

**قدرة مستوى الطموح بالتنبؤ بالضغط
النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى أسر
طلبة الثانوية العامة في مدينة إربد - الأردن ***

د. فاطمة أحمد المومني **

* تاريخ التسليم: 2013 / 7 / 14 م ، تاريخ القبول: 2013 / 11 / 10 م.
** أستاذ مساعد/ قسم المناهج/ كلية العلوم التربوية/ جامعة جرش/ الأردن.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن قدرة مستوى الطموح بالتنبؤ بالضغط النفسية لدى أسر طلبة الثانوية العامة في مدينة إربد بالأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة، طُوّر مقياسان وعُدّلا لقياس كل من مستوى الطموح والضغط النفسي.

وقد شارك في الدراسة (460) أسرة (أماً وأباً) لطلبة الصف الثاني الثانوي بجميع فروعها في مدينة إربد، موزعين على سبع مدارس للذكور وسبع مدارس للإناث، اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن:

- ◆ مستوى طموح أسر طلبة الثانوية العامة جاء بدرجة مرتفعة على الأداة ككل، وعلى أبعادها.
- ◆ وجاء الضغط النفسي بمستوى متوسط على الأداة ككل، وعلى أبعادها، باستثناء البعد الجسمي، فقد جاء بمستوى ضغط نفسي منخفض.
- ◆ في حين أظهرت التحليلات أن متغيرات، مستوى دخل الأسرة، والجنس، والمستوى التعليمي (للوالدين). جاءت متنبئة بدلالة إحصائية. وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، ومستوى الطموح، والأسرة.

The Ability of Ambition Level in Predicting Psychological Stress in the Light of Some Variables among High School Students' Families

Abstract:

This study is about the ability of the ambition level in predicting psychological stress in the light of some variables among high school students' families in Irbid, Jordan. Two measures are developed to achieve this aim, ambition level and psychological stress. A random cluster sample of (460) high school students' families at Irbid participated in the research and students are distributed on seven male schools and seven female schools.

The results revealed a high ambition level among the families on the instrument as a whole and for each dimension. The psychological stress level is intermediate on the instrument as a whole and on the dimensions except for the physical dimension which recorded a low level. The analysis showed that socioeconomic level, gender and parental educational level predicted significantly of psychological stress. The research concluded with some recommendations for the educational organization, supervisors and principals.

Key Words: *Psychological Stress, Ambition Level, Family.*

مقدمة:

إن العلاقة الفطرية التي أودعها الله سبحانه وتعالى بين الآباء والأبناء تتوج بأشكال عدة منها الحب والحنان والعطف والخوف والحرص والحماية التي توجه من الآباء نحو الأبناء. فالأب يجد ويسعى من أجل إشباع الحاجات الأساسية للأبناء من طعام وشراب ومسكن ومأوى وملبس أولاً. وهو يطمح أيضاً إلى أن يعد الأبناء ويبنّي مستقبلهم بما يتناسب مع متطلبات الحياة المعاصرة بهدف أن يرى ابنه متميزاً متفوقاً في كل مجال سواء أكانت الدراسة أم الوظيفة.

وإذا كان التعليم هو ما يحقق المستقبل الناجح ومواجهة الحياة المعاصرة، فإن الاختبارات، وهي بؤرة عملية التعليم أصبحت تشكل همماً وقلقاً ومعاناة للأبناء والآباء على حد سواء، ففرح الابن لاجتيازه الامتحان أو قلقه لعدم اجتيازه حتماً ينعكس تأثيره على الآباء بفعل غريزة الأبوة التي أودع الله سرها في الآباء.

وتتضح هذه المعاناة والهموم عندما يصبح أحد الأبناء في المرحلة الثانوية؛ حيث إن هذه المرحلة بالنسبة للأسر تعدّ المحدد لمستقبل الأبناء؛ لذلك فإن الآباء يزدادون متابعة ومراقبة لأبنائهم؛ من حيث قلة السماح لهم بالخروج من المنزل، واختيار الصحبة، والضغط عليهم لزيادة ساعات الدراسة، وإحضار المدرسين الخصوصيين. كل ذلك نابع من خوف الآباء، وقلقهم على مستقبل أبنائهم.

هذه الجوانب تشكل ضغوطاً كبيرة على الآباء، إضافة إلى ما لديهم من طموحات كبيرة تجاه أبنائهم، فيرسمون بطموحاتهم صورة لمستقبل الأبناء، لكي يصبحوا النخبة في مجتمعهم. وهذا قد لا تتوافر له القدرة المناسبة عند الأبناء لتحقيقه؛ مما يؤدي إلى حالة من الإحباط الكبير والضغوط النفسية عند كل من الآباء والأبناء.

الضغوط (Stress) (لغويًا كلمة مشتقة من اللاتينية، واستخدمت بطرق شائعة لتعني الصعاب (Difficulties) أو الأسى والحزن والألم (Affliction)). والضغط في المجال الإنساني يعني الضيق والقهر. ويقال: إنها القوة التي تقع على الجسم؛ مما يحدث تغيراً في شكله كأثر لهذه القوة، كما تعني الإثارة البدنية والعقلية (الطريي، 1994). وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسة في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا ردة فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على النواحي كافة، بحيث أصبح كل فرد يعاني من الضغوط بدرجات متفاوتة، فالطالب يعاني من الضغوط الأكاديمية ويشكو من كثرة الواجبات ومن صعوبة المواد

ونظام الامتحانات، والأم أصبحت تعاني من عبء تربية الأطفال في ظل خروجها للعمل، وتزيد حدة هذه الضغوط إذا كان الطفل في الأسرة معوقاً، فهذه الضغوط تحد من قدرة الأسرة على القيام بوظائفها المختلفة، وكذلك معاناة الموظفين والقياديين من ضغوط العمل اليومية التي تختلف من وقت لآخر ومن مهنة لأخرى (حسين وحسين، 2006) وترى معروف (2001) أن التفاوت في إدراك مشكلة الضغوط يعود إلى اختلاف أنماط شخصية الأفراد الذين يتعرضون للضغوط، وقدرتهم التكيفية على مواجهة تلك الضغوط.

وقد صنف سيلبي (Selye, 1980) الضغوط في أربعة أنواع هي:

الضغوط السلبية: (Distress) هي الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية، وتفرض على الفرد متطلبات تزيد عن قدرته وتوقه عن الإبداع والإنجاز. والضغوط الإيجابية: (Eustress) هي الضغوط التي تزود الفرد بالطاقة، وتكون دافعاً للإبداع والإنجاز. والضغوط النفسية الزائدة: (HypoStress) هي الضغوط الناتجة عن تزايد الأحداث المسببة للضغوط التي تتجاوز مصادر الفرد وطاقاته على التكيف معها. والضغط النفسي المنخفض: (Stres Under) وهو الضغط الذي يحدث عند الفرد، نتيجة الملل وانعدام الدافعية والإثارة والتحدي. وأضاف سيلبي (Selye)، أنه كلما كان الضغط أسوأ زادت حدة ردة الفعل، وأن هرمونات الغدد، وبخاصة الكظرية هي بمثابة المفاعلات الأساسية في الجسم عند التعرض للضغط، وهي الأعضاء الوحيدة التي لا تتقلص لدى تعرضها للضغط. بل تنمو ويزداد حجمها. فمصادر الضغوط تنحصر في مصدرين أساسيين: هما: ضغوط خارجية وضغوط داخلية (External And Internal Stress). أما المصادر الخارجية: وتشمل الحوادث غير السارة التي يصعب السيطرة عليها، كالكوارث الطبيعية والضغط البيئي (Stress in the environment) والعلاقات الشخصية والاجتماعية والنفسية، والصراعات، والهجرة، وكذلك الضغوط الأكاديمية، ونظام الامتحانات التي يواجهها الطلاب وأسرهم، وضغوط العمل وتبعاته، إضافة إلى الأحداث السارة التي يمكن أن تكون مثيرة للضغط. (الطيرري، 1994؛ حسين وحسين، 2006؛ Spielberg، 1979) أيضاً تربية الأبناء، وما تفرضه من أعباء جسدية وعاطفية ونفسية ومالية ثقيلة، والتباين بين توقعات الآباء، وقدرات الأبناء (حسين وحسين، 2006). وجماعة الأقران (Peer Group)، والتدخين والدروس الخصوصية وما يترتب عليها من عبء مادي تتحمل نتائجه الأسرة (العمر، 2004؛ نقرش، 2007). وعادات الدراسة الخاطئة: الملاحظة والمدركة (Poor Habits) والامتحانات وما يرافقها من مستوى تحصيل للطالب، وإنجازه الدراسي؛ كل هذه مصادر صراعات لا تنتهي في الأسرة (شيفر وملمان، 2006) كما أن ظهور مشاعر سلبية لدى الأبناء، كالشعور باليأس والإحباط،

وهذه لها دور كبير في إحداث الضغوط الوالدية (Woolfson & Grant، 2006). وقد تكون الضغوط مسألة داخلية مرتبطة بأفكار الفرد ومعتقداته وانفعالاته، بمعنى أن حدثاً ما، قد يصبح أكثر أو أقل ضغطاً وفقاً لتقدير الفرد الشخصي لهذا الحدث (معروف، 2001). ويعد الطموح (Aspiration) المرتفع إلى حد الإفراط، والتوقعات غير الواقعية المبالغ فيها التي تدفع الفرد إلى العمل فوق طاقته، من مصادر الضغوط النفسية (السيسي، 2002؛ ونبهان، 2008؛ وشيخاني، 2003).

