

مقاييس ضغوط الوالدية

(كراسة الأسئلة)

دكتورة فيولا البيلاوي

أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية بينها - جامعة الزقازيق

١٩٨٨

الناشر

مكتبة الأبحر المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد

التعليمات :

يعطى الآباء قدرا كبيرا من جهودهم فى تربية أبنائهم ؛ والآباء فى ذلك يتبعون أساليب مختلفة ، ولهم مواقفهم معهم ، وتوقعاتهم منهم ، ومشاعرهم نحوهم ، ونظرتهم الخاصة اليهم وغير ذلك من الخبرات الوالدية فى التعامل مع الأبناء .

وفيما يلى عدد من الاسئلة التى تتضمن هذه الأمور المختلفة . والمطلوب منك أن تفكر جيدا فى ابنك (أو ابنتك) وفى الظروف والمواقف المختلفة التى عشتها معه ، وأن تجيب على كل سؤال من هذه الاسئلة بحيث تكون اجابتك معبرة عن خبراتك ومواقفك ومشاعرك نحو ابنك . وإذا لم تجد اجابة تعبر عنك بالضبط ، فلا تترك سؤالاً دون جواب ، بل اذكر الاجابة الأقرب الى ذهنك أو توقعاتك أو تصرفك ازاء الموقف الذى يتضمنه السؤال .

لاحظ أنك فى اجابتك على كل سؤال ، عليك أن تحدد درجة موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة من العبارات ، وذلك بأن تضع علامة × داخل الدائرة الذى تعبر تعبيراً دقيقاً عن حقيقة خبراتك أو مواقفك أو مشاعرك ، وذلك فى الورقة الخاصة بصحيفة الاجابة ، كما يلى :

٥	٤	٣	٢	١
غير موافق بشدة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة

مثال : « أن عملية تربية الابناء أصعب مما كنت أتوقع » . فإذا كنت مثلاً موافق على هذه العبارة ، فأنك تضع العلامة × داخل الدائرة التى تحمل الرقم (٢) على النحو التالى :

(١) (×) (٣) (٤) (٥)

وهكذا عند الرقم الذى ينطبق عليك بشأن هذه العبارة .

اقلب الصفحة وأبدأ الاجابة

- ١ - حينما يطلب ابني (ابنتي) شيئاً ، فإنه عادة ما يستمر في محاولاته للحصول على ما يريده .
- ٢ - ابني (ابنتي) نشيط الى درجة أن نشاطه يرهقني .
- ٣ - يبدو ابني (ابنتي) غير منظم ومن السهل أن يتشتت انتباهه .
- ٤ - اذا قارنت ابني (ابنتي) بمعظم الاطفال الآخرين ، أجد أنه يلقى صعوبة في أن يركز انتباهه .
- ٥ - يبقى ابني (ابنتي) في الغالب مشغولاً بلعبة من اللعب لأكثر من عشر دقائق .
- ٦ - يقضى ابني (ابنتي) وقتاً كثيراً خارج المنزل أكثر مما كنت أتوقع .
- ٧ - ابني (ابنتي) كثير النشاط بدرجة أكبر مما كنت أتوقع .
- ٨ - يبدو ابني (ابنتي) ضيقاً ومقاومة شديدة حينما يلبس أو يستحم .
- ٩ - يمكن أن يتشتت ابني (ابنتي) بسهولة عن الشيء الذي يريده .
- ١٠ - من النادر أن يقوم ابني (ابنتي) بعمل أشياء من أجلنى تدخل السرور أو الارتياح الى نفسى .
- ١١ - أشعر فى معظم الأوقات أن ابني (ابنتي) يحبنى ويريد أن يكون قريباً منى .
- ١٢ - أشعر فى بعض الأوقات أن ابني (ابنتي) لا يحبنى ولا يريد أن يكون قريباً منى .
- ١٣ - يبتسم ابني (ابنتي) لى أقل بكثير مما كنت أتوقع .

١٤ - حينما أقفل شيئاً لأجل ابني (ابنتي) أشعر بأن جهودي لا تلقى تقديراً كبيراً منه .

١٥ - ما هي العبارة التي تصف ابنك (ابنتك) وصفاً دقيقاً من بين العبارات التالية ؟

- (١) في الغالب يحب أن يلعب معي دائماً .
- (٢) في بعض الأحيان يحب أن يلعب معي .
- (٤) في العادة لا يحب أن يلعب معي .
- (٥) من الغالب لا يحب أن يلعب معي أبداً .

