

المجلة الدولية للبحث والتطوير التربوي

International Journal for Research and Educational Development

مجلة علمية - دورية - محكمة - مصنفة دولياً



The Role of Emotional Cut-off Among Children in Increasing Psychological Stress Among Working Mothers in Secondary Schools in Hafr Al-Batin Governorate.

Anood Hotail Maashi Al-Rwaili

Master of Educational Guidance and Counseling
University of Hafr Al-Batin- Faculty of Education-
Department of Education and Psychology Kingdom
of Saudi Arabia.

Email: Noody6522@hotmail.com

دور البتر الانفعالي بين الأبناء في زيادة الضغوط النفسية لدى
الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر
الباطن.

أ. عنود هطيل معاشي الرويلي

ماجستير توجيه وإرشاد تربوي - جامعة حفر الباطن - كلية
التربية - قسم التربية وعلم النفس - المملكة العربية السعودية.

KEY WORDS:

emotional cut-off, psychological stress, secondary schools.

الكلمات المفتاحية:

البتر الانفعالي، الضغوط النفسية، المدارس الثانوية.

ABSTRACT:

The study aimed to identify the role of emotional cut-off among children in increasing psychological stress among working mothers in secondary schools in Hafr Al-Batin Governorate. To achieve the objectives of the study, the descriptive correlational approach was used, and the study sample consisted of (280) mother teachers from secondary schools in Hafr Al-Batin Governorate. The emotional cut-off scale and the psychological stress scale were used which are prepared by the researcher. The study revealed that: there is a correlation between emotional cut-off and increased psychological stress among working mothers in secondary schools in Hafr Al-Batin Governorate, where the correlation coefficient value was (.597**), and the significance value was (.000). The study also showed that there were no statistically significant differences at the significance level (0.05). in the responses of the research sample members about the effect of emotional cut-off among children and the increase in psychological stress among working mothers in secondary schools in Hafr Al-Batin Governorate. The study recommended the need to prepare counseling programs within schools for children to enhance social and emotional relationships, reduce levels of emotional cut-off and strengthen social ties. Moreover, the need for teachers to direct the importance of strengthening social ties between students themselves and between students and their families, and the need for school administrations to pay attention to preparing psychological and social programs and courses in order to develop the capacities of working mothers in schools in managing and confronting psychological stress.

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة التعرف على دور البتر الانفعالي بين الأبناء في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) أم عاملة في المدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن، وتم استخدام مقياس البتر الانفعالي، ومقياس الضغوط النفسية، وهما من إعداد الباحثة، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٩٧**)، وقيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في استجابات أفراد عينة البحث حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن يعزى لمتغير (عدد الأبناء)، ووجود تأثير دال إحصائي بأن البتر الانفعالي يتسبب في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن. وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية داخل المدارس للأبناء لتعزيز العلاقات الاجتماعية والانفعالية والتقليل من مستويات البتر الانفعالي وتعزيز الروابط الاجتماعية. وضرورة توجيه المعلمين بأهمية تعزيز الروابط الاجتماعية بين الطلاب أنفسهم وبين الطلاب وعائلاتهم، ضرورة أن تهتم إدارات المدارس بإعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية بهدف تنمية قدرات الأمهات العاملات بالمدارس في إدارة الضغوط النفسية ومواجهتها.

مقدمة:

تعتبر العلاقات التي تسود بين أفراد الأسرة السوية وما تمتلكه من تفاعلات إيجابية مليئة بالحب، والرحمة، والمودة، والدعم، وحل المشكلات بطرق عقلانية من أهم الأسباب التي تعزز لدى الأفراد الخبرات الإيجابية التي تساعد على إظهار سلوكياتهم بطرق سليمة (Dwairy, 2004).

وتسهم العلاقات الإيجابية القائمة داخل الأسرة في إشباع احتياجات الأبناء وتحقيق لهم التوافق النفسي والاجتماعي وتساعد على التعبير عن ذواتهم وإظهار إمكانياتهم ومواهبهم وإبداعهم وجعلهم متفوقين ومبدعين في مجتمعهم ما ينعكس إيجاباً على الوالدين. (Shumox & Lamox, 2001). كما تمتلك الأسرة السوية القدرة على التواصل بين أفرادها والمحافظة على ترابطهم بالرغم من حدوث المشكلات بينهم (الطنطاوي، ٢٠٠٨).

ومن الطبيعي أن تحصل بعض المشكلات وتتوتر العلاقات داخل أفراد الأسرة، وعند حدوث ذلك يسعى أفرادها للتقليل من هذه التوترات بطرق مختلفة، ومن هذه الطرق ما يعرف بالبتير الانفعالي الذي يصف الأشخاص الذين يتعاملون مع مشكلاتهم العاطفية التي لم يتم حلها مع أفراد الأسرة بتقليل أو قطع الاتصال العاطفي معهم، فالبشر بارعين في تجنب المزيد من المشاعر والذكريات المؤلمة من خلال الابتعاد عن الأشخاص والأماكن التي تثيرها. وقد تبدو العلاقات جيدة ظاهرياً لأنهم توقفوا عن إدارة المشكلات ومناقشتها، لكن المشكلات خاملة ولم يتم حلها (Bell, 2017).

إن كل شخص لديه درجة معينة من التعلق الذي لم يتم حله بعائلته الأصلية، ويمكن أن يتخذ الأمر الذي لم يتم حله عدة أشكال. على سبيل المثال: يشعر الشخص وكأنه طفل عندما يكون في المنزل ويتطلع إلى والديه لاتخاذ قرارات له مع أنه يمكن أن يتخذها بنفسه، أو يشعر الشخص بالذنب عندما يكون والديه لديهما مشاكل وأنه يجب عليه حل نزاعاتهم أو محنتهم، أو يشعر الشخص بالغضب لأن والديه لا يبدو أنهما يفهمانه أو يوافقان على آرائه. ويتعلق الأمر الذي لم يتم حله بعدم نضج كل من الوالدين والطفل البالغ، لكن الناس عادة ما يلومون أنفسهم أو الآخرين على المشكلات (Wei et al., 2005).

ويعتبر استخدام الفرد البتير كطريقة لتقليل التوترات داخل الأسرة سبباً في مخاطرته بجعل علاقاته بغاية الأهمية، فإذا انفصل الفرد عن أسرته زاد اهتمامه بعلاقاته الجديدة كونه يعتقد أنها تلبى احتياجاته العاطفية التي فقدها جراء البتير، الأمر الذي يجعل من هؤلاء الجدد عرضة للضغط النفسي تحت وطأة اهتمامه الشديد ومحاولة التكيف مع توقعاته حماية لاستمرار العلاقات (الجبالي، ٢٠١٩).

وتؤكد أيمن (٢٠٢٤) على أن البتير الانفعالي يحدث عندما يكون بعض أفراد الأسرة يعانون من الانسجام المبالغ في عائلاتهم الأصلية، وهنا يقومون بتقليل التوتر الناجم عن المحبة المبالغة فيها، حيث يبتعدون تماماً عن عائلاتهم أو يقومون بتجنب المواقف المشبعة انفعالياً في التواصل الأسري.

وغالباً ما يتطلع الفرد الذي يعاني من البتير الانفعالي للعودة إلى المنزل، على أمل أن تكون الأمور قد اختلفت بعد رحيله، لكن التفاعلات القديمة عادة ما تظهر في غضون ساعات، فقد يأخذ شكل الانسجام السطحي، وقد يشعر كل من الشخص وعائلته بالإرهاق حتى بعد الزيارة قصيرة فيكون من الأسهل على الوالدين أن يحافظ الطفل البالغ على مسافة بين أفراد الأسرة. كما تشعر الأسرة بالقلق الشديد عندما يكون في المنزل بينما تشعر بالارتياح عند مغادرته، وغالباً ما يغضب أشقاء الفرد الذي يعاني من البتير الانفعالي عندما يكون في المنزل ويلومونه على إزعاج الوالدين. وبالتأكيد لا يريد الوالدين ذلك، لكن حساسية جميع الأطراف تحول دون الاتصال بينهم (Bell, 2017).

لقد كشفت دراسة العلاقات الأسرية للطبيب النفسي والرائد في علاج الأنظمة الأسرية Murry Bowen، عن ظاهرة البتير العاطفي أو الانفعالي، حيث أوضح بوين أن البتير الانفعالي يتضمن "الانفصال، أو العزلة، أو الانسحاب، أو الهروب، أو إنكار أهمية الأسرة الأبوية". وقد يستخدم الشخص البالغ بتراً عاطفياً للانفصال عن الماضي أو عن العائلة الأصلية عن طريق الهروب إما الانتقال عن البلد، أو عدم وجود اتصال أثناء العيش في نفس المدينة وغيرها من طرق الهروب. وأخبر بوين أن الشخص الذي يبتعد قد يلوم الأسرة على الإهانات منذ فترة طويلة بينما يركض باندفاع من وإلى العلاقات قصيرة الأمد على أمل تلبية الحاجة الطبيعية للتقارب العاطفي. وقد يسعى ذلك الشخص إلى إقامة علاقات مع زملائه في العمل أو الأصدقاء بدرجة عاطفية شديدة أو سامة للغاية بحيث لا يمكن تحملها. هذه السلوكيات هي مؤشرات قوية على حاجة الإنسان الأساسية للتقارب العاطفي مع الآخرين، بدءاً من الوالدين وأفراد الأسرة (بوين، ١٩٧٨).

إن قطع الاتصال العاطفي بشكل جسدي فقط يمكن أن يجنب خطر المزيد من الألم على المدى القصير، ولكن النتيجة المحتملة على المدى الطويل هي الحزن المزمن أو الغضب الذي قد يقوض محاولات إعادة الاتصال بالعائلة أو الحفاظ على علاقات جديدة (Reifman, 1986).

ونظراً لما تتعرض له الأم من ضغوطات نفسية متعددة خاصة الأم العاملة لما تحمل على عاتقها من مسؤوليات أسرية ومسؤوليات مهنية تتسبب بإجهادها النفسي الذي يؤثر على حياتها وحياة أبنائها لاسيما التأثيرات

وصلوا إلى الرشد وأنهم مستقلين عن عائلاتهم وغير متأثرين بأي شكل بتفاعلاتها.

