المجلة العربية للقياس والتقويم

الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة في مصر وعلاقتها بالمتغيرات البيئية والقيم التربوية (دراسة وصفية تحليلية للحالة المصرية)

إعـــــــــداد

سميرة نور الدين عبد الحميد محمود

باحثة ماجستير بمعهد الدراسات العليا والعلوم البيئية جامعة دمنهور

تحت إشراف

أ.د: عبد المنعم أحمد الدردير

أستاذ علم النفس والعميد السابق لكلية التربية جامعة جنوب الوادي

دكتورة إيمان هاشم

أستاذ علوم البيئة كلية العلوم جامعة دمنهور

المستخلص

يهدف البحث إلى دراسة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة وعلاقتها بالمتغيرات البيئية والاجتماعية ومعرفة حجم تأثير المتغيرات البيئية والاجتماعية على الأمن النفسي مع دراسة اتجاهات وتباينات تلك الضغوط ويتجه نظريا للفهم الكامل لمفهوم الضغوط واساليب مواجهتها والنظريات المفسرة والأساليب الإشارية وتطبيقا محاولة تطوير تلك الأساليب وقد استخدمت الباحثة عينة من (٢٠٠) طالب وطالبة واثبتت الدراسة أن المتغيرات البيئية والقيم التربوية لها دور كبير فى التأثير على الضغوط النفسية وقد توصلت الباحثة من خلال مقياس الضغوط النفسية واستمارة استبان القيم لوجود سبع محاور للضغوط النفسية وثلاث عشر محور للقيم

الكلمات المفتاحية

الضغوط النفسية _ طلاب الثانوية العامة _ المتغيرات البيئية _ القيم التربوي

Abstract

The research aims to study the psychological pressures among high school students and their relationship to environmental and social variables, and to know the extent of the impact of environmental and social variables on psychological security, while studying the variations of these pressures. It aims theoretically to fully understand the concept of pressures, methods of comforting them, explanatory theories, and guiding methods, and in application, an attempt to develop these methods. The researcher used a sample of (200) female students. The study proved that environmental variables and educational values have a major role in influencing psychological stress. The researcher found, through the psychological stress scale and the values questionnaire, that there are seven axes of psychological stress

Key words: *Psychological pressures - high school students - environmental variables - educational values*

مقدمة

يشكل طلاب المرحلة الثانوية فئة متميزة فى أى مجتمع فهم المؤهلون للنهوض بمسئوليات بناء المجتمع ، وتعد القيم هي الضابط والمعيار الأساسى للسلوك الفردى والاجتماعى لهؤلاء ، كما ترتب قيم الفرد أو المجتمع تبعاً لأفضليتها ومستوى أهميتها وتقديرها، بحيث تسبق القيمة الأعظم أهمية, ثم التى تليها أي ترتيب هذه القيم لدي طلاب المرحلة الثانوية طبقا لأولويتها لديهم ، وبالتالى تأتى الثقافة الخاصة بهم فى الوقت الحالى كاستجابة لمتغيرات محلية وعالمية, وذلك برفض القيم السائدة عبر أشكال وصور بديلة للتعبير الثقافى، وهو ما يمثل استجلبة لمطلب من ينتمى إليها،فالخروج من ثقافة والركون لأخرى يؤدى بطلاب المرجلة الثانوية للثورة على المعايير والقيم السائدة ومحاولة للاستقلال عن سلطة ونمط حياة المجتمع ١ ولا ننكر أن الثانوية عامة تمثل ضغطا وشبحا مخيفا ويصل لأن يكون مميت فى بعض الأحيان فلا ننسى ما حدث فى ٢٠٢٤ وفاة الطالب ي ح" إثر هبوط فى للدورة للدموية أثناء أدائه إمتحان التربية للدينية في أول أيام إمتحانات للثانوية العامة بإحدى مدارس حدائق القبة القاهرة في ٢٠٢٤ وفي نفس العام قام الطالب م خ " بإنهاء حياتة شنقا وهو من سكان قرى بني مزار المنيا كان يعاني من ضغوط نفسية وخوف من الإمتحان (موقع المصري اليوم فى الحادي عشر من يونيو ٢٠٢٤)

مشكلة البحث

يتناول البحث مشكلة وضع طالب الثانوية العامة في دائرة مغلقة من الضغوط النفسية ، فالمجتمع يضغط عليه، ويلوح له بإشارة كليات القمة وكليات القاع ، والوالدان يضغطان عليه بالحصول على الأموال بشق الأنفس ، وصرفها في الدروس والكتب ، الأمر الذي يقوم برده الطالب إليهم عبر الميل إلى الفوضى والكسل والخمول والإهمال والعناد،

ويمكن حصر مشكلة الدراسة فى التساؤلات الفرعية التالية :

١. هل توجد علاقة ارتباطيه داله بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية والاجتماعية وأيضا القيم التربوية على مستوى التحصيل الدراسى لطلاب الثانوية العامة لدى عينة الدراسة؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطيه دلله بين الضغوط النفسية على الطلاب والاتجاه نحو انحرافات سلوكية كالمخدرات والتدخين لدى العينة؟

