

الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ودور خدمة الفرد في مواجهتها

اعداد

د/ نادية أحمد عماره عبد المنعم

مدرس بقسم خدمة الفرد بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بكفر الشيخ

المخلص باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي باستخدام العينة العشوائية البسيطة من خلال تطبيق الدراسة على عينة مقدارها (٢٣٥) أم من أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بمدرسة طلخا المتميزة للغات ٢ بمحافظة الدقهلية، وأوضحت نتائج الدراسة ما يلي: بالنسبة للضغوط الاجتماعية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي تمثلت أهمها في: (أحمل نفسي فوق طاقتي لإرضاء أسرتي) و(أضحي برغباتي واحتياجاتي الشخصية للتفرغ للأبناء)، بالنسبة للضغوط النفسية تمثلت أهمها في: (خوفي المستمر على الأبناء من المستقبل) و(الشعور الدائم بتقلب المزاج)، بالنسبة للضغوط التعليمية تمثلت أهمها في: (تحمل الكثير من الأعباء الاقتصادية نتيجة كثرة التكاليف) و(كثرة الدروس الخصوصية يعرض الأسرة لأزمات اقتصادية متكررة)، وتوصلت الدراسة إلى تصور مقترح من منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد للتخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

الكلمات الافتتاحية: الخدمة الاجتماعية - الضغوط الاجتماعية - الضغوط النفسية

Summary:

The study aimed to identify the social and psychological stress faced by mothers of first-grade students in primary education. It employed a social survey methodology using a simple random sample, with the study conducted on a sample of 235 mothers of first-grade students at Talkha Distinguished Language School 2 in Dakahlia Governorate, The study findings revealed the following, Social pressures faced by mothers included: "I overburden myself to satisfy my family.", "I have sacrificed my desires and personal needs to dedicate myself to my children", Psychological pressures experienced by mothers included:, "My constant fear for my children's future, "Persistent mood swings.", Educational pressures included: "Bearing significant financial burdens due to numerous assignments", "the abundance of private lessons exposes the family to recurring economic crises", the study proposed a conceptual framework based on cognitive therapy in individual social work to alleviate the social and psychological pressures faced by mothers of first-grade students in primary education.

Keywords: Social Work - social stress - psychological stress.

أولاً: مشكلة الدراسة

يعيش الإنسان اليوم في عالم مليء بالصراعات والضغط، والتي أصبحت سمة من سمات هذا العصر، فقد أصبحت الحياة أكثر تعقيداً وتوترًا.

ويشكل التغير المستمر والسريع مصدر ضغط كبير، فكلما زادت الأحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محدودة وتعاضمت أهميتها، كلما عانينا من الاستجابة للضغط الأعنف. وترتبط حدة استجابة الضغط بأهمية الأحداث، والتغيرات التي تطرأ على حياتنا. (ويلكنسون، ٢٠١٣، ص. ١٣)

وقد أصبحت الضغوط تمثل عائقاً أمام أن يحيا الإنسان حياته بصورة طبيعية، وأن يؤدي أدواره ووظائفه الاجتماعية بصورة جيدة.

ويتعرض الأشخاص للضغوط عندما يواجهوا مواقف شديدة الصعوبة لا يمكن التنبؤ بها، أو لا يمكن التحكم فيها، وليس لديهم إمكانيات لمواجهتها، وقد يتعرض الأشخاص لضغوط بسيطة نسبياً، لكن ليس لديهم إمكانيات لمواجهتها، فإذا توافرت لدى الشخص الإمكانيات التي يمكن أن تجعله يواجه هذه المواقف، فإنها لا تمثل لهم صعوبات، كما لا تؤدي إلى ضغوط عليهم. (Brendelo, et al, 2017, P. 9)

وتنشأ الضغوط عندما يدرك الفرد عدم قدرته على التوازن بين متطلبات الحياة وقدرته على الاستجابة لها، ومن ثم يشعر بهيمنة الضغط عليه، ولكنه إذا استطاع التكيف معها فإن الضغط يكون مقبولاً، وتكرار الضغط يجعل الفرد عاجزاً عن اتخاذ القرارات، وتضعف التفاعلات مع الآخرين، وظهور أعراض جسمية وبدنية لديه. (الحماقي، ٢٠١٦، ص ١٥٩)

والضغوط هي الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض أو الاضطراب وسوء التوافق، وهي مترتبات عمليات التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أو لا. (يوسف، ٢٠٠٧، ص ١٣)

والضغط عبارته عن شدة وصعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية، ومقدار الضغط يعتمد على شدة الظروف المحيطة واستمرارية التعرض لها أو مدتها. (السميران، والمساعد، ٢٠١٤، ص ٦٥)

ولذلك يسعى الإنسان إلى التغلب على الضغوط التي تواجهه، والتقليل من آثارها السلبية على حياته وسلوكياته حتى يستطيع أن يعيش في أنسب الظروف التي تساعد على النجاح في أدائه لأدواره الاجتماعية.

ويواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق والتهديد في مجالات الحياة كافة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس لتعقيدات الحياة الحديثة والتغيرات الحادة والسريعة، فيواجه الفرد المعاصر العديد من المواقف والضغوط التي تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه وتوتره، فيتعرض لضغوط الدراسة والعمل والضغوط الأسرية وتربية الأبناء وينعكس ذلك في بعض المظاهر الفسيولوجية والسلوكية والانفعالية. (بوشعرايه، ٢٠١٢، ص ٥٥٥)

وتقرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين المتغيرات الثلاث، ورغم أن الضغوط جزء من الحياة إلا أن مصادرها تختلف من فرد لآخر. (عثمان، ٢٠٠١، ص ٩٦)

ويختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية، فهي تساعد في التخفيف من الضغوط وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية والتي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على

الفرد وعندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد وتتجاوز قدرات التكيفية فإنها تؤدي إلى مشكلات عديدة. (السميران، والمساعد، ٢٠١٤، ص ٢٦)

وتترك الضغوط العديد من الآثار السلبية على الجوانب الاجتماعية والنفسية والصحية للإنسان. (Jarcho, Avery, Kornacker, and Lo, 2008, P. 376)

وتترك الضغوط آثار متعددة على الفرد في كافة الجوانب ومن أهمها: (السميران، والمساعد، ٢٠١٤، ص ٢٦-٢٧)
 الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، وتقود الفرد إلى الانفعالات السلبية.
 الجوانب الجسمية: حيث تتسبب الضغوط في أمراض جسمية مختلفة للفرد.
 الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءه الوظائف المعرفية مثل الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وتؤثر على الذاكرة والانتباه.

الجوانب السلوكية: فقد تكون الضغوط سبباً للعنف وتتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهاراته اليومية.
 الجوانب الاجتماعية: حيث تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته بالآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغوط وفشل في أداء الأدوار المناط بها وقد تؤدي إلى العزلة الاجتماعية.

وتزداد خطورة الضغوط في حالة عدم قدرة الشخص على التعامل معها بطريقة سليمة، أو تعجز إمكانياته وقدراته عن التحمل أو التعامل مع الضغوط المحيطة به، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على الجوانب (الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية).

تعتبر الضغوط أحد المظاهر الرئيسة في حياتنا المعاصرة، وهي رد فعل للتغيرات التي طرأت على كافة النواحي في حياتنا حتى أطلق على عصرنا الحالي عصر الضغوط، فالكل يعاني من الضغوط بدرجات متفاوتة، فالحياة مليئة بعوامل ومسببات للضغوط: في العمل، العلاقات الاجتماعية، الحياة العائلية، النواحي المالية، التعليم، الظروف العامة التي يعاني منها المجتمع. (محمد، ٢٠١١، ص ٣٣٢٥)

وعندما تكون هناك إمكانيات ومصادر كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب فسوف يشعر الشخص بقليل من الضغوط، وعندما يدرك الفرد أن مصادره ربما تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل جهد كبير، فسوف يشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة، فسوف يشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط. (يوسف، ٢٠٠٧، ص ١٣)

ومصادر وأنواع الضغوط تتفاعل معاً، ولا يمكن فصل تأثير نوع عن الآخر، فالضغوط الاجتماعية تتفاعل مع الضغوط النفسية ويؤثران في كل منهما معاً على حياة الشخص، وتمثل الضغوط قوة خارجية تشكل تهديد لقدرات الشخص الوظيفية الحالية، وقد يخفف الدعم الاجتماعي من تأثير الظروف الضاغطة ويجعل الموقف الضاغط أقل تأثيراً على الشخص. (Aneshensel, Phelan, and Bierman, 2013)

ويتعرض الأفراد والأسر والمجتمعات لظروف ومواقف أو أحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة وقد تكون من الشدة بما يمثل عبئاً زائداً على الفرد أو لا تستطيع إمكانيات الفرد ومهاراته التوافق مع تلك التغيرات ومواجهتها بأساليب توافقية بناءة. (البيلاوي، ٢٠٠١، ص ٦٠٥)

وتمثل الضغوط خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه الاجتماعي والنفسي وما ينشأ من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية. (شليبي، ٢٠١٥، ص ١١)

وقد أوضحت دراسة نبيل، ومحمد (٢٠١٦): أن الضغوط تترك العديد من الآثار السلبية على الفرد، وسلامته البدنية، وتصيبه بالعديد من الأمراض الجسدية. (نبيل & محمد، ٢٠١٦)

وكذلك أوضحت دراسة الرشيدي (٢٠١٨): ضرورة العمل على معالجة الضغوط الحياتية. (الرشيدي، ٢٠١٨) وأكدت دراسة مناصريه، ولعريط (٢٠١٨): ضرورة تصميم برامج للتخفيف من الضغوط. (مناصريه، ولعريط، ٢٠١٨)

أوضحت دراسة المقرن (٢٠٢٣): أن هناك ضغوط والديه متوسطه خاصه بأهيات الطلاب الموهوبين في المرحلة الابتدائية من خلال شعورهن بأنهن محاصرين بالمسؤولية، كذلك أوضحت النتائج تأثر عمر الأم وحالة العمل، وعدد الأطفال على مستوى الضغوط الوالدية الخاصة بالأهيات الخاصة بالأطفال أنفسهم. (المقرن، ٢٠٢٣)