ولقد أكدت العديد من الدراسات على ارتفاع مستوى البتر الانفعالي لدى عينات متباينة من الأفراد، ومنها: دراسة بيل (Bell, 2000) التي توصلت نتائجها إلى ارتفاع مستوى البتر الانفعالي لدى عينة من النساء؛ مما يدل على وجود الظاهرة بشكل متجذر لدى السكان في المجتمع، كما أكدت دراسة السنائي (٢٠٢٢) على أهمية دراسة العلاقة بين البتر الانفعالي ومتغيرات أخرى لدى عينات متباينة؛ ومن ثم العمل على تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاعل الوجداني بين من يعانون من البتر الانفعالي في علاقاتهم.

ومن ناحية أخرى أكد شمس (٢٠٢٢) أن الفرد يواجه في حياته الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها؛ نتيجة لذلك أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد يوميا نتيجة للتغيرات السريعة والمتعددة وقد أدى هذا الازدياد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر اسم عصر الضغوط النفسية. كما أشار (الجندي، ومكاري، ٢٠٠٧) إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة وتتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة.

وتتعرض الأم، كما هو حال الآخرين إلى ضغوط متعددة، ولكنها قد تكون أكثر مما يتعرض له الآخرون، خاصة بالنسبة للأم العاملة، نظراً لمسؤولياتها الأسرية المتعلقة بإدارة البيت وتلبية متطلبات أفراد الأسرة، إلى جانب مسؤوليات العمل وأعبائه. مما قد يؤدي إلى الإجهاد النفسي والذي ينعكس بدوره على مجمل أدائها وحياتها العملية والأسرية وأطفالها بشكل خاص (طالبة، والزوايدة، ٢٠١١).

يتضح مما سبق عرضه أنه عندما ينقطع أفراد الأسرة عن التواصل مع بعضهم البعض، فهذا يولد مشكلة كبيرة والتأثير الأكبر لهذه المشكلة يظهر عند الفرد المعزول أو المبتور عن العائلة. وتظهر هذه المشكلة بوضوح في أسر الأمهات العاملات بنسبة أكبر من غيرها نظراً لأسباب متعددة، وعندما ينقطع الأبناء عن أسرهم، لن يجدوا مكاناً للذهاب إليه في حالة القلق أو التوتر ما يجعل من الصعب على هذا الشخص احتواء مستوى القوة العاطفية والصراع الذي يعيش فيه ضمن نظام العلاقة الجديد عليه. ومن المرجح أن يتزوج هذا الفرد من شخص ما يعاني من نفس المشكلة والذي قد يكون أيضاً منفصلاً عن أسرته. كذلك من المتوقع أن يلاحظ بترًا انفعاليًا لدى طفل من الجيل التالي لهؤلاء الوالدين، مما يؤدي لحققة متواصلة ومتكررة لهذه المشكلة، وقد تعاني هذه الفئة من مشكلات صحية ونفسية واجتماعية بسبب هذا البتر؛ لذا من المهم وضع هذه الظاهرة

السلبية التي يتعرض لها الأبناء والذي ينعكس على الأمهات بالحزن والألم (طالبة والزوايدة، ٢٠١١)، فإن العمل على سد الفجوة التي قامت بين الأسرة والفرد المنبتر يفيد في توفير علاقات مفتوحة وقابلة للحياة، وزيادة القدرة على التحكم في عدد من الضغوط الحياتية، وإدراك مستوى القلق لدى المرء، والقدرة على إدارة رد فعل الفرد الذاتي للتوتر وهذا يقود لتقدم المرء في السعي وراء أهدافه (الجبالي، ٢٠١٩).

ونظراً لتعدد ظروف الحياة الاجتماعية والاقتصادية، وما أصاب القيم من وهن، بدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطرابات العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد للمواجهة أو التعامل مع المواقف الضاغطة، لذلك قد يلجأ البعض إلى العزلة والانطواء الوحدة والنفور من الآخرين (آيت وابن حبوش، ٢٠١٦). من هذا المنطلق ارتأت الباحثة دراسة مشكلة البتر الانفعالي في أوساط الأمهات العاملات حيث إنها ترى أنها الشريحة الأكثر معاناة من هذه المشكلة ويمكن أن تؤثر هذه المشكلة على زيادة حجم الضغوط النفسية لديهم.

مشكلة الدراسة:

تحددت مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي: "ما دور البتر الانفعالي بين الأبناء في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن؟".

ترى بنات (٢٠١٠) أن "دراسة البتر الانفعالي تحظى بأهمية كبيرة كونه متغيراً سلبياً ينعكس تأثيره على العلاقات الاجتماعية والبناء الاجتماعي بوجه عام، كما يؤثر على توافق الفرد النفسي والاجتماعي على وجه الخصوص؛ كونه يمثل أسلوباً متطرفاً وحلاً غير سوي في علاقة الفرد مع الآخرين؛ إذ يحاولون تخفيف القلق الناتج عن المشكلات الاجتماعية من خلال الانسحاب والانفصال عن الناس، وهذا ليس حلاً ولا يحقق هدفاً كون الفرد الذي يلجأ للبتر الانفعالي سيجمل معه الخوف من فقدان الذات".

وتشير أيمن (٢٠٢٤) إلى أن البتر الانفعالي لا يقوم بحل مشكلة أو تحقق هدف؛ وذلك لأن الشخص الذي فعل ذلك سيضل حاملاً معه نفس مستوى الخوف الشديد من خسارة الذات، مما قد يدفعه للقيام بعلاقات أخرى مساوية من الممكن أن تكون غير جيدة أو مهددة له، ومن الممكن أن ينفصل عن هذه العلاقات أو يخل بها عندما يراها غير مشبعة لحاجاته أي العلاقات القوية.

ومن ناحية أخرى تؤكد أيمن (٢٠٢٤) أن الأعضاء الذين يفصلون ذواتهم انفعالياً عن عائلاتهم يظنون أن العائلة ليس لها أي دور في حياتهم، وهم لا يرجون الحب أو أي فائدة أخرى ممكن أن تصدر من أسرهم، فهم يرون أنهم قد

المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن تبعاً لمتغير عدد الأبناء.

أهمية الدراسة:

أولاً- الأهمية النظرية للدراسة:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع وأهمية الفئة المستهدفة، وهي فئة الأمهات العاملات، فهم أساس الأسرة والمكون الرئيس للمجتمع.

- تبرز أهمية هذه الدراسة في ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مشكلة البتر الانفعالي بناءً على اطلاع الباحثة.

- توضح هذه الدراسة مدى العلاقة بين مشكلة البتر الانفعالي وبين الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات.

- يعتبر هذا البحث أداة لبناء المعرفة حول ظاهرة البتر الانفعالي وتوفير فهم متعمق لهذه المشكلة الاجتماعية الخطيرة ورؤيتها بشكل أوضح.

- إتاحة الفرصة للباحثين نحو مزيد من البحث وإثراء البحث العلمي العربي الفقير نوعاً ما في هذا المجال.

ثانياً- الأهمية التطبيقية للدراسة:

- إثراء المكتبة العربية بهذه الدراسة؛ لتكون نواة لدراسات مستقبلية تتناول البتر الانفعالي على عينات أخرى.

- يؤمل أن يستفيد الباحثون والأخصائيون العاملون في مجال قضايا المرأة من أداتي الدراسة: مقياس البتر الانفعالي، ومقياس الضغوط النفسية.

- تقديم رؤية مستقبلية حول مشكلة البتر الانفعالي، وتحديد اتجاه السير لحل هذه المشكلة.

- تُجمل الأهمية من هذه الدراسة في دراسة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن الناتجة من البتر الانفعالي للأبناء.

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** دراسة مشكلة البتر الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

- **الحدود البشرية:** الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

- **الحدود المكانية:** مدارس المرحلة الثانوية للبنات وتحديدًا في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

- **الحدود الزمنية:** الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٤هـ / ٢٠٢٣م.

مصطلحات الدراسة:

البتر الانفعالي:

عرفت الستاوي (٢٠٢٢) البتر الانفعالي بأنه "ضعف وقصور في العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ووجود رغبة بعدم التواصل الوجداني معهم وإقامة علاقات ودية معهم تتمثل بسلوك الفرد بالانسحاب الاجتماعي

تحت المجهر وتمحيصها بالدراسة بغية لفت انتباه المجتمعات إليها للوصول لمقترحات وحلول تساهم في الحد منها أو تخفيف حدتها.

أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الإجابة على الأسئلة الآتية:

١. هل هناك علاقة ارتباطية بين البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن يعزى لمتغير (عدد الأبناء)؟

٣. هل يوجد تأثير دال احصائيًا بأن البتر الانفعالي يتسبب في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن؟

فروض الدراسة:

تسعى الدراسة للتحقق من صحة الفروض الآتية:

١. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في استجابات أفراد عينة البحث حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن يعزى لمتغير (عدد الأبناء).

٣. لا يوجد تأثير دال احصائيًا بأن البتر الانفعالي يتسبب في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

١. معرفة هل هناك دور للبتر الانفعالي في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

٢. إعداد آداة لقياس البتر الانفعالي في البيئة السعودية يمكن أن تستخدم في الدراسات والبحوث القادمة.

٣. المساهمة في الإنتاج الفكري من خلال تناول مشكلة اجتماعية هامة ندر تناولها على حد علم الباحثة.

٤. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

٥. التعرف على الفروق في تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس

الاهتمام بأفعال وأقوال الطرف الآخر، كما أنه كلما زاد القلق والتوتر زاد الابتعاد والعزلة، وتجنب الاتصال الجسدي والنفسي، ويكون الفرد أكثر عرضه لتعاطي الكحول والمخدرات، كما يكون الفرد أكثر عرضه من غيره للضعف النفسي الذي ينتج عنه الكثير من المشاكل والأمراض النفسية".

وترى الجبالي (٢٠١٩) أن المظاهر المتعلقة بالبتير الانفعالي تتضمن التزام الصمت وعدم التحدث لساعات، ووضع حدود بين الفرد والآخرين وتجنب التفاعل والتواصل مع الآخرين، والإهمال واللامبالاة بالطرف الآخر، والانعزال والابتعاد، والهشاشة النفسية والتي ينتج عنها العديد من الاضطرابات النفسية.

رابعاً- أسباب اللجوء للبتير الانفعالي:

ذكرت صالح (٢٠٢٣) أسباب متعددة للبتير الانفعالي من أهمها:

- المواقف والخبرات القاسية التي تعرض لها الفرد، والتي تؤثر على نفسيته وتفاعله مع أحاسيس الآخرين.
- الاكتئاب، حيث ما يريد الشخص المكتئب الانزواء على نفسه وعدم مشاركة الآخرين مشاعره.
- يفتقر الفرد انفعاليًا عن حوله ليقبل من مشاعر القلق والتوتر التي قد تحصل بسبب المشكلات التي يواجهها، فهناك أكثر من طريقة يتعامل بها الناس مع مشاكلهم، والبتير أحد هذه الطرق.