١٦ - ان ابني (ابنتي) يصرخ ويهتاج :

- (١) أقل بكثير مما كنت أتوقع .
- (٢) أقل مما كنت أتوقع .
- (٣) كثيراً مثلما كنت أتوقع تقريباً .
- (٤) أكثر بكثير مما كنت أتوقع .
- (٥) يبدو ذلك في الغالب كحالة مستمرة عنده .

١٧ - من الظاهر أن ابني (ابنتي) يصرخ ويهتاج غالباً أكثر من معظم الأطفال .

١٨ - عندما يلعب ابني (ابنتي) ، فإنه في الغالب لا يبتهج أو يضحك .

١٩ - عادة ما يستيقظ ابني (ابنتي) من النوم وهو في مزاج سيء .

٢٠ - أشعر أن ابني (ابنتي) متقلب المزاج ومن السهل أن يصير قلقاً أو مضطرباً .

٢١ - يبدو ابني (ابنتي) مختلفاً بعض الشيء عما كنت أتوقع ، وهذا مما يضايقني في بعض الأحيان .

٢٢ - يبدو أن ابني (ابنتي) ينسى ما تعلمه في الماضي في بعض المجالات ويرتد إلى الوراء ليفعل أشياء مميزة للأطفال الأصغر منه سناً .

- ٢٣ - أعتقد أن ابني (ابنتي) لا يتعلم بسرعة خلافا لمعظم الاطفال .
- ٢٤ - أعتقد أن ابني (ابنتي) لا يبتسم كثيرا خلافا لمعظم الاطفال .
- ٢٥ - يفعل ابني (ابنتي) بعض الاشياء التي تضايقني كثيرا .
- ٢٦ - ان ابني (ابنتي) ليست لديه المقدرة على العمل بنفس القدر الذي كنت أتوقعه .
- ٢٧ - لا يحب ابني (ابنتي) من أحد أن يحتضنه أو يحمله كثيرا .
- ٢٨ - حينما انجبت ابني (ابنتي) ، ساورني الشك في قدرتي على أن أقوم بواجباتي والتزاماتي كأم (أو كآب) .
- ٢٩ - عندما صرت أبا (أو أما) ، كان هذا بالنسبة لي أمرا أصعب مما كنت أعتقد .
- ٣٠ - أشعر بقدرتي وكفاءتي حينما أقوم على رعاية ابني (ابنتي) .
- ٣١ - يواجه ابني (ابنتي) صعوبات كثيرة في أن يتأقلم مع التغيرات التي تحدث من حوله بدرجة أكبر من معظم الاطفال .
- ٣٢ - حينما يحدث شيء على غير ما يريده ابني (ابنتي) ، فان رد الفعل لديه يكون قويا للغاية .
- ٣٣ - أن وجود ابني (ابنتي) مع أشخاص آخرين هو في العادة مشكلة كبيرة .
- ٣٤ - يتضايق ابني (ابنتي) لأبسط الاشياء .
- ٣٥ - يلاحظ ابني (ابنتي) بسهولة الأصوات العالية والاضراء الناصعة ويستجيب لها أكثر من اللازم .
- ٣٦ - ان تحديد نظام لابني (ابنتي) في النوم أو الأكل كان أصعب كثيرا مما كنت أتوقع .

