



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط الوالدية لدى عينة من والدي الأطفال ذوي النشاط الزائد

رسالة مقدمة من

الباحثة / أمل أحمد طه سيف

للحصول على درجة الماجستير في التربية

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

أستاذ دكتور/ نادر فتحي قاسم

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

ومدير مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس سابقاً

دكتور/ صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية-جامعة عين شمس

٢٠١٨/١٤٣٩هـ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{وَقُلْ انْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ

إِلَىٰ مَالِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ }

صدق الله العظيم

سورة التوبة: (١٠٥)



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

- اسم الباحث : أمل أحمد طه حسن سيف
- الدرجة العلمية : ماجستير في التربية تخصص "صحة نفسية و إرشاد نفسي"
- القسم التابع له : الصحة النفسية والإرشاد النفسي
- اسم الكلية : كلية التربية
- الجامعة : جامعة عين شمس
- سنة التخرج : ٢٠٠٣
- سنة المنح : ٢٠١٨م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

رسالة ماجستير

اسم الطالبة : أمل أحمد طه سيف
عنوان الرسالة : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط الوالدية لدى عينة من آباء الأطفال ذوي النشاط الزائد
الدرجة : ماجستير في التربية تخصص "صحة نفسية وإرشاد نفسي"
لجنة الإشراف

١- أ.د. / نادر فتحي قاسم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس

٢- د. / صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المنح: / / ٢٠١٨

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ :	ختم الإجازة :
٢٠١٨ / /	٢٠١٨ / /
موافقة مجلس الجامعة :	موافقة مجلس الكلية :
٢٠١٨ / /	٢٠١٨ / /

شكر وتقدير

الشكر لله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ هَدَانَا اللَّهُ. والصلاة والسلام علي سيدنا وشفيعنا رسول الله محمد صلي الله وسلم عليه وعلي آله وأصحابه وأتباعه ومن دعا بدعوته إلي يوم الدين، وبعد،،،

أسجد لله حمداً وشكراً وتعظيماً الذي هداني ويسر أمري ومنحني الصبر والعزم وأعانني علي إنجاز هذا العمل المتواضع وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم ويقول خير الخلق كلهم صلي الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله ."
ومن هنا يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر و الإحترام، والعرفان بالجميل، لأستاذي ومعلمي الأستاذ الدكتور / نادر فتحي قاسم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية-جامعة عين شمس. على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة وعلى ما أمد به الباحثة من غزير علمه ومنحته من ثمين وقته وتحفيزه من أجل إنجاز هذا العمل، كما اشكر حسن خلقها، وسديد توجيهاته، فكان وما زال نعم القدوة، متعه الله بتمام الصحة والعافية، وأسأل الله أن يجزيه عنى خير الجزاء وأن يبارك في علمه وعمله.

والشكر لكل من مد لى يد العون بنصيحة أو توجيه أو معلومة أو توفير مرجع ، ممن لا يتسع المجال لذكرهم، وأدعو الله تعالى أن يثيب الجميع ويجزيهم خيراً.
هؤلاء من ذكرتهم من أصحاب الفضل، أما من أغفلتهم من غير قصد فهم أصحاب فضل وأولى الناس بالشكر والاعتزاز , جزى الله الجميع عنى خير الجزاء... إنه سميع مجيب، والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أفضل المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات،،،

الباحثة

مستخلص الدراسة

بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط الوالدية

لدى عينة من آباء الأطفال ذوي النشاط الزائد

هدفت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من

الضغوط النفسية للأولياء الأطفال ذوي النشاط الزائد

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من مجموعة قوامها (٢٠) من آباء الأطفال ذوي

النشاط الزائد، تراوحت أعمار الأطفال ما بين (٧-١٠) سنوات، والآباء ما بين (٣٥-٤٠) سنة.

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أ. مقياس الضغوط (إعداد الباحثة).

ب. برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط (إعداد الباحثة).

ج. الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية اللابارامترية خلال الدراسة، وهي:

١- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي .

٢- اختبار مان ويتني Test Mann-Whitney لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة.

٣- معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقاييسي الدراسة .

٤- معامل تصحيح سبيرمان براون لحساب ثبات مقياسي الدراسة بالتجزئة النصفية .

٥- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط الوالدية في اتجاه القياس البعدي .

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الوالدية في اتجاه أفراد

المجموعة التجريبية .

٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي على مقياس الضغوط الوالدية المستخدم في

الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية:

النشاط الزائد Hyperactivity أساليب المعاملة الوالدية: parental stress

البرنامج المعرفي السلوكي: Behavioral cognitive counseling program

قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
الفصل الأول - مدخل الدراسة	
٢	المقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٥	أهمية الدراسة
٦	مصطلحات الدراسة
٧	حدود الدراسة
٧	عينة الدراسة
٨	أدوات الدراسة
الفصل الثاني - الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة	
١٠	مقدمة:
١٠	المحور الأول : العلاج المعرفي السلوكي
١١	تعريفات العلاج المعرفي السلوكي
١٣	مبادئ العلاج المعرفي السلوكي
١٤	أهداف العلاج المعرفي السلوكي:
١٦	النظريات المعرفية - السلوكية المعاصرة
٣٢	المحور الثاني: الضغوط:
٣٣	تعريف الضغط
٣٩	أنواع الضغوط النفسية
٤٤	مصادر الضغوط
٤٧	عملية الضغوط
٥٠	أحداث الحياة الضاغطة
٥٢	الآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة
٥٦	النظريات المفسرة للضغوط
٦٧	أحداث الحياة الضاغطة ومتغيرات الدراسة

الصفحة	الموضوع
٧٠	المحور الثالث: اضطراب النشاط الزائد
٧٢	تعريف النشاط الحركي الزائد
٧٥	تصنيف النشاط الحركي الزائد
٨٣	معدل انتشار النشاط الحركي الزائد في مرحلة التعليم الأساسي
٨٤	مظاهر النشاط الحركي الزائد في مرحلة التعليم الأساسي
٨٨	النظريات المفسرة للنشاط الحركي الزائد
٨٩	تعليق على الإطار النظري
الفصل الثالث - دراسات سابقة	
٩١	تمهيد
٩١	أولاً: دراسات تناولت الضغوط النفسية علاقته ببعض المتغيرات الأخرى
١٠٢	ثانياً: دراسات تناولت أعراض اضطراب النشاط الزائد وقصور الانتباه لدى الأطفال
١٠٩	ثالثاً: دراسات تناولت التدخلات والبرامج العلاجية والإرشادية لاضطراب النشاط الزائد وقصور الانتباه لدى الأطفال
١١٦	خلاصة وتعقيب عام على الدراسات السابقة
١١٧	فروض الدراسة
الفصل الرابع - إجراءات الدراسة	
١١٩	تمهيد:
١١٩	أولاً: منهج الدراسة
١١٩	ثانياً: عينة الدراسة
١٢٢	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٥٠	رابعاً: الأساليب الإحصائية
١٥٠	خامساً: إجراءات الدراسة
الفصل الخامس - نتائج الدراسة ومناقشتها	
١٥٣	تمهيد
١٥٣	أولاً: فيما يتعلق بالفرض الأول.
١٥٥	ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني.

الصفحة	الموضوع
١٥٦	ثالثاً: نتائج تحقق الفرض الثالث.
١٥٨	رابعاً: مناقشة النتائج
١٦٤	خامساً: التوصيات التربوية
١٦٥	سادساً: الدراسات المستقبلية المقترحة
	قائمة المراجع
١٦٨	أولاً: المراجع العربية
١٨١	ثانياً: المراجع الأجنبية
	ملاحق الدراسة
١٩٤	ملحق (١) مقياس الضغوط الوالدية في صورته النهائية
١٩٨	ملحق (٢) جلسات البرنامج المعرفي السلوكي
٢٣٧-٢٣٤	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-7	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول
١٢٠	جدول (١) دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني
١٢٠	جدول (٢) يوضح تجانس أفراد العينة في متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي
١٢١	جدول (٣) قيمة (u) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الضغوط الوالدية والدرجة الكلية
١٢٦	جدول (٤) توزيع بنود مقياس الضغط النفسي
١٢٦	جدول (٥) الاستجابة على أساس بدائل إجابة مقياس الضغط النفسي
١٢٦	جدول (٦) تصحيح الاستجابة الكلية لمقياس الضغط النفسي
١٢٧	جدول (٧) الاستجابة الكلية لمقياس الضغط النفسي
١٢٨	جدول (٨) النسب المئوية لنتائج تحكيم المقياس
١٢٩	جدول (٩) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين العينيتين الطرفيتين في مقياس الضغوط النفسية
١٢٩	جدول (١٠) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط
١٣٠	جدول (١١) عاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية
١٣٠	جدول (١٢) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ
١٣١	جدول (١٣) قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١٤٨	جدول رقم (١٤) التخطيط العام لبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي
١٥٣	جدول (١٥) قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الضغوط الوالدية، والدرجة الكلية
١٥٥	جدول (١٦) قيمة (u) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط الوالدية والدرجة الكلية
١٥٦	جدول (١٧) قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على أبعاد مقياس الضغوط الوالدية، والدرجة الكلية