خامساً: مراحل البتير الانفعالي:

ذكرت صالح (٢٠٢٣) عدة مراحل ومستويات للبتير الانفعالي:

- **مرحلة اللوم:** وهي أول مراحل البتير الانفعالي، حيث يقوم الفرد في هذه المرحلة بربط كل مشكله تواجهه بموقف حصل له بالماضي بسبب شخص ما، فيبدأ بإلقاء اللوم على الآخرين وتغلب عليه مشاعر السخط وعدم الرضا.
- **مرحلة نبش الماضي:** وهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالدخول إلى الماضي فيتحسر على ما فقده، سواء كان هذا الفقد شخصاً عزيزاً أو حتى شيئاً مادياً ملموساً مثل: التحسر على عدم إنجازه لشيء ما، وفي هذه المرحلة يعلن الفرد الحداد على كل ما فقده وتخيم عليه مشاعر الحزن والأسى.
- **مرحلة الغضب:** يحاول الفرد التحرر من قيود من حوله والبعد عنهم ومحاولة تكوين علاقات جديدة، وتكون معظم قراراته في هذه المرحلة غير صائبة لأنها نابعة من غضبه الشديد تجاه المحيطين به.
- **مرحلة اتخاذ القرارات:** وهي مرحلة التحرر من قيود الأفراد المحيطين، وخلق مسافة عاطفية أكثر وبناء علاقات جديدة مع أفراد جدد. كما تعتبر هذه المرحلة

والابتعاد عن الآخرين مع ضعف المشاركة الوجدانية معهم فلا يحزن لحزنهم ولا يسعد لأجلهم" (ص. ٤٠٨).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة على مقياس البتير الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

الضغوط النفسية:

هي "أي حرمان يُنقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزوجي" (علي، ٢٠٠٠، ص ١٠).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري للدراسة:

المحور الأول: البتير الانفعالي:

أولاً: تعريف البتير الانفعالي:

يُعد البتير الانفعالي قطب مضاد للتفاعل المتبادل، ويتخذ شكلين رئيسيين إما بوضع مسافة وتسطيح العلاقة أو من خلال الانسحاب والهروب العاطفي (Bowen, 1993). كما عرّفه رنغ (1993) بأنه المسافة الجسدية والآليات الداخلية التي يتعامل بها الفرد مع الاتصال العاطفي بأحد أفراد الأسرة.

كما عرف علاء الدين (٢٠١٠) البتير الانفعالي بأنه: "محاولة فصل الذات عاطفياً عن الأسرة، وتكون تفاعلات الأشخاص الذين يعانون البتير الانفعالي مع الآخرين مختصرة قصيرة مفتعلة وغير صادقة، وكلما كان مستوى القلق والاعتمادية العاطفية أعلى كلما كانت احتمالية تعرض الأفراد للبتير الانفعالي في الأسرة أكثر" (ص. ٣٢).

بينما عرفت السطاوي (٢٠٢٢) البتير الانفعالي بأنه: "ضعف وقصور في العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ووجود رغبة بعدم التواصل الوجداني وإقامة علاقات ودية معهم، وتتمثل بسلوك الفرد بالانسحاب الاجتماعي والابتعاد عن الآخرين مع ضعف المشاركة الوجدانية معهم فلا يحزن لحزنهم ولا يسعد لأجلهم" (ص. ٤٠٨).

وتعرّفه الباحثة بأنه انسحاب الفرد عن الآخرين يتجسد بوضعه مسافة للتعامل معهم والانزواء بعيداً عنهم وعدم مشاركتهم أحزانهم وأفراحهم بغية التقليل من التوترات الناجمة عن المشكلات المتراكمة.

ثانياً: مظاهر البتير الانفعالي بين الأبناء:

يرى بوين (1978) أن البتير الانفعالي يتمثل في ترك الفرد للمنزل، فلا تكون زيارته إلا في المناسبات، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بأفعال وأقوال أي فرد من أفراد الأسرة.

ويشير بيل (2017) Bell إلى أهم المظاهر المتعلقة بالبتير الانفعالي، وهي: "الصمت، والمسافة الجسدية، وعدم

٣. النظرية الانفعالية العقلانية في تفسير البتر الانفعالي بين الأبناء:

يفترض أصحاب هذه النظرية أن الحوار الجيد من الأمور التي تجعل الأسرة مستقرة وتشعر أفرادها بالتماسك. وتركز النظرية الانفعالية العقلانية على أن الأسر التي لديها أداء وظيفي عقلائي تستطيع أن تواجه المشكلات وتتعامل معها، أما الأسر ذات الأداء الوظيفي اللاعقلاني فهي عرضة للفشل في التعامل مع الضغوط. ويرى أصحاب هذه النظرية أن الأفكار اللاعقلانية التي يعتنقها الفرد تسهم في زيادة الضغوط لديه، فالفرد الذي يشعر بأنه لا يستطيع أن يواجه مشكلاته وأن الهروب منها هو الحل الأمثل قدي يصل به الأمر إلى مشكلات نفسية تستوجب الحل (كفاي، ١٩٩٩).

ومما سبق يتضح أن الشخص الذي يعاني من البتر الانفعالي يعتقد في قرارة نفسه أن البتر هو الحل الأمثل لمواجهة مشكلاته الأسرية، ما يعرضه لمشكلات أكبر إذا لم يعالج هذه الأفكار اللاعقلانية.

٤. النظرية التفاعلية في تفسير البتر الانفعالي بين الأبناء:

تستند النظرية التفاعلية على عدة مسلمات أهمها: أن الإنسان لا يستغني عن الاتصال بالآخرين. ويقوم أنصار هذه النظرية بمعالجة المشكلات الأسرية من زاوية الاتصال وتقدير الذات. وترتكز هذه النظرية على عدة مبادئ تلخص في أن الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد ولا يحسن التصرف معها هي أساس مشكلاته، وأن استمرار المشكلات دون حل جذري يتسبب في تراكمها ما يؤدي إلى مشكلات أكبر (كفاي، ١٩٩٩).

ومن هنا نجد أن الإنسان لا يستطيع أن يبقى بمعزل عن أسرته، وأن انعدام التفاعل والتواصل مع أفراد أسرته وبترهم انفعاليًا ليس حلاً جذريًا.

٥. نظرية ألفريد أدلر في تفسير البتر الانفعالي بين الأبناء:

تستند نظرية أدلر على أن العامل الحاسم في السلوك الإنساني هو رغبة الفرد في تحقيق ذاته والتغلب على نواحي النقص فيه. ومن هنا كانت نظرية أدلر غائية لأن الأهداف هي السبب الذاتي للأحداث السيكولوجية، فهي تحرك في الإنسان الميل إلى تحقيق ذاته من خلال علاقاته الاجتماعية (كفاي، ١٩٩٩).

ومما لا شك فيه أن الفرد يسعى إلى اتخاذ الطرق التي تساعد لتحقيق ذاته وقهر الشعور بالنقص إذا لم يستطيع أن يحققها بين أفراد أسرته؛ لاسيما إن كان أفراد الأسرة هم المتسببون بهذا النقص، وقد يكون البتر الانفعالي أحد هذه الطرق فيؤدي بالفرد إلى ترك المنزل، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بأفعال وأقوال أي فرد من أفراد الأسرة.

بداية الاستقلالية وتجربة أنشطة جديدة واتخاذ قرارات خاصة، ويتم فيها زيادة الثقة بالآخرين وبالنفس، وتحسين الصورة الذاتية وإعادة بعض الأدوار الأبوية والمهنية.

سادسًا: النظريات المفسرة للبتر الانفعالي:

١. نظرية بوين في تفسير البتر الانفعالي بين الأبناء:

ترتكز نظرية بوين على قدرة الفرد على التمييز بين أدائه العقلي ومشاعره، كما تهتم بالطريقة التي يتعامل بها الفرد مع التوتر الذي يتعرض له من أفراد أسرته والأساليب التي يستخدمها (كفاي، ٢٠٠٩). ويعقب بوين أن البتر الانفعالي يعتبر مسألة وقتية تخفف من المشكلات والتوترات، ولكنها قد تزيد هذه المشكلات لاحقًا؛ لأنها لا تحلها بشكل جذري ما يجعلهم يخاطرون بجعل علاقاتهم الجديدة هامة للغاية (Haefner, 2017).

وتتكون نظرية بوين من ثمانية مفاهيم متشابهة يشرح من خلالها النسق الأسري، ستة مفاهيم من النظرية الأصلية، وهي: تمايز الذات، والتثليث، والأنظمة العاطفية الأسرية، وعملية الاسقاط الأسري، والبتر الانفعالي، وعملية التحويل والإرسال عبر الأجيال، وأضيف بعدين آخرين، هما: التراجع والتردي المجتمعي، ووضع وترتيب الإخوة (كفاي ١٩٩٩).

ومن وجهة نظر الباحثة فإن عملية البتر الانفعالي لا تعد حلاً جذريًا للمشكلات إنما قد يفاقمها أو يعرض أصحابها لمشكلات أخرى خصوصًا في العلاقات الاجتماعية؛ حيث يتعامل الفرد المنبتر انفعاليًا مع علاقاته إما بالتعلق الزائد أو الحساسية الزائدة. وحين يقرر العودة إلى المنزل سيواجه مشكلات عدة؛ حيث إن جذور المشكلة لم تحل بعد، وعندما يحدث بتر انفعالي بين الأبناء، وخاصة عندما تكون الأم عاملة قد تشعر بالقلق الشديد والتوتر والألم وتعرضها للضغوط النفسية، وهذا ما سيتم تناوله في المبحث الثاني.

٢. النظرية السلوكية في تفسير البتر الانفعالي بين الأبناء:

تناولت النظرية السلوكية عدة مفاهيم ومنها ميكانيزمات الدفاع والتي تعد "أساليب سلوكية يتعلمها الفرد للقاء على القلق أو تخفيفه في المواقف التي يتعرض فيها لدرجة عالية من التوتر، كالمواقف الاحباطية، أو المواقف التي تظهر فيها مثيرات يدركها الفرد باعتبارها مثيرات مهددة أو خطيرة" (كفاي، ١٩٩٩).