- ٢٧ - ان ابنى (ابنتى) يتجنب فى العادة أن يلعب بلعبة جديدة لفترة قليلة من الوقت قبل أن يبدأ اللعب بها .
- ٢٨ - من الصعب على ابنى (ابنتى) أن يعتاد على الأشياء الجديدة ، ويستغرق ذلك منه وقتا طويلا .
- ٢٩ - لا يبدو الارتياح على ابنى (ابنتى) حينما يقابل أشخاصا غرباء .
- ٤٠ - حينما يكون ابنى (ابنتى) فى حالة من التوتر أو الضيق ، فانه :
(١) من السهل تهدئته .
(٢) من الصعب تهدئته أكثر مما كنت أتوقع .
(٤) من الصعب جدا تهدئته .
(٥) لا يساعد أى شىء أفعله فى تهدئته .
- ٤١ - لقد وجدت أنه حينما أطلب من ابنى (ابنتى) أن يفعل شيئا ما أو يتوقف عن عمل شىء ما ، فان هذا الطلب :
(١) أكثر صعوبة مما كنت أتوقع .
(٢) أصعب بعض الشىء مما كانت أتوقع .
(٣) صعب مثلما كنت أتوقع تقريبا .
(٤) أسهل بعض الشىء مما كنت أتوقع .
(٥) أكثر سهولة مما كنت أتوقع .
- ٤٢ - يفعل ابنك (ابنتك) بعض الأشياء أو التصرفات التى تضايقك .
فكر جيدا وأحسب عدد هذه الأشياء أو التصرفات ، ومنها مثلا أنه يضيع وقته أو يتوانى عن واجباته ، يعصى الأوامر أو التوجيهات ، زائد النشاط ، يحدث ازعاجا أو يقاطع الآخرين أثناء الحديث أو العمل ، يتشاجر ، يئن وينتحب ، الخ . والمطابوب منك أن تكتب عدد هذه الأشياء أو التصرفات التى أحصيتها وذلك كما يلى :
- ١ - من ١ إلى ٣
٢ - من ٤ إلى ٥
٣ - من ٦ إلى ٧

- ٤ - من ٨ الى ٩
٥ - أكثر من ١٠
- ٤٣ - حينما يصرخ ابني (ابنتى) ، فان ذلك يستغرق عادة :
١ - أقل من دقيقتين *
٢ - من ٢ - ٥ دقائق
٣ - من ٥ - ١٠ دقائق
٤ - من ١٠ - ١٥ دقيقة
٥ - أكثر من ١٥ دقيقة
- ٤٤ - يفعل ابني (ابنتى) بعض الاشياء أو التصرفات التى تسبب لى هى
الحقيقة كثيرا من الضيق أو القلق *
- ٤٥ - يتعرض ابني (ابنتى) لمشكلات صحية أكثر مما كنت أتوقع *
- ٤٦ - كلما كبر ابني (ابنتى) وأصبح أكثر اعتمادا على نفسه ، فانى
أجد نفسى أكثر قلقا عليه من أنه سوف يتعرض لأذى أو يقع فى
مشكلة *
- ٤٧ - لقد أصبح ابني (ابنتى) مشكلة أكثر مما كنت أتوقع *
- ٤٨ - تبدو العناية بابني (ابنتى) أصعب بكثير من معظم الاطفال *
- ٤٩ - ابني (ابنتى) متعلق بى دائما *
- ٥٠ - يفرض ابني (ابنتى) مطالب على أكثر مما يفعل معظم الاطفال *
- ٥١ - لا أستطيع اتخاذ قرارات بدون مساعدة *
- ٥٢ - لقد أصبحت عندى مشكلات كثيرة تتعلق بتربية الاطفال أكثر مما
كنت أتوقع *
- ٥٣ - انى سعيد بكونى أما (أبا) *

- ٥٤ - أشعر بنجاحي معظم لوقت حينما أحاول أن أجعل ابني يفعل شيئاً
أو يتوقف عن عمل شيء ما .
- ٥٥ - منذ أن رزقت بابني الأخير ، أجد نفسي غير قادر على العناية به
عناية جيدة- كما كنت أعتقد ذلك . انى أحتاج الى مساعدة .
- ٥٦ - أشعر فى الغالب أنى لا أستطيع أن أعالج الأمور على نحو سليم .
- ٥٧ - حينما أمعن النظر فى نفسى كأم (أو كأب) ، أعتقد :
١ - أنى أستطيع معالجة أى شيء يمكن أن يحدث .
٢ - أنى أستطيع معالجة معظم الأشياء بطريقة سليمة الى حد ما .
٣ - رغم أنه فى بعض الاحيان تساورنى شكوك فى قدرتى على
معالجة معظم الأشياء ، لكنى أجد أنى أعالجها بدون
أية مشاكل .
٤ - تساورنى بعض الشكوك فى قدرتى على معالجة الأشياء .
٥ - لا أعتقد اطلاقاً أنى أعالج الأشياء بطريقة سليمة .
- ٥٨ - أشعر أنى :
١ - أم (أب) حسن جداً .
٢ - أحسن من معظم الأمهات (الآباء) .
٣ - مثل معظم الأمهات (الآباء) .
٤ - أواجه بعض الصعوبات أو المشكلات المتعلقة بدورى كأم(كأب)
٥ - لست حسن جداً فى قيامى بدورى كأم (كأب) .
- ٥٩ - ما هو أعلى مستوى فى تعليمك وفى تعليم زوجك (زوجتك) قد
وصلتا اليه ؟
بالنسبة للام :
١ - تعليم ابتدائى .
٢ - تعليم اعدادى
٣ - تعليم ثانوى أو ثانوى فنى أو شهادة متوسطة .
٤ - تعليم جامعى .
٥ - دراسات عليا بعد الجامعة .