ومن النظريات التي تناولت هذا الموضوع بنوع من الأهمية والمشار إليها في (معروف، 2001؛ حسين وحسين، 2006؛ Schafer 1992)، نظرية التحليل النفسي: ويرى فرويد مؤسس هذه النظرية أن الشخصية تتكون من ثلاثة جوانب هي: الهو (ID)، ويمثل مصدر الطاقة والجانب البيولوجي في الشخصية، وهو مستودع الغرائز والمكونات لدى الفرد. والأنا (Ego) وتمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية، ووظيفتها التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى (Super ego) التي تعكس قيم المجتمع ومعاييرها، كما أن المكونات الثلاث تقوم على التفاعلات المتبادلة بينها. وعندما لا يستطيع الفرد تحقيق التوازن بين هذه المكونات ينتج القلق، وهنا يلجأ الإنسان لاستخدام وسائل الدفاع للتعامل مع القلق الذي يهدد الشخصية.

ويؤكد مؤسسو النظرية السلوكية التقليدية (Behavior theory) على عملية التعلم، ويتخذون من هذا المنحى محوراً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني وهم يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد. ويرى سكنر (Skinner) أن الضغط ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه، وأن بعض الأفراد يواجهون الضغوط بفاعلية، وعندما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على مواجهتها فإنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم. ويرى باندورا (Bandura) أن معظم سلوك الفرد يكتسبه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين؛ فالآباء الذين يعانون نقص مهارات التحكم بالضغط وحل المشكلات هم الذين ينمذجون سلوك الضغط عند أبنائهم.

وظهرت أهمية النظرية المعرفية (Cognitive Theory) في النموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس (Lazarus) أحد علماء النفس المعرفيين الذي أكد على وجود متغيرات تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة، وهي العمليات المعرفية، ويؤكد أن طريقة تفكير الفرد تجاه الحدث هي التي تسبب الضغط. ويرى (Eills) أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد غير موجودة في حد ذاتها، بل تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف.

أما نظرية هانز سيلبي (Selye Hans Theory) فترى أن الضغط هو الاستجابة لعامل ضاغط، وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص تعرض لتأثير موقف مزعج، وتُعدُّ هذه الاستجابة ضغطاً؛ وفسر سيلبي أن هدف الاستجابة للضغط هو المحافظة على الحياة. وقد حدد أن استجابة الجسم تجاه أي مثير تتم في ثلاث مراحل هي: مرحلة الإنذار أو التنبيه (Alarm Stage) وتُعدُّ الاستجابة الأولية لأي نوع من الضغوط، حيث تظهر تغيرات فسيولوجية ويستعد الجسم لمواجهة الحدث الضاغط من الخارج. ومرحلة المقاومة (Resistance Stage) في هذه المرحلة تستعد وتبدأ كل أنظمة الدفاع في الجسم لمواجهة الموقف أو التكيف معه، فإذا استمر الموقف الضاغط فإن الفرد يشعر بالعجز والإنهاك ثم ينتقل إلى مرحلة الإنهاك أو الإجهاد (Exhaustion Stage) في هذه المرحلة لا يزال الجسم تحت تأثير الموقف الضاغط، ويكون قد استنفذ مصادره في المقاومة وانهارت جميع الوسائل الدفاعية، وقد شبه (Selye) هذه المرحلة بمرحلة الشيخوخة التي تتسم بفقدان القدرة على التكيف ثم تنتهي بالموت (Selye, 1974).

وحسب ما أشار لازاروس (Lazarus, 1966) فإن متطلبات الموقف الضاغط التي تتحدى أو تفوق قدرة الفرد على التكيف، يرجح أن تفسر على أنها ضاغطة. ويعتمد تقويم كل ضاغط على مجموعة من العوامل منها: التوجهات نحو الضاغط، والخبرة السابقة عنه، ومعرفة نتائجه، والتقويم لتكلفته الظاهرة. فشدة الضاغط المدركة والحكم على نتائج الضاغط ستكون مؤثرة على الفرد. ويرى (Lazarus) أن سلوك التكيف مع الوضع الضاغط يكون أكثر نجاحاً، عندما يكون الضاغط مألوفاً لدى الفرد، ويكون الفرد على علم بأن استراتيجيات التكيف السابقة والاستجابات ذات فعالية. وبما أن العصر الحالي يتميز بالتغير السريع في شتى المجالات، ولكي يتم مواكبة هذا التغير يجب أن نستبصر بظروفنا وإمكاناتنا لتحقيق ما نصبو إليه دون صراع أو تناقض بين طموحنا وأهدافنا من ناحية، وبين إمكاناتنا من ناحية أخرى، فكلما كان مستوى طموحنا (Level of Aspiration) قريب من إمكاناتنا كان تحصيلنا قريباً من مثلنا العليا وبهذا نتفادى التعرض للضغط النفسي (عبد الفتاح، 2007) فمستوى الطموح يؤدي دوراً مهماً في حياة الفرد والجماعة، إضافة إلى أن تقدم الأمم يرجع إلى توفر القدر المناسب من مستوى الطموح لدى أفرادها. إذ يمثل أهم أبعاد الشخصية الإنسانية؛ لأنه يُعدُّ مؤشراً يميز تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه (الحلبي، 2000). وقد استخلصت عبد الفتاح (2007) أن تطور الطموح يأتي نتيجة لتطور المجتمع، وأن تطور المجتمع لا يتم صدفة، بل من خلال طموحات يسعى المجتمع بوساطة أفرادها إلى تحقيقها؛

فالعلاقة طردية بين تطور المجتمع والطموح، فكل تطور أو ارتقاء يصيب أحدهما، فإنه حتماً يصيب الآخر، وأن كل تطور يصيب المجتمع يتبعه تطور يصيب طموحات الأفراد، تلك التي تعمل على تطور المجتمع. ورأت عبد الفتاح أن الأسرة ممثلة بالوالدين لها دور بالغ الأهمية في تنمية مستوى الطموح لدى الأبناء، من خلال القيم والتقاليد والثقافة. وللقيم والبيئة الثقافية تأثير مهم في تحديد طموحات الشخص المستقبلية ومدى قوتها وواقعيتها.

والطموح اصطلاح متداول بين العامة من الناس، كما هو معروف بين الخاصة من الباحثين والدارسين. وقد كان اصطلاحاً شائعاً على نحو غير دقيق لدى علماء النفس حتى جاءت أبحاث ليفين (Lewin، 1935) المشار إليه في (دمنهوري، 1996) فقد حدده على أنه ”الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه من الأعمال التي لها قيمة ودلالة بالنسبة له، وقد عبر عنه بمستوى الطموح (Level of Aspiration) واعتبره مقياساً أو معياراً يشعر الفرد من خلاله بنجاحه أو فشله. وقد أثبتت بحوث ليفين (Lewin) التجريبية، أن مستوى الطموح يميل إلى الارتفاع عقب النجاح، ويميل إلى الانخفاض عقب الفشل، وأن الفرد يشعر بالنجاح إذا كان ما حققه يصل إلى ما كان يطمح إليه، ويشعر بالفشل إذا كان ما حققه أدنى مما طمح إليه (دمنهوري، 1996).

