كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=======

الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة

إعـداد

نوال محمد يحيى الراشدي

﴿ المجلد الخامس والثلاثون – العدد الثامن– جزء ثاني – أغسطس ٢٠١٩م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مقدمة:

تُعد الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة وجزأ لا يتجزأ من حياة الأنسان، ولا سيما في العصر الحديث الذي يتصف بالمتغيرات المتسارعة والمتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها، وسببت هذه التغيرات مواقف يومية ضاغطة، ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يلمسها الإنسان في عمله، وأسرته ومجتمعه، من خلال تعامله مع الآخرين.

ولعل من أخطر ما يواجه الإنسان المعاصر من مشكلات تهدد حياته وصحته وطاقته، مشكلة الضغوط النفسية في عالمنا المعاصر، فمع تعقد الحياة وتزايد أعبائها ومنافساتها وصراعاتها وتطوراتها في كافة المجالات الأسرية والتربوية والثقافية، أصبحت تلك التغيرات السريعة في كل شيء علامة مميزة، ومع التقدم والتحضر ارتفعت وتطورت أهداف الإنسان في الحياة وأصبحت تشكل مصدرًا هامًا من مصادر الضغوط النفسية على الإنسان، التي تظل تلاحقه وهو في سبيله لتحقيق التوافق مع ذاته ومع بيئته (فراج، ١٩٨٤: ٢٠٧).

إن الضغوط النفسية تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، وقد يتعرض الأشخاص لضغوط متزايدة ومستمرة ومرتفعة الشدة، وهم في الوقت نفسه لا يملكون أساليب وآليات التوافق والمواجهة المناسبة ويعانون بالفعل من المترتبات والآثار الضارة المرتبطة بهذه الضغوط (يوسف، ٢٠٠٧: ٣).

وتنتج الضغوط النفسية عن المواقف غير السارة فقط ولكن المواقف الخبرات السارة تشكل ضغط أيضًا، وأن الضغوط الناتجة عن الخبرات والمواقف السارة قليلة الضرر إذا ما قورنت بأضرار الضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة (Miller, 1982: 60).

وهناك عوامل خارجية ضاغطة على الأفراد، توجد لديهم إحساساً بالتوتر، أو تشويه في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، والضغط النفسي حاله يعانيها الفرد حين يواجه بطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خجل شديد، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرراً حقيقياً، ومباشراً على الفرد فهو يعيش في حاله من الشعور بالتهديد (طه،١٩٩٣ :٤٤٥).

إن الأفراد الذين يعانون الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، يقللون من شأن أنفسهم ولا يستطيعون مقاومة القلق الناجم عن أحداث الحياة اليومية وضغوطها، ويبحثون باستمرار عن المساعدات النفسية(Gulliford, R.&Upton., 1992:124) .

وتَعد الكفاءة الاجتماعية مظلة لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكي ينجح في علاقاته الاجتماعية، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسب لكل موقف يمر به، ويستخدمها بطرق تؤدى إلى نتائج إيجابية (حسن،٢٠٠٣: ٢١٢).

وتتمثل في التعاطف والتواصل مع الآخرين والفهم المتبادل للمشاعر الوجدانية، وتكوين العلاقات الشخصية المرضية معهم، بحيث يكون الفرد مستمعاً جيداً لهم، وقادراً على تعرف اهتماماتهم، وتقدير مشاعرهم وتفهمها (جابر وكفافي،١٩٩٣: ٢٧١٢).

إن مرتفعي الكفاءة الاجتماعية أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وانفتاحاً مع الآخرين أكثر من الأفراد منخفضي الكفاءة الاجتماعية (مجدي،٢٠٠٣: ٥).

وتواجه الطالبات في مرحلة المراهقة العديد من الضغوط النفسية والمشكلات التي تسبب لهن الاضطراب ومنها تدنى مستوى الكفاءة الاجتماعية، لذلك يجب أن يتوفر في المدرسة الجو الذي يشعر الطالبات بالأمان والحرية والتعبير الحر عن قدراتهم واحتياجاتهم، حتى يكون لديهن مستوى مرتفع من الكفاءة الاجتماعية وبذلك تتحقق أهداف العملية التعليمية (بخيت، ١٩٩٤: ١٩٢).

ويرى بوتشانان وزملاؤه (Buchanan et al., 2010) أن الضغوط النفسية تعتبر من المشكلات الهامة، التي اخذ المختصون يركزون اهتمامهم عليها، لكثرة ما يتعرض له الأفراد من مشكلات وأحداث، وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، وكذلك زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعريض الأفراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي انعكست نتائجها على الأفراد والمجتمعات.

كما ترى بخش (٢٠٠٢) أن الضغوط النفسية الأسرية هي عبارة عن مجموعة من الخبرات المتراكمة، والتي تنتج عن حدث معين يصيب أحد أفراد الأسرة، ويكون له تأثير سلبي ويؤثر على جميع أفرادها بدرجات مختلفة، وينتج عن هذا الحدث وجود مجموعة من الحاجات النفسية والمادية والاجتماعية، والتي تتمثل في عدم دراية الأسرة بكيفية مواجهة هذه المشكلة، ونقص الموارد والخدمات المادية المتاحة، ويؤدي هذا إلى زيادة الشعور بالعجز، مما يدفع الأسرة إلى إتباع بعض الأساليب التكيفية، الناجحة وغير الناجحة، ويتوقف نجاح الأسرة، في التوافق مع الضغط على مقدار توافر الخدمات والدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من البيئة المحيطة.

وقد أشار(هول وليندزي) الى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري، والإخطار والكوارث ،والنبذ وعدم الاهتمام، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع، وضعف تقدير الذات.

كما تؤكد ماركريت لويد (Loyed Margaret) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي الى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة.

وفي ضوء ما سبق تهتم الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة للكشف عن المتغيرات المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية لهن للتوصل إلي نتائج تفيد في توفير الظروف الملائمة حتى ينعكس ذلك عليهن وبالتالي يعود بالفائدة على الطالبات ويحقق أهداف العملية التعليمية في تنمية شخصية متكاملة للأفراد، حتى يكونوا قادرين على نفع أنفسهم ومجتمعهم ودفعه نحو التقدم، ولأن عدم الاهتمام بالضغوط النفسية التي تواجهها الطالبات سنعكس سلباً على حياتهن المستقبلية.

مشكلة الدراسة:

أن الضغط النفسي يعود في أساسه لتكوين الشخصية واستعدادها للتعرض للضغط، وذلك من خلال ما يلاحظ من مؤشرات سلوكيه على الفرد تؤكد قابلية بعض الأفراد للإصابة بالضغط النفسي فيما لو توافرت الظروف البيئية والاجتماعية المسببة والمحدثة له (الطريري، 1991: 439).

وتعد الكفاءة الاجتماعية Social Competence من العوامل المهمة في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، والتي تعد في حالة اتصاف التفاعلات بالكفاءة من عوامل تقدير الذات والتوافق النفسي على المستويين الشخصي والاجتماعي.

وأشارت العديد من الدراسات السابقة كدراسة السيد (٢٠١٧)، ودراسة الرشيدي(٢٠١٧)، ودراسة أبو حسونة(٢٠١٧)، ودراسة بو شعراية (٢٠١٧)، ودراسة نعيمة صالح(٢٠١٧)، ودراسة قريطع (٢٠١٦)، ودراسة لخضر(٢٠١٦)، وجود مستويات متباينة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات في مراحل التعليم العام، وإلى فاعلية البرامج السلوكية في خفض الضغوط النفسية.

كما أشارت الدراسات السابقة أيضا كدراسة رشدي (٢٠١٧)، ودراسة ابو غالي (٢٠١٤)، ودراسة الوهيبي (٢٠١٢)، إلى وجود علاقة بين الكفاءة الاجتماعية والسمات الشخصية، ووجود علاقة بينها وبين الصمود، وكذلك فاعلية البرامج التدريبية، والبرامج الارشادية في تحسن درجة الكفاءة الاجتماعية.

وتؤكد الباحثة على أهمية البيئة والظروف المحيطة لما لها من تأثير على مستوى الكفاءة الاجتماعية للطالبة في مرحلة المراهقة، كالأسرة و المدرسة، و جماعة الرفاق، والحالة المادية، والحالة الصحية، لذلك ترى الباحثة أن هذه الظروف المحيطة قد تكون مصدر من مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة وتؤثر على كفاءتها لاجتماعية، كما تعتبر المرحلة الثانوية أحد أهم المحطات في حياة الطالبة، فهذه المرحلة من عمرها وما تحتويه من متغيرات ومتطلبات، تجعل الطالبة أمام مواجهة العديد من الصعاب والمواقف واتخاذ القرارات المستقبلية، وتحديد الأهداف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد تقف الطالبة عاجزه أمامها، فقد تؤدي الضغوط النفسية للطالبة في هذه المرحلة إلى تعرضها للاكتئاب والقلق واتخاذ قرارات غير صائبة متمثلة في اختياراتها المهنية والدراسية والاجتماعية نتيجة انخفاض مستوى الكفاءة الاجتماعية للطالبة في بيئتها.

في حين أن خفض الضغوط النفسية وتحسن درجة الكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية قد يسهم في استقرارهم النفسي وبالتالي يؤثر في كفاءتهم الاجتماعية، وهو ما دعى الباحثة إلى هذه الدراسة من خلال بيان العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

أسئلة الدراسة:

وتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما علاقة الضغوط النفسية بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟
٢. ما درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟
٤. هل يمكن التنبؤ بدرجات الكفاءة الاجتماعية من خلال درجات الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. بيان درجة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.
٢. بيان درجة الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.
٤. إمكانية التنبؤ بدرجات الكفاءة الاجتماعية من خلال درجات الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

مصطلحات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على عدة مصطلحات يمكن تناولها فيما يلي:

الضغوط النفسية:

يُعرف كوكس وماكاي mackay et kox الضغوط النفسية بأنها: ظاهرة تنشأ بين مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهتا، وعندما يحدث عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الفرد أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة وتدل محاولات الشخص النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط (الرشيدي، ١٩٩٩ :٢٠).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها :هي حالة الضغوط النفسية التي تصدر عن طالبة المرحلة الثانوية، ناجمة عن علاقات غير متوازنة بين الطالبة ومجتمعها المدرسي، أو المجتمع الخارجي مما يتطلب وضع حلول لتلك الضغوط بطريقة علمية تربوية.

وتعرف الضغوط النفسية في الدراسة الحالية: بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم فيه هذه الدراسة.