٣. هل توجد علاقة ارتباطيه داله بين الضغوط النفسية و قلق الطالب من المستقبل لدى عينة الدراسة
٤. كيف يمكن تعزيز أساليب الأمن النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بتوظيف قيم الصبر والرضا بالقضاء والقدر
٥. هل بالإمكان الارتقاء بدور رب الاسرة في تعزيز الأمن النفسي للطالب داخل بيئته المحلية

أهمية البحث

تبدو أهمية البحث في مواجهة عدة مفاهيم خاطئة لدى بعض الأسر ، ومنها أن للثانوية العامة هى السنة الدراسية التى تحدد مستقبل الطالب، وتوليها اهتماماً مبالغاً فيه، حيث يتضح ذلك من خلال بعض الكلمات التى ترددها الأمهات بشكل دائم والتى تعطى الموضوع برمته أكبر من حجمه، مثل "ذاكر هتفشل"، "لازم تجيب مجموع زي فلان أو فلانة"، ولمام تلك الضغوط الأسرية وقعت في أغسطس ٢٠٢١ سبعة حالات انتحار على مدار ٤٨ ساعة بمجرد إعلان نتيجة الثانوية العامة ومعرفة هؤلاء الطلبة برسوبهم، فمنهم من ألقى بنفسه فى الترعة ليموت غريقًا، ومنهم من تناول سُم فئران، وآخر تناول صبغة شعر، فيما أنقذت العناية الإلهية البعض منهم، و سبق وأعلنت وزارة الصحة والسكان، أن ٣٠٪، من طلاب الثانوية العامة يعانون من أعراض ومشكلات نفسية منهم ٢١٪، حاولوا الانتحار، و١٠٪ منهم جربوا التدخين، معظمهم في سن من ١١ إلى ١٤ عاما، وذلك من خلال دراسة أجرتها على ١٣ ألف طالب بالمراحل الثانوية المختلفة في محافظات القاهرة والمنوفية وأسيوط بواقع ٣٢٠ فصلا. وأوضحت أن الأعراض النفسية تمثلت في ٨ مشكلات هي أعراض القلق والتوتر بنسبة ١٧٪، مشكلات في االنطق و الكلام بنسبة ١٤٪ وأعراض الاكتئاب ١٤٪وعدم الرضا عن الشكل ٩,٥٪ والخجل الاجتماعي ٥,٦٪وأعراض الوسواس القهري ٢,٧٪ وظهر إيذاء الذات بنسبة ١٩٪ والتفكير في الانتحار بنسبة ٢١,٧.

ورغم اتساع شريحة الطلاب الذين يعانون من مشكلات نفسية، إلا أن ٤.٨٪ منهم فقط يتابعون حالتهم مع أطباء نفسيين، و٣٪ مع أخصائي اجتماعي بالمدرسة، و٢.٥٪ مع استشاريين لعلم النفس، و٢.١٪ يستشيرون صيادلة، و٦.٥٪ منهم لرجال الدين، بينما يكتفي ٢٣.٣٪ منهم بـ"الفضفضة مع صديق"، ويحتفظ ٦٠.٥٪ بينهم بمشكلاتهم النفسية لأنفسهم دون اللجوء إلى أحد. أن العملية التعليمية

تدور في جو نفسي سيئ، حيث تترسخ صورة ذهنية عن "بعبع" الثانوية العامة يخيف ويقلق الأسرة والطلبة بمجرد ذكر اسمها، وهذا من شأنه إصابة الطلبة بالاكتئاب والتوتر والهزيان، وقلة التركيز.،ومن العناصر المحبطة التي تصيب الطالب هي عدم ارتباط مخرجات التعليم بسوق العمل ، وأصبحت الشهادة لدى نسبة كبيرة من خريجى الجامعات للوجاهة الاجتماعية، مما أدى إلى زيادة طابور البطالة وهو ما يتطلب إعادة النظر في نظام للثانوية العلمة، كونها جزء من منظومة تعليمية كبيرة، تحتاج إلى الإصلاح، وعدم الاعتماد على الحفظ والتلقين، والحرص على الفهم والتحليل وقوة الملاحظة كما تنبع أهمية البحث في التركيز عدة محاور مرتبطة بمشكلة الدراسة ومنها :-

- لتعرف على ماهية الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة
- رصد المتغيرات البيئية والاجتماعية
- رصد القيم التربوية في المجتمع و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة .
- تحديد الأساليب المناسبة لتعزيز الأمن النفسي لدي طلاب وطالبات الثانوية العامة
- الوقوف على دور المدرسة في تعزيز الأمن النفسي لدي طلاب الثانوية في المدرسة.
- الوقوف على دور التنشئة الاجتماعية الطلاب في تعزيز الأمن النفسي داخل المدرسة.
- تعظيم دور الاعلام التربوى في تعزيز الأمن النفسي للطلاب داخل الصف الدراسي.