ويمكن لهذا المفهوم أن يفسر طبيعة البتر الانفعالي، فالشخص المنبتر يحاول أن يستخدم بعض من هذه الحيل الدفاعية ككبت مشاعره تجاه أسرته والهروب وقطع العلاقات العاطفية لحماية نفسه من المشكلات والتخفيف من حدة القلق الناجم عنها.

بعدم توفر حوافز تشجيعية للعمل، مما يقلل من روحها المعنوية ويزيد من الصراعات الداخلية لديها.

٢. **مدى تلبية الحاجات الأساسية:** عندما تتعرض المرأة العاملة لعدم تلبية أحد حاجاتها الأساسية بدءاً من الحاجات الفسيولوجية المتضمنة للجوع والهواء والمساكن وانتهاء بالحاجة لتقدير الذات؛ بالتالي تتعرض للضغوط النفسية.

٣. **الروح المعنوية:** تحتاج المرأة العاملة لرعاية خاصة مقارنة بالرجال في العمل، تتعلق بعدة حوافز أهمها الحوافز الاجتماعية التي تتمثل بتهيئة بيئة العمل بشكل مناسب لطبيعة المرأة وتحريرها من القلق، ونقلها لمكان قريب من بيتها وتوفير المواصلات والاتصالات لها لتبقى قريبة من عائلتها، وكذلك حوافز نفسية تتجسد بالدعم المعنوي والتشجيع وتقدير الجهود التي تبذلها سواءً في المنزل أو في العمل.

٤. **وجود زوج غير متفهم لطبيعة عمل المرأة:** تتعرض المرأة العاملة للكثير من النقد واللوم نتيجة لوجود زوج غير متفهم لطبيعة عملها وخروجها المتكرر من المنزل يعرضها للضغوط النفسية.

٥. **التغيرات البيولوجية:** إن التغيرات الهرمونية المتعاقبة التي تحصل في جسم المرأة، وكذلك التركيب العاطفي للمرأة حيث تتميز بمخزون عاطفي يمكنها من أداء مهامها كزوجة وأم، فجميع هذه الوظائف تتطلب منها قدرات نفسية عالية قد تسبب لدى المرأة العاملة التوتر والإحباط والاكتئاب والقلق واضطرابات التكيف الذي يجعلها عرضة للضغوط النفسية.

٦. **الصراعات بين الأبناء:** أكدت فطايير (٢٠٢١) أن أبرز الضغوط النفسية التي تؤثر على المرأة العاملة تتمثل في الصراعات الناشئة بين الأبناء والتي تتولد نتيجة التقارب العمري أو الغيرة بينهم بسبب المقارنات، وتتأثر المرأة العاملة مقارنة بالمرأة غير العاملة بشكل كبير بهذا العامل، فالمرأة العاملة تتعرض لضغوطات من العمل بالإضافة للضغوطات الأسرية.

ولقد أكدت آيت واين حبوش (٢٠١٦) أن المرأة العاملة من أكثر الأشخاص عرضة للضغوط النفسية، كما أن تعرض المرأة العاملة باستمرار لهذه الضغوط يؤدي إلى تدهور حالتها الصحية، ويفشل جهازها المناعي في مقاومتها للأمراض نتيجة لذلك تبدأ تظهر الضغوط في شكل آلام في أنحاء مختلفة من جسمها، وبالتالي عدم قدرتها على التركيز وتقل مشاركتها في الحياة الاجتماعية، وتتأثر نفسياً وجسدياً وسلوكياً، ويؤدي استمراريتها بما يفوق إمكانياتها وقدرتها لحدوث تغيرات كيميائية غير طبيعية؛ وتحتاج لمواجهة استعداداً وتهيؤاً، وأن خروج المرأة لميدان العمل يزيد من عدد المهام والأدوار الاجتماعية الواجب عليها أدائها، فإلى جانب قيامها بدورها كأم وزوجة ستقوم بدورها كعاملة منتجة وبذلك تتعدد واجباتها وتزيد التوقعات

المحور الثاني: الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات:
تعاني الأمهات العاملات من ضغوطات نفسية عديدة، فهنّ إلى جانب الضغط الجسدي الذي يتعرضن له في العمل نتيجة المهام الموكلة إليهنّ يتعرضن لضغوط نفسية نتيجة المشكلات الأسرية أو يتعرضن لها أبناءهن خصوصاً انقطاع تواصل الأبناء عاطفياً.
أولاً: تعريف الضغوط النفسية:

استخدام مفهوم الضغط ليشير إلى الإجهاد أو القوة، وترى بزيار (٢٠٢١) أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، الأمر الذي أدى إلى عدم اتفاق العلماء على تعريف يعكس الناحية الكيفية والكمية لها.
إن كلمة "ضغط" "stress" مأخوذة من الكلمة اللاتينية stringere وتعني "سحبة بشدة"، كما يرى البعض الآخر أنه أشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress التي تشير إلى الشعور بالاختناق والضيق، وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress وتشير إلى الضيق أو الاضطهاد (محمد، ٢٠١٨).

ويعرفه اشكيب (٢٠٢٣) الضغوط النفسية بأنها: استجابة صادرة من الإنسان وتكون غير محددة نتيجة تعرضه لمثير أو طلب.

وعرفها فطايير (٢٠٢١) بأنها تفاعل يتم بين الفرد وبيئته، والذي قد يتسبب في ظهور حالة وجدانية متوترة وعدم شعور الفرد بالأمان.

في ضوء ما سبق ترى الباحثة أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة توتر وضيق تنتاب الفرد نتيجة لوجود مجموعة من المثيرات غير المرغوب فيها، والتي بدورها تمثل تهديداً لصحة الفرد النفسية والجسدية.

ثانياً: خصائص الضغوط النفسية:

تتسم الضغوط النفسية بعدة سمات وخصائص وضحت مبروكة (٢٠١٨) فيما يلي:

١. مجموعة من الأعراض تظهر عند تعرض الفرد لموقف ضاغط.
٢. مجموعة من التغيرات الداخلية أو خارجية تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ودائمة.
٣. حالة اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية.
٤. خاصية تيسر أو تعيق الفرد من تحقيق أهدافه.
٥. ظاهرة تنشأ من مقارنة ما يطلب من الشخص وقدرته على مواجهة وتلبية هذا الطلب.

ثالثاً: العوامل المسببة للضغوط النفسية عند المرأة العاملة:

تناول كلاً من دياب (٢٠١٩) وطبي (٢٠١٨) العوامل التي تسبب للمرأة العاملة الضغوط النفسية ومنها:

١. **الرضا الوظيفي:** تتعرض المرأة العاملة في وظيفتها لضغوطات عديدة منها: ضغط العمل وكثرة المهام مقارنة

المنظرة منها؛ مما يجعل المرأة والزوجة العاملة تعيش حالة ضغط وصراع نفسي خاصة بعد شعورها بالتقصير في الواجب سواء تجاه عملها أو تجاه بيتها وزوجها وأبنائها.

رابعاً: أعراض الضغوط النفسية:

يرى كلاً من عبد المعطي (٢٠٠٦)، و روز والتماير (1994) Ross & Altmaier أن الضغوط النفسية تؤثر في مختلف الجوانب المتعلقة بالإنسان، ويتجلى هذا التأثير في الجوانب الآتية:

١. الجانب السلوكي: تغيرات في الأكل، سوء استخدام العقاقير وزيادة التدخين وتناول الكحوليات، وغيرها.
 ٢. الجانب المعرفي: ضعف الانتباه والتركيز، التشوش، تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى.
 ٣. الجانب الانفعالي: القلق، الاكتئاب، الإحباط، حدة الطبع، الهمة المثبطة، الكوابيس، نوبات البكاء.
 ٤. الجانب الجسدي: تغيرات في وزن الجسم، آلام العضلات، الشقيقة، الأرق، الإمساك، خفقان القلب.
 ٥. الجانب المعنوي: الإحساس بالفراغ، فقدان المعنى، الشك، المعاناة، عدم القدرة على المسامحة، اللامبالاة.
 ٦. الجانب الاجتماعي: الانعزال، الشعور بالوحدة، الارتباك، قلة الصداقات، التواصل الضعيف مع الآخرين.
- ومما سبق يمكن القول بأن أعراض الضغوط النفسية غير ثابتة ومتغيرة تبعاً للعامل المسبب لها، وإن تعرض الفرد للضغوط النفسية فترة طويلة قد يتسبب له بأمراض جسدية.

خامساً: أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:
تري سنجق (٢٠٢٢) أن هناك الكثير من الطرق والأساليب التي وضعها العلماء لمواجهة الضغوط النفسية، ومن أهمها تصنيف كوتن؛ الذي يحتوي الاستراتيجيات الآتية:

١. الاستراتيجيات الفسيولوجية: وتُستعمل هذه الطرق عندما يكون مصدر الضغوط فسيولوجياً، كالإصابة بمرض مزمن حيث تعمل على تعديل أسلوب حياة المريض، وطريقة تفاعله وتكيفه مع مرضه.
٢. الاستراتيجيات المعرفية: وتركز هذه الاستراتيجية على تعديل إدراك الإنسان وتحليله للمواقف التي تجعله يقع تحت تأثير الضغوط النفسية، ومن أساليبها: التغلب على أنماط التفكير غير المنطقية.
٣. الاستراتيجيات السلوكية: تتمثل في استخدام بعض الطرق والأساليب لمساعدة الفرد في وضع بعض التعديلات على طبيعة المواقف الضاغطة، كاستخدام مهارة إدارة الوقت، واكتساب المهارات والخبرات الجديدة، والسعي لتوحيد الذات.
٤. الاستراتيجيات الفسيولوجية: وهي تلك الاستراتيجيات التي تهدف إلى وصول الفرد للتعامل السليم مع الأعراض

٥. استراتيجيات سلوكية: وهي الأساليب التي تهدف إلى تعلم آلية سليمة للاستجابة للضغوط التي يتعرض لها الفرد، مثل المرح، واللعب، والدعابة التي تعمل على التخفيف من حدة الاستجابة للمواقف الصعبة والتي تسبب الضغوط النفسية للفرد.

يتضح مما سبق أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الحيل والأساليب تستخدم للتعامل مع الضغوط النفسية والمشكلات التي تواجه الأفراد، ويتم التعامل معها بطريقة إيجابية أو سلبية، والهدف من ذلك خفض التوتر والصراع الذي يصاحب الأحداث الضاغطة، ويسعى الفرد لتخفيف حدة التوتر الانفعالي بما يتناسب مع قدراته وإمكاناته، للمحافظة على مستوى الطاقة النفسية.