الكفاءة الاجتماعية:

يعرف والش وبيرمان(2003)Welsh &Bier man: الكفاءة الاجتماعية بأنها المهارات الاجتماعية والوجدانية والمعرفية والسلوكيات التي يحتاج الإفراد إليها من أجل تكيفهم الاجتماعي الناجح .(Welsh J. & Bier man K 2003:6)،

وتعرف الكفاءة الاجتماعية في الدراسة الحالية: بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة علي مقياس الكفاءة الاجتماعية المستخدم فيه هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

يمكن بيان حدود الدراسة فيما يلي:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول متغيري الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية.

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في إدارة التعليم بمحافظة القنفذة (مدارس الطالبات).

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (١٤٣٨/١٤٣٩).

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: الضغوط النفسية، المفهوم والعوامل:

تُعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تظهر في مواقف وأوقات مختلفة بحيث تتطلب توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة أو المجتمع.

ولذلك يرى لازورس (Lazarus (1961: ٥٧ أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة وأن التفاعل المتبادل بين العوامل الشخصية والمواقف المتعلقة بموقف ما تؤدي إلى قيام الفرد بتقدير معرفي للأحداث.

تعريف الضغوط النفسية:

يُعرف شافير (17:2000) Shafer إلى الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما وإنها خاصية للحياة، ومن المعروف بأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد تعيق تكيفه مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع، لما لها من تأثير خارجي و داخلي على حياته اليومية، قد ينتج عنها ضعف القدرة على الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلبا عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته (النوايسة،143:2013).

ومن هنا ترى الباحثة أن الضغط النفسي نتيجة مجموعة مختلفة من المؤثرات الداخلية والخارجية مما يتسبب بحالات انفعالية مزعجة تعيق الفرد على المستوى الاجتماعي والمهني والنفسي، مما يتطلب التعامل مع هذه الضغوط بطريقة سليمة لعلاجها أو التخفيف منها.

أنواع الضغوط النفسية:

هناك عدة أنواع من الضغوط النفسية، كما أورده الغرير وأبو اسعد (٢٠٠٩:٣٣):

- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى أخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
- ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
- ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

مصادر الضغوط النفسية:

أشار القذافي (١٩٩٨: ٥٣) إلى عده مصادر للضغوط النفسية منها:

- الإحباط: يعتبر من العوامل الهامة التي يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب القيام به أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وعادة ما ينشأ الإحباط إما بسبب العوامل الداخلية التي تمنع الشخص من القيام بالنشاط كما يجب أن يكون، وإما بسبب العوامل الخارجية التي تسد طريق الشخص بينه وبين الوصول إلى الهدف المقصود.

- التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد، والتهديد يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، وانه يمكن للشخص في حالة التهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتحاشي حدوث ما يخشاه ولحمايته مما قد لا تحمد عقباه.
- الصراع: وهو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر، ولا يمكن حل الصراع طالما كانت رغبة الإنسان التوفيق في جميع بين الموقفين أو محاولة تحقيق الهدفين في أن واحد.
- القلق: ويعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية، نظرا لأنه لا يمكن التحقق من وجود القلق أو التعرف عليه بشكل مباشر، فإنه يمكن التعرف على وجوده من متابعة أسبابه ومظاهر أعراضه ونتائجه، وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الشخص المعني أو سؤاله عن حالته ومشاعره وأحاسيسه.

أعراض الضغوط النفسية:

أشار عسكر (٣٨:٢٠٠٠) إلى عدة وجود أعراض للضغوط النفسية منها:

- الأعراض الجسدية: مثل: التوتر العالي، العرق الزائد، الصداع، التعب أو فقدان الطاقة.
- الأعراض الانفعالية: سرعة الانفعال، تقلب في المزاج، العصبية، العدوانية، كسرعة الغضب، سرعة البكاء، الاكتئاب.
- الأعراض الفكرية أو الذهنية: مثل: النسيان، الصعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات، إصدار أحكام غير صائبة، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، تزايد عدد الأخطاء
- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: مثل عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم الآخرين، تصيد أخطاء الآخرين، تجاهل الآخرين .فتظهر الضغوط النفسية على شكل، ضغوط مفاجئة: كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغير في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية، وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعي هو ومن حوله أنه تحت ضغط ما.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية ويمكن تناول تلك النظريات على النحو التالي:

أولاً: نظرية سبيلبرجر "" Spielberger

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)" (الزعبي، ١٩٩٧: ١١١).

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق (بيلبرجر، شارلز وآخرون،١٩٨٤: ١١).

وأكد "سبيلبرجر" Spielberger على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له (حداد ،١٩٩٥ :٩٣٣).

ثانياً: نظرية هانز سيلي"Hans Selye":

كان هانز سيلي – بحكم تخصصه كطبيب – متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (عثمان، ١٩٩٩ :٩٨).

وحدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

١- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة (عسكر،٢٠٠٠: ٣٥).

٢-مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

٣-مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

ثالثاً: نظرية كانون:

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيسيولوجية والبيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفيسيولوجي والأستاذ بجامعة هارفرد" والتر كانون" 1932 أثناء دراسة للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث يعتبر أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، بحيث استندت نظريته على مصطلح التوازن ، للإشارة إلى نزعة الكائن العضوي لاستخدام موارده، واستنفار مصادره، بهدف المحافظة على اكبر حالات الثبات في العضوية، وتحقيق القدرة على البقاء، فعندما يكون الفرد في حالة من عدم التوازن فانه يجاهد لمحاولة إعادة تأسيس التوازن، ويرى كانون أن هناك

إحداثا تسبب اضطرابا في البيئة الداخلية للكائن العضوي، وعندما تدرك العضوية هذا الخطر في البيئة المحيطة فأنها تستجيب لهذه الحالة الطارئة بتغيرات فسيولوجية، إما بالهجوم (Fight) أو بالهرب (Flight) ويرى "كانون" أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط (السلطان، 2009:٥٥).

وترى الباحثة من خلال الاطلاع على النظرية انها تشير إلى وجود ميكانزيم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتّزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التّغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التّغيرات، وبالتالي أي مطلب خارجي بإمكانه أن يدخل لهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه .

رابعاً: نظرية موراي:

أنشا هنري موراي نظريته التي صدرت عام 1938 والتي أوضح فيها أن الضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان، ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين: ضغوط آلفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

وضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص، ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع (العمري، 2003:84).

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الضغط النفسية خلصت الباحثة إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية:

١-أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للطالبات، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

٢-أن ردود الفعل نحو الضغوط عمليه معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط.

٣-طريقة تفكير الطالبة وأفكارها المسبقة، تلعب دوراً هاماً في نظرتاه للضغوط وتوافقها معها.

وبناء على ما سبق نستطيع القول: أن ما يعتبر أمر ضاغط بالنسبة لطالبة ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لطالبة آخري، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الطالبة وخبراتها الذاتية ومهارتها في تحمل الضغوط وحالتها الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الطالبة.

المحور الثاني: الكفاءة الاجتماعية، مفهومها ونظرياتها:

تعتبر الكفاءة الاجتماعية من أهم مظاهر القوة الاجتماعية للفرد، وإحدى سمات شخصيته، فتكمن القوة الاجتماعية من خلال الرغبة في حفظ الذات وتأكيدها عن طريق السيطرة أو التأثير على الآخرين، فتعطي لمن يمتلكها مكاسب وامتيازات.

ويعتبر "ماكس فيبر" أول من ادخل مصطلح القوة الاجتماعية إلى ميدان علم الاجتماع السياسي (حبيب، 55:1990).

حيث يؤكد كل من هيدر وهيلينبراند " Heider،Hillenbrand " وبيرل "Berle" على أهمية القوة الاجتماعية والتي تعتبر الكفاءة الاجتماعية جوهرها، اذ لابد من وعاء يحتويها وهذا الوعاء هو الانسان، زأن الكفاءة الاجتماعية تعتمد على عاملين هما: الدافعية لتحقيق الذات، والقدرة على تحقيق الذات (حبيب،92:1990).

تعريف الكفاءة الاجتماعية:

تَلَقَى الكفاءة الاجتماعية اهتماماً كبيراً من قبل علماء التربية وعلماء النفس فهي ترتبط بالمهارات والتقبل الاجتماعي.

ولقد بدأ الاهتمام بتعريف الكفاءة الاجتماعية أو المهارة عندما دعت المجلة الامريكية لعلم النفس الصناعي عالم النفس البريطاني (بيير Pear) ليدلي بوجهة نظره في المهارة وهذا ما ذكره، وأكد على ان مصطلح المهارة (Skill) يرجع إلى الفعل (مهر) أي حذق والاسم منه (ماهر) ويقال فلان مهر في العلم أي كان حاذقا عالما به متقنا له (أبو هاشم وحسن،2004: 14).

وقد عرف المغازي(2004) الكفاءة الاجتماعية بانها الإحساس بالارتياح في المواقف الاجتماعية وبذل الجهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية والشعور بالثقة اتجاه السلوك الاجتماعي وتحقيق التوازن المستمر بين الفرد وبيئته لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية للفرد.

أهمية الكفاءة الاجتماعية:

تحتل الكفاءة الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الفرد وفي شتى الميادين من طفولته إلى شيخوخته متمثلة في:

١- المساعدة في تكوين علاقات اجتماعية ضرورية للفرد من خلال مراحل نموه.
٢- اللعب وطرق التواصل والاستجابات غير اللفظية ضرورية خلال التفاعل مع الآخرين.
٣- الكفاءة الاجتماعية ضرورية ومفيدة كأسلوب في التصرف.
٤- تمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكه المختلفة وتزيد من قدرته على التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين.
٥- تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها.

٦- تسهيل الكفاءة الاجتماعية المرتفعة على الفرد أيضا إدارة علاقات العمل سواء مع الزملاء أو الرؤساء بطريقة أفضل.

٧-تجنب الفرد نشوء الصراعات وأن حدثت حلها بسرعه (أبو معلا، ٢٠٠٦:١٨)

خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية:

يرى حبيب (43:2003) أن مرتفعي الكفاءة الاجتماعية أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وانفتاحاً مع الآخرين أكثر من الأفراد منخفضي الكفاءة الاجتماعية.ص٣

ويمكن إيجاز هذه الخصائص كما أشار إلى ذلك (Bay University , 2001:3) في أربعة عناصر هي :

أ. المعرفة.

ب. الرغبة.

ج. أنشطة جيدة قابلة للتكيف

د. فطنة اجتماعية.