ويرى كل من (عبد الفتاح، 2007؛ شكور، 1997؛ مفتاح، 2003). أنه يمكن تصنيف العوامل المؤثرة في مستوى الطموح إلى: العوامل الشخصية، كفكرة الفرد عن نفسه، وتقديره لذاته ومكانته الاجتماعية، ورغبته في اكتساب احترام الجماعة، وشعور الفرد بالنجاح أو الفشل كما يعتبر الذكاء عاملاً قوياً في توجيه الطموح وتعيين مستواه؛ لأن الأفراد الأذكاء هم أكثر تحقيقاً لمستويات الطموح التي يضعونها لأنفسهم. وأن الوضع الاجتماعي ومعدل الذكاء لهما تأثير مميز على طموحات الأفراد، لذا فإن هذين العاملين ثابتان بالنسبة لتأثيريهما في مستوى الطموح.

والعوامل البيئية الاجتماعية والطبقة الاجتماعية والاقتصادية التي ينتمي إليها الفرد حيث إن المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض قد يؤدي إلى تثبيت طموح الوالدين وانخفاض في توقعاتهم التعليمية لمستقبل الأبناء. وأشارت (محمد، 2001) إلى أن الشعور بالضييق والتوتر عندما يتعذر على الأبناء الالتحاق بإحدى الجامعات أو التخصصات المميزة هو من مظاهر الطموح عند الآباء.

مشكلة الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن قدرة مستوى الطموح على التنبؤ بالضغوط النفسية

لدى أسر طلبة الثانوية العامة في مدينة إربد في الأردن. وانبثقت مشكلة الدراسة من خلال خبرتي في العمل الإرشادي في مدارس وزارة التربية والتعليم، ومن ملاحظتي لمعاناة أسر طلبة الثانوية العامة لحالة الضيق والتوتر والقلق التي تعيشها، أثناء مرحلة الدراسة الثانوية لأحد أبنائها، واستمرار تلك الأسر بالتعبير عن هذه الحالة، واهتمام وسائل الإعلام بمرحلة الثانوية العامة على مستوى الدولة. وتعد مرحلة الثانوية العامة مرحلة دراسية تحدد مستقبل الأبناء بصورة حاسمة، ولذلك فالأبناء أحوج ما يكونون للرعاية التي تعينهم على بداية سلوك الطريق الصحيح، وتوضح لهم معالمه، وتذلل لهم مصاعبه، فينعكس ذلك على الأب والأم في حالة من القلق الشديد على مستقبل الأبناء. فمن المتعارف عليه في المجتمع الأردني أن أسر طلبة الثانوية يتعرضون لكثير من التغيرات التي تحدث قبل امتحان الثانوية العامة وفي أثنائه نتيجة لبعض الاستعدادات، كتهيئة الظروف المناسبة لإعطاء الدروس الخصوصية، والمحافظة على الجو الإيجابي للدراسة، وقد تأخذ هذه الاستعدادات جانباً سلبياً من خلال المبالغة فيها، فتشكل عبئاً على الأسرة. وبما أن صاحب مجموع العلامات الأعلى في الثانوية العامة هو الأوفر حظاً في الحصول على مقعد جامعي بتخصص مميز، فإن الأسرة غالباً ما تعيش حالة من القلق بسبب حرصها على حصول أبنائها على معدلات مرتفعة.

أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية هذه الدراسة في الجانب النظري:

- أنّها قد تكون أول دراسة حسب علم الباحثة تناولت الضغوط النفسية التي تتعرض إليها أسر طلبة المرحلة الثانوية (التوجيهي). بسبب امتحانات الثانوية العامة، فقد تناولت الدراسة أسر الطلبة، ولم تتناول الطلبة كما هو مألوف في معظم الدراسات، فقد تكون هذه الدراسة بداية لمزيد من الدراسات التي تهتم بأسر الطلبة ومشكلاتهم. لذا يتوقع من هذه الدراسة أن تساعدنا متغيراتها على التنبؤ بالضغوط النفسية لدى أسر الطلبة؛ لتساعد المهتمين والمختصين في مجال الأسرة والصحة النفسية، في وضع برامج وقائية تحد من تأثير الضغوط على الصحة، وإمكانية تقديمها عبر وسائل الإعلام المختلفة.

- وقد تفيد المرشدين في إدراك مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى أسر طلبة الثانوية العامة، جراء امتحانات الثانوية لأبنائهم التي قد يمتد تأثيرها إلى الطلبة أنفسهم، ثم التخطيط لعمل محاضرات وبرامج علاجية يحضرها أولياء أمور الطلبة تتضمن واقعية أهدافهم وطموحاتهم، وكيفية تعاملهم مع الأحداث الضاغطة والتكيف معها، والبحث في طرق التواصل مع أبنائهم.

- كما يؤمل أن تفيد هذه الدراسة المعلمين في بناء جسر من التواصل مع أسر الطلبة وتزويدهم بتصور موضوعي ودقيق عن مستوى أبنائهم وقدراتهم وميولهم، ويكون هذا موثقاً في سجلات تراكمية للطلاب منذ دخوله المدرسة.
- أما مدير المدرسة فقد يقوم بعمل اجتماعات دورية مع أسر الطلبة، يطلعهم من خلالها على مسيرة أبنائهم العلمية والسلوكية ليضع معهم الخطط والتدابير اللازمة، لمواجهة أية مشكلات محتملة قد تواجه الآباء والأبناء أثناء المرحلة الثانوية (التوجيهي).

أسئلة الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ◆ ما مستوى الضغط النفسي لدى أسر طلبة الثانوية العامة؟
- ◆ ما مستوى الطموح لدى أسر طلبة الثانوية العامة؟
- ◆ ما القدرة التنبؤية لمستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات: (الجنس، ومستوى دخل الأسرة، والمستوى التعليمي) في هذه الدراسة ومستوى الضغوط النفسية لدى أسر طلبة الثانوية العامة؟

محددات الدراسة:

اقتصرت الدراسة على عينة من أسر طلبة الصف الثاني الثانوي بجميع فروعها في مدينة إربد لعام (2012 / 2013) كما اقتصرت على الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة وهي: مقياس الضغط النفسي، ومقياس مستوى الطموح المعدين لهذه الدراسة.

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

استخدم مصطلح الضغط النفسي في الحقل العلمي على أنه نذير للمرض النفسي كنتيجة لمجموعة من الظروف (Evans, 1982). فقد عرف سيلبي، (Selye, 1974) الضغوط النفسية بأنها: استجابة فسيولوجية جسدية غير محددة، صادرة عن الإنسان عندما يتعرض لأي مثير أو مطلب أو أي موقف ضاغط موجه نحوه. أما بويل وانرايت (Powell & Enright, 1990) فيرى أن الضغوط النفسية حدث ما، يستنزف قوى الفرد ومصادره، ويحدث خللاً في التوازن الجسمي والانفعالي، بحيث يترتب على ذلك استجابة غير سارة. وعُرفت الضغوط النفسية في الدليل التشخيصي (DSM IV, 1994) للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنها: الأعراض المميزة التي تتبع أحداثاً صدمية نفسية

(Psychological Traumatic) وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية. وتتضمن؛ إعادة معاناة الحدث (Re-experiencing) وخبرة الحدث الصدمي، والقلق وعدم الارتياح (Dysphoria) والأعراض المعرفية (عبد المعطي، 2006).

وترى الباحثة أن الضغوط النفسية حالة من الشعور بالضييق والتوتر نتيجة مواقف وأحداث وأفكار، يمرّ بها الفرد، فيدرك أن مطالب الموقف تفوق قدراته اللازمة لمواجهة هذه المطالب.

وعرف هاينز (Haines, 2007) الضغوط الوالدية أنها: شعور سلبي نتيجة مجموعة من المشكلات التي يواجهها الوالدان، كضغط العمل، والعبء المادي، ومشكلات الأبناء بمختلف مراحلهم العمرية، ونوعية العلاقات بين الوالدين والأبناء، والصحة النفسية للأبناء. وهذا النوع من الضغوط يجعل الوالدين يعيشان الشعور السلبي نحو ذاتهما ونحو أبنائهما.