- ٦٠ - بالنسبة للاب :
- ١ - تعليم ابتدائي .
 - ٢ - تعليم اعدادى .
 - ٣ - تعليم ثانوى أو ثانوى فنى أو شهادة متوسطة .
 - ٤ - تعليم جامعى .
 - ٥ - دراسات عليا بعد الجامعة .
- ٦١ - الى أى حد يكون من السهل عليك أن تفهم ما يريدُه أو يحتاجُه ابنك؟
- ١ - سهل جدا .
 - ٢ - سهل .
 - ٣ - صعب بعض الشيء .
 - ٤ - صعب جدا .
 - ٥ - لا أستطيع عادة أن أفهم أو أحدد ماهية المشكلة التى يواجهها ابنى .
- ٦٢ - انها مهمة تستغرق وقتا طويلا من الوالدين كى تنشأ لديهما مشاعر الدفء والحنان نحو أطفالهما .
- ٦٣ - لقد توقعت أن تتكون عندى مشاعر دفاء وحنان نحو ابنى أكثر مما لدى ، وهذا ما يضايقنى .
- ٦٤ - فى بعض الأحيان يفعل ابنى أشياء تضايقنى لأنى أشعر كما لو أنى مجرد وسيلة أو أداة له .
- ٦٥ - حينما كنت صغيرا ، لم أشعر بارتياح على الاطلاق من أن أحمل طفلا على يدى أو أن أتولاه بالعناية .
- ٦٦ - ان ابنى يريدنى ويحتاج الى أكثر مما يريدُه أو يحتاجُه من الأشخاص الآخرين .
- ٦٧ - ان عدد ما لدى الآن من أبناء كثير للغاية .

- ٦٨ - ان معظم حياتى أقضيها فى أن أعمل من أجل ابنى .
- ٦٩ - أجد نفسى أعطى الكثير من حياتى لتلبية احتياجات ابنائى أكثر مما كنت أتوقع .
- ٧٠ - أشعر أنى فى مأزق بسبب مسئولياتى كام (كآب) .
- ٧١ - أشعر غالبا بأن الحاجات اللازمة لابنى (ابنتى) تتحكم فى حياتى .
- ٧٢ - منذ أن رزقت بابنى (ابنتى) هذا أصبحت غير قادر على أن أقوم بعمل أشياء جديدة ومتنوعة .
- ٧٣ - منذ أن رزقت بطفل أشعر فى معظم الأحوال بأنى غير قادر على أن أعمل الاشياء التى أحب أن أعملها .
- ٧٤ - من الصعب أن أجد مكانا فى منزلنا يمكننى فيه أن أنفرد بنفسى .
- ٧٥ - حينما أنظر الى نفسى كام (كآب) ، يتملكنى فى الغالب احساس بالذنب أو شعور سئ نحو نفسى .
- ٧٦ - انى غير سعيد بما قمت بشرائه لنفسى من ملابس فى الفترة الاخيرة .
- ٧٧ - حينما يتصرف ابنى تصرفا غير سليم أو يحدث حالة من الاهتياج أو الفوضى بشكل زائد ، أشعر بمسئوليتى فى ذلك ، كما لو أنى لم أفعل شيئا سليما .
- ٧٨ - أشعر بأنه فى كل مرة يفعل فيها ابنى شيئا خاطئا ، بأن ذلك هو فى الحقيقة خطأ منى .
- ٧٩ - أشعر غالبا بالذنب من الطريقة التى أشعر بها نحو ابنى .
- ٨٠ - هناك أشياء قليلة تجعلنى أشعر بالقلق على حياتى .
- ٨١ - لقد شعرت بحزن واكتئاب أكثر مما كنت أتوقع بعد ميلاد ابنى .