مظاهر ضعف الكفاءة الاجتماعية:

أن الأفراد الذي يعانون الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، يقللون من شأن أنفسهم ولا يستطيعون مقاومة القلق الناجم عن أحداث الحياة اليومية وضغوطها، ويبحثون باستمرار عن المساعدات النفسية. (Gulliford , R. & Upton, G.,1992:22)

مكونات ومهارات الكفاءة الاجتماعية

تصنف مهارات الكفاءة الاجتماعية إلى:

١- **المهارات الاجتماعية العامة:** وتشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعياً والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي وغير لفظي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٢- **المهارات الاجتماعية الشخصية:** ويقصد بها التعامل بشكل ايجابي مع الاحداث والمواقف الاجتماعية.

٣- **مهارات المبادأة التفاعلية:** المبادرة بالحوار والمشاركة والتفاعل.

٤- **مهارة الاستجابة التفاعلية:** وتشمل القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من الحوار وطلب المساعدة أو المشاركة.

٥- **المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة الجامعية والمهنية:** وتتمثل في إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع الأفراد وأحداث البيئة الجامعية وتشمل التعاون مع الطلاب أو طاقم الإدارة (الددا ،2008: 32).

أبعاد الكفاءة الاجتماعية:

وتتمثل فيما يلي:(stijler and smith ,1985)

١- الامتثال للقوانين والسلطة.
٢- المؤهلات القيادية.
٣- المشاركة الاجتماعية البناءة.
٤- التكيف مع مجتمع الرفاق.
٥- التحكم بالذات وضبط النفس.
٦- تحمل المسؤولية.
٧- الاستقلالية والاعتماد على الذات
٨- الوعي بالأمور المتعلقة بأمنه وسلامته.
٩- الاتصـــال.

النظريات المفسرة للكفاءة الاجتماعية:

١- منظور الكفاية الذاتية المدركة:

يرى ألبرت باندورا إن الكفاية الاجتماعية تتوقف على إدراك الفرد لما يمتلكه من قدرات ومهارات اجتماعية فاعلة تساعده على التواصل مع الناس، وهذا يرجع بالدرجة الاولى إلى الكفاءة الذاتية المدركة والتي تتمثل بإحساس الفرد بالضبط الشخصي في المواقف الاجتماعية والسيطرة على قدراته والتوافق مع أحداث الحياة، لذا يعمل الاحساس بالضبط والسيطرة الشخصية على التوافق في المواقف الاجتماعية وتمكنه من ضبط أفكاره ومشاعره وتوظفها بصورة جيدة عند الحديث مع الآخرين وبناء علاقات الصداقة معهم (Bandura,1986) .

٢- نظرية العناصر الأربعة:

ترى نظرية العناصر الاساسية التي قدمها (Felner et.al. 1990) إن الكفاية الاجتماعية تتكون من أربعة عناصر تتمثل بقدرات الفرد ومهاراته الشخصية والتي يتم تطويرها ضمن علاقة الفرد بالآخرين وما يمتلكه من استعدادات وإمكانيات ذاتية مثل مستوى الذكاء والمزاج وغيرها وهذه العناصر هي:

أ- **المهارات والقدرات المعرفية:** وتتمثل بالمهارات اللازمة للأداء الفعال في المجتمع (مثل المهارات والقدرات الأكاديمية والمهنية والقدرة على اتخاذ القرار، ومعالجة المعلومات).

ب- **المهارات السلوكية:** وتتمثل بالاستجابات السلوكية المناسبة والقدرة عل تمثيلها مثل (التفاوض، وتأكيد الذات، ومهارات التخاطب والمهارات الاجتماعية الايجابية).

ج-**المهارات العاطفية:** قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وتوظيفها اجتماعياً من أجل القيام بالاستجابات المناسبة اجتماعياً وتشكيل علاقات الصداقة مع الآخرين.

د-**التركيب الدافعي والتوقعي للفرد:** ويتمثل بالبناء القيمي للفرد، وما لديه من نمو أخلاقي، والشعور بالفعالية والسيطرة الذاتية (Felner et.al. 1990).

٣- الأنموذج الهرمي للكفاية الاجتماعية:

قدم عالم النفس (Cavell , 1990) **إنموذجاً هرمياً متسلسلاً للكفاية الاجتماعية ويتضمن ثلاث فروع كامنة في إطار مسلسل هي:**

التكيف الاجتماعي Social Adjustment

الأداء الاجتماعي Social Performance

المهارات الاجتماعية Social Skills

ويشمل قمة التسلسل الهرمي المستوى الأكثر تقدماً ويتمثل بالتكيف الاجتماعي، ويعرف التكيف الاجتماعي على إنه (مدى ما يحققه الفرد من أهداف اجتماعية مناسبة) وهذه الأهداف هي أهداف تنموية ويتعين على أفراد المجتمع تحقيقها وتتمثل بـ (أهداف صحية، وقانونية وأكاديمية ومهنية، واجتماعية واقتصادية واجتماعية وعاطفية وعائلية)، أما على المستوى التالي فهو الأداء الاجتماعي ويتمثل بدرجة استجابات الفرد في المواقف الاجتماعية ذات الصلة بتلبية المعايير الصالحة اجتماعياً، في حين يتضمن أدنى مستوى من التسلسل الهرمي المهارات الاجتماعية التي تعرف بأنها قدرات محددة تسمح للفرد لأن يقوم بسلوكيات تتلاءم مع أهداف المجتمع ومؤسساته الاجتماعية (مهارات الاجتماعية المعرفية ، والتنظيم العاطفي) (Cavell,1990)

٤- نظرية التعلم الاجتماعي:

يؤكد التراث السيكولوجي على أنه يوجد ارتباط بين نواحي الضعف في السلوك الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لذلك من الضروري التدريب على المهارات الاجتماعية.

كما يرى عبد الستار إبراهيم وآخرون إن نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory من أخصب النظريات في الوقت الحالي التي تسمح لنا بتدريب المهارات الاجتماعية وقد تطورت منها أساليب متعددة من أهمها التعلم من خلال ملاحظة النماذج (التعلم بالقدرة) تدريب القدرة على توكيد الذات ولعب الادوار.

وعرف نظرية التعلم الاجتماعي بأسماء عديدة مثل:

أ- نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد Learning by Observing &Limiting .

ب- نظرية التعلم بالنمذجة Modeling Learning by .

وهي من النظريات الانتقائية التوفيقية Eclectic Theory ويرجع (الزغلول ، 2003 ،125-126) ذلك لأن نظرية التعلم الاجتماعي حلقة وصل بين النظريات المعرفية والسلوكية (نظريات الارتباط – المثير والاستجابة) ويرجع الفضل في تطوير الكثير من افكار هذه النظرية إلى عالم النفس (ألبرت باندورا وولترز Bandura & Walters) وفيها يؤكدان إن مبدأ الحتمية التبادلية في عملية التعلم من حيث التفاعل بين ثلاث مكونات رئيسية هي السلوك والمحددات المرتبطة بالشخص والمحددات البيئية وتنطلق هذه النظرية من أساس رئيسي مفاده إن الإنسان يعيش ضمن مجموعات من الأفراد ويتفاعل معها ويؤثر فيها وبذلك فهو يلاحظ

سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد وترى النظرية إن هناك عمليات معرفية معينة تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية التي يؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص المــلاحظ (الددا، 2003 :37).

ثانيا–الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء عرضاً لبعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية، سواء الدراسات العربية أو الدراسات الأجنبية، وأهم النتائج التي توصلت إليها، وقد تم تناولها حسب تسلسلها التاريخي من الأحدث إلى الأقدم في محورين على النحو الآتي:

المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية

حيث أجرى السيد (2017م) دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، وتكون مجتمع الدراسة من (897) وهم أعضاء الكليات الإنسانية وخدمة المجتمع، وطبق الباحث على عينة من (140)عضو هيئة تدريس بنسبة (16%) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأدوات الدراسة هي مقياس الضغوط النفسية + مقياس جودة الحياة (من إعداد الباحث)، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية : توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بمعامل ارتباط (0.663) دال احصائياً عند مستوى الدلالة(0.05)، تعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة غير دال إحصائياً مع ثلاثة من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وهي (التفاعلات المهنية، التدريب المهني، توقعات العمل والراتب والترقية).

وهدفت دراسة الرشيدي (2017م) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المعاقات حركيا في منطقة القصيم ، اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المعاقات حركياً بمنطقة القصيم والملتحقات في مدرسة مجمع الطالبات وعددهن (63) طالبة، أما عينة الطالبات فتكونت من (40) طالبة من المعاقات حركياً تم اختيارهم بالطرق العشوائية، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين وضابطة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة كأداة لدراستها، برنامج تدريبي معد من قبل الباحثة، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية عدم وجود فروق ذات دلاله احصائية على مقياس الضغوط النفسية ومعظم أبعاده الاربعة بين المجموعتين ، واشارت المتوسطات الحسابية أن المعاقات حركياً لديهن ضغوط نفسية بشكل أكبر، توجد فروق داله احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

وأجرى أبو حسونة (2017م) دراسة هدفت تعرف مستوى كل من الضغوط النفسية والصحة النفسية ، والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة أربد في ضوء المتغيرات الاتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، وكذلك تعرف أكثر مجالات الضغوط

النفسية شيوعاً لديهن، تكونت عينة الدراسة من (120) طالبة متزوجة ، استخدم الباحث مقياسين هما : مقياس الضغوط النفسية من تطوير الباحث، ومقياس الصحة النفسية (الشريفين والشريفين، 2014 م)، أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، أن مجال الضغوط الاسرية جاء في الترتيب الأول، والضغوط المدرسية ثانياً، ثم الضغوط الاقتصادية ثالثاً، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والانجاب) لصالح طالبات السنة الأولى، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق في مستويات الصحة النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والانجاب)، ولصالح طالبات السنة الرابعة ، والزوجات غير المنجبات على التوالي.

بينما هدفت دراسة أبو شعرايه (2017م) إلى معرفة الفروق بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، عدد أفراد الأسرة)، وتكونت عينة الدراسة من (120) أبا وأما لأطفال توحديين (60 أبا و60 أما)، وكان أداة الدراسة المستخدمة مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق الأسري، واستجابوا أولياء أمور المعاقين للمقياسين، اشارت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد علاقة بين مستوى الضغوط النفسية بين الآباء والأمهات لصالح الأمهات ، بالإضافة الى عدم وجود أي فروق في الضغوط النفسية والتوافق الأسري وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (عمر الوالدين، المستوى التعليمي، عدد أفراد الأسرة).

