



استمارة الممارسات الوالدية

تعليمات :

عندما يتجاوز الفرد منا مرحلة الطفولة يصبح قادرا أكثر فأكثر على ملاحظة الممارسات التي يستخدمها الوالدين في تنشئة أطفالهم ، ويصبح قادرا على وصف هذه الممارسات ووصف خبرته الخاصة بها .
الاستبيان التالي يصف عددا من الأساليب والممارسات التي يستخدمها الآباء والأمهات في تنشئة أبنائهم ، نرجو منك أن تقرأ كل عبارة منها وتعطي تقديرا لمدى ما تطبق هذه العبارة على الطريقة التي يتعامل بها كل من والدك ووالدتك معك .
ان الغرض من هذا الاستبيان هو غرض علمي بحث لذلك فاننا نرجو منك التعاون ونؤكد لك أن المعلومات التي تقدمها لن يطلع عليها الا الباحثون في هذه الدراسة .

طريقة الاجابة :

اقرأ عبارة من العبارات المتضمنة من هذا الاستبيان وأعط تقديرا لمدى ما تنطبق هذه العبارة على الطريقة التي تتعامل بها أمك معك (ثم أبوك في الجزء الثاني من الاستبيان) على المقياس التالي المدرج من 1-5 والذي تشير فيه الأرقام الى ما يلي :-

- الرقم 5 يشير الى درجة عالية جدا .
- الرقم 4 يشير الى درجة عالية .
- الرقم 3 يشير الى درجة متوسطة .
- الرقم 2 يشير الى درجة ضعيفة .
- الرقم 1 يشير الى درجة ضعيفة جدا .

فاذا كانت العبارة تنطبق على طريقة تعامل أمك معك الى درجة عالية جدا فضع الرقم 5 مقابل رقم العبارة على ورقة الاجابة .

أما اذا كانت العبارة تنطبق بدرجة عالية فضع الرقم 4 واذا كانت تنطبق بدرجة متوسطة ضع الرقم 3 وهكذا .



نموذج الأب

- 1 - أشعر بارتياح بعد التحدث معه عن همومي .
- 2 - ليس صبورا معي .
- 3 - يهمله أن أعرف بالضبط ما هو مسموح وما هو غير مسموح لي عمله.
- 4 - يريد أن أعرف بالضبط أين أكون وماذا أفعل .
- 5 - سرعان ما ينسى قانوننا يضعه .
- 6 - متساهل معي .
- 7 - لا يتحدث معي كثيرا .
- 8 - يمتنع عن التحدث معي عندما أقوم بعمل لا يسره .
- 9 - متشدد جدا معي .
- 10 - يتضايق جدا عندما لا أتبع نصيحته .
- 11 - يخبرني على الدوام كيف يجب علي أن أتصرف .
- 12 - لا يكتشف أمري عادة عندما أسيء التصرف .
- 13 - يقضي معي قدرا قليلا من الوقت .
- 14 - يتكلم معي بصوت دافئ وحنون دائما .
- 15 - يفكر دائما بالأشياء التي تسعدني .
- 16 - يضع كثيرا من القوانين (أو القواعد) ويطالبني التقيد بها بشدة.
- 17 - يخبرني دائما كم هو يجيني .
- 18 - يتحقق دائما مما أفعله في المدرسة أو خارجها .
- 19 - يعاقبني على عمل أقوم به يوما ، ولكنه يتجاهله في اليوم التالي .
- 20 - يسمح لي أن أخبره اذا كنت أعتقد أن أفكاري أحسن من أفكاره احيانا .
- 21 - يتساهل معي عندما ارتكب خطأ ما .
- 22 - عندما أقوم بعمل لا يوافق عليه ، لا يعلق لكنه يجافيني ويعاملني ببرود لفترة من الوقت .
- 23 - لا يكثر بمساعدتي عندما أكون بحاجة الى المساعدة .
- 24 - يتقيد بالقوانين (قوانين البيت) ولا يسمح بالخروج عليها .
- 25 - يخبرني بالضبط كيف أقوم بعملي .
- 26 - لا يعبر تصرفاتي السيئة كثيرا من الانتباه .
- 27 - يجب أن أختار طريقي الخاصة في تسيير الأمور .
- 28 - اذا أخللت بوعده فانه لا يثق بي لمدة طويلة .
- 29 - لا يبدو انه يفكر بي كثيرا .
- 30 - لا يحدد لي الوقت الذي يجب أن أعود به عندما أخرج .
- 31 - يحيطني بكثير من الرعاية والاهتمام .