وقد أوصت دراسة النقيب (٢٠٢٢): بضرورة إعداد برامج إرشادية وتثقيفية وعقد دورات تدريبية موجهة للمتزوجات والمقبلات على الزواج لتنمية الوعي بإدارة الضغوط الأسرية وكيفية مواجهتها لدعم الاستقرار الأسري وبالتالي انعكاسه على شعور الأبناء بالأمن الأسري. (النقيب، ٢٠٢٢)

وأوضحت نتائج دراسة العنزي (٢٠٢٢): أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وابعادها الفرعية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأن الضغوط تمثل تهديدًا للشخص وقد ينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدره ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس وتؤثر سلبًا على الوظائف العقلية والمعرفية والحسية والعصبية. (العنزي، ٢٠٢٢)

والضغوط ليست بالضرورة سلبية أو سيئة، فإن الضغوط المعتدلة لها دور مهم أيضًا في تنشيط الإنسان واستثارة دافعيته للإنجاز؛ ولذلك فإن انخفاض الضغوط أو ارتفاعها عن حدود معينة يؤدي إلى أضرار على الفرد. (يوسف، ٢٠٠٧، ص ١٣) ويمكن أن تؤدي الضغوط الشديدة أو المستمرة إلى تغيرات نفسية وفسولوجية، وكذلك تغيرات في التفاعلات الاجتماعية، حيث تؤثر الضغوط على علاقات الأفراد مع الآخرين، وكذلك قدرتهم على تحقيق أهدافهم. (Brendelo, et al, 2017, P. 10)

وتتعرض المرأة المصرية وخاصة الأمهات منهن للعديد من الضغوط في السنوات الأخيرة نتيجة للعديد من المهام والمسؤوليات نتيجة لتعدد الأدوار التي تقوم بها في السنوات الأخيرة، وتعد الأدوار التي تقوم بها الأمهات في العملية التعليمية وخاصة مع تغيير المناهج الدراسية في السنوات الأخيرة أمر ألقى بالعديد من المهام والمسؤوليات عليهن، الأمر الذي ولد الكثير من الضغوط على الأمهات المصريات فيما يتعلق بالجانب التعليمي للأبناء إضافة إلى مهامها الأخرى داخل الأسرة.

ولقد تغير دور المرأة جذريًا خلال العقود الأخيرة في المجتمع المصري ومجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية، ويقع عليها عبء الحياة خلال معاشتها مع أسرتها إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأبناء وتوفير الراحة للعائلة. (الغريز، وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ٧٠)

الأمر الذي يسبب العديد من الضغوط التي تتعرض لها الأم المصرية، مما يتطلب التعامل مع هذه الضغوط للتخفيف منها وحتى يمكن للأم أن تقوم بأدوارها على أكمل وجه ممكن.

وقد زادت الضغوط الاجتماعية على أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي وذلك بعد تطوير المقررات ونظام التعليم بتلك المرحلة، حيث تغيرت المناهج الدراسية وزاد المحتوى عما كانت عليه المناهج سابقًا وزادت التكاليفات على التلاميذ وكذلك متطلبات الدراسة، الأمر الذي جعل أعباء الدراسة أكثر من ذي قبل، وكون الأم هي التي تتحمل أعباء الدراسة والمذاكرة

مع أبنائها فقد زادت الأعباء على الأمهات وتضاعفت الضغوط الاجتماعية والنفسية التي أصبحت تتعرض لها الأمهات في هذا الجانب.

وتقديم الدعم الاجتماعي يعمل كواقٍ من آثار الضغوط ويقلل من تأثيرها السلبي على الفرد. (السميران، والمساعد، ٢٠١٤، ص ٢٥)

لذا يجب العمل على تصميم برامج وأنشطة لمواجهة تلك الضغوط التي تواجه الأمهات، أو التخفيف منها سواء أكانت الضغوط حياتية، أو خاصة بالعمل حتى تستطيع الأم أن تؤدي أدوارها بكفاءة وفاعلية.

وتوجد العديد من التخصصات التي تعمل على التعامل مع الضغوط، ووضع البرامج والآليات التي تخفف من هذه الضغوط، وتقلل من تأثيرها على الإنسان، وعلى جوانب حياته، ومن هذه التخصصات الخدمة الاجتماعية.

والخدمة الاجتماعية مهنة إنسانية تتعامل مع الإنسان لمساعدته على التوافق الاجتماعي مع ظروفه، والبيئة التي يعيش فيها، حتى يتسنى له أن يستخدم قدراته وإمكاناته بما يوائم شخصيته؛ لذا فإن المهنة تقوم على أسس علمية لتكون أكثر قدرة على فهم الإنسان وقدراته، ومساعدته في إطار علمي يعتمد على استخدام مهارات مهنية للتعامل مع الإنسان، والخدمة الاجتماعية تسعى من خلال ذلك إلى إرشاد الفرد إرشادًا اجتماعيًا حتى يتوافق مع الآخرين في إطار البيئة التي يعيش فيها مما ينعكس على توافقه النفسي أيضًا. (متولي، وعبد المجيد، ١٩٩٩، ص ٦)

والخدمة الاجتماعية نشاط مهني لمساعدة الأفراد، والجماعات، والمجتمعات على استعادة قدراتهم على أداء وظائفهم الاجتماعية، وخلق ظروف اجتماعية تساعدهم على تحقيق هذا الهدف. (Wager, 2010, P. 3)

وتركز مهنة الخدمة الاجتماعية على مساعدة العملاء مع مراعاة بيئتهم الاجتماعية (الأسرة - المنزل - العمل - المجتمع)، وكل نواحي الحياة، وهو أمر غاية في الأهمية، حيث تعمل الخدمة الاجتماعية في مختلف المؤسسات مثل: (المدارس - المستشفيات - مؤسسات كبار السن - مؤسسات الأطفال)، فالأخصائيون الاجتماعيون يعملون مع جميع شرائح المجتمع الكبار والأطفال، ومع أشخاص يتمتعون بصحة جيدة وغير جيدة، ومع أشخاص من ثقافات وخلفيات متنوعة. (Horne, 2008, P.xv)

وتسعى الخدمة الاجتماعية لإحداث تغيير اجتماعي مقصود للأفراد وأسرهم ومجتمعهم وفي حياتهم الخاصة، وفي عملهم مما يؤدي إلى تعديل الأوضاع المسببة للضغوط والعمل عن طريق تعليمهم مهارات التكيف التي تسهل مواجهة الضغوط المتعددة. (الرنيتسي، ٢٠١٦، ص ٩٥)

ويساعد الأخصائي الاجتماعي العملاء على اكتساب استراتيجيات حل المشكلة ومساعدتهم على إحداث عملية التغيير الهادف حيث تهدف الخدمة الاجتماعية إلى مساعدة العملاء على تحسين أدائهم لوظائفهم الاجتماعية. (Palmer, 2011, p.10)

وتتضمن الخدمة الاجتماعية العديد من الطرق المهنية، ومن هذه الطرق: طريقة خدمة الفرد، والتي وحدة العمل بها هي الأفراد والأسر.

وتوجد العديد من المداخل والنماذج العلاجية التي يستخدمها الأخصائي الاجتماعي من خلال طريقة خدمة الفرد في التعامل مع مثل هذه المشكلات، ومن هذه المداخل والنماذج العلاج المعرفي Cognitive Therapy والعلاج المعرفي هو منظور للتدخل في طريقة خدمة الفرد للعمل مع الأفراد والأسر ويركز على عمليات التفكير الواعي كمحددات أساسية لتعديل المشاعر والسلوكيات، وله دور كبير في مساعدة ممارسي الخدمة الاجتماعية بسبب أهميته في العمل مع العديد من أنواع العملاء ومع المشكلات المختلفة. (Nurius, P., 2008: 336)

ويفترض هذا النموذج أن أفكار الإنسان وإدراكاته الخاطئة تقود إلى الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وبمعنى آخر فإن الأسباب الرئيسة لاضطرابات الإنسان الانفعالية والسلوكية ترجع إلى أفكاره الخاطئة، ويهدف إلى مساعدة العملاء على تغيير عملياتهم المعرفية بطريقة تمكنهم من التغلب على مشكلاتهم. (عبد المجيد، وعبدال موجود، وعبدالعال، ٢٠٠٨، ص ١٥٧) وهو نموذج يساعد العملاء على التعرف على تأثير المعتقدات أو المفاهيم الخاطئة عن النفس أو التصورات الخاطئة عن سلوكهم (Dictionary, 2012, P. 12)

ويشمل العلاج المعرفي مجموعة متنوعة من التقنيات والأساليب المعرفية والسلوكية التي تستهدف الحد من الأعراض والتغيرات من خلال تحديد الأفكار الخاطئة وتعديلها وبناء المهارات؛ حيث يهدف العلاج المعرفي إلى تعديل أنماط التفكير وإكساب العميل مهارات حل المشكلة ومهارات التكيف التي تساعد العميل على التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات التي تواجهه. (Sagar & Matha, 2015, P. 23)

ويعتمد العلاج المعرفي على العمليات المعرفية وتأثيراتها اللغوية على الانفعالات والسلوك معاً، ويهدف إلى اقناع العميل بأن معتقداته غير منطقية وأن توقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية إنما هي إرجاء لسوء التكيف الذي يعيشه العميل، ويهدف العلاج إلى تعديل الإدراك المشوه للعميل وإبداله بطرق أخرى للتفكير يكون أكثر ملاءمة مما يؤدي إلى إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى العميل. (الشرقاوي، وعبد الحميد، وعبدالعال، ٢٠١٣، ص ٤٢٨)

وبناءً على ما سبق فقد تحدد موضوع الدراسة في: دراسة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ووضع تصور مقترح من منظور طريقة خدمة الفرد باستخدام العلاج المعرفي لمواجهتها.