أما دراسة نعيمة صالح (2017م) هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط بالجزائ، وأجرت الباحثة دراستها في ثلاثة متوسطات تابعة لولاية وهران ، وطبقت على عينة قوامها (198) تلميذة، تم إعداد مقياس تألف من صورته النهائية من (64) فقرة موزعة على سبعة مجالات ، واعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد مستويات متباينة في الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، تشكل الحياة المدرسية والجانب الانفعالي، مصدرين رئيسيين للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

وقام بلقاسم وشتوان (2016م) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة الدراسة على (120) تلميذا وتلميذة من التخصصين العلمي والأدبي للسنة الدراسية (2016م) ، كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية ، واستخدم الباحثان استبيانا خاصا بأسباب الغياب المدرسي، واستبيان الضغط النفسي ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي، توجد علاقة ذات دلالة في الضغط النفسي تعزى لمتغير (الجنس) لصالح الإناث، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير أسباب الغياب المدرسي تعزى لمتغير (الجنس).

كما أشارت دراسة قريطع (2016م) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات ، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (370) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي(2016م)، وقد استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة الطويلة ، وبم يظهر فرق دال احصائيا في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية ،واشارت ايضاً إلى وجود علاقة عكسية داله احصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة لخضر(2016م) الى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي مع الدافعية للإنجاز لدى اساتذة التعليم الثانوي، وكذا التعرف على مستويات الضغط النفسي المدرك، ومستوى دافعية الانجاز لدى أفراد العينة، وسعت الى توضيح العلاقة بين مختلف متغيرات الدراسة، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 200 استاذ واستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين جميع اساتذة التعليم الثانوي المنتسبين إلى أربع ولايات (الجزائر، البليدة، تيبازة، عين الدفلي)، حيث قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة المتكونة من مقياس الضغط النفسي المدرك، ومقياس الدافعية للإنجاز (من إعداد الباحث) على أفراد عينة الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يتمتع اساتذة التعليم الثانوي بدافعية الانجاز العالية، يعاني اساتذة التعليم الثانوي من ضغط نفسي منخفض، توجد علاقة ارتباطية داله احصائيا بين إدراك الضغط النفسي ودافعية الانجاز لدى اساتذة التعليم الثانوي.

بينما هدفت دراسة قام بها دوقان واليزابث Elizabeth & Dugan (2001) إلى الكشف عن الضغوط ووسائل التكيف، على طلبة السنة الجامعية الأولى في تخصص علم النفس في جامعة تكساس الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من(36) طالباً و(32) طالبة، أظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة يلجأون إلى المواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب، نتج عن وسائل التكيف المتجنبة أعراض الاكتئاب والقلق، بينما وسائل تكيف المواجهة لم يسفر عنها قلق أو اكتئاب، كما تبين ا ن الطالبات يواجهن مستوى أعلى من الضغوط مقارنه بالطلبة الذكور.

في حين قامت كوبس وريس (2000) Reyes & Kobus, بدارسة لفهم الضغوط النفسية ومواجهتها، حيث أجريت الدراسة على المراهقين المكسيكيين الأمريكيين، بحيث استخدمت أداة لقياس الضغوط النفسية، وقد تكونت عينه الدراسة من (158) مراهق من طلبة الصف العاشر من ذو الدخل المنخفض، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط المؤثرة تمثلت بالضغوط المتصلة بالعائلة، وان أكثر الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط كانت متمثلة بالدعم العائلي والاجتماعي، والاعتماد على الذات وتجنب المشكلات.

المحور الثاني: الدراسات السابقة المتعلقة بالكفاءة الاجتماعية

حيث أجرى رشدي(2017م) دراسة هدفت إلى التعرف على الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب الصم وضعاف السمع، وتكونت عينة البحث من (80) طالب وطالبة صم وضعاف سمع، منهم (40) أصم و(40) ضعيف سمع بقسم التربية الخاصة جامعة الملك سعود، وطبق على العينة أداتين هما: مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الصمود الأكاديمي (إعداد الباحث)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتوصل البحث في نتائجها إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ بين الكفاءة الاجتماعية والصمود الأكاديمي وأبعادهما، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب الصم وضعاف السمع على مقياس الكفاءة الاجتماعية حسب متغير شدة الإعاقة (صم – ضعاف سمع)، وذلك لصالح الطلاب الصم، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الصم وضعاف السمع على جميع أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية يعزى لمتغير طرق التواصل، والمعدل التراكمي.

وأشار أبو غالي (2014م) في دراسته والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من التلميذات المساء إليهن في مرحلة الطفولة المتأخرة ، وتكونت عينة الدراسة من (26) تلميذة تتراوح أعمارهن ما بين (11-10-9)عاماً، ممن حصلن على أدني الدرجات في مقياس الكفاءة الاجتماعية وأعلى الدرجات في مقياس الإساءة الوالدية، وتم تقسيمهم عشوائياً غلى مجموعتين : تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة (13) تلميذة ، وقد خضعت أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي ، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي برنامج تدريبي، وللإجابة على فرضية الدراسة تم استخدام التحليلات الاحصائية الاتية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المشترك(المصاحب)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلاله احصائية بين متوسطات دراجان أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، بينما لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما قام شعبان (2014م) بإجراء دراسة هدفت الى الكشف عن قصور الكفاءة الاجتماعية والمشكلات السلوكية لدى عينة من أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، ووصف وتفسير العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والمشكلات السلوكية لدى عينة من أطفال ما قبل المدرسة، واتبع الباحث المنهج الوصفي في دراسته والذي يجمع بين البحث السببي المقارن والبحث الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من جميع أطفال ما قبل المدرسة في دور الروضة التابعة لجمعية أنصار السنة المحمدية بمراكز(المنصورة، وشربين، وميت غمر، ودكرنس) وعددهم (203) طفلاً ، واستخدم الباحث في دراسته أداتا الدراسة وهما من إعداد الباحث (مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس المشكلات السلوكية)،وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: توجد فروق في الكفاءة الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة وفقاً لمتغير النوع والسن والتفاعل بينهم، يمكن التنبؤ بالمشكلات السلوكية من خلال الكفاءة الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة.

وأشار الوهيبي (2012م) في دراسته والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية، ومعرفة مدى اسهام سمات الشخصية في التنبؤ بدرجات الكفاءة الاجتماعية وأبعادها، لدى عينة من الاختصاصين في محافظة مسقط في سلطنة عمان البالغ عددهم(140)، وقد تم اختيار (96) فردا منهم بأسلوب العينة المتاحة، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته، واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الاجتماعية الذي قام ببنائه لأغراض هذه الدراسة، واستخدم قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك لقياس سمات الشخصية، وقد أظهرت النتائج: أن درجة الكفاءة الاجتماعية لدى الاختصاصيين الاجتماعيين مرتفعة وبلا فروق تذكر، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلاله احصائية بين سمات الشخصية ودرجة الكفاءة الاجتماعية، مع وجود اختلاف في طبيعة تلك العلاقة حسب متغيري النوع الاجتماعي، وعدد سنوات الخبرة، كما أظهرت وجود إسهام ذو دلاله إحصائية لسمات الشخصية الانفتاحين ، ويقظة الضمير، والمقبولية في التنبؤ بدرجة الكفاءة الاجتماعية.

أما دراسة جيهان محمود(2009م) والتي هدفت لدراسة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة، والتعرف على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بها، وهي المناخ الأسري والتوافق النفسي والاجتماعي، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها، واستخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس المناخ الاسري، ومقياس كاليفورنيا للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من جميع طالبات كلية التربية للبنات بجامعة طيبة وعددهن (200) طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة داله احصائياً بين درجات طالبات الجامعة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ودرجاتهن على اختبار مقياس كاليفورنيا للشخصية، ووجود علاقة سالبة داله احصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ودرجاتهن على مقياس المناخ الأسري(غير السوي).

وسعت دراسة القحطاني (2009) إلي معرفة العلاقة بين التدين والكفاءة الاجتماعية وأنماط التنشئة الأسرية لدي طلبة المرحلة الجامعية في مدينة تبوك ، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعه تبوك الذكور لعام 2010/2009 والبالغ عددهم 1300 طالب موزعين علي سنوات

الأربع، وتكونت عينة الدراسة من 130 طالبا، وتم تطبيق مقياس التدين ومقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس اتجاهات التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء ،وقد أشارت النتائج الي وجود علاقة قوية النمط الديمقراطي للتنشئة الأسرية وبين الكفاءة الاجتماعية ووجود فروق في التدين بين طلبة الالي والثانية والثالثة ولصالح الثالثة حيث كانوا الأكثر دينا وأشارت الي وجود فروق ذات دلال إحصائية في الكفاءة الاجتماعية تبعا للمستوي الدراسي بين الطلبة الأولي والثالثة ولصالح الثالثة كانوا الأكثر كفاءة اجتماعية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

ويمكن للباحثة التعقيب على الدراسات السابقة من خلال الجوانب الآتية:

أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

من حيث الأهداف: من الملاحظ أن الدراسات السابقة تباينت من حيث أهدافها، فقد هدفت مجموعة من الدراسات إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الأخرى، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض تلك الدراسات، مثل: دراسة السيد (2017)، ودراسة الرشيدي (2017)، ودراسة أبو حسونة (2017)، ودراسة بو شعراية (2017)، ودراسة نعيمة صالح (2017)، ودراسة بلقاسم وشتوان (2016)، وكذلك دراسة قريطع (2016)، ودراسة لخضر (2016)، ودراسة دوقان واليزابث (2001) Elizabeth & Dugan, ، ودراسة كوبس وريس (2000) Reyes & Kobus .

فيما تناولت دراسات أخرى الكفاءة الاجتماعية من حيث مفهومها وأنواعها ومكوناتها، وفي متغير الكفاءة الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، كما في دراسة رشدي (2017)، ودراسة أبو غالي(2014)، ودراسة شعبان (2014)، ودراسة الوهيبي (2014)، ودراسة جيهان محمود (2009) , ودراسة القحطاني (2009)، ودراسة داود(1998).

أما من حيث المنهج المستخدم: فتتفق الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات السابقة في اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، كما في دراسة السيد (2017)، دراسة بو شعراية (2017)، ودراسة أبو حسونة (2017)، ودراسة شعبان(2014)، ودراسة الوهيبي (2012)، ودراسة جيهان محمود (2009)، ودراسة القحطاني (2009)، ودراسة دوقان واليزابث (& Elizabeth, 2001) Dugan، ودراسة كوبس وريس (2000) Reyes & Kobus ، ودراسة داود(1998).