وذكرت عبد الفتاح (2007) أن اتجاهات الباحثين والدارسين بشأن تعريف مستوى الطموح تعددت، فمنهم من يرى أنه استجابة، أمثال هوب (Hoppe)، وعرفه على أنه: السلوك الجاد لتحقيق هدف على درجة مقبولة من الصعوبة، اعتماداً على خبرات الفرد السابقة. وهناك أيضاً من ينظر إليه، أمثال فرانك (Frank) على أنه مستوى معين من الأداء، يتوقع من الفرد أن يصل إليه في عمل مألوف لديه، وتعرف عبد الفتاح مستوى الطموح بأنه: سمة ثابتة ثباتاً نسبياً للتمييز بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي لهم. ويرى أدلر (Adler) أن الطموح والرغبة في التفوق محاولات فطرية للتعويض عن إحساس داخلي بالنقص، وهذا إحساس طبيعي يولد مع الإنسان. وعرفت عبد الفتاح (2007) مستوى الطموح بأنه سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح وال فشل التي مر فيها.

ومن الدراسات السابقة في هذا المجال دراسة الطيريري (2000) التي هدفت إلى البحث في العلاقة بين مستوى تأثر أولياء الأمور باختبارات الأبناء وبين بعض المتغيرات كالمستوى التعليمي للأب، وعدد أفراد الأسرة وعدد الأبناء الذين يدرسون. تكونت عينة الدراسة من (138) أسرة لطلاب في مراحل دراسية مختلفة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التأثر باختبارات الأبناء التي يصاب بها الآباء، والمستوى التعليمي لهم؛ أي أنه كلما انخفض المستوى التعليمي للآباء زاد تأثرهم باختبارات الأبناء. وأشارت النتائج إلى أن تأثر الآباء باختبارات أبنائهم يحدث في جميع

المراحل التعليمية، وأنه لا يوجد فروق بين آباء الطلاب في تأثرهم باختبارات أبنائهم باختلاف مهنتهم.

أما بكستر ويوليتس (Baxter & Yiolits, 2000) فقد أجريا دراسة طولية في بريطانيا هدفت إلى البحث في الضغط الوالدي الذي يعزى إلى أفراد العائلة الذين لديهم تأخر دراسي والذين ليس لديهم تأخر دراسي، تكونت عينة الدراسة من (60) عائلة أبنائها في المرحلة العمرية (3-5) سنوات و (35) عائلة أبنائها في المرحلة العمرية (10-12) سنة و (36) عائلة أبنائها في المرحلة العمرية (17-19) سنة و (20) عائلة أبنائها في المرحلة العمرية (24-26). أظهرت نتائج الدراسة وجود تناقص في مستوى الضغط الذي يسببه الأبناء المتأخرون دراسياً بمرور الوقت، ووجد أن الضغط يكون في أعلى مستوى في الفئة الأولى إلى أن يصل إلى أدنى مستوى في الفئة الأخيرة، وأن الضغط الوالدي الذي تسبب به الأبناء المتأخرون دراسياً أكبر من الضغط الذي تسبب به الأبناء غير المتأخرين. كما أن الضغط الذي يتسبب به الأبناء غير المتأخرين دراسياً له تأثير أكبر على صحة الوالدين من الذي يتسبب به الأبناء المتأخرون دراسياً.

وفي دراسة كاندهل (Kundahl, 2003) التي هدفت إلى البحث في كيفية تأثير الأبناء المراهقين الذكور الذين لديهم صعوبات في التعلم على الرضا العائلي بمرور الوقت، كما بحثت في الاختلافات في مستوى الضغط الوالدي الذي يصيب الأمهات في العائلات التي لديها مراهقون، سواء لديهم مشاكل تعلم أم لا. وهناك دراسة طولية في ولاية واشنطن بدأت عام (1993) وحتى عام (2002). تكونت عينة الدراسة من (48) أمماً وأباً من أسر المراهقين في عمر (13-17)، حيث قسمت الباحثة المشاركين إلى مجموعتين الأولى: أسر مراهقين لديهم صعوبات تعلم وعددها (18) أسرة، والثانية مكونة من (30) أسرة أبنائهم ليس لديهم صعوبات تعلم. أظهرت نتائج الدراسة أن العائلات التي لديها مراهقون لا توجد لديهم صعوبات تعلم سجلوا مستويات أعلى من الضغط، كما بينت النتائج أن أمهات المراهقين الذين ليس لديهم صعوبات تعلم سجلن نسبة أعلى في مشكلات البيت التي يتسبب بها الأبناء.

كما أجرى سوفت (Swift, 1969) (المشار إليه في الشمايلة، 2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى العلاقة بين مستوى الطموح والظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وبين نجاح الأبناء في المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (45) والداً من الطبقة الوسطى و (87) والداً من الطبقة الفقيرة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط

ذي دلالة بين مستوى الأسرة الاقتصادي وتحصيل الأبناء العلمي ومستوى طموح الآباء. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال إحصائياً بين مستوى تعليم الوالدين وتحصيل الأبناء.

كما أجرت الشويكي (2006) دراسة بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أسر أطفال ضعف الانتباه وفرط النشاط وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى أسر أطفال ضعف الانتباه وفرط النشاط، وعلاقتها بمتغيرات الجنس والعمر والوضع الاقتصادي والتعليمي. استخدمت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (160) ولي أمر لأسر الأطفال ضعيفي الانتباه ومفرطي النشاط في مدارس عمان الثانية. أظهرت نتائج الدراسة أن أسر الأطفال ضعيفي الانتباه ومفرطي النشاط تتعرض إلى مستويات مختلفة من الضغوط النفسية بأشكالها المعرفية والانفعالية والسلوكية والنفسية والاجتماعية والجسمية، كما بينت النتائج عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي والتعليمي في مصادر الضغط النفسي لدى الآباء.

وفي دراسة قام بها هاينز وبولسن (Hines & Paulson, 2006) هدفت إلى تحديد فيما إذا كان هناك فروق في تصورات المعلمين والآباء حول الضغوط النفسية لدى المراهقين تكونت عينة الدراسة من (571) من الآباء والمعلمين الذين يدرسون في المدارس الثانوية في ثلاث مناطق تعليمية في منطقة غرب الولايات المتحدة الأمريكية، استخدم في هذه الدراسة مقاييس تقويم سلوكيات المراهقين وأساليب التدريس المستخدمة من قبل المعلمين. أظهرت نتائج الدراسة أن الآباء والمعلمين قد سجلوا مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بسبب مشاكل المراهقين النفسية وأن الفروق في مستويات هذه الضغوط النفسية كانت أعلى لدى المعلمين، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية للوالدين ودرجة الاستجابة لسلوكيات أبنائهم المراهقين.

أما دراسة كامبل (Campbell, 2007). فقد هدفت الدراسة إلى البحث في المستوى الاقتصادي للأسرة وتأثيره في تطور الأبناء التحصيلي، وطموح الأبوين المتعلق بتعليم الأبناء الذي قد يؤثر على تحصيل الأبناء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (7567) طالباً وطالبة من ولاية أوهايو الأمريكية. أظهرت نتائج الدراسة أن للمستوى الاقتصادي المرتفع تأثيراً مهماً على تحصيل الأبناء، وأن قدرة الآباء الفكرية، ومستوى تعليمهم العالي، ومستوى طموحهم، والبيئات المنزلية الغنية، كلها تزيد من قدرة أبنائهم على التحصيل، كما أظهرت النتائج أن الأبناء الذين يعمل آباؤهم في وظائف عليا يكون تحصيلهم أعلى، ولديهم طموحات تعليمية أكبر من الذين يعمل آباؤهم في وظائف بسيطة.

وأجرت كلارك (Clarke، 2007) دراسة هدفت إلى تقويم تأثير الضغوط الوالدية على الجو الأسري والكفاءة الوالدية، ومستوى طموح الوالدين، كما هدفت إلى تقويم تأثير الضغط الوالدي على أنماط سلوك الوالدين من ذوي الدخل المحدود مع أبنائهم، تكونت للعينة من (152) أسرة وأطفالهم في منطقة لنكولن/ نبراسكا (Nebraska/ Li -) (coln). استخدم مقياس الضغط النفسي لقياس مستويات ضغط الوالدين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير سلبي مباشر للضغط الوالدي على جميع الأنماط السلوكية للوالدين، وعلى فاعلية الذات الوالدية، ووجد أنه كلما كان ضغط الوالدين أعلى يقل مستوى الدفاء والحساسية لديهما، ويقل مستوى طموحهما كما بينت نتائج الدراسة أن لمستويات الضغط المرتفعة لدى الوالدين والذين يعانون من عبء مادي، تأثيراً سلبياً على تفاعلات الوالدين والأبناء.