ثانياً: أهمية الدراسة

١. أهمية التعرف على الضغوط التي تواجه الأمهات من أجل تخفيف هذه الضغوط حتى تحيا الأسر حياة سليمة ومنع انهيارها من خلال التقليل من مشكلاتها.
٢. إبراز الضغوط التي تتعرض لها الأم داخل الأسرة، وتأثيرها عليها من أجل العمل على التخفيف من هذه الضغوط وتأثيرها على الأسرة مما يساهم في خروج جيل سوي للمجتمع.
٣. يمكن أن تساهم نتائج الدراسة الحالية في مواجهة الضغوط التي تواجهها أمهات أطفال المرحلة الأولى من التعليم الأساسي حتى يستطيع أداء أدوارهن بكفاءة وفعالية داخل الأسرة والمجتمع.

ثالثاً: أهداف الدراسة

هدف رئيس: التعرف على الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

أهداف فرعية:

١. التعرف على الضغوط الاجتماعية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.
٢. التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.
٣. التعرف على الضغوط التعليمية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

٤. التوصل إلى تصور مقترح من منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد لمواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

رابعاً: تساؤلات الدراسة

تساؤل رئيس: ما الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي؟

تساؤلات فرعية:

١. ما الضغوط الاجتماعية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي؟
٢. ما الضغوط النفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي؟
٣. ما الضغوط التعليمية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي؟
٤. ما التصور المقترح من منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد لمواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي؟

خامساً: مفاهيم الدراسة

وتتناول الدراسة مفاهيم: الضغوط الاجتماعية - مفهوم الضغوط النفسية - مفهوم العلاج المعرفي.

أ. مفهوم الضغوط الاجتماعية: Social Stress

والضغط يشير إلى متطلبات بيئية أو صراع داخلي ينتج عنه قلق، ويحاول الأفراد البحث عن مهرب من مصادر هذه التأثيرات والتي تسمى العوامل الضاغطة من خلال الوسائل المختلفة. (عثمان، ٢٠٠١، ص ٧٤)

والضغط هو أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي العادي للكائن الحي، وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر. (السكري، ٢٠٠٠، ص ٥١٧)

والضغط علاقة معقدة بين الفرد والبيئة، وهو استجابة الفرد للمثيرات التي تحملها البيئة المحيطة لأجل التكيف معها، فالفرد عندما يقع تحت وطأه الضغط يشعر بالشدة والقلق وحالة من عدم الارتياح والارتباك. (عيدان، ٢٠١٩، ص ١٤)

والضغوط هي متطلبات أو مواقف أو ظروف تعطل توازن الفرد، وتؤدي إلى استجابة الضغط.

(Lloyd, king, and Lesley, 2002, p.257)

والضغوط الاجتماعية تعني عدم قدرة الشخص على التعامل مع الظروف التي تحيط به في البيئة الاجتماعية. (Aanes, 2005, P. 26)

ومن العوامل المؤثرة في التعامل مع الضغوط: (حجم المواقف - ومدة استمرارها - أهمية الضغوط والظروف المحيطة بها). (Brendelo, et al, 2017, P. 9)

عناصر الضغوط: (بوشعراية، ٢٠١٢، ص ٥١٠-٥١١)

تتكون الضغوط التي يتعرض لها الأفراد من خلال التفاعل مع الظروف البيئية من عناصر مترابطة تتمثل في:

١. المثيرات: تتمثل في الفرد والبيئة والعالم الخارجي، حيث أن الفرد هو الذي يتعامل مع البيئة المحيطة به بما تتضمنه من عادات وتقاليد وأرض ومناخ ومستوى اقتصادي واجتماعي ودراسي.

٢. **الاستجابة:** وهي ردود الفعل لدى الفرد سواء كانت هذه الردود نفسية تتعلق بحاله الفرد أو جسمية تتعلق بالنواحي الصحية له، أو سلوكية تتعلق بالسلوكيات الناتجة من الفرد نتيجة لمروره بالأحداث الضاغطة.

٣. **التفاعل:** يعني تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية المتمثلة في العالم الخارجي والبيئة الداخلية المتمثلة في المشاعر والأحاسيس لديه وما ينتج عن ذلك من استقرار من خلال توافق الفرد مع الأحداث الضاغطة.

التعريف الإجرائي للضغوط الاجتماعية: وتعني الدرجة التي تحصل عليها الأم نتيجة استجاباتها على محاور الضغوط الاجتماعية على استبيان الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

ب. مفهوم الضغوط النفسية: Psychological Stress

وتعرف الضغوط النفسية بأنها: حالة نفسية مزعجة للفرد قد تشعره بالتوتر أو الاكتئاب، كما أنها قد تسبب له عدم الراحة والقلق بسبب العديد من مصادر التهديد الداخلية والخارجية، وهي حالة من التوتر النفسي، والعصبي، والجسدي، والانزعاج التي تصيب الفرد نتيجة تعرضه لأحداث ضاغطة سواء على الصعيد النفسي أو المهني أو الاجتماعي، وقد يسبب الضغط النفسي للفرد مجموعة من الانفعالات والمشكلات النفسية. (السبيعي، ٢٠١٥، ص ٢٣٤)

والضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد. (شقيير، ٢٠٠٢، ص ١٦٦)

ويحدث الضغط النفسي عندما يدرك الفرد أن متطلبات الموقف تفوق امكانياته وقدراته ويترك آثار نفسيه تمتد إلى جميع جوانب حياة الفرد ويسبب مشكلات له. (Raudeliunaite, & Volff, 2018, p.70)

وهناك عدة أنواع من الضغوط النفسية منها: (الصلايين، ٢٠١٦، ص ١٠)

- ضغوط غير حادة: ويترتب عليها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه يسهل ملاحظتها.
- ضغوط حادة: ويترتب عليها استجابات شديدة تتجاوز قدرة الفرد على مواجهتها، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر، ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
- ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائماً أثناء وقوع الحدث، إنما تظهر بعد فترة.
- ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية، وتبقى آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: وتعني الدرجة التي تحصل عليها الأم نتيجة استجاباتها على محور الضغوط النفسية على استبيان الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

ج. مفهوم العلاج المعرفي: Cognitive Therapy

والعلاج المعرفي نموذج يساعد العملاء على التعرف على تأثير المعتقدات أو المفاهيم الخاطئة عن النفس أو التصورات الخاطئة عن سلوكهم. (dictionary, 2012: 12)

والعلاج المعرفي أحد أشكال العلاج القصير؛ حيث يعمل المعالج على استثمار الوقت وتنظيم الجلسات بشكل منتج وفعال. (Freeman, Pretzer, Fleming, and Simon, 2004, P. 19)

ويعرف العلاج المعرفي بأنه تدخل علاجي يستخدم مفاهيم النظرية المعرفية التي تركز على عمليات التفكير الواعية للعميل، ودوافعه والأسباب للسلوكيات المعينة. (السكري، ٢٠٠٠، ٩٥)

وفي العلاج المعرفي يركز المعالج اهتمامه على الحاضر بشكل أساسي ويرى أنه لا يوجد مبرر لإضاعة الوقت في البحث في الماضي إلا إذا كان ذلك يساهم في إنجاح عملية العلاج.

(Freeman, Pretzer, Fleming, and Simon, 2004, P. 32)

الافتراضات الأساسية للعلاج المعرفي: (عبد المجيد، وعبدالموجود، وعبدالعال، ٢٠٠٨، ص ص ١٥٧-١٥٨)

١. مشكلة العميل في النظريات المعرفية هي نتائج لتعارض الأفكار والاتجاهات والمعاني مع الواقع، ولأن الواقع لا يمكن تغييره، فإن البديل هو تغيير وتعديل هذه الأفكار وهذه الاتجاهات.
٢. أنماط السلوك غير السوية تتكون من خلال ما نقوله لأنفسنا عن المواقف التي نمر بها ويتم تعديل هذه الأنماط غير السوية بواسطة تغيير تعبيرات الذات السلبية للعميل وتقديم عبارات بديلة أكثر إيجابية.
٣. يركز السلوك وما يبدو من أقوال بدرجة كبيرة على المعرفة والمدرجات أكثر مما يركز على السلوك الظاهري، لذلك فالتغيرات التي تطرأ على السلوك الخارجي يمكن الوصول إليها عن طريق إحداث تغييرات في العمليات المعرفية.
٤. التدخل العلاجي للمدخل المعرفي يستهدف مباشرة تغيير الأفكار غير المنطقية، والانفعالات غير المناسبة، وأنماط السلوك اللاتوافقي لدى العملاء.

وفي العلاج المعرفي العلاقة بين المعالج والعميل علاقة تعاونية حيث يعمل المعالج والعميل معاً نحو أهداف العملية العلاجية، مما يعزز مشاركة العميل في عملية العلاج ويقلل من مقاومته وعدم امتثاله، الأمر الذي يتطلب من المعالج والعميل التوصل إلى اتفاق حول أهداف عملية العلاج وتحديد الأولويات. (Freeman, Pretzer, Fleming, and Simon, 2004, P. 15)

مراحل العلاج المعرفي: (السنهوري، دسوقي، سكران، ٢٠١٠، ص ١٢١)

١. **المرحلة المعرفية:** وتتضمن إدراك العميل لحقائق مشكلته وأفكاره ومعتقداته الخاطئة فإذا تعدلت الأفكار تعدل الإدراك وتعدل الإحساس وتعدل الدوافع وأخيراً يتعدل السلوك.
 ٢. **المرحلة الانفعالية:** ويسعى فيها الأخصائي الاجتماعي إلى تغيير النسق القيمي للعميل وتوضيح الفرق بين الواقع والخيال، كما يتعامل الأخصائي الاجتماعي مع ردود أفعال العميل الانفعالية مثل الخوف والقلق الزائد مع مساعدته على الاستجابة بطريقة مناسبة لطبيعة الموقف.
 ٣. **المرحلة السلوكية:** وفي هذه المرحلة يساعد الأخصائي الاجتماعي العميل على تغيير سلوكه اللاتوافقي في ضوء إعادة تشكيل بنائه المعرفي وأسلوبه في التفكير والانفعال بالموقف.
- ومن الضروري بالنسبة للمعالج والعميل أن يحددوا أي هدف أو أهداف يجب التركيز عليها أولاً، وعلى المعالج أن يأخذ في اعتباره أولويات العميل والمشكلات التي تبدو أكثر استجابة للتدخلات المبكرة، إذ أن تحقيق تقدم ملموس في بداية عملية العلاج سوف يشجع العميل ويزيد من واقعيته نحو العلاج.

