*, 275(19), 823-832.
- Rogers, C. R. (1975). Empathy: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, no. 2, pp. 2 – 10.

- Rollins, L. G. (2018). Does mindfulness support empathy? Ph. D. Dissertation. Clinical Psychology program. University of Massachusetts Boston.
- Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A language of life: Create your life, your relationships, and your world in harmony with your values.* Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.
- Ruth, C. (2017). Mindful SNACK: <http://calmheart.co.uk/resources/mindful-snack/> Mindfulness definition: <http://s3.amazonaws.com/brainfree/mindfulness-definition.html>
- Saunders, L. (2015). Mindfully experiencing nature: Analyzing state level differences in empathy, connection to nature and mindfulness. Master of Arts in Psychology. Stephen F. Austin State University.
- Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36, 413-424.
- Schoppe-Sullivan, S. J., Diener, M. L., Mangelsdorf, S. C., Brown, G. L., McHale, J. L., & Frosch, C. A. (2006). Attachment and Sensitivity in Family Context: The Roles of Parent and Infant Gender. *Infant and Child Development*, 15, 367-385 doi:10. 1002/icd. 449.
- Shapira & Mongrain (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5 (5), 377 – 389.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). New York: Academic Press.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *Journal of Stress Management*, 12, 164-176.

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stressreduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Singh, N., Lancioni, G., Winton, A., Singh, J., Singh, A., Adkins, A., & Wahler, R. (2010). Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 167-174. [http://dx. doi. org/10. 1007/s10826-009-9267-9](http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9267-9).
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T., Myers, R. E., & Latham, L. L. (2014). Mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) for mothers of adolescents with autism spectrum disorders: Effects on adolescents' behavior and parental stress. *Mindfulness*, 5(6), 646-657. [http://dx. doi. org/ 10. 1007/s12671-014-0321-3](http://dx.doi.org/10.1007/s12671-014-0321-3).
- Snipes, S. (2019). Classroom effects of ultra-brief mindfulness on entrepreneurial self-efficacy and empathy. Ph. D. Dissertation. Prescott College. New York
- Steckal, D. S. (1994). Compassionate communication training and levels of participant empathy and self compassion. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*, 55 (9), 4106.
- Tejas, S. (2016). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Relation to Prior History of Depression: Randomised Controlled Trial :[https://www. slideshare. net/digitaltejas/efficacy-of-mindfulness based-cognitive-therapy-in-relation-to-prior-history-of-depression-randomised-controlled-trial](https://www.slideshare.net/digitaltejas/efficacy-of-mindfulness-based-cognitive-therapy-in-relation-to-prior-history-of-depression-randomised-controlled-trial). Mindful self talk is a gamechanger[https://move better pilates and training. com/blog/2018/4/13/mindfulness-habits-self-talk](https://movebetterpilatesandtraining.com/blog/2018/4/13/mindfulness-habits-self-talk).

- Terry, M. & Leary, R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10 (3), 352 – 362.
- Tsuchida, T. (2007). The relationship between emotional expression and illness: A dressing to the effects of emotional repression on self – efficacy regarding health behavior. *Japanese Journal of Counseling Science*, 40 (1): 51 – 58.
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family studies*, 21(1), 139-147. doi:10.1007/s10826-011-9457-0
- Wahlund, T. R. (2014). A study of the associations among homophobia, empathy, and mindfulness. Ph. D. Dissertation. The school of graduate studies and research. Indiana University of Pennsylvania.
- Whitaker, Swahn & Saltzman (2007). Differences in frequency of violence and reported injury between relationships with partner violence. *American Journal of Public Health*, 97, 941 – 947.
- Yang, Y. (2014). Parent-Child Communication in Families with Children Conceived with Assisted Reproductive Technology: Associations with Disclosure and Parent-Child Relationship Quality. A Thesis Submitted to the faculty of the University of Minnesota. UMI Number: 1563304.