سادساً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات، ويمكن عرض النظريات المفسرة للضغوط النفسية كما فيما يلي:

١. نظرية سبيلبرجر "Spielberger":

تناول سبيلبرجر مفهوم القلق حيث عرف القلق كسمة بأنه: عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً ويتم تنشيطه بواسطة منبهات داخلية أو خارجية، ويتوقف مستوى الإثارة عند الإنسان على مستوى استعداده لما يتعرض له من قلق، كما أشار إلى اختلاف الأفراد في استعداداتهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بدرجات مختلفة، وأكد على أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وهو ميل ثابت نسبياً لاستجابة الأفراد للمواقف الحياتية بطريق مختلفة يغلب عليها التوتر، وهذا يجعل الفرد ينظر إلى العالم كمصدر للخطر والتهديد (البكوش، ٢٠١٥).

ولقد ميز سبيلبرجر Spielberger في محمد (٢٠٠٥) بين كل من القلق والضغوط والتهديد:

- القلق: يشير إلى عملية انفعالية تتابع فيها الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث داخل الفرد كرد فعل للضغوط التي يتعرض لها الفرد.

- الضغوط: تشير إلى اختلافات تتسم بدرجة ما من الخطر في الأحوال البيئية.

- التهديد: يشير إلى تقدير وتفسير من قبل الفرد لموقف خاص يمر به.

يتضح مما سبق أن نظرية سبيلبرجر تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، وأن الفرد يشعر بالضغط عندما يواجه مثير يهدد حياته. ويتضح أن الشخص الذي لديه قابلية كبيرة للقلق يتوقع

ويعرّف موراي الضغط بأنه صفة لموضوع يبني أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (أمين، ٢٠٠٤).

يمكن القول بأن ارتباط سلوك الأم العاملة وفق نظرية موراي بضغط بيتا، والذي يؤكد على أن الأم بخبرتها تصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجات بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

٤. نظرية ريتشارد لازاروس "Richard Lazarus"

نشأت هذه النظرية -التي سميت "بنظرية التقييم المعرفي"- نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف (النوايسة، ٢٠١١).

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: معرفة أن بعض الأحداث تسبب الضغوط.

- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (Lazarus, & Folkman, 1984)

ويمكن القول بأن الأم العاملة تمتلك القدرة على تقدير الصراعات بين أبنائها، والبحث عن الأسباب الدافعة لهذه الصراعات، ووفق خبرتها تستطيع أن تتكيف مع الموقف وتعالج هذه الصراعات باستراتيجيات متوازنة وعقلانية، من خلال الربط بين التربية والقيم دون أن تجعل هذه الصراعات تشكل ضغوط نفسية عليها.

٥. نظرية كانون (Canone):

عرف كانون Canone المشار إليه في عسكر (٢٠٠٠) الضغط بأنه رد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response)، وقد اعتمدت نظريته على النواحي البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية، واستند إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن حيوية الجسم ومحاولته للمحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، وأكد كانون على قدرة الفرد على استخدام مصادره للوصول إلى

حدوث خطر ما في علاقاته مع الآخرين، والتي بدورها تهدد تقديره لذاته ويكون أكثر عرضه للإصابة بالضغوط النفسية.

٢. نظرية هانز سيللي "Hans Selye":

ترى نظرية هانز سيللي أن الضغط متغير غير مستقل، وأنه استجابة الشخص لموقف ضاغط، وأن هناك أنماطاً عديدة يمكن الاستدلال على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف يبني مزعج. ويعد سيللي أن الأعراض الفسيولوجية أهم الأنماط التي يستدل بها على وقوع الشخص تحت تأثير ضغط ما (إسماعيل، ٢٠٠٤).

وحدد كل من السميرون والمساعد (٢٠١٤)، Gadzella (1994) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط:

- مرحلة الإنذار (Alarm): حيث تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود موقف ضاغط ينتج عنه تغيرات فسيولوجية تظهر على شكل زيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزياد إفراز العرق، واضطرابات في المعدة والأمعاء، ويستخدم الفرد أقصى قوة وطاقة لديه لمواجهة الموقف الضاغط، مما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

- مرحلة المقاومة (Resistance): يحدث في هذه المرحلة اضطراب في التوازن الداخلي للفرد؛ نتيجة لمواجهته المستمرة للموقف الضاغط، وعجزه عن المواجهة يؤدي إلى زيادة الإفرازات الهرمونية التي تتسبب ظهور أمراض عديدة مثل: قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس.

- مرحلة الإجهاد أو الإنهاك (Exhaustion): يعجز الفرد في هذه المرحلة عن التكيف مع الموقف الضاغط وتتعدى قدرته الفرد على المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية، وتزداد المشكلات الصحية وتتفاقم وقد يصل الأمر إلى الموت.

ومن هنا يتضح أن البتر الانفعالي والصراعات بين الأبناء قد يؤثر على الأمهات العاملات بشكل تدريجي، فالأم تتعامل كأول مرة مع المشكلات بين الأبناء بمرونة وتفهم وتقدم النصيحة والإرشاد وتستخدم استراتيجيات التقارب بين الأبناء، وفي المرة الأخرى يتولد لديها ضغط نفسي مع مقاومة ومحاولة التكيف، ومع تكرار الصراعات تصل إلى مرحلة الاستنزاف والاستسلام لأعراض الضغوط النفسية بحيث تسيطر عليها ويصبح الأمر يفوق طاقتها ما يجعلها تتعرض لبعض الأمراض الصحية.

٣. نظرية "موراي":

يرى موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، حيث يمثل مفهوم الحاجة المحددات الجوهرية للسلوك، ويمثل مفهوم الضغط المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (اشكيب، ٢٠٢٢).

الرضا الزوجي. من بين هذه المتغيرات، البتر العاطفي حيث كان الأقوى في التنبؤ بالرضا الزوجي.

أما دراسة السيتاوي (٢٠٢٢) فقد هدفت إلى التعرف على البتر الانفعالي لدى طلبة كليتي الفنون الجميلة والتربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) طالباً وطالبة، وتم بناء مقياس البتر الانفعالي، فضلاً عن تبني مقياس الانهماك بالتعلم (المشهداني، ٢٠١٦)، وظهرت النتائج أن الطلبة ليس لديهم بترًا انفعاليًا، ولا توجد فروق ذات دلالة الاحصائية في البتر الانفعالي تبعاً للمتغيرات (الجنس- والصف الدراسي- والتفاعل بينهما). وإن طلبة الجامعة لديهم انهماكاً بالتعلم، ولا توجد فروق ذات دلالة الاحصائية في الانهماك بالتعلم تبعاً للمتغيرات (الجنس- والصف الدراسي- والتفاعل بينهما)، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين البتر الانفعالي والانهماك بالتعلم.

الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

هدفت دراسة طوالة، والزوايدة (٢٠١١) معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية لدى النساء العاملات وغير العاملات والإساءة إلى أطفال الروضة، حيث تم اعداد أداة لقياس الضغوط النفسية بنموذجين، الأول للأمهات العاملات والثاني لغير العاملات، وأداة الإساءة إلى الأطفال، وطبق على عينة من الأمهات العاملات ٢٠٠ وغير العاملات ٢٠٠ ممن لديهن أطفال في سن الروضة في مدينة عمان. وأثبتت نتائج الدراسة بأن الأمهات العاملات أقل إساءة لأطفالهن مقارنة بالأمهات غير العاملات، رغم تعرضهن للضغوط النفسية بدرجة أعلى.

في حين هدفت دراسة فازي وآخرون (Vazi et al. 2013) إلى التعرف على العلاقة بين مؤشرات الرفاهية والضغوط النفسية للمعلمين في مدارس كيب الشرقية العامة في جنوب إفريقيا. تم استخدام مسح مقطعي يستهدف معلمي المدارس العامة في الكاب الشرقية، حيث بلغ حجم العينة ٥٦٢ معلماً تم اختيارهم عشوائياً من المدارس الابتدائية والثانوية الحكومية. أظهرت نتائج الدراسة أن الرفاهية النفسية لها علاقة عكسية قوية مع الضغط النفسي، كما أشارت إلى أن التدخلات التي تركز على تحسين الرفاهية النفسية وتقليل التأثير السلبي يمكن أن تسهم في الوقاية من الإجهاد.

كما هدفت دراسة آيت وابن حبوش (٢٠١٦) إلى التعرف على الضغط النفسي المدرك لدى المرأة المتزوجة العاملة في الجزائر، من خلال عينة مكونة من (٨٠) امرأة عاملة متزوجة وغير متزوجة ممن يعملن في قطاع التعليم العالي من ولاية تيزي وزو. تمثلت أداة البحث في مقياس إدراك الضغط لفينستين، وأسفرت نتائج الدراسة أن خروج المرأة لميدان العمل يزيد من عدد المهام والأدوار

التوازن، الذي يحقق له البقاء، وحدث أي خلل في الاتزان يؤدي إلى حدوث الضغوط النفسية (شاهين، ٢٠٠٧).

ثانياً: الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالبتر الانفعالي:

هدفت دراسة روفر (1998) Rovers إلى التعرف على مفهوم البتر العاطفي لنظرية بوين ومكانة الأخ الأكبر في الأسرة، والتأثير الذي قد يحدثه الانقطاع العاطفي على السلطة في نظام الأسرة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبيان كأداة، وبلغ عدد العينة (٤٥٥) من السكان الكاثوليكين في كندا، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يتعلق بمكانة الأخ.

بينما هدفت دراسة وي وآخرون Wei et al. (2005) في شيكاغو جامعة Large Midwest إلى التعرف على الدور الوسيط بين استراتيجيات التنظيم (التفاعل الانفعالي والبتر الانفعالي) والمزاج السلبي والمشكلات الشخصية. طبقت الدراسة على عينة ٢٩٩ طالباً جامعياً، واستخدمت المنهج الوصفي، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن التفاعل الانفعالي وسيط بين التعلق ومشاكل المزاج والشخصية وأن البتر الانفعالي وسيط بين تجنب التعلق والمشكلات الشخصية والمزاج السيء، وأن قلق التعلق وتجنبه ساهم في الحالة المزاجية السلبية والمشاكل الشخصية.