(Freeman, Pretzer, Fleming, and Simon, 2004, P. 15)

سادساً: النظرية الموجهة للدراسة

أ. النظرية السلوكية Behavior Theory

ووفقاً للنظرية السلوكية فإن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة أو مقلقة. (السميران، والمساعد، ٢٠١٤، ص ٦٢)

وترتبط السلوكية بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاث مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره، كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغطة، وعندما تكون استجابته غير توافقيه حيال الموقف الضاغطة يؤدي ذلك إلى تفاقم الضغط لديه، وأن تعامل الفرد مع الضغوط يتوقف على إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهه الأحداث الضاغطة الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل موقف الضغط أقل تهديداً. (جبالي، ٢٠١٢، ص ٨٤)

ووفقاً للنظرية السلوكية فإنه يمكن علاج الضغوط من خلال ممارسة الأنشطة الصحيحة من السلوك، والتعرف على أنماط السلوك الخاطئ، والذي يسبب مواقف الضغط وإحلال السلوك الملائم المرغوب مكان السلوك غير الملائم. (الغريز، وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ٦٩)

ب. النظرية المعرفية Cognitive Theory

والنظرية المعرفية تفترض أن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه، وأن تغيير السلوكيات يتطلب إعادة تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية، والعلاج يتطلب معرفة الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها (المعرفية- السلوكية- الوجدانية)، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولاً وأقرب إلى التحقيق، مما يساعد الفرد على اختيار البدائل المناسبة، وهذا يساعد الحالات في معرفة الخبرات والأفكار السلبية التي تواجههم في الحياة وتسبب لهم الضغوط. (الغريز، وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ٧٠)

والنظرية المعرفية نظام يسعى إلى تحقيق فهم لمختلف العمليات والظواهر المعرفية ويسمح بالتنبؤات واختبارها، وتبنى النظرية المعرفية على أساس سلوك الفرد الظاهر أو تقريره الذاتي عما يدور بداخله. (قطامي، ٢٠١٣، ص ٢٥)

وتساعد النظرية المعرفية الدراسة الحالية في: فهم الجوانب السلبية المتعلقة بمعارف وانفعالات وسلوكيات أمهات التلاميذ والمرتبطة بالضغوط التي تواجههم في التعامل مع أبنائهم، الأمر الذي يساعد الأخصائي الاجتماعي في وضع آليات وأساليب مهنية للتعامل معها بكفاءة وفاعلية.

ثامناً: الإجراءات المنهجية

أ. نوع الدراسة: هذه الدراسة وصفية، تستهدف دراسة الضغوط التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، وذلك من أجل التوصل إلى تصور مقترح من منظور طريقة خدمة الفرد لمواجهتها.

ب. المنهج المستخدم: تم استخدام منهج المسح الاجتماعي باستخدام العينة العشوائية البسيطة بتطبيق الدراسة على عينة من أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بمدرسة طلخا المتميزة للغات ٢.

ج. مجالات الدراسة:

١. **المجال المكاني:** ويتمثل المجال المكاني في مدرسة طلخا المتميزة للغات ٢ بمحافظة الدقهلية. مبررات اختيار المجال المكاني: تعاون إدارة المدرسة مع الباحثة وتيسير إجراءات جمع البيانات، وجود أبناء الباحثة بالمدرسة مما يسهل عملية التواصل مع أمهات التلاميذ بالمدرسة.
٢. **عينة الدراسة:** ويتمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بمدرسة طلخا المتميزة للغات ٢، وتضم المدرسة مراحل التعليم الأساسي (الابتدائية والإعدادية) والمرحلة الثانوية، حيث تم أخذ عينة عشوائية من الأمهات قدرها (٢٤٥) أم من أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بالمدرسة (المرحلة الابتدائية).
٣. **المجال الزمني:** تم جمع البيانات خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣، حيث تم تطبيق الاستبيان في الفترة من مارس ٢٠٢٣ حتى إبريل ٢٠٢٣.

د. أدوات الدراسة:

١. **أداة الاستبيان:** حيث قامت الباحثة بإعداد "استبيان الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي"، وتضمن الاستبيان المحاور الآتية: (البيانات الأولية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط النفسية، الضغوط التعليمية).

وقد تم إعداد الاستبيان كما يلي: تحديد محاور الاستبيان، وضع عبارات الاستبيان، مراجعة عبارات الاستبيان، قياس صدق وثبات الاستبيان، وضع الاستبيان في الصورة النهائية. وتم الاعتماد على التدرج الثلاثي لاستجابات عينة الدراسة على عبارات الاستبيان، وتم تحديد أوزان الاستجابات كما يلي: (موافق: ٣ درجات)، (إلى حد ما: درجتان)، (لا أوافق: درجة واحدة)، ليصبح طول خلايا الاستبيان الثلاثي (الحدود العليا والدنيا) المستخدم في محاور الاستبيان كما يلي:

▪ من ١: ١,٦٧ يمثل (لا أوافق)

▪ من ٢,٣٤: ١,٦٨ يمثل (إلى حد ما)

▪ من ٢,٣٥: ٣ يمثل (أوافق)

وللتأكد من صلاحية الاستبيان للتطبيق تم إجراء صدق وثبات للاستبيان كما يلي:

- **صدق الاستبيان:** والأداة الصادقة هي التي تعطي معلومات دقيقة عن موضوع الدراسة المصممة لأجله، وللتأكد من صدق الاستبيان تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي، حيث تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث قوامها (٢٠) أم من أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، ثم تم قياس مدى ارتباط كل عبارة بالمحور وكذلك ارتباط كل محور فرعي بالمحور الكلي للاستبيان من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون Person Correlation، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (١) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان

الأبعاد	عدد البنود	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية	١٧	٠.٧٦	دال عند 0.01
الضغوط النفسية	١٧	٠.٧١	دال عند 0.01
الضغوط التعليمية	١٧	٠.٧٣	دال عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن درجة صدق الاستبيان مرتفعة لمحاور الاستبيان حيث تتراوح بين (٠.٧١) إلى (٠.٧٦)، مما يوضح أن الاستبيان يتمتع بدرجة صدق مرتفعة يمكن الاعتماد عليها.

- **ثبات الاستبيان:** وقد اعتمدت الباحثة على معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لقياس ثبات الاستبيان، ولقياس ثبات الاستبيان، تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث قوامها (٢٠) أم من أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاستبيان وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٢) يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان

المحور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الاجتماعية	١٧	٠.٧٥
الضغوط النفسية	١٧	٠.٦٩
الضغوط التعليمية	١٧	٠.٧٢

يوضح الجدول السابق أن معامل الثبات مرتفع لمحاور الاستبيان حيث يتراوح بين (٠.٦٩) إلى (٠.٧٥) مما يوضح أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات مناسبة يمكن الاعتماد عليها.

٢. الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، ومن خلاله تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، معامل ارتباط بيرسون Person Correlation، التكرارات Frequencies، النسب المئوية Percent، المتوسط المرجح Mean Weighted.

ثامناً: نتائج الدراسة

جدول رقم (٣) يوضح السن لعينة الدراسة

السن	ك	%
١. أقل من ٣٠ عام	١٠	٤.٣%
٢. من ٣٠ إلى ٤٠ عام	١٤٠	٥٩.٥%
٣. من ٤١ إلى ٥٠ عام	٨٥	٣٦.٢%
المجموع	٢٣٥	١٠٠%

يوضح الجدول السابق السن لعينة الدراسة: حيث جاءت أعلى فئة من سنهن (من ٣٠ إلى ٤٠ عام) بتكرار (١٤٠) ونسبة مئوية (٥٩.٥٪)، يليها من سنهن (من ٤١ إلى ٥٠ عام) بتكرار (٨٥) ونسبة مئوية (٣٦.٢٪)، بينما كانت أقل فئة من سنهن (أقل من ٣٠ عام) بتكرار (١٠) ونسبة مئوية (٤.٣٪)

جدول رقم (٤) يوضح المؤهل الدراسي لعينة الدراسة

المؤهل الدراسي	ك	%
١. مؤهل متوسط	٢٠	٨.٥٪
٢. مؤهل فوق متوسط	٥	٢.١٪
٣. مؤهل عالي	١٨٨	٨٠.٠٪
٤. ماجستير	١٢	٥.١٪
٥. دكتوراه	١٠	٤.٣٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق المؤهل الدراسي لعينة الدراسة: حيث أن غالبية عينة الدراسة من الأمهات الحاصلات على مؤهل عالي بتكرار (١٨٨) ونسبة مئوية (٨٠٪)، بينما الحاصلات على مؤهل متوسط كان تكرارهن (٢٠) ونسبتهن المئوية (٨.٥٪)، ثم الحاصلات على درجة الماجستير بتكرار (١٢) ونسبة مئوية (٥.١٪)، فالحاصلات على درجة الدكتوراه بتكرار (١٠) ونسبة مئوية (٤.٣٪) بينما كانت الحاصلات على مؤهل فوق المتوسط هن الأقل فئة بتكرار (٥) ونسبة مئوية (٢.١٪)

جدول رقم (٥) يوضح عدد الأبناء لعينة الدراسة

عدد الأبناء		الذكور		الإناث	
ك	%	ك	%	ك	%
١	٢٥.٥٪	٦٠	٢٥.٥٪	٩٠	٣٨.٣٪
٢	٥١.١٪	١٢٠	٥١.١٪	١١٥	٤٨.٩٪
٣	١٩.١٪	٤٥	١٩.١٪	٢٠	٨.٥٪
٤	٤.٣٪	١٠	٤.٣٪	١٠	٤.٣٪
المجموع	١٠٠٪	٢٣٥	١٠٠٪	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق عدد الأبناء لعينة الدراسة: بالنسبة لعدد الأبناء الذكور كانت الفئة الأكبر لديهم عدد (٢) من الأولاد بتكرار (١٢٠) ونسبة مئوية (٥١.١٪)، يليها من لديهم ولد واحد بتكرار (٦٠) ونسبة مئوية (٢٥.٥٪)، ثم من لديهم (٣) أولاد بتكرار (٤٥) ونسبة مئوية (١٩.١٪)، وكانت أقل فئة من لديهم (٤) أولاد بتكرار (١٠) ونسبة مئوية (٤.٣٪)، بالنسبة لعدد الإناث كانت الفئة الأكبر لديهم عدد (٢) من البنات بتكرار (١١٥) ونسبة مئوية (٤٨.٩٪)، يليها من لديهم أبنة واحدة بتكرار

(٩٠) ونسبة مئوية (٣٨.٣٪)، ثم من لديهم (٣) بنات بتكرار (٢٠) ونسبة مئوية (٨.٥٪)، وكانت أقل فئة من لديهم (٤) أبناء بتكرار (١٠) ونسبة مئوية (٤.٣٪).