- 32 - يعتقد أنه يجب معاقبي ، بطريقة أو باخرى ، على كل تصرف سيء يصدر مني .
- 33 - يطلب مني أن أخبره عن كل ما يحدث معي خارج البيت .
- 34 - لا يغفر أخطائي بسرعة .
- 35 - يرغب أن أصرحه اذا كنت أحب الطريقة التي يتعامل بها معي .
- 36 - يقلق علي عندما أكون بعيدا عنه .
- 37 - يعاقب بقسوة .
- 38 - يُظهر حبه لي .
- 39 - تؤلمه تصرفاتي .
- 40 - يدعني أبدي رأبي فيما تقوم به من عمل معا .
- 41 - يهددي بالقول بأنني سأعاقب على تصرفاتي السيئة يوما ما .
- 42 - يعطيني كل ما أريد من حرية .
- 43 - يبتسم لي معظم الأحيان .
- 44 - يتعقبي دائما .
- 45 - يتحرى دائما للتأكد من أنني مع النوعية المناسبة من الاصدقاء .
- 46 - يعتمد تطبيق القوانين على مزاجه الشخصي .
- 47 - يجد الأعذار لتصرفاتي السيئة .
- 48 - لا يُظهر لي بأنه يحبني .
- 49 - يصبح أقل وُدا اذا لم أر الأشياء بالطريقة التي يراهل هو .
- 50 - يستطيع التخفيف عني عندما أكون متضايقا .
- 51 - يتدخل بشكل كبير في أمور حياتي .
- 52 - يتدمر دائما مما أفعله .
- 53 - يصغي دائما لأفكاري وأرائي .
- 54 - يرغب في توجيهي في كل ما أقوم به من عمل .
- 55 - لا يتحرى عما اذا قمت بما طلب مني القيام به .
- 56 - يظل يفكر ويتحدث عن تصرفاتي السيئة بعد أن يكون قد انتهى الأمر من مدة طويلة .
- 57 - لا يشاركني بكثير من النشاطات التي أقوم بها .
- 58 - يتركني أذهب الى أي مكان أريد دون أن يلزميني بأخذ موافقته .
- 59 - يستمتع بالعمل معي .
- 60 - يجعلني أشعر بأني أهم شخص في حياته .
- 61 - يعترض وبغضب على تصرفات بسيطة تصدر عني .
- 62 - لا يتمسك بالقوانين الا عندما يكون ذلك في مصلحته فقط .
- 63 - يرغب في أن احده عن حقيقة شعوري تجاه الكثير من الأمور .
- 64 - يتجنب النظر الي عندما أسبب له خيبة أمل .



- 65 - غالبا ما يجعلني مركز اهتمامه في البيت .
- 66 - يمدحني في الغالب .
- 67 - يقول اني اذا كنت احبه فان علي أن أقوم بما يريد مني القيام به .
- 68 - نادرا ما يصر علي القيام بأي شيء .
- 69 - يحاول أن يتفهم وجهة نظري .
- 70 - يشكو من أنني أجعله يفقد أعصابه .
- 71 - لا يشاركني العمل ز
- 72 - يصر علي أن أقوم بما يُطلب مني بالضبط .
- 73 - يسأل الآخرين عما افعله خارج البيت .
- 74 - يفقد اعصابه عندما لا اساعد في عمل البيت .
- 75 - لا يفرض علي اطاعته عندما أتذمر أو أحتج .
- 76 - يُدخل البهجة في نفسي عندما أكون حزينا .
- 77 - يتحقق من مدى طاعتي له عندما يطلب مني شيئا .
- 78 - يخبرني عنما يفعله من أجلي .
- 79 - يريد التحكم بكل ما أفعل .
- 80 - لا يكثر بتطبيق القوانين (قوانين البيت) .
- 81 - يرى أي تصرف سيء أمرا خطيرا ستكون له عواقب وخيمة في المستقبل .
- 82 - يبحث عن أخطائي دائما .
- 83 - يتحدث كثيرا عن مزاياي .
- 84 - أبنأؤه محور حياته .
- 85 - يبدو أنه لا يعرف ما أحتاج وما أريد .
- 86 - يسعده رؤيتي عندما أعود الى البيت .
- 87 - يعطيني حرية الاختيار كلما كان ذلك ممكنا .
- 88 - اذا ما جرحت مشاعره يتوقف عن التحدث إلي حتى أراضيه .
- 89 - يخشى أن لا أكون قادرا على العناية بنفسي إلا وهو إلى جانبي .
- 90 - كان يضميني ويقبلني قبل النوم أيام كنت صغيرا .
- 91 - يقول لي اذا كنت أهتم به حقا فان علي أن لا أقوم بما يسبب له القلق .
- 92 - يسعى دائما الى تغييرني .
- 93 - يسهل التحدث اليه .
- 94 - يتمنى أن أكون غير ما أنا عليه .
- 95 - يدعني أخرج مساء وقتما أشاء .
- 96 - يفتخر بأعمالي وانجازاتي .
- 97 - يقضي معظم أوقات فراغه مع أبنائه .