أهداف البحث

يهدف البحث بشكل عام الى دراسة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة وعلاقتها بالمتغيرات البيئية والاجتماعية داخل جمهورية مصر العربية وبشكل تفصيلي إلى تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- دراسة إتجاهات وتباينات الضغوط النفسية على طلاب الثانوية العامة
- معرفة حجم تأثير المتغيرات البيئية والاجتماعية على الامن النفسي لدى طلاب للثانوية العامة وتحديد حجم التأثير الصافي لهذه المحددات على التحصيل الدراسى للطلاب
- معرفة حجم تأثير القيم التربوية ذات البعد الإسلامي أو الديني عامة على الأمن النفسى لدى طلاب الثانوية العامة .

تتمثل أهداف البحث في هدفين رئيسين ،الأول هدف نظري والثانى تطبيقي :

أ- الهدف النظري - :

يتمثل في محاولة تقديم إطار نظري شارح لمفهوم الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، وإطار نظري حول مشكلات المراهقة والنظريات المفسرة لها وإطار نظري حول الإرشاد الجماعي والأساليب الإرشادية التي أثبتت فعاليتها في إدارة الضغوط بالنسبة للمراهقين .

ب- الهدف التطبيقي - :

يحاول البحث تطوير أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة والمراهقين عموما وبناء أداة جديدة ؛ لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في المجتمع المصرى .ويستهدف البحث خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، والتعرف على تأثير الارشاد السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة ، ومساعدة المهتمان والمسئولون والمعلمين والتربويين في بعض الأنشطة والبرامج التربوية والنفسية المناسبة لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث

- الضغوط النفسية Psychological stress

هي حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي التي تلقى على الفرد بمطالب أو أعباء وعليه أن يتوافق معها وقد يكون الضغط قصيراً أو طويل الأمد إذا طال هذا الضغط فقد يستهلك الفرد موارده ويتعداها هي حالة من

الإجهاد الجسمي والنفسية التي تملي الفرد بمطالب أو أعباء وعليه أن يتوافق معها وقد يكون الضغط قصيراً أو طويل الأمد إذا طال هذا الضغط فقد يستهلك الفرد موارده ويتعداها ويؤدى إلى انهيار أداء الوظائف أو يؤدي إلى التفكك كما أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية فوق احتماله وتنحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط النفسية والاجتماعية ، وهي الأعباء والأحداث التي تؤثر على نمط استجابات الكائن الحي وتخل توازنه وتنهك قدرته على التوافق مع الواقع

وهي الحالة التي يكون عليها الشخص استجابة لبعض الظروف سواء كانت خاصة به كعدم قدرته على إشباع حاجات معينة

بداخله أو أشياء تتعلق بالبيئة الخارجية المحيطة بالإنسان كالبيئة الاجتماعية أو عبارة عن استجابة جسم الإنسان لحادث معين أو موقف معين لا تستطيع النفس البشرية تحملها قد تكون استجابة نفسية أو بدنية يشير مصطلح الضغوط النفسية إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات ما تشير الضغوط النفسية إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة سالبة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الأحداث الطارئة مشكلات الطلاق أو وفاة أحد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي أما الأحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي

نظريات تفسير الضغوط

هناك العديد من النظريات التي اشتملت على تفسيرات متنوعة للضغوط ، وهي تفسيرات تختلف من نظرية لأخرى نظراً لاختلاف هذه النظريات فيما بينها من حيث المسلمات الأساسية والتصورات الخاصة في دراسة الضغوط وتفسيرها ، وذلك ما يتضح في معظم هذه النظريات :مثل نظرية سيلي" Selye " ونظرية لا ا زروس " Lazarus " ونظرية موري ." Morray " حيث اتخذت كل نظرية من هذه النظريات الثلاث عند تفسيرها للضغوط اتجاهاً مميزاً يمكن التعرف عليه وتوضيحه من خلال عرض النظريات الثلاث على النحو التالي:

أ –نظرية (سيلي) Selye للضغوط يعتبر سيلي من الرواد المبكرين الذين فسروا كيفية حدوث الضغوط ، وذلك عندما وضح مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يرى أن الضغوط تتضح من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لأي مطلب أو حدث .وهي استجابة غير نوعية يعبر عنها " زملة " أعراض من أجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة السارة ، وكذلك يرى سيلي أن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة عن الحياة ، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها

ب –نظرية (موري) Morray للضغوط :

يرى موري في تناوله لمفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية أن هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، ويميز موري في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط ، حيث يشير إلى ضغوط بيتا Beta stress باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها ، وكذلك يشير سيلى ضغوط آلفا Alpha stress باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. ويوضح موري أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيتا ، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد ، وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل

نظرية لزاروس وآخرون Lazarus *et al* للضغوط :

يعتبر لزاروس أحد رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على دور العمليات العقلية المعرفية في فهم ظاهرة الضغوط ، وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفية مواجهته لهذه الضغوط والتفاعل معها ، حيث يرى لزاروس وزملاؤه أن الضغط هي العلاقة بين الشخص والبيئة بما تشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانبه الشخصي على أنها مرهقة أو تفوق موارده وتعرض حياته للخطر .