أما بريجل وشنايدر وشوب (Briegel. Schneider & Schwab، 2008) فقد أجروا دراسة في ألمانيا هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المشكلات السلوكية للأطفال والمراهقين وبين الضغوط النفسية لدى الوالدين، إذ استخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (303) من آباء الأطفال والمراهقين. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مستوى المشكلات السلوكية لدى الأطفال والمراهقين تعزى للجنس ولصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع مستوى المشكلات السلوكية لدى الأطفال وبين أعمارهم. أما فيما يتعلق بالضغوط النفسية الوالدية فقد أشارت النتائج إلى أن الآباء يسجلون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، بينما مستوى الرضا الحياتي لديهم كان متوسطاً بسبب مشكلات أبنائهم.

كما أجرى شامبلس (Chambliss، 2000) في وزارة التربية والتعليم الأمريكية في مقاطعة مونتغومري، دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الطموحات الوالدية، وبين الضغوط النفسية الواقعة على كل من الطلاب وأسرهم. على عينة تكونت من (209) من الطلاب وأسرهم، أظهرت نتائج الدراسة أن طموحات الوالدين المرتفعة تدفع كل من الوالدين والأبناء الذين في المدرسة تجاه مرحلة من الإنهاك والتوتر النفسي الشديد.

يتضح مما عرّض من دراسات وجود عوامل متباينة متعلقة بالأبناء، تشمل تحصيلهم، واختباراتهم، واضطراباتهم بأنواعها، ومشكلاتهم السلوكية والنفسية تتسبب بالضغوط النفسية لدى الوالدين وتقلل من الدفاء العاطفي بينهم وبين أبنائهم. وأن لعمر الوالدين ومستواهم التعليمي، والوضع الاجتماعي والاقتصادي علاقة بالضغوط النفسية. كما

أظهرت أن مستويات الطموح العالية وتوقعات الآباء المرتفعة من أبنائهم قد تؤدي بهم إلى الضغوط النفسية. وان المستوى الاقتصادي والتعليمي المرتفع للوالدين ينعكس إيجاباً على مستوى طموح وتحصيل أبنائهم.

مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع أسر (آباء وأمّهات) طلبة الصف الثاني الثانوي في مدينة إربد، التابعين لمديرية تربية إربد الأولى للفصل الدراسي الثاني لعام (2012) والبالغ عددهم (4556) أسرة، منهم (2248) أسرة من أسر الطلاب، و (2308) أسرة من أسر الطالبات، وفقاً لإحصائية قسم الإحصاء والتخطيط في مديرية تربية إربد الأولى، موزعين على (13) مدرسة من مدارس الإناث، و (11) مدرسة من مدارس الذكور.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (449) أباً وأماً للطلاب والطالبات الذين يدرسون في مدارس مديرية التربية والتعليم لمنطقة إربد الأولى. وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية العنقودية حيث اختيرت مدارس الذكور والإناث بالقرعة، ثم اختيرت الشعب بالقرعة واختير الطلاب الذكور الذين يحملون الأرقام الزوجية من كل شعبة والأرقام الفردية للطالبات حسب سجلات حضورهم.

أدوات الدراسة:

♦ أولاً: لتحديد مستوى الضغط النفسي طُوّر مقياس الضغط النفسي بما يتناسب وأهداف الدراسة اعتماداً على الأدب النظري عند الطيرري (1994) وإبراهيم عبد الستار (2005) و صوالحة (2006) والعلمي (2003) ، حيث بلغ عدد فقرات المقياس (33) فقرة بعد إجراء مؤشرات الصدق والثبات موزعة على أربعة أبعاد هي (الجسمي، والمعرفي، والمادي والاجتماعي، والانفعالي والسلوكي، بواقع (12، 5، 7، 9) فقرة للأبعاد على التوالي وكانت بدائل الإجابة على الفقرات بتدرج خماسي (دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً، أبداً) تعطى عند تقويم الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وقد أُستخرجت دلالات صدق المقياس وثباته كالتالي:

- الصدق الظاهري: عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وقد عدّل المقياس بناء على آراء المحكمين.

- مؤشرات صدق البناء (الصدق العاملي) : طُبِّقَ المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (46) أباً وأماً من خارج عينة الدراسة؛ لأغراض التحقق من دلالات قيم معاملات التمييز لفقرات المقياس، وبعد تصحيح الإجابات، حُسبَ قيم معامل تمييز كل فقرة، باستعمال معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، ومعامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وبوساطة معامل ارتباط (بيرسون). وأشارت النتائج إلى أن قيم معاملات جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ ، ما عدا فقرة واحدة وهي رقم (13) (يشغلني التفكير في مستقبل ابني) كان معامل ارتباطها بالمجال (0.17) عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ لذلك تم استبعادها، وبناءً على ذلك أصبح المقياس مكوناً من (33) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: الأول: البعد الجسمي، ويتكون من الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12) والثاني: البعد المعرفي، ويتكون من الفقرات (15، 16، 17، 18، 28) والثالث: البعد الاجتماعي والمادي، ويتكون من الفقرات (14، 24، 25، 26، 27، 32، 33) ، والرابع: البعد الانفعالي والسلوكي، ويتكون من الفقرات (13، 19، 20، 21، 22، 23، 29، 30، 31) ويمثل ملحق (أ) الصورة النهائية للمقياس. وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة في المجال ما بين (0.61) و (0.90) ومعاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.55) و (0.77) ملحق (ب) أما قيم معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت للبعد الأول (0.91) والبعد الثاني (0.72) والبعد الثالث (0.70) والبعد الرابع (0.76) ملحق (ج) .

- ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس حُسب الثبات بطريقة إعادة الاختبار، بفارق زمني أسبوعين بين التطبيقين وتبين أن معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين للمقياس ككل يساوي (0.94) وللبعد الأول (0.92) والبعد الثاني (0.83) والبعد الثالث (0.82) والبعد الرابع (0.77) ثم حسب الثبات باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) ”معامل الاتساق الداخلي” فكان معامل الثبات للمقياس ككل يساوي (0.93) و للبعد الأول (0.93) والبعد الثاني (0.80) والبعد الثالث (0.82) والبعد الرابع (0.80) .

- طريقة تصحيح مقياس الضغط النفسي: يتكون مقياس الضغط النفسي من (33) فقرة حيث يجاب عليها بتدرج خماسي وتأخذ الدرجات الآتية: دائماً (5) ، غالباً (4) ، أحياناً (3) ، نادراً (2) ، أبداً (1) ، في الفقرات الإيجابية، وجميعها إيجابية، وقد صُنفت استجابات أفراد العينة إلى ثلاث فئات بناءً على رأي المتخصصين على النحو الآتي أقل من (2.50) منخفض (2.50 – 3.50) متوسط (3.50) فأكثر مرتفع.

♦ ثانياً: مقياس مستوى الطموح. عدّلت الباحثة مقياس (الشمالية، 2006)، ليلائم الدراسة الحالية: أي قياس مستوى طموح الآباء والأمهات. ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (32) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، يجاب عليها بتدريج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتعطى عند التصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لل فقرات الإيجابية، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5).

- **الصدق الظاهري:** للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس في الدراسة الحالية، عُرض على مجموعة من المحكمين في جامعة اليرموك وجامعة جدارا، فارتأى المحكمون تعديله وتطويره ليناسب الدراسة الحالية، من حيث الصياغة والمحتوى، وأُستبعدت (3) فقرات منه كونها لا تلائم مجتمع الدراسة، وهي (أشعر بأن معلوماتي الآن أقل مما يجب أن تكون عليه) (أرغب في تولي القيادة في الأعمال الجماعية)، (أتردد في قضاء حاجاتي اليومية، فكرة مكررة). وأما التعديل فكان على أغلب الفقرات، من الناحية اللغوية وصياغة المحتوى؛ لتتناسب مع مجتمع الدراسة الحالية. فأصبح المقياس مكوناً من (29) فقرة.