وتختلف مع الدراسات التي اتبعت المنهج الوصفي التحليلي أو المسحي كما في دراسة نعيمة صالح(2017)، ودراسة بلقاسم وشتوان (2016)، ودراسة أبو غالي (2014)، ودراسة لخضر (2016)،

وتختلف أيضا مع الدراسات التي اتبعت المنهج التجريبي، كما في دراسة الرشيدي (2017).

ومن حيث مجتمع وعينة الدراسة: فتناولت الدراسة الحالية طالبات المرحلة الثانوية وبالتالي فهي تتفق مع عدد من الدراسات السابقة في هذه المرحلة كما في دراسة الرشيدي(2017)، ودراسة أبو غالي (2014) ودراسة أبو حسونة(2016)، ودراسة بو شعراية (2017)، ودراسة نعيمة صالح (2017)، ودراسة بلقاسم وشتوان (2016)، ودراسة شعبان (2014)، ودراسة كوبس وريس (2000) Reyes & Kobus، ودراسة داود(1998).

بينما اتخذت الدراسات الأخرى طلبة وطالبات المرحلة الجامعية كما في دراسة جيهان محمود (2009)، ودراسة القحطاني (2009)، ودراسة دوقان واليزابث (& Elizabeth, 2001) Dugan، والمعلمين واساتذة الجامعات كما في دراسة قريطع (2017)، ودراسة لخضر(2016)، ودراسة السيد (2017)، وبعض الاختصاصيين كما في دراسة الوهيبي(2009).

أما من حيث أداة الدراسة: فاتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في استخدام الاستبانة أداة رئيسية لجمع البيانات.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة هذا المنهج لأغراض الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويبين خصائصها، بينما التعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً لمقدار الظاهرة، أو حجمها، كما أن هذا المنهج لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، ويذكر المنيزل والعتوم (٢٠١٠) أن هذا المنهج يركز على وصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات عنها ثم مقارنتها و تحليلها و تفسيرها بطريقة علمية دقيقة للوصول بالنتائج الى تعميمات مقبولة لحل المشكلة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية في محافظة القنفذة، والبالغ عددهن (٣٨٧٤) طالبة، بحسب بيان أعداد الطالبات الصادر من إدارة التعليم بمحافظة القنفذة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي(١٤٣٨/١٤٣٩) .

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٥٠٠) طالبة، شكلن ما نسبته (١٥%) من المجتمع الأصلي.

وبعد التأكد من توافر الصدق والثبات في أداة الدراسة تم التطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وبلغ عدد الاستبيانات التي تم توزيعها (٥٣٠) رجع منها (٥٠٠) استبيان، الفاقد(٣٠) فاقد استبعدت لعدم جدواها.

جدول رقم (١) المدارس التي تمت فيها الدراسة (ن=٥٠٠)

م	اسم المدرسة	العينة
١	الثانوية الأولى بالمظيلف	٢٤٤
٢	الثانوية الثانية بالمظيلف	١٣٠
٣	مجمع التحفيظ بالمظيلف	٥١
٤	الثانوية الثانية بمحافظة القنفذة	٧٥
	المجموع	٥٠٠

أدوات الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام المقياس كأداة للدراسة، حيث إنه الأكثر ملاءمة للدراسة الحالية، وقد تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد استعانت الباحثة بهذه الدراسات لتعديل وتطوير فقرات المقياس: مقياس الضغوط النفسية (القحطاني، ٢٠١٣)، ومقياس الكفاءة الاجتماعية (أبو رمان، 2008)، وذلك وفقًا للخطوات التالية:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية:

الهدف من المقياس: قياس درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية وهو من إعداد (القحطاني، 2013).

محتوى المقياس: اشتمل المقياس على خمسة أبعاد للضغوط النفسية، وهي: كما في الجدول رقم (٢)

تم اختيار مقياس الضغوط النفسية بناء على النقاط التالية:

-وقد صيغ المقياس في صورته الأولية في خمسة أبعاد تضمنت (60) عبارة، ويبين ذلك الجدول (٢) التالي:

جدول رقم (٢) عبارات أبعاد مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية (ن=٥٠٠)

م	أبعاد الضغوط النفسية	عدد العبارات
١	الضغوط الانفعالية.	١٢
٢	الضغوط المدرسية.	١٢
٣	الضغوط الأسرية.	١٢
٤	الضغوط المادية.	١٢
٥	الضغوط الاجتماعية.	١٢
	المقياس كله	٦٠

الجزء الأول: الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وتضمّن خمسة أبعاد، وتضمّن كل بعد عدد من العبارات ويبين ذلك الجدول رقم (٣) التالي:

جدول رقم (٣) عبارات أبعاد مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية (ن=٥٠٠)

م	أبعاد الضغوط النفسية	عدد العبارات
١	الضغوط الانفعالية.	١٠
٢	الضغوط المدرسية.	١٠
٣	الضغوط الأسرية.	١٠
٤	الضغوط المادية.	١٠
٥	الضغوط الاجتماعية.	١٠
	المقياس كله	٥٠

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية بطريقتين: الأولى قبل التطبيق وتمثلت في الصدق الظاهري، والثانية بعد التطبيق وتمثلت في صدق الاتّساق الداخلي.

١) **الصدق الظاهري للمقياس:** تم تعديل صياغة بعض العبارات ويوضح ذلك الجدول (٤) التالي:

جدول (٤) العبارات التي تم تعديل صياغتها على مقياس الضغوط النفسية

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل	البعد
١	قلب المزاج	أشعر بتقلب المزاج	الضغوط الانفعالية
٢	قلة التعبير عن المشاعر	صعوبة التعبير عن المشاعر	
٣	الصراع بين بعض الطلبة في المدرسة.	التنافس غير الصحي بين بعض الطلبة في المدرسة	الضغوط المدرسية
٤	وسائل التدريس غير مشوقة	أساليب التدريس غير مشوقة	
٥	صعوبة الشراء من المقصف تجنبًا للإرهاق المادي	عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنبًا للإرهاق المادي	الضغوط المادية

وقد تم حذف بعض العبارات منها ما يوضحه الجدول (٥) التالي:

جدول (٥) العبارات التي تم حذفها من مقياس الضغوط النفسية

م	العبارات التي تم حذفها	البعد
١	حدة الانفعال لأتفه الأسباب	الضغوط الانفعالية
٢	الشعور بالقلق من المستقبل	
٣	ضعف التجهيزات المدرسية مثل: (عدم وجود معامل أو مختبرات)	الضغوط المدرسية
٤	سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط	الضغوط الأسرية
٥	تباعد العلاقات بين أفراد أسرتي	
٦	صعوبة الحصول على دواء علاج بسبب التكلفة المالية	الضغوط المادية
٧	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وتويتر مما يشغلني عن أداء واجباتي المدرسية	الضغوط الاجتماعية
٨	دخول غرف الدردشة في الإنترنت يورطني في علاقات غير مرغوب فيها مع غرباء	

وبعد إجراء التعديلات المطلوبة بلغ عدد عبارات مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائيّة (٥٠) عبارة، وذلك على النحو التالي: البعد الأول: الضغوط الانفعالية تضمن (١٠) عبارات، البعد الثاني: الضغوط المدرسية تضمن (١٠) عبارات، البعد الثالث: الضغوط الأسرية تضمن (١٠) عبارات، البعد الرابع: الضغوط المادية تضمن (١٠) عبارات، البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية تضمن (١٠) عبارات.

وقد صمم المقياس بطريقة ليكرت، متدرجة من (١-٥) درجات (درجة الموافقة): (أوافق دائما، أوافق غالباً، أوافق أحياناً، لا أوافق، لا أوافق أبداً).

ثانياً: مقياس الكفاءة الاجتماعية

الهدف من المقياس: قياس الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، استخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الاجتماعية وهو من إعداد (أبو رمان،٢٠٠٨).

محتوى المقياس: اشتمل المقياس على أربعه أبعاد للكفاءة الاجتماعية، وهي:

الامتثال للقوانين والسلطة (٧) فقرات:

١-وتشمل فقرات هذا البعد تنفيذ التعليمات والقوانين والامتثال للأنظمة والسلطة، وهي (34,31,20,19.10,9,1).

المؤهلات القيادية (١٠) فقرات:

٢-وتضم فقرات هذا البعد قدرة الشخص على امتلاك مهارات قيادية، وهي (45,44,33,32,22,21,12,11,4,3).

٣- البعد الاجتماعي، (٢٤) فقرة وتشير فقرات هذا البعد إلى قدرة الفرد على أقامه علاقات مع الاخرين عن طريق التعاون والتواصل والمشاركة والتنافس والاندماج وهي: :(7,48,49,50,6,7,8,13,14,15,16,17,23,24,25,26,27,34,35,36,37,38,46,4).

٤- الوعي بالأمور المتعلقة بالأمن والسلامة: (٨) فقرات، وتدور محتويات هذا البعد حول قدرة الفرد على الوعي والحذر والابتعاد عن المغامرة والمخاطرة، والمحافظة على السلامة والأمن وهي كالتالي: (39,18,28,40,29,40,30,42)

وقد صمم المقياس بطريقة ليكرت، متدرجة من (١-٥) درجات: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة).

بحيث تمثل النقطة (١) عن أدني مستوى من الكفاءة الاجتماعية، والنقطة (٥) عن أعلى مستوى من الكفاءة الاجتماعية، هذا بالنسبة للعبارات الإيجابية والبالغ عددها (٣٧) عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة للمقياس.

في حين يتم عكس النقاط وتعبيراتها في العبارات السلبية، وعددها (١٣) والتي كانت كالتالي:

(30,29,40,28,27,38,49,47,13,33,21,20,2).