جدول رقم (٦) يوضح عدد الأبناء بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي لعينة الدراسة

عدد الأبناء بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي	ك	%
١	٨٥	٣٦.٢٪
٢	١٣٠	٥٥.٣٪
٣	٢٠	٨.٥٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق عدد الأبناء بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي لعينة الدراسة: حيث كانت النسبة الأكبر من عينة الدراسة من لديهم عدد (٢) من الأبناء بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي بتكرار (١٣٠) ونسبة مئوية (٥٥.٣٪) يليها من لديهم ابن واحد بتكرار (٨٥) ونسبة مئوية (٣٦.٢٪) وكانت أقل فئة من لديهم عدد (٣) أبناء بتكرار (٢٠) ونسبة مئوية (٨.٥٪)

جدول رقم (٧) يوضح المهنة لعينة الدراسة

المهنة	ك	%
١. ربة منزل	١٠٥	٤٤.٧٪
٢. تعمل بالقطاع الحكومي	٧٠	٢٩.٨٪
٣. تعمل بالقطاع الخاص	٦٠	٢٥.٥٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق المهنة لعينة الدراسة: حيث كانت النسبة الأكبر (ربة منزل) بتكرار (١٠٥) ونسبة مئوية (٤٤.٧٪) بينما من تعملن تقاربت نسب من تعملن بالقطاع الحكومي بتكرار (٧٠) ونسبة مئوية (٢٩.٨٪) مع من تعملن بالقطاع الخاص بتكرار (٦٠) ونسبة مئوية (٢٥.٥٪)

جدول رقم (٨) يوضح الدخل الشهري لأسر عينة الدراسة

الدخل الشهري للأسرة	ك	%
١. أقل من ٥٠٠٠ جنية	٢٠	٨.٥٪
٢. من ٦٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ جنية	٩٠	٣٨.٣٪
٣. من ١١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠٠ جنية	٩٥	٤٠.٤٪
٤. ٢٠٠٠٠ جنية فأكثر	٣٠	١٢.٨٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق الدخل الشهري لعينة الدراسة: حيث كانت أعلى فئة من الدخل الشهري لأسرهن (من ١١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠٠ جنية) بتكرار (٩٥) ونسبة مئوية (٤٠.٤٪) ثم من دخل أسرهن الشهري (من ٦٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ جنية) بتكرار (٩٠) ونسبة مئوية (٣٨.٣٪)، ثم من دخل أسرهن الشهري (٢٠٠٠٠ جنية فأكثر) بتكرار (٣٠) ونسبة مئوية (١٢.٨٪)، بينما كانت أقل فئة من دخل أسرهن الشهري (أقل من ٥٠٠٠ جنية) بتكرار (٢٠) ونسبة مئوية (٨.٥٪).

جدول رقم (٩) يوضح هل يكفي الدخل متطلبات وتكليفات الدراسة لأسر عينة الدراسة

هل يكفي الدخل متطلبات وتكليفات الدراسة؟	ك	%
١. يكفي	٦٥	٢٧.٧٪
٢. لا يكفي	١٧٠	٧٢.٣٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق مدى كفاية الدخل الشهري لمتطلبات وتكليفات الدراسة لأسر عينة الدراسة: حيث أوضح غالبية عينة الدراسة ان الدخل لا يكفي بتكرار (١٧٠) ونسبة مئوية (٧٢.٣٪)، بينما الأمهات التي ترى ان الدخل الشهري يكفي عددهم (٦٥) ونسبتهم المئوية (٢٧.٧٪)

جدول رقم (١٠) يوضح مدى قرب المدرسة من المنزل لعينة الدراسة

هل المدرسة توجد بالقرب من المنزل؟	ك	%
١. نعم	٦١	٢٦.٠٪
٢. لا	١٧٤	٧٤.٠٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق مدى قرب المدرسة من المنزل لعينة الدراسة: حيث أوضحت النسبة الأكبر من عينة الدراسة أن (١٧٤) ونسبتهم (٧٤.٠٪) يسكنون بعيداً من المدرسة، بينما (٦١) من عينة الدراسة ونسبتهم (٢٦.٠٪) يسكنون بالقرب من المدرسة

جدول رقم (١١) يوضح هل الأبناء في مدرسة واحدة لعينة الدراسة

هل الأبناء في مدرسة واحدة	ك	%
١. الأبناء في مدرسة واحدة	١١٥	٤٨.٩٪
٢. الأبناء في أكثر من مدرسة	٦٠	٢٥.٥٪
المجموع	٢٣٥	١٠٠٪

يوضح الجدول السابق مدى وجود الأبناء في مدرسة واحدة لعينة الدراسة: حيث أوضحت النتائج أن النسبة الأكبر ابناءهن في مدرسة واحدة بتكرار (١١٥) ونسبة مئوية (٤٨.٩٪)، بينما عدد (٦٠) ونسبتهم المئوية (٢٥.٥٪) ابناءهن يدرسن في أكثر من مدرسة.

جدول رقم (١٢) يوضح من الذي يقوم بتوصيل الأبناء للمدرسة لعينة الدراسة

من الذي يقوم بتوصيل الأبناء للمدرسة؟	ك	%
١. الأم	٦٠	٢٥,٥%
٢. الأب	١١٠	٤٦,٨%
٣. الاشتراك في باص	٦٥	٢٧,٧%
المجموع	٢٣٥	١٠٠%

يوضح الجدول السابق من الذي يقوم بتوصيل الأبناء للمدرسة لعينة الدراسة: حيث جاءت النسبة الأكبر من عينة الدراسة الإباء هم من يوصلون الأبناء للمدرسة بتكرار (١١٠) ونسبة مئوية (٤٦.٨%)، بينما من تقوم الام بتوصيلهم للمدرسة يمثلون (٦٠) ونسبة مئوية (٢٥.٥%)، وتتقارب مع نسبة من يذهبون للمدرسة في باص بتكرار (٦٥) ونسبة مئوية (٢٧.٧%).

جدول رقم (١٣) يوضح الضغوط الاجتماعية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

م	الضغوط الاجتماعية	ك	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	القوة النسبية	الترتيب	درجة الاستجابة
١.	لا أحب الاندماج مع الاصدقاء للتفرغ للأبناء	ك	٩٠	١١٠	٣٥	٥٢٥	٢.٢٣	٧٤.٤%	١٠	إلى حد ما
٢.	أهمل نظافة المنزل لانشغالي بمذاكرة الأبناء	ك	٧٠	١٠٠	٦٥	٤٧٥	٢.٠٢	٦٧.٣%	١٣	إلى حد ما
٣.	أهمل شؤون المطبخ لانشغالي بمذاكرة الأبناء	ك	٧٠	٨٠	٨٥	٤٥٥	١.٩٤	٦٤.٥%	١٥	إلى حد ما
٤.	عدم رغبتني في أخذ دور قيادي في عملي للتفرغ للأبناء	ك	١٤٠	٦٥	٣٠	٥٨٠	٢.٤٧	٨٢.٢%	٦	موافق
٥.	إهمال الزوج وسوء علاقتي به	ك	٨٠	٣٠	١٢٥	٤٢٥	١.٨١	٦٠.٢%	١٧	إلى حد ما
٦.	أضحى برغباتي واحتياجاتي الشخصية للتفرغ للأبناء	ك	١٦٥	٦٠	١٠	٦٢٥	٢.٦٦	٨٨.٦%	٢	موافق
٧.	عدم رغبتني في المشاركة في المناسبات الاجتماعية	ك	٨٥	١٠٠	٥٠	٥٠٥	٢.١٥	٧١.٦%	١٢	إلى حد ما
٨.	كثرة المشاجرات بيني وبين الأبناء الآخرين	ك	٩٠	٤٠	١٠٥	٤٥٥	١.٩٤	٦٤.٥%	١٥	إلى حد ما
٩.	أشعر بالعزلة عن المجتمع الخارجي	ك	١٢٠	٧٥	٤٠	٥٥٠	٢.٣٤	٧٨.٠%	٩	إلى حد ما
١٠.	عدم مشاركة الزوج في مذاكرة الأبناء	ك	١٦٠	٣٥	٤٠	٥٩٠	٢.٥١	٨٣.٦%	٥	موافق

١١	تحيز زوجي لأبنائي مما يزيد من المشكلات الأسرية	ك	110	50	75	505	2.15	71.6%	12	إلى حد ما
		%	٤٦,٨	٢١,٣	٣١,٩					
١٢	اتكاليه الأبناء واعتمادهم الكبير علي	ك	140	75	20	590	2.51	83.6%	5	موافق
		%	٥٩,٦	٣١,٩	٨,٥					
١٣	أحمل نفسي فوق طاقتي لإرضاء أسرتي	ك	175	60	0	645	2.74	91.4%	1	موافق
		%	٧٤,٥	٢٥,٥	٠					
١٤	إهمال تمارين الأبناء الرياضية للتفرغ للمذاكرة	ك	140	60	35	575	2.45	81.5%	7	موافق
		%	٥٩,٦	٢٥,٥	١٤,٩					
١٥	لا أجد وقت كافي للترفيه عن الأبناء	ك	160	50	25	605	2.57	85.8%	3	موافق
		%	٦٨,١	٢١,٣	١٠,٦					
١٦	لا أشعر باهتمام أسرتي وتقديرها لما أقوم به	ك	120	90	25	565	2.40	80.1%	8	موافق
		%	٥١,١	٣٨,٣	١٠,٦					
١٧	يسخر مني أبنائي أثناء المذاكرة	ك	90	30	115	445	1.89	63.1%	16	موافق
		%	٣٨.٣	١٢.٨	٤٨.٩					
المتوسط العام للمحور (٢.٢٨) إلى حد ما										