المرحلة الثانوية : High school

هي المرحلة الدراسية اللاحقة للمرحلة الإعدادية (المتوسطة) وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وهي حسب النظام الأمريكي تكافئ الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر وهي المرحلة السابقة للمرحلة الجامعية وتُعرف إجرائيا :

هي المرحلة التي تعقب المرحلة المتوسطة ، يسجل فيها الطلبة أسماؤهم في المستويات الثلاث ، بفروعه العلمي والأدبي ، التي تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ –١٧) سنة لتنتهي بتتويج شهادة الثانوية العامة .

٣– القيم : Values

تعد القيم هدفاً وغاية لعملية التنشئة الاجتماعية في حياة الأفراد والمجتمعات، وتبدأ من الأسرة مروراً بوسائل الإعلام حيث أن القيم هي نتاج اجتماعي يتعلمه الفرد ويكتسبه ويدخله-تدريجياً إلى الإطار المرجعي لسلوكه عن طريق التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي .

ويرى "أحمد هلال (٢٠٠٧م)" إن أهمية القيم تظهر من خلال الوظائف التي تؤديها للفرد والمجتمع، فهي توجه سلوك الفرد والجماعات،كما أنها مرجع للحكم على السلوك عن طريق تفضيل الأفراد للسلوك الذي يتلاءم مع قيم المجتمع أو رفضها .

تعريف القيم

وتستعرض الباحثة عدد من تعريفات العلماء والباحثين عن القيم من الأحدث للأقدم كما يلي :يعرف "ماجد زكى الجلاد(٢٠٠٧)" القيم بأنها"مجموعة من المعتقدات والتصورات المعرفية والوجدانية والسلوكية الراسخة يختارها الإنسان بحرية بعد تفكر وتأمل ويعتقد بها اعتقاداً جازماً وتشكل لدية منظومة من المعايير التي يستطيع من خلالها الحكم على الأشياء بالحسن أو القبح وبالقبول أو الرد ويصدر عنها سلوك منتظم يتميز بالثبات والتكرار والاعتزاز" وتشير "نورهان منير حسن(٢٠٠٤)" القيم بأنها محطات ومقاييس تحكم بها على الأفكار والأشخاص والأشياء والأعمال والموضوعات والمواقف الفردية والجماعية من حيث حسنها وقيمتها ولرغبة فيها أو من حيث سوءها وعدم قيمتها،أو منزلة معينة ما بين هذين الحدين .

عرف "حامد زهران (٢٠٠٠)"القيم بأنها تنظيمات لأحكام عقلية انفعاليه معممة نحو الأشخاص والأشياء والمعاني وأوجه النشاط ، والقيم تعبر عن دوافع الإنسان وتمثيل الأشياء التي توجه رغباتنا واتجاهاتنا نحوها .

ذكر "جيري سلينو (2000)Gary Slenow" القيم بأنها "المعايير والاعتقادات التي يستعملها شخص ما عندما يواجه وضعاً يجب عليه القيام باختيار ما لهـ وما عليهـ ، ،فالقيم هي مجموع ما يحبه الشخص ويكرهه ووجهات نظره وميوله وأحكامه العقلانية واللاعقلانية

وتحيزه والتفسير الذي يقوم به شخص ما للعالم المحيط به [١]

وأشـار"لويس مليكه(١٩٩٩)" إلى القيم بأنها "تنظيمات معقدة لأحكام عقلية انفعالية معممة نحو الأشـخاص أو الأشـياء أو المعاني سـواء كان التفضـيل الناشـئ عن هذه التقديرات المتفاوتة صـريحاً أو ضـمنياً، وأن من الممكن أن نتصـور هذه التقديرات على أسـاس أنها امتداد يبدأ بالتقبل ويمر بالتوقف وينتهي بالرفض .

ويعرفها"عبد الوهاب محمد(١٩٩٩)"بأنها توليفة معقدة جداً من الآراء والأفكار والاتجلهات حول الموضـــوعات والأشـــياء انتظمت من خلال الخبرة العملية والانفعالية والتعليم وكثرة التعرض لنموذج مع تقليده بحيث تشـكل نظاماً له صـفة الثبات النسـبي يتخذه الفرد كمعيار للقياس يحكم به على السلوكيات الاجتماعية في المواقف المختلفة.

ويذكر"أبو العنين(١٩٩٥)" القيم بأنها"مجموعة من المعايير والأحكام تتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع المواقف والخبرات الفردية والاجتماعية بحيث تمكنه من اختبار أهداف وتوجهات لحيلته، يراها جديرة بتوظيف إمكانيلته، وتجســـد خلال اهتململته أو الاتجاهات والسلوك العملي أو اللفظي بطريقة مباشرة وغير مباشرة .