- **صدق البناء:** طُبِّق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ حجمها (46) أباً وأماً، لأغراض التحقق من دلالات قيم معاملات التمييز. وبعد تصحيح الإجابات على الفقرات حُلَّت إحصائياً، ومن خلال حساب قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، وبالدرجة الكلية للمقياس، اتضح أن هناك (5) فقرات كان معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس (0.18، 0.19، 0.25، 0.24، 0.37) على التوالي، حيث قُبِل كل ارتباط قيمته (0.50) فأكثر. لذا أُستبعدت من المقياس، فأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من ثلاثة أبعاد هي: الأول: تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس، وتحديد الخطة والأهداف؛ ويتكون من الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 19، 20)، والبعد الثاني: الميل إلى الكفاح والتفوق؛ ويتكون من الفقرات: (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 21)، والبعد الثالث: الإيمان بالحظ والرضا بالحياة؛ ويتكون من الفقرات: (17، 18، 22، 23، 24) وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (24) فقرة. وتمثل الفقرات: (1 - 13، 19، 20، 21) الفقرات الإيجابية، وتمثل الفقرات: (14، 15، 16، 17، 18، 22، 23، 24) الفقرات السلبية. ويمثل ملحق (د) الصورة النهائية لمقياس مستوى الطموح. وقد اتضح أن جميع الفقرات البالغ عددها (24) فقرة كان معامل ارتباطها بدلالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع المجال ما بين (0.56 - 0.80) وفي ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.65 - 0.77) والملحق (هـ) يوضح ذلك. كما أن جميع معاملات ارتباط الفقرة مع المجال، وارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يشير إلى وجود درجة صدق لدى فقرات المقياس. أما في

ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس فكان البعد الأول (0.77) والبعد الثاني (0.88) والبعد الثالث (0.72) ملحق (و).

- **ثبات المقياس:** للتأكد من ثبات المقياس حسب الثبات بطريقة إعادة الاختبار بفارق زمني أسبوعين بين التطبيقين فكان معامل الثبات بين التطبيقين للمقياس الكلي (0.74) وللمجال الأول (0.71) وللمجال الثاني (0.70) وللمجال الثالث (0.69)، كما أُستخرجت قيم معاملات الثبات للمقياس باستخدام معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، إذ كان (0.76) للمقياس ككل وكان للمجال الأول (0.75) وللمجال الثاني (0.70) وللمجال الثالث (0.61).

النتائج والمناقشة:

◀ للإجابة عن سؤال الدراسة الأول وهو: **ما مستوى الضغط النفسي لدى أسر طلبة الثانوية العامة؟**

حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لها، مع مراعاة ترتيب أبعاد المقياس تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وذلك كما في الجدول (1).

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للمقياس وأبعاده مرتبةً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها.

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
4	الانفعالي والسلوكي	3.186	0.78	63.7
2	المعرفي	2.714	0.94	54.3
3	الاجتماعي والمادي	2.709	0.92	54.2
1	الجسمي	2.322	0.88	46.5
	الضغط النفسي الكلي	2.699	0.74	54

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (1)، الآتي:

جاء في المرتبة الأولى، البعد (الانفعالي والسلوكي)، بمتوسط حسابي (3.186) ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط). وجاء في المرتبة الثانية، البعد (المعرفي)، بمتوسط حسابي (2.714) ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط). وجاء في المرتبة الثالثة، البعد (الاجتماعي والمادي)، بمتوسط حسابي (2.709) ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط).

وجاء في المرتبة الرابعة البعد (الجسمي) ، بمتوسط حسابي (2.322) ضمن مستوى ضغط نفسي (منخفض) وجاء مستوى الضغط النفسي الكلي لدى أسر طلبة الثانوية العامة بمتوسط حسابي (2.699) ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط). بناء على المعيار الموضح في طريقة تصحيح المقياس.

أشارت النتائج إلى أنّ مستوى الضغط النفسي الكلي وكذلك الأبعاد لدى أفراد عينة الدراسة جاء ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط) ؛ وقد يعود السبب في ذلك إلى سمات العينة فهم- كأباء وأمّهات- من فئة الراشدين، ولديهم من الحكمة والخبرة والدراية والقدرة في التحكم في المواقف الضاغطة، كما أن مرور أحد الأبناء بالمرحلة الثانوية ليس أول موقف ضاغط يتعرضون إليه في الحياة، لا سيما إذا كانت تجربة الثانوية العامة تجربة متجددة أو متكررة، مما يجعلهم يمتلكون مهارات للتعامل مع المواقف الضاغطة. بينما جاء البعد (الجسمي) في المرتبة الرابعة، ويقع ضمن مستوى ضغط نفسي (منخفض) . ويعود هذا لاعتقاد الباحثة بأنّ البعد الجسمي هو من أخطر الأبعاد، حيث تبدأ الأعراض المرضية في أجهزة الجسم كافة، وتعتقد الباحثة أن هذا المؤشر حقيقي على وجود الضغط النفسي، لذلك جاء هذا البعد عند أفراد عينة الدراسة بمرتبة أخيرة، وظهرت أعراضه عليهم بمستوى منخفض.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Baxter & Yiolits, 2000) ، التي أشارت إلى أنّ الأبناء المتأخرين تعليمياً يتسببون بالضغوط الوالدية، واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كاندهل (Kundahl, 2003) التي أظهرت بأنّ العائلات التي لديها مراهقون وليس لديهم صعوبات تعلم سجلت مستويات أعلى من الضغط النفسي. ودراسة الشويكي (2006) التي أظهرت أن أسر الأطفال تتعرض لمستويات مختلفة من الضغوط بأشكالها المعرفية والانفعالية والسلوكية والنفسية والاجتماعية، ودراسة (Clarke, 2007) التي أظهرت أن المشكلات التي يتسبب بها الأبناء للآباء تؤثر على جميع الأنماط السلوكية للآباء ويقلل من مستوى الدفء العاطفي بينهم وبين أبنائهم.

◀ وللإجابة عن السؤال الثاني وهو ما مستوى الطموح لدى أسر طلبة الثانوية العامة؟

حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مستوى المقياس الكلي وأبعاده، مع مراعاة ترتيب أبعاد المقياس تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وذلك كما في الجدول (2)

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس وأبعاده مرتبةً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها

الرقم	مقياس مستوى الطموح وابعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
2	الميل إلى الكفاح والتفوق	3.948	0.50	79
1	تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وتحديد الخطة والأهداف	3.801	0.69	76.2
3	الرضا بالحياة والإيمان بالحظ	3.300	0.86	66
	الأداة ككل	3.791	0.42	75.8

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (2) الآتي: جاء في المرتبة الأولى، بُعد (الميل إلى الكفاح والتفوق)، بمتوسط حسابي (3.948) ضمن مستوى طموح (مرتفع). وجاء في المرتبة الثانية، بُعد (تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وتحديد الخطة والأهداف)، بمتوسط حسابي (3.801) ضمن مستوى طموح (مرتفع). وفي المرتبة الثالثة، جاء بعد (الرضا بالحياة والإيمان بالحظ)، بمتوسط حسابي (3.300) ضمن مستوى طموح (متوسط). أما بالنسبة لمستوى الطموح على الأداة ككل لدى أسر طلبة الثانوية العامة فجاء بمتوسط حسابي (3.791) ضمن مستوى طموح (مرتفع). بناء على المعيار الموضح في طريقة تصحيح المقياس.

وقد أشارت النتائج إلى أنّ مستوى الطموح لدى أسر طلبة الثانوية العامة على المقياس الكلي وأبعاده، جاءت ضمن مستوى الطموح المرتفع. وقد يعود ذلك إلى اهتمام الوالدين بمستقبل الأبناء وسعيهم ليكونوا على قدر من العلم والمستقبل الواعد، وأن طموح الوالدين تجاه أبنائهم قد يكون تعبيراً عن طموحاتهم لأنفسهم التي لم تتحقق، ورغبة منهم في إظهار أبنائهم بما يتناسب والنظرة المميزة في المجتمع، كما يرى الآباء أن العلم من أهم وسائل تحسين مستوى ونوعية الحياة لأبنائهم. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سويفت (Swift) التي أشارت إلى وجود علاقة بين مستوى الطموح والمستوى التعليمي للوالدين وتحصيل الأبناء. وتتفق مع دراسة (Chambliss, 2000) التي أظهرت أن لمستوى الطموح المرتفع علاقة بالتوتر والضغط النفسي.