صدق الاتساق الداخلي: تم التأكد من توافر صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه العبارة، وذلك من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية سابقة الذكر والتي تكونت من (٥٠) طالبة من خارج عينة الدراسة، وتم الحصول على ما يلي:

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
	٠.٦٨*	١٣	٠.٦٥*	٢٥	٠.٧٠*	٣٧	٠.٦٨*
	٠.٦٥*	١٤	٠.٦٦*	٢٦	٠.٦٨*	٣٨	٠.٦٩*
	٠.٦٦*	١٥	٠.٧٠*	٢٧	٠.٦٥*	٣٩	٠.٧١*
	٠.٧١*	١٦	٠.٦٥*	٢٨	٠.٦٦*	٤٠	٠.٦٥*
	٠.٦٩*	١٧	٠.٦٨*	٢٩	٠.٦٩*	٤١	٠.٧٠*
	٠.٦٨*	١٨	٠.٦٦*	٣٠	٠.٧٠*	٤٢	٠.٦٦*
	٠.٧٠*	١٩	٠.٦٨*	٣١	٠.٦٥*	٤٣	٠.٦٥*
	٠.٦٨*	٢٠	٠.٧٠*	٣٢	٠.٦٩*	٤٤	٠.٦٧*
	٠.٦٩*	٢١	٠.٦٩*	٣٣	٠.٦٨*	٤٥	٠.٦٩*
	٠.٦٥*	٢٢	٠.٦٦*	٣٤	٠.٧٠*	٤٦	٠.٦٨*
	٠.٦٩*	٢٣	٠.٦٩*	٣٥	٠.٦٥*	٤٧	٠.٦٥*
	٠.٦٨*	٢٤	٠.٧٠*	٣٦	٠.٦٤*	٤٨	٠.٦٩*

***تعني دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)**

تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠.٦٤) إلى (٠.٧١)، وجميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) وتشير إلى الاتساق الداخلي، بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٧): معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الاجتماعية

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠.٧٠*	١٤	٠.٦٨*	٢٧	٠.٦٩*	٤٠	٠.٦٦*
٢	٠.٦٦*	١٥	٠.٦٧*	٢٨	٠.٧٠*	٤١	٠.٦٩*
٣	٠.٦٨*	١٦	٠.٦٨*	٢٩	٠.٦٩*	٤٢	٠.٧٢*
٤	٠.٧١*	١٧	٠.٦٨*	٣٠	٠.٧٠*	٤٣	٠.٦٨*
٥	٠.٧٣*	١٨	٠.٦٦*	٣١	٠.٦٨*	٤٤	٠.٦٧*
٦	٠.٦٦*	١٩	٠.٦٨*	٣٢	٠.٧١*	٤٥	٠.٦٩*
٧	٠.٦٦*	٢٠	٠.٧٠*	٣٣	٠.٦٨*	٤٦	٠.٦٨*
٨	٠.٦٨*	٢١	٠٧٣	٣٤	٠.٧٠*	٤٧	٠.٧٠*
٩	٠.٧٢*	٢٢	٠.٦٦*	٣٥	٠.٦٨*	٤٨	٠.٦٩*
١٠	٠.٧٢*	٢٣	٠.٧١*	٣٦	٠.٦٩*	٤٩	٠.٧١*
١١	٠.٧٠*	٢٤	٠.٦٩*	٣٧	٠.٧٠*		
١٢	٠.٦٧*	٢٥	٠.٦٩*	٣٨	٠.٦٨*		
١٣	٠.٦٩*	٢٦	٠.٧١*	٣٩	٠.٦٨*		

***تعني دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)**

تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠.٦٦) إلى (٠.٧٣)، وجميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) وتشير إلى الاتساق الداخلي، بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الاجتماعية.

ثبات أدوات الدراسة

تم التأكد من ثبات أدوات الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية سابقة الذكر، وتم الحصول على ما يلي:

جدول (٨): معاملات ألفا كرونباخ لثبات أدوات الدراسة

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ
الضغوط النفسية	٠.٩١
الكفاءة الاجتماعية	٠.٩٣

بلغت قيم معاملات ألفا كرونباخ (٠.٩١) و (٠.٩٣)، لمقياسي الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية على التوالي، وهذه القيم مرتفعة وتشير أن أدوات الدراسة الحالية تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أدوات الدراسة في صورتها النهائية

بعد التأكد من توافر الصدق والثبات لأدوات الدراسة، تأكدت الباحثة من صلاحيتهما وإمكانية تطبيقهما على أفراد العينة الأساسية، وأصبحت الأداة كما هي موضحة في ملحق (٤)، بواقع (٤٨) عبارة لمقياس الضغوط النفسية، (٤٩) عبارة لمقياس الكفاءة الاجتماعية.

تصحيح أدوات الدراسة

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي المتدرج لتصحيح استجابات عينة الدراسة على عبارات المقياس، بحيث تعطى الدرجة (١) للاستجابة (لا أوافق أبدا/لا أوافق بشدة)، والدرجة (٢) للاستجابة (لا أوافق)، والدرجة (٣) للاستجابة (أوافق أحيانا/أوافق إلى حد ما)، والدرجة (٤) للاستجابة (أوافق غالبا/أوافق)، والدرجة (٥) للاستجابة (أوافق دائما/أوافق بشدة)، وذلك لمقياسي (الضغوط النفسية/الكفاءة الاجتماعية). وفقا للمقياس الخماسي تم استخدام المعيار التالي للحكم على درجة الاستجابة على العبارات:

مدى الاستجابة للعبارة = أعلى درجة – أقل درجة = ٥ – ١ = ٤

طول الفئة = مدى الاستجابة / عدد فئات الاستجابة = ٥/٤ = ٠.٨

جدول (٩): معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لمقياس الضغوط النفسية

المتوسط الحسابي	الاستجابة	درجة الضغوط النفسية
١ – أقل من ١.٨٠	أوافق دائما	ضعيفة جدا
١.٨٠ – أقل من ٢.٦٠	أوافق غالبا	ضعيفة
٢.٦٠ – أقل من ٣.٤٠	أوافق أحيانا	متوسطة
٣.٤٠ – أقل من ٤.٢٠	لا أوافق	عالية
٤.٢٠ – ٥	لا أوافق أبدا	عالية جدا

جدول (١٠): معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لمقياس الكفاءة الاجتماعية

المتوسط الحسابي	الاستجابة	درجة الكفاءة الاجتماعية
١ – أقل من ١.٨٠	لا أوافق بشدة	ضعيفة جدا
١.٨٠ – أقل من ٢.٦٠	لا أوافق	ضعيفة
٢.٦٠ – أقل من ٣.٤٠	أوافق إلى حد ما	متوسطة
٣.٤٠ – أقل من ٤.٢٠	أوافق	عالية
٤.٢٠ – ٥	أوافق بشدة	عالية جدا

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

في الفصل الحالي تمت الإجابة على أسئلة الدراسة والحصول على النتائج ثم مناقشة وتفسير هذه النتائج وإظهار مدى اتفاقها أو اختلافها مع الدراسات السابقة، وذلك على النحو التالي:

أولا: نتيجة الاجابة عن السؤال الأول ومناقشته وتفسيره: ما درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟

للإجابة على السؤال الأول تم استخدام بعض مقاييس الإحصاء الوصفي والتي تمثلت في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لاستجابات عينة الدراسة على عبارات مقياس الضغوط النفسية، وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
22	أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة مثل: (صعوبة الامتحانات).	1	3.56	1.27	عالية
18	سوء أحوال المرافق المدرسية مثل: المرافق–الحمامات).	2	3.53	1.35	عالية
39	أشعر بتقلب المزاج.	3	3.51	1.28	عالية
48	كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي.	4	3.51	1.35	عالية
19	صعوبة بعض المواد الدراسية.	5	3.5	1.20	عالية
20	أساليب التدريس غير مشوقة.	6	3.49	1.20	عالية
15	عدم وجود أنشطة غير صفية للتخفيف من عناء الدراسة.	7	3.41	1.31	عالية
6	صعوبة التعبير عن المشاعر.	8	3.33	1.35	متوسطة
12	المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف.	9	3.31	1.31	متوسطة

	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
10	الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات.	10	3.3	1.18	متوسطة
43	تكوين الشِّلل في المدرسة.	11	3.18	1.39	متوسطة
17	البيئة المادية للصف غير مناسبة مثل: (ضيق الصف–كثرة الطالبات).	12	3.16	1.46	متوسطة
40	كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية يعزلني عن الآخرين.	13	3.15	1.42	متوسطة
8	كثرة أحلام اليقظة.	14	3.12	1.41	متوسطة
7	الشعور بالحزن معظم الأوقات.	15	3.1	1.24	متوسطة
30	سرعة الاستثارة عند مواجهة أي ضغط.	16	3.07	1.27	متوسطة
21	العصبية الشديدة	17	3.04	1.24	متوسطة
11	صعوبة الاستغراق في النوم.	18	3.02	1.42	متوسطة
24	صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية.	19	2.97	1.50	متوسطة
1	الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح.	20	2.83	1.27	متوسطة
2	عدم احترام الطالبات من قبل بعض المعلمات أو الإدارة مثل: (استخدام الكلام الجارح–المفاضلة بين الطالبات).	21	2.82	1.42	متوسطة
14	التنافس غير الصحي بين بعض الطالبات في المدرسة.	22	2.74	1.40	متوسطة
9	عدم الاستقرار النفسي.	23	2.73	1.39	متوسطة
47	كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب.	24	2.72	1.47	متوسطة
25	تدخل الوالدين في شؤوني الشخصية.	25	2.67	1.37	متوسطة
36	عدم وجود غرفة خاصة للمذاكرة	26	2.66	1.45	متوسطة
27	البناء المدرسي غير مناسب للتعلم مثل: (عدم حداثة المبنى–ضيق المساحة).	27	2.63	1.37	متوسطة
44	عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه.	28	2.62	1.43	متوسطة
35	نقص الإمكانيات المادية للأسرة.	29	2.46	1.55	ضعيفة
23	المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين إخوتي.	30	2.45	1.43	ضعيفة
34	عدم وجود مساندة اجتماعية لأسرتي من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة.	31	2.41	1.43	ضعيفة
42	ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها.	32	2.4	1.43	ضعيفة
16	سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط.	33	2.39	1.38	ضعيفة
46	تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس.	34	2.37	1.32	ضعيفة
26	غياب التواصل السليم بين أفراد أسرتي.	35	2.36	1.34	ضعيفة
41	الشعور بعزلة أسرتي عن المجتمع الخارجي.	36	2.34	1.41	ضعيفة
33	عدم قدرتي على شراء موبايل مثل البلاك بيري والآيفون أسوة بصديقاتي	37	2.29	1.42	ضعيفة
13	استخدام القسوة في المعاملة من قبل الأب.	38	2.27	1.53	ضعيفة
28	كثرة المشاجرات في أسرتي.	39	2.25	1.36	ضعيفة
29	انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء.	40	2.25	1.42	ضعيفة

	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
45	عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنبًا للإرهاق المادي.	41	2.24	1.46	ضعيفة
5	عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء.	42	2.16	1.26	ضعيفة
32	الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة.	43	2.16	1.38	ضعيفة
31	نقص بعض اللوازم الكمالية في البيت مثل التلفزيون والثلاجة.	44	2.09	1.41	ضعيفة
37	قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي.	45	2.03	1.21	ضعيفة
38	عدم توفر مسكن لائق.	46	2.03	1.28	ضعيفة
3	إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من قبل أسرتي.	47	1.87	1.17	ضعيفة
4	عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال.	48	1.74	1.09	ضعيفة جدا
المتوسط العام للدرجة الكلية			2.73	0.66	متوسطة