يسـعي الأفراد لتحقيقه كما أنها باعثة للعمل فهي دوافع اجتماعية تدفع الأفراد للسـلوك كما أن القيم تقوم بتحديد لأهداف الأفراد وتمكنهم من معرفة ما يتوقعونه من الآخرين من ردود أفعال وتساعدهم على إصدار الأحكام للممارسات العلمية التي يقومون بها على أساس سليم .

أهمية القيم :

٠أشارت أدبيات التربية إلى أهمية القيم في حياة المجتمعات وفي حياة الأفراد إذ أن القيم التي تسود أي مجتمع تعد مؤشرا مهما على نضجه وفهمه لدوره في الحياة ، ويرى عاطف العبد (٢٠٠٣م) إن المجتمعات تسـتمد قيمها من معتقداتها ومن الأسـرة ومن المدرسـة والأصـدقاء والإعلام ، وتتشـكل القيم لدى الأفراد غالبا من ولادته من الأسـرة فهي المعنية بتشـكيل قيمه وخاصـة إن علماء الاجتماع يؤكدون على الطفل تتشـكل قيمه بنسـبة ٨٠٪ من الأسـرة، كما للتأثير الثقافي أهمية كبرى في غرس القيم لدى النشء فكل ما كلنت بيئة الإنســـان الثقافية واعية ومدركة للمتغيرات اسـتطاعت إن تزرع القيم لدى أبنائها بشـكل علمي وناجح كما إن التأثير الثقافي للمجتمع له دور كبير في ذلك ، ويأتي دور الإعلام في تعزيز هذه القيم من

خلال وسائله المختلفة التي تهدف إلى تعزيز رسالتها في المجتمع ويشير عطا حسن عبد الرحيم (٢٠٠٢م) إلى مفهوم القيم بأنها "مجموعة المعتقدات والاتجاهات والميول التي نمارسها في حياتنا ونعتقد بأنها صحيحة، حيث أنها تساعد في تشكيل شخصية الفرد وتحديد أهدافه ، وتعتبر مرجعا لضبط التصرفات والسلوك، وأحكاماً معيارية تعتمد لتقييم السلوك من حيث إنها إيجابية أو سلبية" ، وتساهم في وقاية الفرد من الانحراف وحمايته من الوقوع في الخطأ ، وتجعل المجتمع متماسكا قويا، لذلك حرص الإسلام على بناء مجتمع تسوده القيم السامية من بذل وتضحية وإيثار وحب وتعاون وصدق . فلا تجد الغش والسخرية وغيرها من السمات السلبية التي تسبب تفكك المجتمع وتدميره ، والقيم الإيجابية تؤدي إلى تعاون أفراد المجتمع لإشتراكهم في رسالة ولحدة وقيم مستمدة من نبع ولحد ، وتوجه القيم النشاطات الإنسانية إلى أهداف سامية بعيدا عن التدمير والأنانية والمصالح الشخصية.

مكونات القيم

- المكون المعرفي: ويشمل المعارف والمعلومات النظرية وعن طريقة يمكن تعليم القيم، ويتصل هذا المكون بالقيمة المراد تعلمها وأهميتها وما تدل عليه من معاني مختلفة .
- المكون الوجداني: ويشمل الانفعالات والمشاعر والأحاسيس الداخلية، على أساسها يميل الفرد إلى قيمه معينة ويتصل هذا المكون بتقدير القيمة والاعتزاز بها، وفي هذا الجانب يشعر الفرد بالسعادة لآختيار القيمة ويعلن الاستعداد للتمسك بها وكل ما يشير إلى المشاعر الوجدانية والانفعالات التي توجد لدي الشخص نحوها.
- المكون السلوكي: ويشير إلى استعدادات الشخص أو ميوله لاستجابة وإخراج المضامين السلوكية للقيمة وكل ما يتضمن السلوك الحركي الظاهر للتعبير عنها عن طريق الوصول إلى هدف أو الوصول إلى معيار سلوكي معين وقد تتمثل في النوايا والمقاصد السلوكية والقيم بناء على هذا التصور تقف كمتغير وسيط أو معيار مرشد للسلوك أو الفعل [١] .
- استخدمت الباحثة اداتين من ادوات جمع البيانات وهما :-

١- مقياس الضغوط النفسية

٢- استمارة إستبينات القيم

اولا : بناء مقياس الضغوط النفسية

عرض محاور مقياس الضغوط النفسية على الخبراء

قامت الباحثة بعرض محاور مقياس الضغوط النفسية عددهم (٧) محاور ، على الخبراء مرفق (١) لاستطلاع آرائهم لمعرفة مدى مناسبتها ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة وبلغ عدد الخبراء (١٠) خبراء وقد رأت الباحثة ضرورة توافر شروط اختيار الخبير وهى كما

- ان يعمل فى مجال الدراسة ويرتبط مجال عمله بموضوع الدراسة الحالية .
- ان لا تقل خبرته عن (١٥) سنة فى مجال العمل .

والجدول (١) يوضح آراء الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لدراسة الحالية.