- 98 - هناك أعمال أو واجبات أساسية علي أن أنجزها قبل أن يسمح لي بالقيام بأي عمل آخر .
- 99 - يهتم كثيرا بما أتعلمه بالمدرسة .
- 100 - لا يحب تصرفاتي في البيت .
- 101 - يُغير رأيه لِيُسهل الأمور علي نفسه .
- 102 - يمكن إقناعه بسهولة.
- 103 - يتمنى أن أبقى في البيت حتى يمكنه العناية بي.
- 104 - يجعلني اشعر باني غير محبوب.
- 105 - لديه من القوانين أكثر مما أستطيع أن أتذكر لذا فانه كثيرا ما يعاقبني.
- 106 - يقول بأنني اجعله سعيدا.
- 107 - يظل يكرر الحديث عن أي خطأ ارتكبه.
- 108 - يتركني افعل ما يحلو لي.



اقرأ كل عبارة من فضلك وضعي تقديرك على ورقة الإجابة في المكان المناسب.

نموذج الأم

- 1- أشعر بارتياح بعد التحدث معها عن همومي .
- 2 -ليست صبورة معي .
- 3 -يهمها أن أعرف بالضبط ما هو مسموح وما هو غير مسموح لي عمله.
- 4 -تريد أن تعرف بالضبط أين أكون وماذا أفعل .
- 5 -سرعان ما تنسى قانوننا يضعه .
- 6 -متساهلة معي .
- 7 -لا تتحدث معي كثيرا .
- 8 -تتمتع عن التحدث معي عندما أقوم بعمل لا يسرها .
- 9 -متشدة جدا معي .
- 10 - تتضايق جدا عندما لا أتبع نصيحتها .
- 11 - تخبرني على الدوام كيف يجب علي أن أتصرف .
- 12 - لا تكتشف أمري عادة عندما أسيء التصرف .
- 13 - تقضي معي قدرا قليلا من الوقت .
- 14 - تتكلم معي بصوت دافئ وحنونة دائما .
- 15 - تفكر دائما بالأشياء التي تسعدني .
- 16 - تضع كثيرا من القوانين (أو القواعد) وتطالبني التقيد بها بشدة.
- 17 - تخبرني دائما كم هي تحبني .
- 18 - تتحقق دائما مما أفعله في المدرسة أو خارجها .
- 19 - تعاقبني على عمل أقوم به يوما ، ولكنها يتجاهله في اليوم التالي .
- 20 - تسمح لي أن أخبرها اذا كنت أعتقد أن أفكاري أحسن من أفكارها احيانا .
- 21 - تتساهل معي عندما أرتكب خطأ ما .
- 22 - عندما أقوم بعمل لا توافق عليه ، لا تعلق لكنها تحافيني وتعاملني ببرود لفترة من الوقت .
- 23 - لا تكثر بمساعدتي عندما أكون بحاجة الى المساعدة .
- 24 - تقيد بالقوانين (قوانين البيت) ولا تسمح بالخروج عليها .
- 25 - تخبرني بالضبط كيف أقوم بعلمي .
- 26 - لا تعير تصرفاتي السيئة كثيرا من الانتباه .
- 27 - تحب أن أختار طريقي الخاصة في تسيير الأمور .
- 28 - اذا أخللت بوعد فأنها لا تثق بي لمدة طويلة .
- 29 - لا تبدو انها تفكر بي كثيرا .



- 30 - لا تحدد لي الوقت الذي يجب أن أعود به عندما أخرج .
- 31 - تحيطني بكثير من الرعاية والاهتمام .
- 32 - تعتقد أنه يجب معاقبتي ، بطريقة أو باخرى ، على كل تصرف سيء يصدر مني .
- 33 - تطلب مني أن أخبرها عن كل ما يحدث معي خارج البيت .
- 34 - لا تغفر أخطائي بسرعة .
- 35 - ترغب أن أصارحها اذا كنت أحب الطريقة التي تتعامل بها معي .
- 36 - تقلق علي عندما أكون بعيدا عنها .
- 37 - تعاقب بقسوة .
- 38 - تظهر حبها لي .
- 39 - تؤلمها تصرفاتي .
- 40 - تدعني أبدي رأيي فيما نقوم به من عمل معا .
- 41 - تهددني بالقول بأنني سأعاقب على تصرفاتي السيئة يوما ما .
- 42 - تعطيني كل ما أريد من حرية .
- 43 - تبتسم لي معظم الأحيان .
- 44 - تتعقبي دائما .
- 45 - تتحرى دائما للتأكد من أنني مع النوعية المناسبة من الاصدقاء .
- 46 - تعتمد تطبيق القوانين على مزاجها الشخصي .
- 47 - تجتهد الأعداء لتصرفاتي السيئة .
- 48 - لا تظهر لي بأنها تحبني .
- 49 - تصبح أقل وُدا اذا لم أر الأشياء بالطريقة التي تراها هي .
- 50 - تستطيع التخفيف عني عندما أكون متضايقا .
- 51 - تتدخل بشكل كبير في أمور حياتي .
- 52 - تتدمر دائما مما أفعله .
- 53 - تصغي دائما لأفكاري وأرائي .
- 54 - ترغب في توجيهي في كل ما أقوم به من عمل .
- 55 - لا تتحرى عما اذا قمت بما طلبت مني القيام به .
- 56 - تظل تفكر وتتحدث عن تصرفاتي السيئة بعد أن يكون قد انتهى الأمر من مدة طويلة .
- 57 - لا تشاركني بكثير من النشاطات التي أقوم بها .
- 58 - تتركني أذهب الى أي مكان أريد دون أن تلزميني بأخذ موافقتها .
- 59 - تستمتع بالعمل معي .
- 60 - تجعلني أشعر بأني أهم شخص في حياتها .
- 61 - تعترض وتغضب على تصرفات بسيطة تصدر عني .
- 62 - لا تتمسك بالقوانين الا عندما يكون ذلك في مصلحتها فقط .