قائمة الأشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة
- شكل (١) مراحل عملية الضغوط وفقا لما أشار إليه جرين ١٩٩٠	٤٨
- شكل (٢) عمليه ضغوط الحياة وفقا لما صنفه دوهيرناود & ودوهيرناوند	٤٩
- شكل (٣) يوضح مستويات الاستجابة للضغوط	٥٠
- شكل (٤) النموذج البيو نفس اجتماعي للضغوط	٦٤
- شكل (٥) نموذج الوقاية من الضغوط ومواجهتها	٦٦
- شكل (٦) نموذج يوضح العلاقة بين المتغيرات الإيجابية والضغوط	٦٩

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- هدف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل الدراسة

المقدمة:

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، لذا فقد أصبحت تشكل جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه وتسارع وتيرة تطوره، فالحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية، كونها أفرزت أعباءً كثيرة تفوق طاقة الإنسان على التحمل والمقاومة، مما قد ينعكس سلباً على الحالة الصحية العامة للفرد النفسية منها والجسدية - باعتبار الإنسان وحدة نفسية - جسدية متكاملة - لدرجة قد تصل حد الانهيار أو الموت.

كما تُعد الضغوط النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، والتي يتناولها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل، وإن فهمهما يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة الما. وقد يحدث أحياناً اختلاف بين المفهومين، ويراهما بعضهما مفهوماً واحداً لكن حقيقة الأمر تشير إلى أن هناك فروقاً بينهما. حيث يرى غولد وورث، Gold & Roth أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط إذ إنه لا يلتقي خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فبشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع. عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغوط النفسية التي يدرك بأنها مهددة (Gold & Roth, 1994).

وعلى الرغم من أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، إلا أنه ليس من الضروري أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، وبالتالي لا نستطيع الأحكام عنها أو الهروب منها وأن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعنى نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة ذلك أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون له تأثيراً إيجابياً يدفعه إلى تحقيق ذاته، وقد يكون له أيضاً تأثيراً سلبياً يجعله يعجز عن تحقيق أهدافه ويعجز أيضاً عن التفاعل مع الآخرين. وعلى الرغم من وجهة النظر التي تؤكد على أن للضغوط تأثيراً إيجابياً بالإضافة إلى التأثير السلبي إلا أننا في هذه الدراسة سوف نتناول التأثير السلبي للضغوط انطلاقاً مما أكدته كل من ماير وسوتن من أن الضغوط تؤدي إلى الاضطراب النفسي والعقلي والعاطفي مما يؤدي إلى فقد الطاقة والثقة وضعف الأداء والسلبية تجاه الآخرين (Mayer & Sutton, 1996).

ويعد النشاط الزائد من المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال، ويشكل مصدراً أساسياً لضيق وتوتر وإزعاج المحيطين بالطفل، حيث يعاني من هذا النشاط الزائد أولياء الأمور والمعلمون والتلاميذ، ومما لا شك فيه أن سلوك هذا الطفل ومستوى نشاطه قد يؤثر على استجابات الوالدين والمعلمين والقائمين على رعاية الطفل، وعلى أسلوب معاملتهم للطفل، مما يؤثر بالتالي في نموه ومستقبله التعليمي والاجتماعي فيما بعد. (مشيرة اليوسيفي، ٢٠٠٥: ١٤).

فقد ذكر باركلي (Barkley, 1990: 22) أن الأطفال ذوي النشاط الزائد يكون لديهم قصور في الانتباه لا يتوافق مع ما هو متوقع من الأطفال في مثل أعمارهم، وأنهم غير قادرين على الانتباه لفترات طويلة، وغير قادرين على انجاز المهام المكلفين به، ولديهم عجز في السلوك التكيفي، وأنهم يتصفون بالاندفاعية التي تؤدي إلي وقوعهم في كثير من الأخطاء، وتؤدي أيضا إلي تحركهم بطريقة عشوائية وبدون هدف واضح.