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس الضغوط النفسية المقترحة للدراسة الحالية ن = ١٠

م	المحاور	التكرار	النسبة لمئوية
١	الضغوط الاسرية	٩	٩٠٪
٢	الضغوط الدراسة	١٠	١٠٠٪
٣	الضغوط الاقتصادية	٩	٩٠٪
٤	الضغوط الشخصية	١٠	١٠٠٪
٥	الضغوط الاجتماعية	٩	٩٠٪
٦	الضغوط البيئة التعليمية	٩	٩٠٪
	المقترحة		١٠٠٪

يوضح جدول (١) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس الضغوط النفسية المقترحة لموضوع البحث الحالى وقد تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٩٠٪ : ١٠٠٪) وارتضت الباحثة نسبة ٩٠٪ فأكثر كنسبة لاتفاق الخبراء على المحاور المقترحة ومن ثم تم

قبول جميع المحاور لتحقيقها النسبة التى ارتضـها استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلى على عينة قوامها (٢٠) طالب وطالبة هم أفراد العينة الاستطلاعية والممثلة لمجتمع البحث ، وقامت بتطبيق محاور مقياس الضغوط النفسية عليهم بهدف حساب على الاتساق الداخلى لمعاملات الارتباط بين مجموع المحور ككل مع مجموع المقياس .

- الخصائص السيكومترية للمقياس

أولا : الصدق :

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلى على عينة قوامها (٢٠) طالب وطالبة هم أفراد العينة الاستطلاعية والممثلة لمجتمع البحث ، وقامت بتطبيق محاور مقياس الضغوط النفسية

عليهم بهدف حساب على الاتساق الداخلى لمعاملات الارتباط بين مجموع المحور ككل مع مجموع المقياس .

جدول (٢)

الاتساق الداخلى لمعاملات الارتباط بين محاور مقياس الضغوط النفسية ودرجة المقياس ككل ن = ٢٠

م	المحاور	معاملات الاتساق
١	الضغوط الاسرية	٠.٨٨
٢	الضغوط الدراسة	٠.٨٠
٣	الضغوط الاقتصادية	٠.٧٥
٤	الضغوط الشخصية	٠.٨٩
٥	الضغوط الاجتماعية	٠.٧٩
٦	الضغوط البيئة التعليمية	٠.٨٧

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٢) دلالة معاملات ارتباط بين المحاور والمجموع الكلى لاستمارة الاستبيان وقد تراوح معامل ألفا ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٩١) وهى قيم أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يدل على اتساق محاور مقياس الضغوط النفسية مع المقياس ككل .

ثانيا : الثبات : استخدمت الباحثة طريقة إعادة التطبيق للحصول على معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية حيث قام بعرض الاستبيان على عينة مكونه من (٢٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم أعيد التطبيق على نفس العينة بعد ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى بفاصل أسبوعين والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الضغوط النفسية لبيان الثبات

ن = ٢٠

م	المعاملات الإحصائية المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س/	±ع	س/	±ع	
١	الضغوط الاسرية	٤.٦٧	١.١٢	٤.٧٢	١.٠٦	٠.٨٧
٢	الضغوط الدراسة	٦.٢٥	٠.٦٨	٦.١٨	٠.٨٤	٠.٧٨
٣	الضغوط الاقتصادية	٥.٣٤	١.١٤	٥.٣٩	١.٠١	٠.٨٦
٤	الضغوط الشخصية	٥.٥٥	١.٠٧	٥.٦٠	١.١١	٠.٧٩
٥	الضغوط الاجتماعية	٦.٧٨	١.١٦	٦.٨١	١.١١	٠.٨٤
٦	الضغوط البيئة التعليمية	٥.١٧	١.٠٥	٥.٢٠	١.١٥	٠.٧٩

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمحاور مقياس الضغوط النفسية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٨ الى ٠.٨٧) مما يدل على ثبات مقياس الضغوط النفسية قيد البحث .

جدول (٤)

الصورة النهائية لعدد عبارات مقياس الضغوط النفسية

م	محاور المقياس	عدد العبارات
١	الضغوط الاسرية	٨
٢	الضغوط الدراسة	١٠
٣	الضغوط الاقتصادية	١٠
٤	الضغوط الشخصية	٤
٥	الضغوط الاجتماعية	١٠
٦	الضغوط البيئة التعليمية	٨
	اجمالى عدد العبارات	٦٠

يتضح من جدول (٤) عدد عبارات مقياس الضغوط النفسية والتى بلغت (٦٠) عبارة فى صورة النهائية مرفق

ثانيا : استمارة إستبينات إستخدمت الباحثة الاستبيان كأحد الأدوات الرئيسية لجمع البيانات لمناسبته لموضوع الدراسة واتبعت الباحثة الخطوات التالية لإعداد الاستبيان

خطوات إعداد الاستبيان :

١- تحديد محاور الاستبيان .