- 63 - ترغب في أن أحدثها عن حقيقة شعوري تجاه الكثير من الأمور .
- 64 - تتجنب النظر الي عندما أسبب لها خيبة أمل .
- 65 - غالبا ما تجعلني مركز اهتمامها في البيت .
- 66 - تمدحني في الغالب .
- 67 - تقول اني اذا كنت احبها فان علي أن أقوم بما تريد مني القيام به .
- 68 - نادرا ما تصر علي القيام بأي شيء .
- 69 - تحاول أن تفهم وجهة نظري .
- 70 - تشكو من أنني أجعلها تفقد أعصابها .
- 71 - لا تشاركني العمل .
- 72 - تصر على أن أقوم بما يُطلب مني بالضبط .
- 73 - تسأل الآخرين عما افعله خارج البيت .
- 74 - تفقد اعصابها عندما لا اساعد في عمل البيت .
- 75 - لا تفرض علي اطاعتها عندما أتذمر أو أحتج .
- 76 - يتدخل البهجة في نفسي عندما أكون حزينا .
- 77 - تتحقق من مدى طاعتي لها عندما تطلب مني شيئا .
- 78 - تخبرني عنما تفعله من أجلي .
- 79 - تريد التحكم بكل ما أفعل .
- 80 - لا تكثر بتطبيق القوانين (قوانين البيت) .
- 81 - ترى أي تصرف سيء أمرا خطيرا ستكون له عواقب وخيمة في المستقبل .
- 82 - تبحث عن أخطائي دائما .
- 83 - تتحدث كثيرا عن مزاياي .
- 84 - أبنائها محور حياتها .
- 85 - يبدو أنها لا تعرف ما أحتاج وما أريد .
- 86 - يسعدها رؤيتي عندما أعود الى البيت .
- 87 - تعطيني حرية الاختيار كلما كان ذلك ممكنا .
- 88 - اذا ما جرحت مشاعرها تتوقف عن التحدث إلي حتى أراضيتها .
- 89 - تخشى أن لا أكون قادرا على العناية بنفسي إلا وهي إلى جانبي .
- 90 - كانت تضميني وتقبلني قبل النوم أيام كنت صغيرا .
- 91 - تقول لي اذا كنت أهتم بما حقا فان علي أن لا أقوم بما يسبب لها الفلق .
- 92 - يتسعى دائما الى تغييرني .
- 93 - يتسهل التحدث اليها .
- 94 - تتمنى أن أكون غير ما أنا عليه .
- 95 - تدعني أخرج مساء وقتما أشاء .



- 96 - تفتخر بأعمالي وإنجازاتي .
- 97 - تقضي معظم أوقات فراغها مع أبنائها .
- 98 - هناك أعمال أو واجبات أساسية علي أن أنجزها قبل أن تسمح لي بالقيام بأي عمل آخر .
- 99 - تهتم كثيرا بما أتعلمه بالمدرسة .
- 100 - لا تحب تصرفاتي في البيت .
- 101 - يتغير رأيها لتسهيل الأمور على نفسها .
- 102 - يمكن إقناعها بسهولة .
- 103 - تتمنى أن أبقى في البيت حتى يمكنها العناية بي .
- 104 - تجعلني أشعر باني غير محبوب .
- 105 - لديه من القوانين أكثر مما أستطيع أن أتذكر لذا فإنها كثيرا ما يعاقبني .
- 106 - تقول بآني اجعلها سعيدا .
- 107 - تظل يكرر الحديث عن أي خطأ ارتكبه .
- 108 - تتركني افعل ما يحلو لي .