كما هدفت دراسة هيرد (2013) Hird إلى دراسة تقوية العلاقة بين الزوجين من خلال سد الفجوة العاطفية التي يحدثها البتر الانفعالي. حيث تم اشراك عينة من خمسة من الأزواج في أربع ورشات عمل على مدى شهر لتقوية العلاقات بينهم. تم إجراء طريقة تقييم إمكانية تقوية الزواج وتقريبه من خلال مقابلة نوعية أجريت شخصياً مع كل من الزوجين، حيث أشار المشاركون إلى أن الورشة أفادتهم في تقوية العلاقات فيما بينهم وقللت البتر العاطفي من خلال الأفكار الجديدة ومواجهة الصراع. كما أسفرت نتائجها عن زيادة فهم الأزواج للعلاقة الزوجية بنسبة ٢٠٪.

وفي دراسة كورشونجو (Kurşuncu, 2020) كان الغرض الأساسي فحص الدور الوسيط للتفسيرات الذاتية في العلاقة بين العمليات العاطفية للعائلة والرضا الزوجي. تألفت العينة من (٦١٨) من الأفراد المتزوجين، وتم تطبيق مقاييس مقابلة جينوجرام الأسرة (FGI)، ومقياس تقييم العلاقة (RAS)، ومقياس تمايز التكامل المتوازن، ونموذج المعلومات الديموغرافية. كما تم إجراء دراسة تجريبية (ن = ٤٠٢) لتكييف مقابلة جينوجرام الأسرة مع اللغة التركية. كشفت نتائج الدراسة أن العمليات العاطفية للعائلة النووية ومتغيرات التفسيرات الذاتية قد فسرت ٨٤٪ من التباين في

- صياغة عنوان الدراسة وإبراز أهمية الدراسة الحالية، ومبررات القيام بها.

- التعرف على الخطوات المستخدمة لإعداد خطة البحث.

- تأصيل مشكلة البحث، وبلورتها، وإثارة عدد من التساؤلات التي أثارة مشكلة الدراسة الحالية، والاعتماد على نتائج وتوصيات الدراسة السابقة لتدعيم ضرورة إجراء الدراسة الحالية.

- إثراء جوانب الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد محاوره.

- وضع تصور لإجراءات البحث ومنهجيته بما يتفق مع خصائص المنهج الوصفي.

- التعرف على كيفية تصميم أداتي الدراسة: مقياس البتر الانفعال، ومقياس الضغوط النفسية؛ لجمع البيانات.

- الاختيار المناسب للعينة لتحقيق أهداف الدراسة.

- الوقوف على الأساليب الإحصائية المناسبة؛ لتفسير النتائج في ضوءها.

- تفسير النتائج وذلك في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

- الاستفادة مما ذكر من مراجع علمية استندت إليها تلك الدراسات في مادتها العلمية.

- معرفة أهمية تعرف دور البتر الانفعالي بين الأبناء في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

أولاً- أوجه التشابه:

- تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في موضوع " البتر الانفعالي" وموضوع " الضغوط النفسية"

- تتفق هذه الدراسة مع بعض الدراسات التي تم عرضها في تطبيق الدراسة على القائمين على أمور التعليم والتعلم، كما في دراسة الجبالي (٢٠١٩)، ودراسة السيد (٢٠١٨)، ودراسة عبد السلام والهلي (٢٠٢٠)، ودراسة البادية (٢٠٢٢).

- يظهر تشابه بعض الدراسات السابقة والحالية في توظيفها للمنهج الوصفي، كما في دراسة روفر (1998) Rovers، ودراسة وي وآخرون (2005) Wei et al. ، ودراسة الجبالي (٢٠١٩).

- تتشابه الدراسة الحالية وبعض الدراسات في عينة البحث، حيث تناولت الدراسة الحالية ودراسة كل من طوالة والزوايدة (٢٠١١)، ودراسة آيت وابن حبوش (٢٠١٦) تأثير الضغوط على الأمهات العاملات.

ثانياً- أوجه الاختلاف:

- تختلف الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في الهدف المتناول، حيث تم اتباع أحد متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى بينما هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى دور البتر الانفعالي بين الأبناء في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات.

الاجتماعية الواجب عليها أدائها، فإلى جانب قيامها بدورها كأم وزوجة ستقوم بدورها كعاملة منتجة وبذلك تتعدد واجباتها وتتنويع التوقعات المنتظرة منها مما يجعل المرأة والزوجة العاملة تعيش حالة ضغط وصراع نفسي خاصة بعد شعورها بالتقصير في الواجب سواء تجاه عملها أو تجاه بيتها وزوجها وأبنائها.

وهدف دراسة السيد (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود في الرياض، حيث استهدفت العينة نسبة (١٦٪) من أعضاء التدريس بالكلية الإنسانية وخدمة المجتمع بالجامعة والذين بلغ عددهم (١٤٠) عضو تدريس. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند (٠,٠٥) بين الضغوط النفسية وجودة الحياة.

كما هدفت دراسة بن عبد السلام والهلي (٢٠٢٠) إلى معرفة علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي أدرار وعين صالح بالجزائر. حيث بلغ عدد العينة (٥٠) استاذاً في التعليم الثانوي بمختلف التخصصات. جمعت البيانات بالاعتماد على مقياسي: الضغط النفسي لعبد الرحمن الطريري، ومقياس استراتيجيات المقاومة لفيتالينو (١٩٨٥)، وأثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته عند أساتذة عينة الدراسة، وهي علاقة عكسية، تعني أنه كلما زاد الأستاذ في تطبيق استراتيجيات مواجهة الضغوط، كلما أدى ذلك إلى تناقص في الضغوط التي يتعرض لها.

وهدف دراسة البادية، (٢٠٢٢) إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالصحة النفسية. حيث طبقت على عينة مكونة من (٤٠٠) معلم ومعلمة من محافظة الظاهرة في سلطنة عمان. استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية الذي أعده عسيري (١٤٣٣) ومقياس الصحة النفسية الذي أعده عبد الخالق (٢٠١٦). وقد أثبتت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الضغوط النفسية حيث إنه كلما زادت الضغوط النفسية على المعلم وعدم قدرته على مواجهتها أدى ذلك إلى انخفاض الصحة النفسية لديه.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تجلي للباحثة أن الدراسة الحالية تميزت بأنها أول دراسة عربية وأجنبية – على حد علم الباحثة- تناولت مفهوم البتر الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية في دراسة واحدة. ومن خلال ما تم عرضه من دراسات فقد تم تناول متغيري البحث (البتر الانفعالي والضغوط النفسية) بأشكال مختلفة الأمر الذي أفاد الباحثة في عدة نواحي:

استعراض أهم الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم البتر الانفعالي والضغط النفسية، وأجراء بعض

التحليلات والمقارنات لتغطية الجانب النظري من الدراسة، وكذلك الإجابة عن تساؤلات الدراسة واستخلاص النتائج لتغطية الجانب التطبيقي من خلال مقياس البتر الانفعالي ومقياس الضغوط النفسية.

ثانيًا: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن والبالغ عددهن (٩١٥)، حسب إحصائية إدارة التعليم بحفر الباطن (١٤٤٤).

ثالثًا: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، حيث تم حصر جميع مدارس المرحلة الثانوية للبنات في حفر الباطن وعددها (٤٤) مدرسة، بعد ذلك قامت الباحثة بنشر الاستبانة الكترونياً على العاملات في المدارس، وبذلك تكون العينة (٢٨٠) عاملة من إجمالي عدد الأمهات العاملات في المرحلة الثانوية والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد الأبناء:

جدول رقم (١): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد الأبناء

المتغير	المستويات	العدد	النسبة المئوية
عدد الأبناء	أقل من ٣ أبناء	٥٠	١٧,٩%
	من ٣ - ٥ أبناء	١٦٦	٥٩,٢%
	أكثر من ٥	٦٤	٢٢,٩%
المجموع		٢٨٠	١٠٠%

- تعديل المقترحات وفق آراء المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٧) فقرة بدون توزيعها على أبعاد، كما تضمن متغيراً ديموغرافياً واحداً وهو عدد الأبناء.

- طريقة تصحيح المقياس: حددت بدائل المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي وهي (موافق بشدة، موافق نوعاً ما، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى الدرجات الآتية بالترتيب (١-٢-٣-٤-٥)، ومن خلال حساب المدى لتدرج الفقرات عن طريق طرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (١-٥=٤) تصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٣٥) حيث تعبر عن قوة تقدير عينة الدراسة لمستوى البتر الانفعالي والدرجة الصغرى (٢٧) وتعبر عن ضعف تقديرهم لهذا المستوى.

٢. مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة ببناء مقياس النفسية بين الأبناء من خلال الخطوات التالية:

- الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بالضغط النفسية.

- تتوعدت الدراسات السابقة من حيث مكان الدراسة ما بين الجزائر ومصر والأردن وبعض الدول الأجنبية بينما ركزت الدراسة الحالية على المملكة العربية السعودية وتحديداً في محافظة حفر الباطن.

- تختلف بعض الدراسات السابقة عن الحالية في اختيار العينة حيث تناولت الدراسة الحالية الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

- تختلف الدراسة الحالية عما سبق في أداتي القياس (مقياس البتر الانفعالي ومقياس الضغوط النفسية).

وبعد البحث وعرض بعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة تبين ندرة الدراسات حول موضوع البتر الانفعالي -على حد علم الباحثة-، لذلك من المأمول أن تثرى هذه الدراسة المكتبات العربية في مشكلة البتر الانفعالي، وتمكن الباحثين من الاستفادة من مقاييس الدراسة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يعتبر من أكثر المناهج ملائمة للدراسة الحالية. تم من خلال هذا المنهج

رابعاً: أدوات الدراسة:

مقياس البتر الانفعالي:

قامت الباحثة ببناء مقياس البتر الانفعالي بين الأبناء من خلال الخطوات التالية:

- الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بالبتر الانفعالي.

- صياغة عبارات مقياس البتر الانفعالي: تم صياغة عبارات المقياس في ضوء أبعاد البتر الانفعالي، وقد روعي أن تكون عبارات المقياس واضحة وسهلة الصياغة، ومتوافقة مع بيئة الأمهات العاملات في المدارس الثانوية، وقد تضمن المقياس في صورته الأولية (٢٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد: (ضعف القدرة على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، الانسحاب وضعف القدرة على المبادرة، ضعف المشاركة الاجتماعية، الاستقلال العاطفي والانفعالي عن الأسرة) وحددت بدائل المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وهي: (موافق بشدة، موافق نوعاً ما، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)؛ حيث يساعد مقياس ليكرت على التحقق من صحة النتائج ويزيد من احتمالية الحصول على ثبات مقبول.

- عرض مقياس البتر الانفعالي في صورته الأولية على السادة المحكمين.

والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS)؛ وهذه الأساليب هي:

١. التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسط الوزني.
٢. معامل ارتباط بيرسون.
٣. معامل ثبات ألفا كرونباخ.
٤. أسلوب الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression).
٥. تحليل التباين في اتجاه واحد (One Way ANOVA).

نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات وتفسيرها:

يتناول هذا الفصل عرضاً تفصيلياً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة وفق المعالجات الإحصائية المناسبة، ومن ثم تفسير هذه النتائج، وذلك على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الأول والفرضية الأولى ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال على: "هل هناك علاقة ارتباطية بين البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم اختبار الفرضية الأولى والتي تنص على: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن"، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما يلي:

- صياغة عبارات مقياس الضغوط النفسية: رُوعي أن تكون عبارات المقياس واضحة وسهلة الصياغة، ومُتوافقة مع بيئة الأمهات العاملات في المدارس الثانوية، وقد تضمن المقياس في صورته الأولى ٢٧ عبارة موزعة على أربع أبعاد (البعد الصحي، الأسري، المهني، والبعد الشخصي)، وحددت بدائل المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وهي: (موافق بشدة، موافق نوعاً ما، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

- عرض مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولى على السادة المحكمين.

- تعديل المقترحات وفق آراء المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٧) فقرة بدون توزيعها على أبعاد، كما تضمن متغيراً ديموغرافياً واحداً وهو عدد الأبناء.

- طريقة تصحيح المقياس: حددت بدائل المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي وهي (موافق بشدة، موافق نوعاً ما، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى الدرجات الآتية بالترتيب (١-٢-٣-٤-٥)، ومن خلال حساب المدى لتدرج الفقرات عن طريق الحد الأعلى من الحد الأدنى (٥-١=٤) تصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٣٥) حيث تعبر عن قوة تقدير عينة الدراسة لمستوى البتر الانفعالي والدرجة الصغرى (٢٧) وتعبر عن ضعف تقديرهم لهذا المستوى.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتوافق مع أهداف ومنهج وعينة الدراسة، باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences

جدول رقم (٢) نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية

المحور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
البتر الانفعالي	٢٨٠	٩٠,١١٤٣	١٢,٩٣١٩١	٠,٥٩٧**	٠,٠٠٠
زيادة الضغوط النفسية	٢٨٠	١٠٢,٨٣٢١	١٨,٢٥٠٨٥		

معامل الارتباط دال عند (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٢) وجود علاقة ارتباطية بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (٠,٥٩٧**)، وقيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، وهذه النتيجة تشير إلى ارتباط وثيق بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، ولذلك يتم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه

يتضح من الجدول (٢) وجود علاقة ارتباطية بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (٠,٥٩٧**)، وقيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، وهذه النتيجة تشير إلى ارتباط وثيق بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، ولذلك يتم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين البتر الانفعالي وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن خروج المرأة لميدان العمل يزيد من عدد المهام والأدوار الاجتماعية الواجب عليها أدائها، فإلى جانب قيامها بدورها كأم وزوجة تقوم بدورها كعاملة منتجة وبذلك تتعدد واجباتها وتزايد التوقعات المنتظرة منها مما يجعل المرأة والزوجة العاملة تعيش حالة ضغط وصراع نفسي خاصة بعد شعورها بالتقصير في الواجب سواء تجاه عملها أو تجاه بيتها وزوجها وأبنائها. كما أن البتر الانفعالي بين أبناء المرأة العاملة يتسبب بفقدانها الرضا والسعادة ويشعرها بالحزن نتيجة احساسها بعدم تلبية كافة المتطلبات العاطفية لأبنائها، والشعور بتأنيب الضمير والتقصير وأنها المتسبب في هذا البتر الحاصل بينهم.

إن تصارع أدوار المرأة العاملة بين العمل خارج البيت وداخل البيت والمسؤوليات تجاه الأبناء وشعور المرأة بوجود فجوة انفعالية كبيرة لدى الأبناء يؤثر على شعورها وجود الحياة لها، وكلما قل الارتباط بين أبنائها وضعفت علاقتهم فيما بينهم يزيد ذلك من الضغوط النفسية لديها. تتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع دراسة الجبالي (٢٠١٩) والتي أشارت إلى علاقة بين البتر الانفعالي بين الأزواج والرفاهية النفسية لدى الأبناء، والتي أوضحت

أيضا أنه كلما زاد البتر الانفعالي بين الأزواج زادت الضغوط النفسية خاصة على المرأة الأم العاملة، ودراسة السيد (٢٠١٨) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠,٠٥) بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، ودراسة بيل (2000) Bell والتي أشارت إلى وجود علاقة بين البتر الانفعالي وتعاطي المخدرات وأعراض الاكتئاب والقلق والذهان والوسواس القهري والحساسية الشخصية، وكذلك دراسة وي وآخرون (2005) Wei et al. والتي بينت أن البتر الانفعالي وسيط بين تجنب التعلق والمشكلات الشخصية والمزاج السيء.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثاني والفرضية الثانية ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الثاني على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن يعزى لمتغير (عدد الأبناء)؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم اختبار الفرضية الثانية التي تنص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في استجابات أفراد عينة البحث حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن يعزى لمتغير (عدد الأبناء)". وقد تم اختبار هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما في الجدول التالي:

جدول رقم (٣) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للاستجابات حول الفروق في تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن تبعاً لمتغير (عدد الأبناء)

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
البتر الانفعالي	بين المجموعات	٤٥٣,٦٥٠	٢	٢٢٦,٨٢٥	١,٣٦٠	٠,٢٥٨
	داخل المجموعات	٤٦٢٠٤,٦٩٢	٢٧٧	١٦٦,٨٠٤		
	المجموع	٤٦٦٥٨,٣٤٣	٢٧٩			
زيادة الضغوط النفسية	بين المجموعات	١٨٤٢,٠١٦	٢	٩٢١,٠٠٨	٢,٨٠١	٠,٠٦٢
	داخل المجموعات	٩١٠٩١,٠٩٥	٢٧٧	٣٢٨,٨٤٩		
	المجموع	٩٢٩٣٣,١١١	٢٧٩			
الاستبانة ككل	بين المجموعات	٣٥٢٣,٣٩١	٢	١٧٦١,٦٩٦	٢,٢٧٢	٠,١٠٥
	داخل المجموعات	٢١٤٧٤٨,٨٠٥	٢٧٧	٧٧٥,٢٦٦		
	المجموع	٢١٨٢٧٢,١٩٦	٢٧٩			

أكبر من قيمة ف الجدولية، وقيمة الدلالة (٠,١٠٥) أكبر من قيمة (٠,٠٥)، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في استجابات أفراد عينة البحث حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن يعزى لمتغير (عدد الأبناء).

يتضح من الجدول (٣) الخاص بالفروق في متوسطات استجابات الباحثين حول تأثير البتر الانفعالي بين الأبناء وزيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن تبعاً لمتغير (عدد الأبناء)

إن قيمة "ف" المحسوبة لكل بعد من الأبعاد الثلاثة أصغر من قيم "ف" الجدولية، وقيمة مستوى الدلالة أكبر من (٠,٠٥)، كما أن قيم ف للاستبانة ككل (٢,٢٧٢)

بينما تختلف الدراسة الحالية مع دراسة هيندرسون (1992) Hendreson التي أظهرت أنه توجد فروق تبعا لعدد الأبناء.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثالث والفرضية الثالثة ومناقشتها وتفسيرها:

هل يوجد تأثير دال احصائياً بأن البتر الانفعالي يتسبب في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن؟
وللإجابة عن هذا السؤال تم اختبار الفرضية الثالثة التي تنص على: "لا يوجد تأثير دال احصائياً بأن البتر الانفعالي يتسبب في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن". وقد تم اختبار هذه الفرضية باستخدام معامل الانحدار، والنتائج مبينة في الجدول التالي كما يلي:

جدول رقم (٤) نتائج معامل الانحدار للعلاقة بين البتر الانفعالي والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	معامل الانحدار	القيمة الاحتمالية
الانحدار	٣٣١٧٠٠,١٦٣	١	٣٣١٧٠,١٦٣	١٥٤,٢٩٨	٠,٥٩٧**	٠,٠٠٠
البواقي	٥٩٧٦٢,٩٤٨	٢٧٨	٢١٤,٩٧٥			
المجموع	٩٢٩٣٣,١١١	٢٧٩				

معامل الانحدار دال عند (٠,٠١)

ويعزز شخصية الأبناء مستقبلاً، وعلى العكس فعندما ترى وجود جوانب سلبية في شخصية الأبناء تزداد معاناتها لأن ذلك يشعرها بتقصيرها في متابعتهم وتقصيرها في مدهم بما يحتاجونه من عواطف وحنان.
وتتوافق نتائج هذه الدراسة إلى حد ما مع دراسة رينج (1998) Ring التي أشارت أن حدوث تحسن في العلاقات مع الشخص الذي يعاني من البتر العاطفي، ويؤدي إلى تحسن في حياة جميع الشركاء في الحياة العائلية من أم وأب وأخوة والأصدقاء.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فإنه يمكن تقديم التوصيات التالية:

- إعداد برامج ارشادية داخل المدارس للأبناء لتعزيز العلاقات الاجتماعية والانفعالية والتقليل من مستويات البتر الانفعالي وتعزيز الروابط الاجتماعية.
- توجيه المعلمين والمرشدين الطلابيين بأهمية تعزيز الروابط الاجتماعية بين الطلاب أنفسهم وبين الطلاب وعائلاتهم، من خلال اعداد الأنشطة المدرسية والبرامج التوعوية التي تسهم في توطيد العلاقة بينهم والتقليل من مستوى البتر الانفعالي.
- ضرورة أن تهتم إدارات المدارس بإعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية بهدف تنمية قدرات الأمهات العاملات بالمدارس في إدارة الضغوط النفسية ومواجهتها.

ويمكن تفسير ذلك أن الأعمال والمتطلبات التي تقوم بها الأمهات في داخل البيت وخارجه تكون متقاربة لجميع الأمهات، بغض النظر عن عدد الأبناء، فهي تحتاج لترتيب البيت، وإعداد الطعام، ومتابعة الدراسة، ومتابعة طلبات الزوج، بالإضافة إلى الالتزامات الاجتماعية.
وتتشابه إلى حد ما مع نتيجة دراسة ديلارد وبروتنسكي (1985) Dillard & Protinsky التي أشارت إلى أن البتر العاطفي موجود في جميع الفئات ويتم التعامل معه بطرق متنوعة. كما تتفق مع دراسة روفر Rovers (1998) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق في مستوى البتر الانفعالي والضغوط النفسية فيما يتعلق بعدد الأخوة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة السيتاوي (٢٠٢٢) والتي بينت عدم وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية في البتر الانفعالي تبعاً لمتغيرات الدراسة.