تشير نتائج جدول (١١) أن المتوسط الحسابي العام لدرجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، بلغ (٢.٧٣) أي بدرجة (متوسطة)، وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (١.٧٤) إلى (٣.٥٦)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة "عالية" (٧) عبارات، "متوسطة" (21) عبارة، "ضعيفة" (١٩) عبارة، "ضعيفة جدا" (١) عبارة، على النحو التالي:

أولا: ضغوط نفسية بدرجة عالية

يشير جدول (١١) إلى وجود (٧) عبارات تعبر عن وجود ضغوط نفسية بدرجة "عالية" لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، واحتلت الترتيب من الأول إلى السابع من حيث درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وتم ترتيب هذه الضغوط تنازليا حسب قيمة المتوسطات الحسابية لدرجة الضغوط النفسية وكانت على النحو التالي:

العبارة "٢٢" (أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة مثل: (صعوبة الامتحانات وكثرتها) بمتوسط حسابي (٣.٥٦)، يليها العبارة "١٨" (سوء أحوال المرافق المدرسية مثل: (المرافق–الحمامات) بمتوسط حسابي (٣.٥٣)، ثم العبارة "٣٩" (أشعر بتقلب المزاج) بمتوسط حسابي (٣.٥١)، ثم العبارة "٤٨" (كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي) بمتوسط حسابي (٣.٥١)، ثم العبارة "١٩" (صعوبة بعض المواد الدراسية) بمتوسط حسابي (٣.٥٠)، ثم العبارة "٢٠" (أساليب التدريس غير مشوقة) بمتوسط حسابي (٣.٤٩)، العبارة "١٥" (عدم وجود أنشطة غير صفية للتخفيف من عناء الدراسة) بمتوسط حسابي (٣.٤١).

ثانيا: ضغوط نفسية بدرجة متوسطة

يشير جدول (١١) إلى وجود (٢١) عبارة تعبر عن وجود ضغوط نفسية بدرجة "متوسطة" لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، واحتلت الترتيب من الثامن إلى الثامن والعشرين من حيث درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وتم ترتيب هذه الضغوط تنازليا حسب قيمة المتوسطات الحسابية لدرجة الضغوط النفسية وكانت على النحو التالي:

العبارة "٦" (صعوبة التعبير عن المشاعر) بمتوسط حسابي (٣.٣٣)، يليها العبارة "١٢" (المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف) بمتوسط حسابي (٣.٣١)، ثم العبارة "" (١٠) بمتوسط حسابي (٣.٣)، ثم العبارة "٤٣" (تكوين الشِّلل في المدرسة) بمتوسط حسابي (٣.١٨)، العبارة "١٧" (البيئة المادية للصف غير مناسبة مثل: (ضيق الصف–كثرة الطالبات– سوء التهوية والإضاءة) بمتوسط حسابي (٣.١٦)، يليها العبارة "٤٠" (كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية يعزلني عن الآخرين) بمتوسط حسابي (٣.١٥)، ثم العبارة "٨" (كثرة أحلام اليقظة) بمتوسط حسابي (٣.١٢)، ثم العبارة "٧" (الشعور بالحزن معظم الأوقات) بمتوسط حسابي (٣.١)، ثم العبارة "٣٠" (سرعة الاستثارة عند مواجهة أي ضغط) بمتوسط حسابي (٣.٠٧)، ثم العبارة "٢١" (العصبية الشديدة) بمتوسط حسابي (٣.٠٤). العبارة "١١" (صعوبة الاستغراق في النوم) بمتوسط حسابي (٣.٠٢)، يليها العبارة "٢٤" (صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية) بمتوسط حسابي (٢.٩٧)، ثم العبارة "١" (الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح) بمتوسط حسابي (٢.٨٣)، ثم العبارة "٢" (عدم احترام الطالبات من قبل بعض المعلمات أو الإدارة مثل: (استخدام الكلام الجارح–المفاضلة بين الطالبات)) بمتوسط حسابي (٢.٨٢)، ثم العبارة "١٤" (التنافس غير الصحي بين بعض الطالبات في المدرسة) بمتوسط حسابي (٢.٧٤)، ثم العبارة "٩" (عدم الاستقرار النفسي) بمتوسط حسابي (٢.٧٣)، العبارة "٤٧" (كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب) بمتوسط حسابي (٢.٧٢)، يليها العبارة "٢٥" (تدخل الوالدين في شؤوني الشخصية) بمتوسط حسابي (٢.٦٧)، ثم العبارة "٣٦" (عدم وجود غرفة خاصة للمذاكرة) بمتوسط حسابي (٢.٦٦)، ثم العبارة "٢٧" (البناء المدرسي غير مناسب للتعلم مثل: (عدم حداثة المبنى– ضيق المساحة)) بمتوسط حسابي (٢.٦٣)، ثم العبارة "٤٤" (عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه) بمتوسط حسابي (٢.٦٢)،

ثالثا: ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة

يشير جدول (١١) إلى وجود (١٩) عبارة تعبر عن وجود ضغوط نفسية بدرجة "ضعيفة" لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، واحتلت الترتيب من التاسع والعشرين إلى السابع والأربعين من حيث درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وتم ترتيب هذه الضغوط تنازليا حسب قيمة المتوسطات الحسابية لدرجة الضغوط النفسية وكانت على النحو التالي:

العبارة "٣٥" (نقص الإمكانيات المادية للأسرة) بمتوسط حسابي (٢.٤٦)، يليها العبارة "٢٣" (المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين إخوتي) بمتوسط حسابي (٢.٤٥)، ثم العبارة "٣٤" (عدم وجود مساندة اجتماعية لأسرتي من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة) بمتوسط حسابي (٢.٤١)، ثم العبارة "٤٢" (ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها) بمتوسط حسابي (٢.٤)، ثم العبارة "١٦" (سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط) بمتوسط حسابي (٢.٣٩)، ثم العبارة "٤٦" (تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس) بمتوسط حسابي (٢.٣٧)، العبارة "٢٦" (غياب التواصل السليم بين أفراد أسرتي) بمتوسط حسابي (٢.٣٦)، يليها العبارة "٤١" (الشعور بعزلة أسرتي عن المجتمع الخارجي) بمتوسط حسابي (٢.٣٤)، ثم العبارة "٣٣" (عدم قدرتي على شراء موبايل مثل البلاك بيري والآيفون أسوة بصديقاتي) بمتوسط حسابي (٢.٢٩)، ثم العبارة "١٣" (استخدام القسوة في المعاملة من قبل الأب) بمتوسط حسابي (٢.٢٧)، ثم العبارة "٢٨" (كثرة المشاجرات في أسرتي) بمتوسط حسابي (٢.٢٥)، ثم العبارة "٢٩" (انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء) بمتوسط حسابي (٢.٢٥). العبارة "٤٥" (عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنبًا للإرهاق المادي) بمتوسط حسابي (٢.٢٤)، يليها العبارة "٥" (عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء) بمتوسط حسابي (٢.١٦)، ثم العبارة "٣٢" (الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة) بمتوسط حسابي (٢.١٦)، ثم العبارة "٣١" (نقص بعض اللوازم الكمالية في البيت مثل التلفزيون والثلاجة) بمتوسط حسابي (٢.٠٩)، ثم العبارة "٣٧" (قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي) بمتوسط حسابي (٢.٠٣)، ثم العبارة "٣٨" (عدم توفر مسكن لائق) بمتوسط حسابي (٢.٠٣)، وأخيرا العبارة "٣" (إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من قبل أسرتي) بمتوسط حسابي (١.٨٧).

رابعاً: ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة جدا

يشير جدول (١١) إلى وجود (١) عبارة فقط تعبر عن وجود ضغوط نفسية بدرجة "ضعيفة جدا" لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وجاءت في الترتيب الثامن والأربعين والأخير من حيث درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وهي العبارة "٤" (عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال) بمتوسط حسابي (١.٧٤).

وإجمالاً تظهر النتيجة الحالية وجود درجات تفاوتت بين درجات (عالية، ومتوسطة، وضعيفة، وضعيفة جداً) للضغوط النفسية بأبعادها لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

ثانيا: نتيجة الاجابة عن السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره:

ما درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟

للإجابة على السؤال الثاني تم استخدام بعض مقاييس الإحصاء الوصفي والتي تمثلت في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لاستجابات عينة الدراسة على عبارات مقباس الكفاءة الاجتماعية، وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجة الكفاءة الاجتماعية لدى عينة الدراسة

م	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
7	أراعي مشاعر رفيقاتي وأحترمها.	1	3.86	1.19	عالية
5	أستمع وأتفهم ما يقوله الآخرون.	2	3.84	1.16	عالية
47	أبادر إلى مساعدة من يحتاج إلى مساعدة من صديقاتي.	3	3.7	1.10	عالية
30	أضع النقود في جيبي بشكل ظاهر.	4	3.7	١.١٢	عالية
45	أقدم المساعدة للآخرين عندما يحتاجون إليها.	5	3.67	1.12	عالية
6	أتصرف بلباقة في المواقف المختلفة.	6	3.66	1.21	عالية
34	أتعاون مع زميلاتي في المواقف المختلفة.	7	3.65	1.03	عالية
3	لدى مهارات قيادية جيدة.	8	3.65	1.21	عالية
35	أفهم مشاكل واحتياجات زميلاتي الأخريات.	9	3.64	1.06	عالية
42	أبتعد عن الأخطار التي ممكن أن تهدد حياتي وعرضي وشرفي و مالي.	10	3.63	1.28	عالية
16	أتفاهم مع رفيقاتي إذا استدعى الأمر.	11	3.62	1.07	عالية
18	أتعامل بحذر مع الأمور التي تسبب لي الأذى.	12	3.61	1.11	عالية
36	أحرص على مشاركة صديقاتي في الأنشطة.	13	3.54	1.08	عالية
4	أتمتع بسمة السرعة والتركيز.	14	3.53	1.14	عالية
40	أشاكس لدرجة التعرض للأذى مع الآخرين.	15	3.49	1.15	عالية
23	أتنافس مع الأخريات دون إيذاء مشاعرهم.	16	3.48	1.05	عالية
11	لدي ميل للصبر واحتواء الآخرين.	17	3.47	1.08	عالية
10	أنضبط في أداء الدور المتوقع مني.	18	3.45	1.01	عالية
37	أتفاعل مع نوعيات مختلفة من الرفاق.	19	3.45	1.12	عالية
1	أستمع إلى التعليمات والقوانين وأبدي اهتماما بها.	20	3.45	1.15	عالية
43	أحب النظام وأحترمه.	21	3.41	1.02	عالية
17	يلجأ لي رفيقاتي للحديث عن مشكلاتهم	22	3.41	1.08	عالية