يوضح الجدول السابق الضغوط الاجتماعية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي: حيث جاء في الترتيب الأول (أحمل نفسي فوق طاقتي لإرضاء أسرتي) بمتوسط مرجح (٢.٧٤) وقوة نسبية (٩١.٤%) يليها (أضحي برغباتي واحتياجاتي الشخصية للتفرغ للأبناء) بمتوسط مرجح (٢.٦٦) وقوة نسبية (٨٨.٦%) ثم (لا أجد وقت كافي للترفيه عن الأبناء) بمتوسط مرجح (٢.٥٧) وقوة نسبية (٨٥.٨%) ثم (عدم مشاركة الزوج في مذاكرة الأبناء) و(اتكاليه الأبناء واعتمادهم الكبير علي) بمتوسط مرجح (٢.٥١) وقوة نسبية (٨٣.٦%)، بينما جاء في الترتيب الأخير (إهمال الزوج وسوء علاقتي به) بمتوسط مرجح (١.٨١) وقوة نسبية (٦٠.٢%) ثم (يسخر مني أبنائي أثناء المذاكرة) بمتوسط مرجح (١.٨٩) وقوة نسبية (٦٣.١%) ثم (أهمل شؤون المطبخ لانشغالي بمذاكرة الأبناء) و(كثرة المشاجرات بيني وبين الأبناء الآخرين) بمتوسط مرجح (١.٩٤) وقوة نسبية (٦٤.٥%) ثم (أهمل نظافة المنزل لانشغالي بمذاكرة الأبناء) بمتوسط مرجح (٢.٠٢) وقوة نسبية (٦٧.٣%)

وتتفق تلك النتائج مع (Jarcho, Avery, Kornacker, and Lo, 2008) حيث أوضحوا أن الضغوط تترك العديد من الآثار السلبية على الجوانب الاجتماعية والنفسية والصحية للإنسان. (Jarcho, Avery, Kornacker, and Lo, 2008, P.)

376

وتؤكد تلك النتائج أيضًا (شليبي، ٢٠١٥) من حيث أن الضغوط تشكل خطرًا على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه الاجتماعي وما ينشأ عنها من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية. (شليبي، ٢٠١٥، ص ١١)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة نبيل، ومحمد (٢٠١٦): في أن الضغوط تترك العديد من الآثار السلبية على الفرد، وسلامته البدنية، وتصيبه بالعديد من الأمراض الجسدية. (نبيل، ومحمد، ٢٠١٦)

وتدعم تلك النتائج دراسة النقيب (٢٠٢٢): والتي أوصت بضرورة إعداد برامج إرشادية وتنقيفية وعقد دورات تدريبية موجهة للمتزوجات والمقبلات على الزواج لتنمية الوعي بإدارة الضغوط الأسرية وكيفية مواجهتها لدعم الاستقرار الأسري وبالتالي انعكاسه على شعور الأبناء بالأمن الأسري. (النقيب، ٢٠٢٢)

وتدعم تلك النتائج (السميران & المساعد، ٢٠١٤) والذان أكدا على ضرورة تقديم الدعم الاجتماعي يعمل كواقى من آثار الضغوط ويقلل من تأثيرها السلبي على الفرد. (السميران، والمساعد، ٢٠١٤، ص ٢٥)
وتؤكد تلك النتائج (الحماقي، ٢٠١٦) والذي أوضح أن الضغط يجعل الفرد عاجزاً عن اتخاذ القرارات، وتضعف التفاعلات مع الآخرين، وظهور أعراض جسدية وبدنية لديه. (الحماقي، ٢٠١٦، ص. ١٥٩)

جدول رقم (١٤) يوضح الضغوط النفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

م	الضغوط النفسية	ك %	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	القوة النسبية	الترتيب	درجة الاستجابة
١.	أشعر بكرهية ابنائي لي	ك %	60	30	145	385	1.64	54.6%	17	لا أوافق
		%	٢٥,٥	١٢,٨	٦١,٧					
٢.	أشعر بتأنيب الضمير عند معاقبة الأبناء	ك %	195	20	20	645	2.74	91.4%	3	موافق
		%	٨٣,٠	٨,٥	٨,٥					
٣.	خوفي المستمر على الأبناء من المستقبل	ك %	200	25	10	660	2.81	93.6%	1	موافق
		%	٨٥,١	١٠,٦	٤,٣					
٤.	اضطراب الأبناء وخوفهم من صوتي العالي	ك %	150	35	50	570	2.43	80.8%	7	موافق
		%	٦٣,٨	١٤,٩	٢١,٣					
٥.	شعور الأبناء الآخرين بعدم الاهتمام بهم	ك %	110	40	85	495	2.11	70.2%	13	إلى حد ما
		%	٤٦,٨	١٧,٠	٣٦,٢					
٦.	انفعالي الشديد لأتفه الأسباب	ك %	160	45	30	600	2.55	85.1%	5	موافق
		%	٦٨,١	١٩,١	١٢,٨					
٧.	الشعور الدائم بقلوب المزاج	ك %	180	55	0	650	2.77	92.2%	2	موافق
		%	٧٦,٦	٢٣,٤	٠					
٨.	شعوري بالتقصير تجاه الأبناء	ك %	140	45	50	560	2.38	79.4%	8	موافق
		%	٥٩,٦	١٩,١	٢١,٣					
٩.	شعوري بالتقصير أمام التوقعات الدراسية	ك %	120	70	45	545	2.32	77.3%	10	إلى حد ما
		%	٥١,١	٢٩,٨	١٩,١					
١٠.	الخوف المستمر من النتيجة	ك %	170	50	15	625	2.66	88.6%	4	موافق
		%	٧٢,٣	٢١,٣	٦,٤					
١١.	شعور أبنائي بعد الثقة بالنفس	ك %	100	60	75	495	2.11	70.2%	13	إلى حد ما
		%	٤٢,٦	٢٥,٥	٣١,٩					
١٢.	اكتئاب ابنائي وعدم رغبتهم في اكمال الدراسة	ك %	100	50	85	485	2.06	68.7%	14	إلى حد ما
		%	٤٢,٦	٢١,٣	٣٦,٢					
١٣.	شعور أبنائي بالضغط النفسي نتيجة للامتحانات المستمرة	ك %	150	50	35	585	2.49	82.9%	6	موافق
		%	٦٣,٨	٢١,٣	١٤,٩					

١٤. شعوري بالعجز لعدم فهمي للمقررات الدراسية	ك	100	90	45	525	2.23	74.4%	11	إلى حد ما
	%	٤٢,٦	٣٨,٣	١٩,١					
١٥. لا أشعر بتبادل الحب والاحترام بيني وبين افراد أسرتي	ك	90	30	115	445	1.89	63.1%	15	إلى حد ما
	%	٣٨,٣	١٢,٨	٤٨,٩					
١٦. أفقد الشعور بالأمان لخوفي المستمر على الأبناء	ك	130	60	45	555	2.36	78.7%	9	موافق
	%	٥٥,٣	٢٥,٥	١٩,١					
١٧. لا يشعر طفلي بالأمان والسعادة داخل المنزل	ك	80	40	115	435	1.85	61.7%	16	إلى حد ما
	%	٣٤,٠	١٧,٠	٤٨,٩					
المتوسط العام للمحور (٢٠٣١) إلى حد ما									

يوضح الجدول السابق الضغوط النفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي: حيث جاء في الترتيب الأول (خوفي المستمر على الأبناء من المستقبل) بمتوسط مرجح (٢٠٨١) وقوة نسبية (٩٣.٦%) يليها (الشعور الدائم بتقلب المزاج) بمتوسط مرجح (٢٠٧٧) وقوة نسبية (٩٢.٢%) يليها (أشعر بتأنيب الضمير عند معاقبة الأبناء) بمتوسط مرجح (٢٠٧٤) وقوة نسبية (٩١.٤%) ثم (الخوف المستمر من النتيجة) بمتوسط مرجح (٢٠٦٦) وقوة نسبية (٨٨.٦%)، بينما جاء في الترتيب الأخير (أشعر بكراهية أبنائي لي) بمتوسط مرجح (١٠٦٤) وقوة نسبية (٥٤.٦%) ثم (لا يشعر طفلي بالأمان والسعادة داخل المنزل) بمتوسط مرجح (١٠٨٥) وقوة نسبية (٦١.٧%) ثم (لا أشعر بتبادل الحب والاحترام بيني وبين افراد أسرتي) بمتوسط مرجح (١٠٨٩) وقوة نسبية (٦٣.١%) ثم (اكتئاب ابنائي وعدم رغبتهم في اكمال الدراسة) بمتوسط مرجح (٢٠٠٦) وقوة نسبية (٦٨.٧%)

وتتفق تلك النتائج مع (بوشعرايه، ٢٠١٢) في أن الفرد يواجه العديد من المواقف والضغوط التي تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه وتوتره، فيتعرض لضغوط الدراسة والعمل والضغوط الأسرية وتربية الأبناء وينعكس ذلك في بعض المظاهر الفسيولوجية والسلوكية والانفعالية. (بوشعرايه، ٢٠١٢، ص ٥٠٥)

وتتفق تلك النتائج مع (Jarcho, Avery, Kornacker, and Lo, 2008) في أن الضغوط تترك العديد من الآثار السلبية على الجوانب الاجتماعية والنفسية والصحية للإنسان. (Jarcho, Avery, Kornacker, and Lo, 2008, P. 376) ويدعم تلك النتائج (شليبي، ٢٠١٥) في أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه الاجتماعي والنفسي وينشأ عنها من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية. (شليبي، ٢٠١٥، ص ١١)