إلا أن بُعد: (الرضا بالحياة، والإيمان بالحظ) جاء بالمرتبة الثالثة، ضمن مستوى طموح متوسط؛ وذلك لأنّ الرضا بالحياة والإيمان بالحظ يتناقض مع مفهوم مستوى الطموح، كما أنها مفاهيم يرفضها الشخص الطموح؛ لأنّه شخص يرفض انتظار الفرص دون جدّ واجتهاد، وهو صاحب إرادة يمكنه تحديد معالم مستقبله، وتغيير ما فيه بما يتفق

مع طموحاته. والشخص الطموح قلما يؤمن بفكرة الحظ في امتحانات الثانوية العامة، كما أنه لا يقتنع ولا يرضى بما هو دون طموحه: كقبول ابنه في أي تخصص جامعي. وهذا يدل على وجود طموح لدى أسر طلاب المرحلة الثانوية.

◀ وللإجابة على السؤال الثالث في الدراسة وهو: ما القدرة التنبؤية لمستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات: (الجنس، مستوى دخل الأسرة، المستوى التعليمي) في هذه الدراسة، ومستوى الضغوط النفسية لدى أسر طلبة الثانوية العامة؟

حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المتغير المتنبأ به وهو في هذه الحالة الضغط النفسي، وكذلك للمتغيرات المتنبئة وهي: الجنس، ومستوى دخل الأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين، ومستوى الطموح كما في الجدول (3) الآتي:

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغير المتنبأ به والمتغيرات المتنبئة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	رمز المستوى	المستويات	المتغير	رمز المتغير	حالة المتغير
0.73	2.700	449		الضغط النفسي		Y	المتنبأ به
		176	1	ذكر	الجنس	X ₁	المتنبئة
		273	2	أنثى			
		72	1	أكثر من 1000 دينار	مستوى دخل الأسرة	X ₂	
		186	2	1000-500			
		191	3	أقل من 500 دينار			
		47	1	ماجستير/ دكتوراه	المستوى التعليمي	X ₃	
		270	2	بكالوريوس / دبلوم			
		132	3	توجيهي وأقل			
0.42	3.810	449		مستوى الطموح		X ₄	

يتضح من الجدول (3) ، أن المتوسط الحسابي الخاص بمتغير مستوى الطموح، كانت قيمته (3.810) ضمن مستوى الطموح (مرتفع) لدى أسر طلبة الثانوية العامة، وأن

المتوسط الحسابي الخاص بمتغير مستوى الضغط النفسي، كانت قيمته (2.700) ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط) لدى أسر طلبة الثانوية العامة.

ويهدف الكشف عن القدرة التنبؤية الخاصة بمجموعة المتغيرات المتنبئة للمتغير المتنبأ به، أستخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بالطريقة المتدرجة (Step wise) ، مع مراعاة إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية كافة، وذلك على النحو الآتي:

(الجدول 4)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير الضغوط النفسية على متغيرات الدراسة

إحصائيات التغير				الخطأ المعياري في التقدير	R ² المعدل	R ²	R	النموذج ×	الأسلوب
الدلالة الإحصائية	د.ح.2	د.ح.1	ف التغير في R ²						
0.000	446	1	31.099	4.77 %	0.604	0.313	0.316	0.562	1
0.000	444	1	25.381	3.46 %	0.574	0.380	0.385	0.621	2
0.001	442	1	11.744	2.59 %	0.560	0.409	0.401	0.645	3
0.005	441	1	7.934	1.53 %	0.556	0.418	0.411	0.653	4
× المتغير المتنبأ به: الضغط النفسي									
1. المتغيرات المتنبئة: (ثابت الانحدار) : مستوى دخل الأسرة									
2. المتغيرات المتنبئة: (ثابت الانحدار) : : مستوى دخل الأسرة: الجنس									
3. المتغيرات المتنبئة: (ثابت الانحدار) : مستوى دخل الأسرة: : الجنس: المستوى التعليمي									
4. المتغيرات المتنبئة: (ثابت الانحدار) : مستوى دخل الأسرة: : الجنس: المستوى التعليمي: مستوى الطموح									

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (4) لإدخال المتغيرات المتنبئة على المعادلة الانحدارية بأسلوب (Step.wise)، أن مجموعة المتغيرات المتنبئة (مستوى دخل الأسرة، ، والجنس والمستوى التعليمي للوالدين، ومستوى الطموح) ثابت الانحدار، حيث ساهم (مستوى دخل الأسرة) بما مقداره (4.77 %) من التباين المفسر الكلي للمتغير المتنبأ به وساهم (الجنس) بما مقداره (3.46 %) من التباين المفسر الكلي للمتغير المتنبأ به، وساهم (المستوى التعليمي) بما مقداره (2.59 %) من التباين المفسر الكلي للمتغير المتنبأ به، وساهم (مستوى الطموح) بما مقداره (1.53 %) من التباين المفسر الكلي للمتغير المتنبأ به (مستوى الضغط). بالإضافة إلى ما تقدم، تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية،

وأوزان الانحدار المعياري، وقيم (ت) المحسوبة للمتغير المتنبئ ودلالته الإحصائية، وذلك كما في الجدول (5) الآتي:

الجدول (5)

الأوزان اللامعيارية والمعيارية الخاصة بالمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (مستوى الضغط النفسي)

الارتباط الجزئي	الدلالة الإحصائية	ت	الأوزان المعيارية	الأوزان اللامعيارية		النموذج التنبئي ×		النموذج	الأسلوب
			B	الخطأ المعياري	B	الرمز	المتغير المتنبئ		
	0.641	0.467		0.302	0.141	a	(ثابت الانحدار)	7	Stepwise
0.301	0.000	6.632	0.269	0.041	0.273	X2	مستوى دخل الأسرة		
0.232	0.000	5.012	0.188	0.056	0.280	X1	الجنس		
0.150 -	0.001	3.197 -	0.128 -	0.048	0.154 -	X3	المستوى التعليمي		
0.133	0.005	2.817	0.105	0.066	0.185	X5	مستوى الطموح		

* المتغير المتنبأ به: الضغط النفسي

أشارت النتائج حسب طريقة التدرج (Step wise) إلى أن المتغيرات المتنبئة التي أسهمت بشكل دال إحصائياً بالتنبؤ، وهي: مستوى الدخل، والجنس، والمستوى التعليمي للوالدين ومستوى الطموح. حيث جاء مستوى دخل الأسرة في المرتبة الأولى كمتنبئ بالضغط النفسي، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى دخل الأسرة، والضغط النفسي، إذ إنه كلما زاد مستوى دخل الأسرة، ازداد مستوى الضغط النفسي. وترجع الباحثة ذلك إلى أنه كلما زاد مستوى دخل الأسرة، ترتب عليه متطلبات أكثر، فيجد الآباء أنه من الضروري إحضار المدرسين الخصوصيين إلى المنزل لكل مادة دراسية حتى لا يضيعوا وقت أبنائهم، كما يجدون من الضرورة استخدام الحلول الجاهزة والكتب الشارحة، وتلبية مطالب أبنائهم المادية حتى لا يدعوا لهم فرصة للانصراف بتفكيرهم عن دراستهم، وما يتعلق بمستقبلهم. وجاء متغير الجنس في المرتبة الثانية كمتنبئ بالضغط النفسي، فالعلاقة إيجابية ودالة حصائياً بين الجنس والضغط النفسي؛ فالإناث أكثر عرضة للإصابة بالضغط النفسي من الرجال، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الأمهات يمضين معظم أوقاتهن داخل المنزل ويتعاملن مع أبنائهن ومع مشكلاتهن أكثر من تعامل الآباء. كما يمكن أن تكون علاقة الآباء مع أمهاتهم أفضل من علاقتهم

مع آبائهم، فيحاولون الحصول على متطلباتهم وحاجاتهم، وخاصة الحاجات المادية من الأمهات وبوساطتهن. وبذلك يتسببون بالضغوط النفسية لهن.