من خلال الإطار المرجعى للدراسة وبالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجال الدراسة ، بالإضافة إلى المقابلة الشخصية للخبراء للاستعانة بآرائهم فى هذا المجال توصلت الباحثة إلى المحاور التالية للاستبيان : -

١. الأمانة
٢. التواضع
٣. الأنضباط
٤. الإعتذار
٥. الإحترام
٦. الصبر

٧. العدل
٨. التسامح
٩. الصدق
١٠. الإستئذان
١١. التحية
١٢. تنظيم الوقت
١٣. المحافظة على المال العام

٢- عرض محاور الاستبيان على الخبراء :

تم عرض محاور الاستبيان عدد (١٣) محور ، على الخبراء مرفق (١) لاستطلاع آرائهم لمعرفة مدى مناسبتها ومدى تحقيقها لأهداف البحث وبلغ عدد الخبراء (١٠) خبراء وقد رأت الباحثة ضرورة توافر شروط اختيار الخبير وهى كما :

يعمل فى مجال الدراسة ويرتبط مجال عمله بموضوع الدراسة الحالية .

- ان لا تقل خبرته عن (١٥) سنة فى مجال العمل .

والجدول (٥) يوضح آراء الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة للدراسة الحالية.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة المحاور

المقترحة للدراسة الحالية ن = ١٠

م	المحاور	التكرار	النسبة لمئوية
١	الأمانة	١٠	١٠٠٪
٢	التواضع	١٠	١٠٠٪

٣	الأنضباط	٩	٩٠٪
٤	الإعتذار	٩	٩٠٪
٥	الإحترام	١٠	١٠٠٪
٦	الصبر	٩	٩٠٪
٧	العدل	٩	٩٠٪
٨	التسامح	١٠	١٠٠٪
٩	الصدق	١٠	١٠٠٪
١٠	الإستئذان	١٠	١٠٠٪
١١	التحية	١٠	١٠٠٪
١٢	تنظيم الوقت	١٠	١٠٠٪
١٣	المحافظة على المال العام	٩	٩٠٪

يوضح جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة المحاور المقترحة لموضوع البحث الحالى وقد تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٩٠٪ : ١٠٠٪) وارتضت الباحثة نسبة ٩٠٪ـفأكثر كنسبة لاتفاق الخبراء على المحاور المقترحة ومن ثم تم قبول جميع المحاور لتحقيقها النسبة التى ارتضتها الباحثة وبذلك تم قبول جميع المحاور لاستمارة الاستبيان .

٣- المعاملات العلمية الاستبيان :

أولا : الصدق :

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلى على عينة قوامها (٢٠) طالب وطالبة هم أفراد العينة الاستطلاعية والممثلة لمجتمع البحث ، وقامت بتطبيق الاستبيان عليهم بهدف حساب الاتساق الداخلى لمعاملات الارتباط بين مجموع المحاور ككل مع مجموع استمارة الاستبيان

جدول (٦)

الاتساق الداخلى لمعاملات الارتباط بين المحاور ودرجة الاستبيان ككل ن = ٢٠

م	المحـــــــــــــــــــاور	معاملات الاتساق
١	الأمانة	٠.٨٥
٢	التواضع	٠.٧٩
٣	الأنضباط	٠.٦٩
٤	الإعتذار	٠.٨٠
٥	الإحترام	٠.٧٩
٦	الصبر	٠.٩٠
٧	العدل	٠.٨٣
٨	التسامح	٠.٨٤
٩	الصدق	٠.٧٦
١٠	الإستئذان	٠.٨٣
١١	التحية	٠.٧٩
١٢	تنظيم الوقت	٠.٨٣
١٣	المحافظة على المال العام	٠.٨٨

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) دلالة معاملات ارتباط بين المحاور والمجموع الكلى لاستمارة الاستبيان وقد تراوح معامل ألفا ما بين (٠.٦٩ إلى ٠.٩٠) وهى قيم أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يدل على اتساق المحاور مع الاستبيان ككل .

ثانيا : الثبات :

استخدم الباحث طريقة إعادة التطبيق للحصول على معامل ثبات الاستبيان حيث قام بعرض الاستبيان على عينة مكونه من (٢٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم أعيد التطبيق على نفس العينة بعد ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين

التطبيق الأول والثانى بفاصل أسبوعين والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمحاور الاستبيان لبيان الثبات

ن = ٢٠

م	المعاملات الإحصائية	التطبيق الأول	التطبيق الثانى	

	المحاور	س/	+ع	س/	+ع	معامل الارتباط
١	الأمانة	٦.٢٥	١.٠٢	٦.٣٥	١.٠٦	٠.٨٠
٢	التواضع	٤.٢٥	٠.٦٨	٤.٥٨	٠.٨٤	٠.٨٣
٣	الأنضباط	٦.٥٧	١.٠٨	٦.٨٤	١.٠١	٠.٧٩
٤	الإعتذار	٦.٢١	١.٠٧	٦.٧٨	١.١١	٠.٨٠
٥	الإحترام	١٢.٨٩	١.٢٢	١٢.١٠	١.٢٤	٠.٨٥
٦	الصبر	٨.٣٦	١.١٢	٨.٦٤	١.٢٠	٠.٧٩
٧	العدل	١٢.٦٥	١.٣٥	١٢.٥٨	١.٢٩	٠.٨٣
٨	التسامح	١٢.٧٥	١.٤٢	١٢.٩١	١.٣١	٠.٧٦
٩	الصدق	٥.٣٩	٠.٩٤	٥.٨٢	٠.٨٢	٠.٨٢
١٠	الإستئذان	٦.٤١	١.٠٨	٦.٨٣	١.٠٥	٠.٩١
١١	التحية	٤.٧٨	٠.٧٥	٤.٥٥	٠.٦٤	٠.٧٣
١٢	تنظيم الوقت	٤٧.١٢	٤.١٠	٤٧.٨٩	٤.٣٦	٠.٨٤
١٣	المحافظة على المال العام	٥.٦٤	١.٠٢	٥.٦٦	٠.٩٨	٠.٨٧