وتتفق تلك النتائج أيضاً مع (نبيل، ومحمد، ٢٠١٦): أن الضغوط تترك العديد من الآثار السلبية على الفرد، وسلامته البدنية، وتصيبه بالعديد من الأمراض الجسدية. (نبيل، ومحمد، ٢٠١٦)

ويؤكد تلك النتائج (عيدان، ٢٠١٩) من أن الضغط علاقة معقدة بين الفرد والبيئة، وهو استجابة الفرد للمثيرات التي تحملها البيئة المحيطة لأجل التكيف معها، فالفرد عندما يقع تحت وطأه الضغط يشعر بالشدة والقلق وحالة من عدم الارتياح والارتباك. (عيدان، ٢٠١٩، ص ١٤)

ويؤكد تلك النتائج (السبيعي، ٢٠١٥) من أن الضغوط النفسية حالة نفسية مزعجة للفرد قد تشعره بالتوتر أو الاكتئاب، كما أنها قد تسبب له عدم الراحة والقلق، وقد يسبب الضغط النفسي للفرد مجموعة من الانفعالات والمشكلات النفسية. (السبيعي، ٢٠١٥، ص ٢٣٤)

جدول رقم (١٥) يوضح الضغوط التعليمية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

م	الضغوط التعليمية	ك %	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	القوة النسبية	الترتيب	درجة الاستجابة
١.	كثرة الواجبات والتكليفات الدراسية	ك %	١٤٠	٦٥	٣٠	٥٨٠	٢.٤٧	٨٢.٢%	١١	موافق
٢.	المتابعة المستمرة مع المدرسين بالمدرسة	ك %	١٤٠	٧٥	٢٠	٥٩٠	٢.٥١	٨٣.٦%	٨	موافق
٣.	الاشتراك بكثير من الجروبات لمتابعة الأبناء	ك %	١٩٥	٣٠	١٠	٦٥٥	٢.٧٩	٩٢.٩%	٤	موافق
٤.	متابعة الأبناء في الدروس سواء الحضورية أو عبر الانترنت	ك %	١٨٥	٥٠	٠	٦٥٥	٢.٧٩	٩٢.٩%	٤	موافق
٥.	أذاكر مناهج الأبناء لأكون مستعدة لمتابعتهم	ك %	١٤٥	٧٠	٢٠	٥٩٥	٢.٥٣	٨٤.٤%	٧	موافق
٦.	الذهاب المستمر للمدرسة لمتابعة الأبناء	ك %	١١٠	٧٥	٥٠	٥٣٠	٢.٢٦	٧٥.١%	١٤	إلى حد ما
٧.	عدم رغبة الأبناء في المذاكرة	ك %	١٤٠	٧٠	٢٥	٥٨٥	٢.٤٩	٨٢.٩%	٩	موافق
٨.	قيامي بكتابة تقييمات الأبناء	ك %	١١٥	٤٠	٨٠	٥٠٥	٢.١٥	٧١.٦%	١٦	إلى حد ما
٩.	انشغالي بتنظيم اليوم الدراسي للأبناء	ك %	١٥٥	٦٠	٢٠	٦٠٥	٢.٥٧	٨٥.٨%	٦	موافق
١٠.	تحمل الكثير من الأعباء الاقتصادية نتيجة كثرة التكاليف	ك %	٢١٥	٢٠	٠	٦٨٥	٢.٩١	٩٧.١%	١	موافق

١١	كثرة الدروس الخصوصية يعرض الأسرة لأزمات اقتصادية متكررة	ك	215	20	0	685	2.91	97.1%	١	موافق
		%	٩١,٥	٨,٥	٠					
١٢	كثرة الأعباء أثر سلباً على تحصيل الأبناء الدراسي	ك	130	85	20	580	2.47	82.2%	11	موافق
		%	٥٥,٣	٣٦,٢	٨,٥					
١٣	عدم تحمل أبنائي مسؤولية أداء الواجبات المنزلية	ك	110	75	50	530	2.26	75.1%	14	إلى حد ما
		%	٤٦,٨	٣١,٩	٢١,٣					
١٤	عدم رغبة ابنائي بالمشاركة في الأنشطة المدرسية لكثرة التكاليف	ك	120	40	75	515	2.19	73.0%	15	إلى حد ما
		%	٥١,١	١٧,٠	٣١,٩					
١٥	يعاني أبنائي من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	ك	110	80	45	535	2.28	75.8%	12	إلى حد ما
		%	٤٦,٨	٣٤,٠	١٩,١					
١٦	لا أستطيع حل المشكلات التعليمية لأبنائي	ك	70	100	65	475	2.02	67.3%	17	إلى حد ما
		%	٢٩,٨	٤٢,٦	٢٧,٧					
١٧	تعتمد المدرسة على الأمهات في ابتكار طرق لتسهيل فهم الأبناء للمواد الدراسية	ك	155	70	10	615	2.62	87.2%	5	موافق
		%	٦٦,٠	٢٩,٨	٤,٣					
المتوسط العام للمحور (٢.٤٨) أوافق										

يوضح الجدول السابق الضغوط التعليمية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي: حيث جاء في الترتيب الأول كل من (تحمل الكثير من الأعباء الاقتصادية نتيجة كثرة التكاليف) و(كثرة الدروس الخصوصية يعرض الأسرة لأزمات اقتصادية متكررة) بمتوسط مرجح (٢.٩١) وقوة نسبية (٩٧.١%) يليها (الاشتراك في الكثير من الجروبات لمتابعة الأبناء) و(متابعة الأبناء في الدروس سواء الحضورية أو عبر الانترنت) بمتوسط مرجح (٢.٧٩) وقوة نسبية (٩٢.٩%) يليها (تعتمد المدرسة على الأمهات في ابتكار طرق لتسهيل فهم الأبناء للمواد الدراسية) بمتوسط مرجح (٢.٦٢) وقوة نسبية (٨٧.٢%)، بينما جاء في الترتيب الأخير (لا أستطيع حل المشكلات التعليمية لأبنائي) بمتوسط مرجح (٢.٠٢) وقوة نسبية (٦٧.٣%) ثم (قيامي بكتابة تقييمات الأبناء) بمتوسط مرجح (٢.١٥) وقوة نسبية (٧١.٦%) ثم (عدم رغبة ابنائي بالمشاركة في الأنشطة المدرسية لكثرة التكاليف) بمتوسط مرجح (٢.١٩) وقوة نسبية (٧٣.٠%) ثم (الذهاب المستمر للمدرسة لمتابعة الأبناء) بمتوسط مرجح (٢.٢٦) وقوة نسبية (٧٥.١%).

ويؤكد تلك النتائج (محمد، ٢٠١١): والتي أوضحت أن التعليم من عوامل ومسببات الضغوط. (محمد، ٢٠١١، ص ٣٣٢٥)

تاسعاً: تصور مقترح من منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد للتخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

أ. الأسس التي يقوم عليها التصور المقترح: -

سوف يعتمد هذا التصور على ما يلي:

- ١- ما توصلت اليه نتائج الدراسة الحالية من التوصل الى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي
- ٢- ما أسفرت عنه الدراسة النظرية
- ٣- نتائج الدراسات السابقة.
- ٤- أسس العلاج المعرفي.

ب. الأهداف التي يسعى لتحقيقها التصور المقترح: -

١. توضيح آليات التخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي وفق منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد.
٢. توضيح آليات التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي وفق منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد.
٣. توضيح آليات التخفيف من حدة الضغوط التعليمية التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي وفق منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد.

ج. إستراتيجيات التدخل: -

- ١- إستراتيجية تقوية ذات العميل: حيث يتم من خلالها تقوية القدرات الذاتية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي
- ٢- إستراتيجية الإقناع: حيث يتم من خلال هذه الاستراتيجية العمل على أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي على ضرورة تغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة لديهم والتي تساعد على إيجاد الضغوط الاجتماعية والنفسية مع اقناعهن بتعلم أساليب جديدة للتعامل مع المواقف وكذلك تغيير ردود الأفعال حيال المواقف المسببة للضغوط والمشكلات.
- ٣- إستراتيجية تغيير الاتجاهات: حيث يتم من خلال هذه الاستراتيجية العمل على تعديل الأفكار والاتجاهات الخاطئة لدى أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي والتي يترتب على تعديلها تحسين ردود أفعالهن ومن ثم سلوكياتهن.

د. مراحل التدخل:

- ١- المرحلة المعرفية: حيث يتم في هذه المرحلة مناقشة الأمهات في الضغوط التي تواجههن وردود أفعالهن وتصرفاتهن تجاه المواقف والأحداث ومناقشة الأفكار والمعتقدات المسببة لهذه الضغوط وردود الأفعال ومواجهتهن بخطأ هذه الأفكار والمعتقدات وتحفيزهن من أجل العمل على تعديل هذه الأفكار والمعتقدات.