كما توصل كل من يوسف جلال ويحيي زكريا (٢٠٠٠: ٣١٣) إلى أن الأطفال ذوي النشاط الزائد يتصفون بصفات أساسية وهي الحركة المستمرة، وتشتت الانتباه، والاندفاعية، وصفات ثانوية وهي المزاج المضطرب، واللامبالاة، وضعف الثقة بالنفس، والغيرة الشديدة، وانخفاض التحصيل الدراسي، وضعف العلاقات الاجتماعية، والفوضى، والطيش، والاضطراب الانفعالي، كما تلعب الأسرة دوراً كبيراً وفعالاً في تنمية قدرات الطفل، وتطوير مهاراته واهتماماته، وتكوين شخصيته المستقلة، من خلال الرعاية المستمرة له خلال مراحل عمره المختلفة، والخبرات التي تتاح له، ليصبح فرد عامل في المجتمع، والأسرة هي البيئة الأولى التي يعرض لها الطفل، وهي تعتبر المؤسسة الاجتماعية الأولى التي يلتقي بها الطفل، وهي أول وسيط اجتماعي يحيط بالطفل، وهي التي تكون شخصيته، وتحدد ميوله واتجاهاته.

ذلك أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون له كما أشار ألين (Alen, 1983) تأثيراً إيجابياً يدفعه إلى تحقيق ذاته، وقد يكون له أيضاً تأثيراً سلبياً يجعله يعجز عن تحقيق أهدافه ويعجز أيضاً عن التفاعل مع الآخرين وعلى الرغم من وجهة النظر التي تؤكد على أن للضغوط تأثيراً إيجابياً بالإضافة إلى التأثير السلبي إلا أننا في هذه الدراسة سوف نتناول التأثير السلبي للضغوط انطلاقاً مما أكدته كل من ماير وسوتن من أن الضغوط تؤدي إلى الاضطراب النفسي والعقلي والعاطفي مما يؤدي إلى فقد الطاقة والثقة وضعف الأداء والسلبية تجاه الآخرين (Mayer & Sutton, 1996).

والتحصين ضد الضغط هو أسلوب شمولي يستخدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسن في مستوى التكيف العام للفرد، ففي هذا الأسلوب يتدرب الأفراد على تقييم الموقف الضاغط الذي يتعرضون له، وفهم طبيعة استجابات التوتر الناتجة عنه، والتي تتألف من

استجابات فسيولوجية كالتعرق، وزيادة نبضات القلب، وتلاحق الأنفاس، واستجابات معرفية تتمثل في الأفكار والعبارات الذاتية، والتصورات، والتوقعات المصاحبة للضغط، ومن ثم خفض قدرته على مواجهة الموقف الضاغط، وخفض مستوى تكيفه بشكل، عام ويتدرب الأفراد على التعامل مع استجابات التوتر الفسيولوجية عن طريق الاسترخاء الذي يعتبر من أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي (٩)، كما يتم التعامل مع استجابات التوتر المعرفية باستخدام مهارات مثل جمع المعلومات عن الموقف، واستخدام أسلوب حل المشكلات (Solving Problem Scientific).

وفي ضوء ما تقدم تضطلع الدراسة الحالية بتناول اضطراب النشاط الزائد من حيث التعريف، وأسبابه، وتشخيصه، والكشف عن أنواع الضغوط والبحث عن أساليب التعامل مع هذه الضغوط لدى والدي الأطفال ذوي النشاط الزائد، فضلاً عن تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي يستهدف تخفيف حدة الضغوط وتنمية الأساليب الإيجابية معها؛ لأن هذه الضغوط قاسية وتتهك أولياء أمور جسدياً ونفسياً وبالتالي فإن التدخل عامل هام في مساعدة الوالدي على مواجهة تلك الضغوط.

مشكلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة في طبيعة الاضطراب التي تسعى لدراسته؛ وهو اضطراب النشاط الزائد ينتج عنه ضغوط نفسية لدى أولياء أمور تؤثر في التعامل مع أطفالهم ذوي النشاط الزائد، إن انخفاض الوعي أو قصور المعلومات لدى والدي الأطفال ذوي النشاط الزائد، مما ينتج عنه ضغوط نفسية تؤثر في تعاملهم مع أطفالهم، مما يؤدي إلى تراكم المشكلات لدى هؤلاء الأطفال. كذلك نبعت مشكلة الدراسة من خلال مسح تراث علم النفس، والاطلاع على الدراسات السابقة التي تعرض لها الوالدي نتيجة التعامل مع مشكلات أطفالهم ذوي النشاط الزائد لأعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على هذه التساؤلات:

- ١ - إلى أي مدى يسهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي النشاط الزائد؟
- ٢ - إلى أي مدى تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ومتوسطات درجات نفس الأفراد بعد تطبيق البرنامج؟