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمحاور الاستبيان قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠٧٣إلى ٠.٩١) مما يدل على ثبات المحاور قيد البحث .

الدراسة الاساسية :

قامت الباحثة بتطبيق ادوات جمع البيانات (مقياس الضغوط النفسية مرفق (١) ، استمارة القيم مرفق (٢) على عينة الدراسة الاساسية والبالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة فى الفترة من١٥ / ٣ / ٢٠٢٣ الى ٣٠/ ٦/ ٢٠٢٣ ثم قامت بتفريغ النتائج تمهيدا لاجراء المعالجات الاحصائية

المعالجات الاحصائية :

قامت الباحثة باتباع الأساليب والمعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الاحصائى SPSS واختارت منها المعالجات الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة وهى كما يلى :
التكرارات ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبارات دلالة الفروق (ت) T-Test ، معاملات الارتباط (بيرسون)
المراجع

- ابتسام محمود شتات العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، 2008م ، ص 55م
- أبو العنين على خليل)١٩٩٥ (؛ القيم الإسلامية والتربية مكتبة إبراهيم الحلبي المدينة المنورة ، السعودية ، ص ٣٤."
- أمنية السيد الجندي وابتسام محمود شتات العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة .
- شحاتة صيام : "الشباب والهوية الثقافية، إعادة التشكيل الثقافى – دراسة ميدانية للثقافة الغربية لعينة من الشباب فى المجتمع المصرى"، مجلة تربية الأزهر، ص ١٠٨، ٢٠٠٢
- صحة النفسية وسوء إستخدام المواد المخدرة بين طلبة المدارس الثانوية . دراسة ميدانية ، الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان التابعة لوزارة الصحة والسكان ٢٠٢٠
- عاطف عدلي العبد ٢٠٠٣ ؛ الإعلام والتنمية الأسس النظرية –الإسهامات العربية (، مكتبة الفيروز ، القاهرة .، ص 07
- عبدالوهاب محمد ١٩٩٩ ؛ مبادئ علم النفس بين النظرية والتطبيق مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ص ٢٥١
- عبدالوهاب محمد ١٩٩٩ (؛ مبادئ علم النفس بين النظرية والتطبيق مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ص ٢٥١

- عطا حســـن عبد الرحيم ٢٠٠٢ ؛ الصـــحافة والعنف في ملاعب كرة القدم ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ص ٢١)
- لويس مليكه ١٩٩٩ ؛ دراسات حضارية مقارنة في القيم –قراءات في علم النفس الاجتماعي في الوطن العربي دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص ٦٠٢ ١٧
- ماجد زكي الجلاد ٢٠٠٧؛ تعليم القيم وتعلمها ، دار المســيرة ، ط ٢ ، عمان ، ٣٣
- محمد بلقاسم وحاج شتوان ، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية 3 1، 2016 ، ص 136
- مرعي مدكور ٢٠٠٥ ؛ المدخل إلى الصـــحافة ، لأنا جرافيك هاوس للكمبيوتر ، القاهرة ، ص ١٠٥ ١٦
- منى عبدالمقصـــود، رئيس أمانة الصـــحة النفســـية وعلاج الإدمان بوزارة الصـــحة والسكان ٢٠٢١،
- موقع المصري اليوم يونيو ٢٠٢٤
- نبيل كامل دخان ، وبشـــير إبراهيم الحجار ، الضـــغوط النفســـية لدى طلبة الجامعة الإســـلامية وعلاقتها بالصـــلابة النفســـية لديهم ، مجلة الجامعة الإســـلامية ، ســـلســـلة الدراسات الإنسانية 14 (2)، 2006م ، ص 398
- نبيلة ميخائيل مكاري ، الضغوط النفسية كما يدركها المعلمين في المرحلة الثانوية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، 17 (55، 2007م ، ص. 107
- نورهان منير حســـن)٢٠٠٤ (؛ القيم الاجتماعية والشـــباب ، دار الفتح للمجلد الفني ، ط 3، القاهرة ، ص ١٧
- هداية بن صـــالح ، الضـــغط النفســـي وتأثيره على التوافق المدرســـي لدى المراهق المتمدرس ، دراســـة ميدانية في المدرســـة الثانوية ، مجلة الدراســـات والبحوث الاجتماعية ، جامعة حمة لخضر الوادي ، 2015م ، ص ١١٨