- ٢- **المرحلة الانفعالية:** وفي هذه المرحلة يقوم المعالج بالعمل على تغيير ردود الأفعال لدى الأمهات حتى لا يتسبب رد الفعل الخاطئ في المزيد من الضغوط لهن، وأن تكون انفعالاتهن مناسبة للموقف وتكون بأسلوب أكثر هدوءاً وأقل انفعالاً.
- ٣- **المرحلة السلوكية:** ومن خلال هذه المرحلة يقوم المعالج بمساعدة الأمهات على تغيير سلوكياتهن حتى يتم إعادة البناء المعرفي لديهن وكذلك تدريبهن على أسلوب التفكير السليم في المواقف.
- هـ. **أدوات وأساليب الممارسة المهنية في هذا التصور:** المقابلات فردية- المقابلات الجماعية- ورش العمل- المحاضرات- المطبوعات والنشرات- الكتيبات الإرشادية- الندوات.
- و. **الأساليب العلاجية:**

- ١- **أسلوب التدريب على الصمود أمام الضغوط:** ومن خلال هذا الأسلوب يقوم المعالج بمساعدة أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي على اكتسابهن القدرة على التعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجههن، ومن خلال الفهم الحقيقي لطبيعة المواقف، وتعليمهن آليات التفكير السليم والتعامل مع مواقف الضغط وتدريبهن على المواقف المسببة للاستثارة والضغوط وكيفية التعامل السليم معها.
- ٢- **أسلوب المواجهة:** ومن خلال هذا الأسلوب يقوم المعالج بمواجهة أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بالأفكار والمعتقدات الخاطئة والتي من خلالها يقمن بسلوكيات وردود أفعال تجاه المواقف وتسبب لهن ضغوط اجتماعية ونفسية، إضافة إلى ضرورة مواجهتهن بضرورة زيادة الدافعية لديهن من أجل التقليل والتخفيف من الضغوط التي تواجههن.
- ٣- **أسلوب إعادة بناء الجوانب الإدراكية والمعرفية:** ومن خلال هذا الأسلوب يقوم المعالج بتبصير الأمهات بالأفكار والمعتقدات الخاطئة والتي تجعلهن يتصرفن بطريقة تسبب لهن الضغوط الاجتماعية والنفسية وكذلك ردود أفعالهن تجاه المواقف والتي تسبب لهن العديد من الضغوط والآليات الجديدة والسليمة التي يمكن أن تخفف من تلك الضغوط.
- ٤- **أسلوب تشكيل الاستجابة:** ومن خلال هذا الأسلوب يقوم المعالج بتعليم الأمهات سلوكيات جديدة من شأنها مساعدتهن في التعامل مع الضغوط التي تواجههن، حيث يتم تدريب الأمهات على كيفية ممارسة هذه السلوكيات ويتم ذلك من خلال تدريبهن على السلوك جزء ب جزء حتى يتقن أداء السلوكيات الجديدة.
- ٥- **أسلوب التعزيز:** يستخدم المعالج هذا الأسلوب مع الأمهات في المواقف التي يقمن فيها بسلوكيات وأفعال مرغوب فيها، الأمر الذي يحفزهن لتكرار هذه الأفعال والسلوكيات والقيام بأفعال وسلوكيات مماثلة وذلك بتقديم مدعيات لهن.
- ز. **أدوار المعالج:** -

- ١- **دور المعلم educator:** ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بتعليم الأمهات آليات التعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية والمشكلات التي تواجههن وتقديم المعارف التي تساعدن على ذلك.
- ٢- **دور الوسيط broker:** ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بربط الأمهات بالموارد التي من الممكن أن تساعدن على تحسين أدائهن الاجتماعي كذلك لعب دور الوسيط بين الأمهات وبين الإدارة والمسؤولين بالمدرسة.
- ٣- **دور الناصح advisor:** ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بتقديم النصيحة إلى الأمهات في حالة طلبهن النصيحة منه، ولا يقدم المعالج النصائح من تلقاء نفسه ولكن يجب أن تطلبها الأمهات.

٤- دور المستشار **counselor**: ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بمساعدة الأمهات في التعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية.

٥- دور مطور البرامج **program developer**: ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بتصميم وتطوير وتنفيذ برامج لمواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه الأمهات وتساعد على تخفيف حدتها.

دور الميسر **facilitator**: ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بتعزيز التواصل بين الأمهات وكذلك القائمين على الإدارة بالمدارس لتحقيق الأهداف المشتركة.

٦- دور الباحث **researcher**: ومن خلال هذا الدور يقوم المعالج بالمشاركة في إعداد البحوث والدراسات المتعلقة بالضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه الأمهات وذلك من أجل وضع البرامج والخطط العلاجية والتعامل بفاعلية معها.

ح. مؤشرات نجاح التصور: -

- ١- تحسن أسلوب أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي في التعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجههن.
- ٢- انخفاض درجات أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي في التطبيق الثاني لاستبيان الضغوط الاجتماعية بعد تطبيق التصور.

المراجع المستخدمة

- الببلاوي، فيولا (٢٠٠١): ضغوط الحياة في الأسرة مدخل لإرشاد الأزومات، بحث منشور، المؤتمر الثانوي الثامن لمركز الارشاد النفسي الأسرة في القرن ٢١، ج٢، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، نوفمبر.
- الحماقي، وليد طلعت متولي (٢٠١٦): استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم والآداب بالرس، بحث منشور، مجلة الارشاد النفسي، ع٤٦، القاهرة، إبريل.
- الرشدي، سحاب (٢٠١٨): الضغوط الحياتية وعلاقتها بالإخفاق المعرفي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ع٣٩، جامعة بابل، يونيو.
- الرنيتسي، أحمد محمد (٢٠١٦): العلاقة بين الضغوط والاعياء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمديريات الشؤون الاجتماعية، بحث منشور، الجامعة الإسلامية، غزة.
- السبيعي، سلمان بن مطلق (٢٠١٥): الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع١، ج٤٢، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.
- السكري، أحمد شفيق (٢٠٠٠): قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- السنهوري، عبد المنعم يوسف، ودسوقي، ممدوح محمد، وسكران، ماهر عبدالرازق (٢٠١٠): المداخل العلاجية في خدمة الفرد، بدون.
- الشرقاوي، نجوى إبراهيم & عبد الحميد، نهله السيد & عبدالعال، أيمن محمود (٢٠١٣): الخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة نماذج علاجية معاصرة، الرياض، دار الزهراء.
- الضلاعين، نرجس حسن (٢٠١٦): الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- العنزي، ريم عايد محمد (٢٠٢٢): الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية - المفهوم واستراتيجيات المواجهة، بحث منشور، ع٤٦، ج٣، مجلة كلية التربية، جامعه عين شمس.
- الغريز، أحمد نايل & ابو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- المقرن، منير عبد الرحمن (٢٠٢٣): الضغوط الوالدية التي تتعرض لها أمهات الأطفال الموهوبين في المرحلة الابتدائية، بحث منشور، مجله العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، ع٢٩، جامعه تعز، اليمن، ابريل.
- النقيب، ريهام كامل السعيد (٢٠٢٢): إدارة الضغوط الأسرية للأُم وعلاقتها بالشعور بالأمن الأسري للأبناء، بحث منشور، مجلة بحوث التربية النوعية، عين ٦٥، جامعه المنصورة، يناير.
- بوشعرايه، صالحه محمد يونس (٢٠١٢): الضغوط الحياتية، بحث منشور، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- جبالي، صباح (٢٠١٢): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير غير منشوره، كليه العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس، الجزائر.
- شقيز، زينب محمد (٢٠٠٢): الشخصية السوية والمضطربة، ط٢، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

شلبي، نعيم عبدالوهاب (٢٠١٥): إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر، ط١، المنصورة، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

عبد المجيد، هشام أحمد، عبدالموجود، منى أحمد، وعبدالعال، أيمن محمود (٢٠٠٨): التدخل المهني مع الأفراد والأسر في إطار الخدمة الاجتماعية، ط١، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية

عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب السادس عشر.

عبدان، نبيله (٢٠١٩): ضغوط العمل والاداء الوظيفي، ط١، عمان، مركز الكتاب الأكاديمي.

متولي، ماجدة سعد و عبدالمجيد، هشام سيد (١٩٩٩): الارشاد الاجتماعي أصول النظرية وتطبيقاته العملية، دبي، دار القلم للنشر والتوزيع.

محمد، هناء احمد أمين (٢٠١١): العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمه الفرد وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للطلالبة الجامعية المتزوجة، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع٣٠، ج٧، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، إبريل.

مناصريه، محمد ولعريط، بشير (٢٠١٨): مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي، بحث منشور، مجلة التواصل في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع٥٣، مجلد٤، يونية.

نبيل، حليلو & محمد، معمر (٢٠١٦): ضغوط العمل - الأسباب والآثار، بحث منشور، مجلة تاريخ العلوم، ع٥، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.

ويلكنسون، غريغ (٢٠١٣): الضغط النفسي، ترجمة زينب منعم، ط١، دار المؤلف، الرياض.

يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧): إدارة الضغوط، ط١، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، القاهرة.

Aanes, Mette M. (2005): Chronic Social Stress and Depressive Symptoms in Adolescents, Research Centre for Health Promotion Report Number 5, Bergen, Norway.

Aneshensel, Carol S. & Phelan, Jo C. & Bierman, Alex (2013): Handbook of the Sociology of Mental Health, Second Edition, New York, Springer.

Brendelo, Elizabeth, et al (2017): Stress and Health Disparities, American Psychological Association, Washington D.C.

Dictionary of social work(٢٠١٢): Cindy Garthwait, the University Montana, October.

Freeman, Arthur&Pretzer, James& Fleming, Barbara and Simon, Karen M. (2004): Clinical Applications of Cognitive Therapy, Second Edition, New York, Springer Science+ Business Media.

Hakanen, Jari J & Schaufeli, Wilmar B (2012): Do Burnout and Work Engagement Predict Depressive Symptoms and Life Satisfaction? A Three-Wave Seven-Year Prospective Study, Journal of Affective Disorders, Maryland.

Horne, Michael (2008): Values in Social Work, Second Edition, New York, Routledge.

Jarcho, Michael R., et al (2018): Are All Chronic Social Stressors the Same? Behavioral, Physiological, and Neural Responses to Two Social Stressors in a Female Mouse Model of Anxiety and Depression, the International Honor Society in Psychology, Vol. 23, no. 5, Psi Chi, Chattanooga, United States.

- Lloyd, Chris, & king, Robert & Lesley Chenoweth (2002):** Social Work, Stress and Burnout- A Review, Journal of Mental Health, Vol. 11, Issue 3, London, May.
- Nurius, Paula S., & Berlin, Sharon B. (1995):** Cognitive and Social Cognitive Theory, in Encyclopedia of Social Work, 19th.Edition, Vol.2, Washington, N.A.S.W.
- Palmer, Sharon Duca (2011):** Social Work and Child Service, Apple Academic Press, Canada.
- Raudeliunaite, Rita & Volff, Giedre(2018):** The Causes of Stress at Work Amongst Social Workers, EDP Sciences, Society. Health. Welfare, France.
- Sagar, Rajesh& Matha, Manju (2015):** A practical Approach to Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents, New York, Springer.
- Wager, Marla Berg (2010):** Social Work and Social Welfare, Second Edition, New York, Routledge .