- ٨٢ - أشعر بالذنب بشدة حينما أغضب من ابني وهذا ما يضايقني .
- ٨٣ - بعد ميلاد ابني بشهر تقريبا لاحظت أني كنت أشعر بمزن واكتئاب أكثر مما كنت أتوقع .
- ٨٤ - لقد لاحظت أنه منذ أن رزقت بابني ، أن زوجي (زوجتي) لا يقدم لي مساعدة وعونا بالقدر الذي كنت أتوقعه .
- ٨٥ - لقد ترتب على انجابنا لطفلنا نشأة مشكلات في علاقتي مع زوجي (زوجتي) أكثر مما كنت أتوقع .
- ٨٦ - منذ أن رزقنا بطفلنا فاني وزوجي (زوجتي) لم نعد نتشارك معا في عمل أشياء كثيرة .
- ٨٧ - منذ أن رزقنا بطفلنا فاني وزوجي (زوجتي) لم نعد نتضى وقتا كثيرا مع بعضنا كأسرة خلفا لما كنت أتوقع .
- ٨٨ - لقد قل اهتمامي بالجنس منذ أن رزقت بابني الاخير .
- ٨٩ - يبدو أن المشكلات مع الأقارب قد أخذت تزداد بعد ان رزقنا بطفلنا .
- ٩٠ - لقد أدى وجود أطفال لدينا الى زيادة تكاليف المعيشة أكثر مما كنت أتوقع .
- ٩١ - أشعر أني وحيدة (وحيد) وبدون معارف وأصدقاء .
- ٩٢ - حينما أذهب الى حفلة أتوقع عادة أني لن ابتهج بها .
- ٩٣ - لم أعد أهتم بالناس مثلما كنت معتادا على الاهتمام بهم .
- ٩٤ - أشعر غالبا بأن الناس الاخرين ممن هم في مثل سنني لا يحبون صحبتي على وجه الخصوص .
- ٩٥ - حينما تواجهني مشكلة تتعلق برعاية أطفالي يمكنني أن الجأ الى بعض الأشخاص طلبا لمساعدة أو مشورة .

- ٩٦ - منذ أن صار عندي أطفال قلت الفرص لرؤية أصدقائي ولممسل
مداقات جديدة .
- ٩٧ - خلال الشهور الستة الماضية كانت صحتي معتلة أكثر من العادة
أو كانت لدى الام وأوجاع أكثر. مما هو عندي فى الظروف العادية .
- ٩٨ - أشعر بأن صحتي جيدة معظم الوقت .
- ٩٩ - لقد أدى وجود طفل لدى الى احداث تغييرات فى نظام نومى .
- ١٠٠ - لم أعد أسعد بشيء خلافا لما اعتدت عليه .
- ١٠١ - منذ أن رزقت بابنى :
- ١ - أصبحت صحتي عليلة بدرجة كبيرة .
- ٢ - لم أشعر بأن صحتي جيدة .
- ٤ - لم ألاحظ أية تغييرات فى صحتي .
- ٥ - أصبحت أكثر صحة .

توقف هنا - حتى يطلب منك أن تجيب على الأسئلة التالية :

خلال العام الأخير ، هل وقع فى أسرتك أى من الاحداث الآتية ؟ نرجو
منك أن تسجل فى صحيفة الاجابة أى حدث من هذه الاحداث وذلك بأن تضع
علامة × داخل الدائرة الموجودة بجوار الرقم :

- ١٠٢ - طلاق .
- ١٠٣ - تسوية خلافات زوجية .
- ١٠٤ - زواج .
- ١٠٥ - انفصال .
- ١٠٦ - حمل .
- ١٠٧ - قريب من أقاربنا انتقل ليعيش معنا .

- ١٠٨ - زيادة الدخل زيادة كبيرة (٢٠٪ أو أكثر)
- ١٠٩ - الوقوع تحت عبء ديون كبيرة
- ١١٠ - الانتقال الى مكان جديد
- ١١١ - ترقية فى العمل
- ١١٢ - انخفاض الدخل انخفاضا كبيرا
- ١١٣ - الوقوع فى مشكلات ادمان لخمور أو مخدرات
- ١١٤ - موت صديق عزيز للأسرة
- ١١٥ - بداية عمل جديد
- ١١٦ - دخول مدرسة جديدة
- ١١٧ - مشكلات مع الرؤساء فى العمل
- ١١٨ - مشكلات مع المدرسين فى المدرسة
- ١١٩ - مشكلات قانونية
- ١٢٠ - موت عضو من أعضاء الأسرة