يتضح من الجدول (٤) أن معامل الانحدار بلغ (٠,٥٩٧)، وقيمة الدلالة (٠,٠٠٠)، وهذه النتيجة تشير إلى وجود تأثير للبتر الانفعالي على الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن، ولذلك يتم رفض الفرضية الصفرية التي تنص لا يوجد تأثير دال احصائياً بأن البتر الانفعالي يتسبب في زيادة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في مدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن وقبول الفرضية البديلة.

ويمكن تفسير ذلك أنه كلما زاد البتر الانفعالي تشعر الأمهات باللوم على تقصيرهن اتجاه الأبناء، فعندما يشعر الأبناء بالعزلة وعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين، ورفض القيام بأي مهام مشتركة مع أقرانهم، وعندما يجدون صعوبة في الانسجام مع الآخرين، تزداد معاناة الأمهات ويزداد القلق على الأبناء من مخاطر العزلة. وعلى النقيض من ذلك عندما لا يكون البتر الانفعالي عال وعندما يتمتع الأبناء بمستوى عال من الألفة مع الآخرين، ويقومون بقبول أي مبادرة من قبل الآخرين للاشتراك معهم بمهمة أو نشاط ما، وعندما يشاركون الأسرة ويحترمون قراراتها، تقل الضغوط النفسية على الأم.

كما يمكن تفسير ذلك أن الأم بطبيعتها حنونة وودودة وتحب أن ترى أبنائها في أفضل صورة، وقادرين على إدارة أمور حياتهم واتخاذ القرارات التي تتعلق بهم، وأن يشعروا بالثقة عند التعبير عن أنفسهم، لأنها تؤمن أن ذلك يقوي

البكوش، خيرية عبد الله أبو القاسم. (٢٠١٥). الضغوط النفسية: النظريات المفسرة لها، تأثيراتها الإيجابية والسلبية، أساليب التعامل بها. المجلة الجامعة، (١١٧)، ٩٩ - ١١٤.

بن عبد السلام، مختار والهلي، مصباح. (٢٠٢٠). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بمنطقتي ادرار وعين صالح). مجلة العلوم النفسية والتربوية (٤)، ٨٢-١٠٣.

الجبالي، هنادي حسن. (٢٠١٩). البتر الانفعالي بين الأزواج والرفاهية النفسية للأبناء [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية.

الجندي، أمينة السيد، ومكاري، نبيلة ميخائيل. (٢٠٠٧). الضغوط النفسية كما يدركها المعلمين في المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧ (٥٥)، ٥٣-١٠٧.

دياب، وليد. (٢٠١٩). أخلاقيات ممارسات العلاقات العامة. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

الستاي، أسيل. (٢٠٢٢). البتر الانفعالي وعلاقته بالانهماك بالتعلم لدى طلبة كليتي الفنون الجميلة والتربية البدنية بجامعة الموصل، مجلة كلية التربية جامعة واسط، ١ (٤٦)، ٤٠٣-٤٢٦.

السميران، تامر حسين علي، والمساعد، عبد الكريم عبد الله. (٢٠١٤). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار الحامد للنشر والتوزيع.

سنجق، رنيا. (٨ يناير، ٢٠٢٢) أساليب مواجهة الضغوط النفسية. <https://bit.ly/4aotX5Q>

السيد، وائل. (٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٣ (١)، ٢٥-٤٨.

شمس، رامي نبيل. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي: دراسة ميدانية لدى عينة من موظفي الأمانة السورية للتنمية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٢)، ١٠٣ - ١١٨.

صالح، زينب. (١١ يوليو، ٢٠٢٣). الانفصال العاطفي في علم النفس. موضوع. <https://bit.ly/3PEeLbe>

طبي، رجا. (٢٠١٨). مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد خيضر.

الطنطاوي، رمضان. (٢٠٠٨). الموهوبون، أساليب رعايتهم وتدريبهم. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

طوبال، عائشة، والزوايدة، حسن. (٢٠١١). الضغوط النفسية والإساءة إلى أطفال الروضة لدى الأمهات العاملات وغير العاملات [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الهاشمية.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق.

- ضرورة إعداد برامج إرشادية تقوم بها مراكز الإرشاد الأسري تهدف لإكساب الأمهات العاملات الأساليب الإيجابية لكيفية الحفاظ على العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وتقليل مستوى البتر الانفعالي لدى الأبناء ما أمكن، وإكسابهن مهارات التعامل مع الأبناء وكيفية تنظيم وإدارة الوقت.

- تخصيص وحدات إرشادية تخصصية لتقديم الدعم النفسي والإرشادي للأمهات العاملات من خلال توفير أخصائيات نفسيات واجتماعيات مؤهلات لرفع مستوى التوافق النفسي والقدرة على تحمل الضغوط النفسية ومساعدتهن في تقديم الحلول المناسبة عند وجود مشكلة البتر الانفعالي بين أبنائهن.

- ضرورة أن تتفهم الإدارة المدرسية الحالات الخاصة لدى بعض الأمهات العاملات ممن يكون لديهن ظروف عائلية ومحاولة التخفيف عنهن.

- تسليط الضوء على مشكلة البتر الانفعالي من خلال الاخصائيين النفسيين والمرشدين الأسريين ومحاولة إيجاد الحلول الناجحة لإعادة بناء العلاقات بين الأسر التي تعاني من هذه المشكلة وإشراك مراكز الإصلاح الأسري في ذلك.

المراجع:
المراجع العربية:

أحمد، مبروك. (٢٠١٨). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. مركز الكتاب الأكاديمي.

إسماعيل، بشرى. (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. مكتبة الانجلو المصرية.

اشكيب، عبد السلام. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية لدى أمهات التوحد بمدينة زلتين. مجلة كلية التربية الجامعة الاسمرية الإسلامية، (١٠)، ٣٥٥-٣٧٥.

آيت مولود، يسمينه، وابن حبوش، نصر الدين. (٢٠١٦). الضغط النفسي المدرك لدى المرأة المتزوجة العاملة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢٥)، ٦٦٨ - ٦٧٨.

أمين، عثمان. (٢٠٠٤). في الصحة النفسية الأسباب النفسية للأمراض العصبية، الدار العالمية بينغازي.

أيمن، رنيا. (٢٠٢٤، سبتمبر ٢٥). البتر الانفعالي في العلاج الأسري عبر الأجيال. <https://bit.ly/4g1WOy3>

البادية، شريحة بنت عوض. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٤ (٥)، ١٩٩ - ٢٢٤.

بزيار، يمين. (٢٠٢١). الضغط النفسي لدى النساء العاملات، مجلة طنبه للدراسات العلمية الأكاديمية، ٤ (٣)، ١٠٠١ - ١٠١٣.

المراجع الأجنبية:

- Bell, J. (2017). Cutoff: The challenge of the parent/child relationship. The center for family consultation. Center for Family Consultation.
<https://thecenterforfamilyconsultation.com/cutoff-the-challenge-of-the-parentchild-relationship/>
- Bell, F. L. (2000). Emotional Cutoff in Women Who Abuse Substances. [Doctoral dissertation]. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Bowen, M. (1993). Family Therapy in Clinical Practice. Jason Aronson, Northvale, NJ, <https://cutt.us/bYTY6>
- Bowen, M., (1978). Family Therapy in Clinical Practice. Aronson; Rowman & Littlefield Publishers.
- Dwairy, M. (2004). Parenting styles and mental health of Arab gifted adolescents. Gifted Child Quarterly, 48, 275- 286.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. Psychological reports, 74(2), 395-402.
- Haefner, J, (2017). Emotional Cutoff in Bowen Family Systems Theory, Encyclopedia of Couple and Family Therapy, 1-5.
- Hird, E. A. (2013). Strengthening Marriage: Bridging Emotional Cutoff [Doctoral dissertation, Carey Theological College], Vancouver, British Columbia.
- Kurşuncu, M. A. (2020). Nuclear family emotional processes and marital satisfaction: the mediator roles of interrelational and self-developmental orientations. [Doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- عسكر، علي. (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط٢. دار الكتاب الحديث.
- علاء الدين، جهاد. (٢٠١٠)، نظريات وفنيات الإرشاد الأسري، عمان، الأهلية للنشر والتوزيع.
- علي، علي عبد السلام. (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، ١٣(٥٣)، ٦ - ٢٣.
- فطايير، جوليا. (٢٠٢١). الضغوط النفسية للمرأة العاملة: جامعة النجاح الوطنية نموذجاً [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.
- كفاقي، علاء الدين. (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي. دار الفكر العربي.
- كفاقي، علاء الدين. (٢٠٠٩). علم النفس الأسري. دار الفكر العربي.
- محمد، صابر. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ١(٤٢)، ١٥-١٠٢.
- محمد، عبد العزيز عبد المجيد. (٢٠٠٥). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- النوايسة، فاطمة. (٢٠١١). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. دار المنهل للنشر والتوزيع.
- شاهين، هالة. (٢٠٠٧). الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعابدين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

Reifman, A. (1986). Emotional cut-off and the qualities of intimate relationships (differentiation of self, family systems theory, marital, multigenerational transmission, bowen. M.). United states international university.

Ring, M. E. (1998). The experience of emotional cut-off and reconnection between parents and adult-children. Texas Woman's University.

Ross, Randall R. - Altmaier, Elizabeth M. (1994). Intervention in Occupational Stress, SAGE Publications, London.

Rovers, M. W. (1998). Leave Taking: Emotional Cutoff as Lack of Differentiation. American Journal of Pastoral Counseling, (4)1,55-66.

Shumox, L. & Lomax, R. (2001). Parental efficacy: Predictor of parenting behavior and adolescent outcomes. Parenting: Science and practice, 2(2), 127-150.

Vazi, M. L., Ruiter, R. A., Van den Borne, B., Martin, G., Dumont, K., & Reddy, P. S. (2013). The relationship between wellbeing indicators and teacher psychological stress in Eastern Cape public schools in South Africa. SA Journal of Industrial Psychology, 39(1), 1-10.

Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. Journal of counseling psychology, 52(1), 14- 24.