وجاء المستوى التعليمي للوالدين في المرتبة الثالثة كمتنبئ بالضغوط النفسية، وتشير النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المستوى التعليمي للوالدين والضغط النفسي؛ فكلما ارتفع المستوى التعليمي للوالدين انخفض مستوى الضغط النفسي لديهم، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الآباء والأمهات ذوي المستوى التعليمي المرتفع ربما ألفوا مواقف ضاغطة كثيرة في مسيرتهم العلمية والعملية، وبالتالي أصبح لديهم استراتيجيات، وخبرات ناجحة قد تمكنهم من التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون إليها؛ حيث إن التعليم يزيد خبرات الفرد ومهاراته وتعامله مع المواقف الضاغطة، وإن ارتفاع المستوى التعليمي للوالدين يترتب عليه نضج التعامل ونجاح تدبير المواقف التي يتعرضون لها خاصة امتحانات الأبناء، وقد يكون هؤلاء الآباء مدركين تماماً لقدرات أبنائهم، وبالتالي لا تشكل لهم امتحانات الأبناء ضغوطاً مهماً كان تحصيلهم.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الطرييري (2000). وجاء مستوى الطموح في المرتبة الرابعة كمتنبئ بالضغوط النفسية، وتشير النتيجة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الطموح وبين الضغط النفسي، إذ إنه كلما ارتفع مستوى الطموح، ازداد الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، وترى الباحثة أن أفراد عينة الدراسة (أسر الطلبة) ذوي الطموح المرتفع قد يخشون من عدم قدرة أبنائهم على تحقيق طموحهم، وعدم وصولهم إلى مركز قد وصل إليه الآباء، ويطمحون أن يصل إليه أبنائهم، فيصابون بمستوى من الضغط النفسي كل حسب مستوى طموحه، وتتفق مع هذه النتيجة دراسة شامبلز (Chambliss, 2000).

وفي ضوء النتائج التي تضمنتها هذه الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

♦ العمل على تقديم برامج تحتوي على مهارات متنوعة عبر المؤسسة التعليمية بالتعاون مع وسائل الإعلام تساعد أولياء الأمور في التعامل مع الضغوط النفسية في مواقف مختلفة.

♦ قيام المرشدين ومديري المدارس بإعداد برامج توجيه وتوعية و تثقيف لأولياء الأمور تتضمن أهمية أن تكون طموحاتهم واقعية ومناسبة لمستوى أبنائهم وقدراتهم التحصيلية.

♦ إعداد أنشطة ومسابقات وتقديم مكافآت لتحفيز الطلبة، وإثارة دافعيتهم ومساعدتهم على إظهار المستطاع من قدراتهم واستغلالها للتفوق الأكاديمي وذلك لتحقيق مستوى طموحهم وطموح أسرهم.

المصادر والمراجع:

أولاً - المراجع العربية:

1. إبراهيم، عبد الستار. (2005). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. الرياض: مؤسسة اليمامة الصحفية.
2. حسين، طه وحسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
3. الحلبي، حنان. (2000). مستوى الطموح ودوره في العلاقات الزوجية دراسة ميدانية في مدينة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق، سوريا.
4. دمنهوري، رشاد. (1996). مستوى الطموح والقيم. مجلة علم النفس، 10 (39)، 72-78.
5. السيسى، شعبان. (2002). علم النفس - اسس السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق - الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
6. شكور، جليل. (1997). تأثير الأهل في مستقبل أبنائهم على صعيد التوجيه الدراسي والمهني. لبنان: مؤسسة المعارف.
7. الشمالية، سميرة. (2006). العلاقة بين مستوى الطموح والتحصيل الدراسي فيمادة الرياضيات لدى طالبات الصف الثامن الأساسي في قصبه الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة، الأردن.
8. الشوبكي، سهيله. (2006). مصادر الضغوط النفسية لدى اسر أطفال ضعف الانتباه وفرط النشاط وعلاقتها ببغض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
9. شبخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي - طبيعته - أسبابه، المساعدة الذاتية - المداواة. بيروت: دار الفكر العربي.
10. شيفر، وملمان. (2006). سيكولوجية الطفولة والمراهقة - مشكلاتها وأسبابها وطرق علاجها، (ترجمة: سعيد العزة). عمان: دار الثقافة.

11. صوالحة، علاء. (2006). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
12. الطيرري، عبد الرحمن. (1994). الضغط النفسي مفهومه - تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. بدون ناشر، ودار نشر.
13. الطيرري، عبد الرحمن. (2000). العلاقة بين مستوى تأثر أولياء الأمور باختبارات الأبناء وبعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة سعودية. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود، (27)، 473-405.
14. عبد الفتاح، كاميليا. (2007). مستوى الطموح والشخصية. الرياض: دار الزهراء.
15. عبد المعطي، حسن. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. جمهورية مصر العربية: زهراء الشرق.
16. عسكر، علي. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. الكويت: دار الكتاب
17. العلمي، دلال. (2003). التوتر والضغط والاكنتاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، عمان العربية، عمان، الاردن.
18. العمر، معن. (2004). التنشئة الاجتماعية. عمان: دار الشروق.
19. محمد، سهير. (2001). التنشئة الاجتماعية في المجتمع العربي في ظروف اجتماعية متغيرة. سلسلة محاضرات الإمارات - مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، أبو ظبي.
20. معروف، اعتدال. (2001). مهارات مواجهة الضغوط النفسية في الأسرة، في العمل - في المجتمع. الرياض: مكتبة الشقري.
21. مفتاح، علي. (2003). مستوى الطموح ونوعيته لدى بعض فئات المجتمع المصري. حوليات آداب عين شمس، 31 (3)، ص 1-155.
22. نبهان، يحيى. (2008). الأساليب التربوية الخاطئة وأثرها في تنشئة الطفل. عمان: مكتبة اليازوري العلمية.
- أ. نقرش، أحمد. (2007). دراسة في مشكلات الآباء والأبناء. عمان: المكتبة الوطنية.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

1. Baxter, C. & Yiolitis, L. (2000) . *Parental stress attributed to family members with or without disability: A Longitudinal Study*, *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 25 (2) , 105- 118.
2. Briegel, W. ; Schneider, M. & Schwab, K. (2008) . *Syndrome: Behaviour problems of children and adolescents and parental stress*. *Child: Care, Health & Development*. 34 (6) , 795- 800.
3. Campball, L. (2007) . *When wealth matters: Parental wealth and child outcomes*. PhD dissertation, *The Ohio State University—Ohio*. Retrieved December 23, 2008, from *Dissertation & Theses: Full Text database*.
4. Chambliss, C. (2000) . *Prevailing in Life and Love: An Educators' View of the Role of our Expectations*. *Conference Paper Annual Montgomery County Women's Conference (12th, Blue Bell)* . Retrieved December 23,2010/ [http:// www/ . Eric. gov/ ERICWebPortal/ custom/ portlets/ recordDetails/ detailmini](http://www.eric.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini). Ed.
5. Clarke, L. (2007) . *Parental self- efficacy: Examination of a protective factor for parents of low- income with young children*. Ph. D. dissertation, *The University of Nebraska- Lincoln, United States—Nebraska*. Retrieved December 22, 2008, from *Dissertation & Theses: Full Text database (Publication No. AAT 3283928)* .
6. Evans, G. (1982) . *Environmental Stress*. *University Press: New York: Cambridge*.
7. Haines, L. (2007) . *Perceived need of directors for family therapy related services in a Child Care or preschool setting*. publications
8. Hines, A. & Paulson, S. (2006) . *Parents' and teachers' perceptions of adolescents storm and stress: relations with parenting with teaching styles*. *Adolescents*, 41 (164) .
9. Kundahl, Craig (2003) . *The effects of adolescents with learning problems on family stress and marital satisfaction*. Ph. D. dissertation, *Seattle Pacific University, United States—Washington*. Retrieved December 22, 2008, from *Dissertation & Theses: Full Text database*.
10. Lazarus, S. (1966) . *Psychological stress and the coping process*. *New York: McGraw- Hill*.
11. Powell, J. & Enright, J. (1990) . *Anxiety and stress management*. *London: Routledge*.

12. Schafer, Walter, E. (1992) . *Stress management for wellness*. Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich.
13. Selye, H. (1974) . *Stress without distress*. New York: New American Library.
14. Selye, H. (1980) . *The Stress of life*. New York: McGraw- Hill.
15. Spielberger, C. (1979) . *Understanding stress & anxiety*. London: Harper & Row.
16. Woolfson, L. & Grant, E. (2006) . *Authoritative parenting and parental stress of preschool and older children with developmental disabilities*. *Child: Care, Health & Development*. 32 (2) 177- 184.