م	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
14	أمتلك مهارات تنال إعجاب زميلاتي.	23	3.4	1.05	متوسطة
38	أتصرف بعصبية عندما أكون مع الرفاق.	24	3.4	1.07	متوسطة
19	أستوضح عن التعليمات التي يجب إتباعها في موقف جديد.	25	3.39	1.01	متوسطة
24	أتقبل الدور الموكل إليّ في الجماعة.	26	3.38	1.02	متوسطة
9	أمتثل إلى التعليمات التي تعطى إليّ.	27	3.37	1.00	متوسطة
29	أورط نفسي مع الآخرين وقد يلحق بي الأذى.	28	3.35	1.12	متوسطة
8	أستطيع تكوين صداقة مع الآخرين.	29	3.35	1.25	متوسطة
26	أحرص على عمل ما يطلبه من الرفاق.	30	3.31	1.03	متوسطة
25	أستمتع لتوجيه الرفاق لي.	31	3.3	1.08	متوسطة
2	أتجاهل الأوامر التي تعطى إليّ.	32	3.3	1.18	متوسطة
44	أحاول أن أكون في المقدمة بين زميلاتي.	33	3.29	1.09	متوسطة
46	أشعر بالارتباك عندما أكون مع المجموعة.	34	3.29	1.10	متوسطة
49	أكون متسامحةً لمن يسيء إليّ من الرفاق.	35	3.29	1.15	متوسطة
31	أنهي واجباتي ونشاطاتي بالطريقة المطلوبة مني.	36	3.27	1.11	متوسطة
39	أبتعد عن الأماكن الخطرة.	37	3.27	1.21	متوسطة
48	أتحاشي الاختلاط مع المجموعة.	38	3.26	1.13	متوسطة
27	أجد صعوبة في الاندماج مع مجموعة الرفاق.	39	3.25	1.17	متوسطة
22	أعتبر نفسي فصيحة اللسان وقوية التعبير.	40	3.23	1.09	متوسطة
13	أطلب المساعدة من الآخرين حتى لو كانت المهمة ضمن إمكانياتي.	41	3.16	1.13	متوسطة
15	أعمل على تنظيم اللقاءات والمناقشات مع الرفاق.	42	3.15	1.02	متوسطة
12	أضحي برغباتي واحتياجاتي الشخصية لتحقيق الصالح العام.	43	3.15	1.10	متوسطة
32	أحب أن أظهر بمظهر المسؤولة عن جماعتي.	44	3.1	1.10	متوسطة
41	أقرأ التعليمات المكتوبة قبل استعمال الأدوات الكهربائية والحادة والأدوية.	45	3.1	1.18	متوسطة
21	أتجنب الأخذ بآراء الآخرين.	46	3.06	1.05	متوسطة
20	غالباً ما أخالف الأنظمة والتعليمات.	47	3.04	1.12	متوسطة
28	أغامر دون تقدير للنتائج.	48	3.01	1.16	متوسطة
33	أتجنب أخذ دور قيادي في المجموعة.	49	2.97	1.02	متوسطة
المتوسط العام			3.39	0.45	متوسطة

تشير نتائج جدول (12) أن المتوسط الحسابي العام لدرجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، بلغ (٣.٣٩) أي بدرجة (متوسطة)، وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (٢.٩٧) إلى (٣.٨٦)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة "عالية" (22) عبارة، "متوسطة" (27) عبارة، على النحو التالي:

أولا كفاءة اجتماعية بدرجة عالية

يشير جدول (12) إلى وجود (22) عبارة تعبر عن وجود كفاءة اجتماعية بدرجة "عالية" لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، واحتلت الترتيب من الأول إلى الثاني والعشرين من حيث درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وتم ترتيب هذه الكفاءات الاجتماعية تنازليا حسب قيمة المتوسطات الحسابية لدرجة الكفاءة الاجتماعية وكانت على النحو التالي:

العبارة "٧" (أراعي مشاعر رفيقاتي وأحترمها) بمتوسط حسابي (٣.٨٦)، العبارة "٥" (أستمع وأتفهم ما يقوله الآخرون) بمتوسط حسابي (٣.٨٤)، العبارة "٤٧" (أبادر إلى مساعدة من يحتاج إلى مساعدة من صديقاتي) بمتوسط حسابي (٣.٧)، العبارة "٣٠" (أضع النقود في جيبي بشكل ظاهر) بمتوسط حسابي (٣.٧)، العبارة "٤٥" (أقدم المساعدة للآخرين عندما يحتاجون إليها) بمتوسط حسابي (٣.٦٧)، العبارة "٦" (أتصرف بلباقة في المواقف المختلفة) بمتوسط حسابي (٣.٦٦)، العبارة " ٣٤" (أتعاون مع زميلاتي في المواقف المختلفة) بمتوسط حسابي (٣.٦٥)، العبارة "٣" (لدى مهارات قيادية جيدة) بمتوسط حسابي (٣.٦٥)، العبارة "٣٥" (أفهم مشاكل واحتياجات زميلاتي الأخريات) بمتوسط حسابي (٣.٦٤)، العبارة "٤٢" (أبتعد عن الأخطار التي ممكن أن تهدد حياتي أو عرضي أو شرفي أو مالي) بمتوسط حسابي (٣.٦٣)، العبارة "١٦" (أتفاهم مع رفيقاتي إذا استدعى الأمر) بمتوسط حسابي (٣.٦٢)، العبارة "١٨" (أتعامل بحذر مع الأمور التي تسبب لي الأذى) بمتوسط حسابي (٣.٦١)، العبارة "٣٦" (أحرص على مشاركة صديقاتي في الأنشطة) بمتوسط حسابي (٣.٥٤)، العبارة "٤" (أتمتع بسمة السرعة والتركيز) بمتوسط حسابي (٣.٥٣)، العبارة "٤٠" (أشاكس لدرجة التعرض للأذى مع الآخرين) بمتوسط حسابي (٣.٤٩)، العبارة "٢٣" (أتنافس مع الأخريات دون إيذاء مشاعرهم) بمتوسط حسابي (٣.٤٨)، العبارة "١١" (لدي ميل للصبر واحتواء الآخرين) بمتوسط حسابي (٣.٤٧)، العبارة "١٠" (أنضبط في أداء الدور المتوقع مني) بمتوسط حسابي (٣.٤٥)، العبارة "٣٧" (أتفاعل مع نوعيات مختلفة من الرفاق) بمتوسط حسابي (٣.٤٥)، العبارة "١" (أستمع إلى التعليمات والقوانين وأبدي اهتماما بها) بمتوسط حسابي (٣.٤٥)، العبارة "٤٣" (أحب النظام وأحترمه) بمتوسط حسابي (٣.٤١)، العبارة "١٧" (يلجأ لي رفيقاتي للحديث عن مشكلاتهم) بمتوسط حسابي (٣.٤١).

ثانيا: كفاءة اجتماعية بدرجة متوسطة

يشير جدول ((12 إلى وجود (27) عباراه تعبر عن وجود كفاءة اجتماعية بدرجة "متوسطة" لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، واحتلت الترتيب من الثالث والعشرين إلى التاسع والأربعين من حيث درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وتم ترتيب هذه الكفاءات الاجتماعية تنازليا حسب قيمة المتوسطات الحسابية لدرجة الكفاءة الاجتماعية وكانت على النحو التالي:

العبارة "١٤" (أمتلك مهارات تنال إعجاب زميلاتي) بمتوسط حسابي (٣.٤)، العبارة "٣٨" (أتصرف بعصبية عندما أكون مع الرفاق) بمتوسط حسابي (٣.٤)، العبارة "١٩" (أستوضح عن التعليمات التي يجب إتباعها في موقف جديد) بمتوسط حسابي (٣.٣٩)، العبارة "٢٤" (أتقبل الدور الموكل إليّ في الجماعة) بمتوسط حسابي (٣.٣٨)، العبارة "٩" (أمتثل إلى التعليمات التي تعطى إليّ) بمتوسط حسابي (٣.٣٧)، العبارة "٢٩" (أورط نفسي مع الآخرين وقد يلحق بي الأذى) بمتوسط حسابي (٣.٣٥)، العبارة "٨" (أستطيع تكوين صداقة مع الآخرين) بمتوسط حسابي (٣.٣٥)، العبارة "٢٦" (أحرص على عمل ما يطلبه من الرفاق) بمتوسط حسابي (٣.٣١)، العبارة "٢٥" (أستمتع لتوجيه الرفاق لي) بمتوسط حسابي (٣.٣)، العبارة "٢" (أتجاهل الأوامر التي تعطى إليّ) بمتوسط حسابي (٣.٣)، العبارة "٤٤" (أحاول أن أكون في المقدمة بين زميلاتي) بمتوسط حسابي (٣.٢٩)، العبارة "٤٦" (أشعر بالارتباك عندما أكون مع المجموعة) بمتوسط حسابي (٣.٢٩)، العبارة "٤٩" (أكون متسامحةً لمن يسيء إليّ من الرفاق) بمتوسط حسابي (٣.٢٩)، العبارة "٣١" (أنهي واجباتي ونشاطاتي بالطريقة المطلوبة مني) بمتوسط حسابي (٣.٢٧)، العبارة "٣٩" (أبتعد عن الأماكن الخطرة) بمتوسط حسابي (٣.٢٧)، العبارة "٤٨" (أتحاشي الاختلاط مع المجموعة) بمتوسط حسابي (٣.٢٦)، العبارة "٢٧" (أجد صعوبة في الاندماج مع مجموعة الرفاق) بمتوسط حسابي (٣.٢٥)، العبارة "٢٢" (أعتبر نفسي فصيحة اللسان وقوية التعبير) بمتوسط حسابي (٣.٢٣)، العبارة "١٣" (أطلب المساعدة من الآخرين حتى لو كانت المهمة ضمن إمكانياتي) بمتوسط حسابي (٣.١٦)، العبارة "١٥" (أعمل على تنظيم اللقاءات والمناقشات مع الرفاق) بمتوسط حسابي (٣.١٥)، العبارة "١٢" (أضحي برغباتي واحتياجاتي الشخصية لتحقيق الصالح العام) بمتوسط حسابي (٣.١٥)، العبارة "٣٢" (أحب أن أظهر بمظهر المسؤولة عن جماعتي) بمتوسط حسابي (٣.١)، العبارة "٤١" (أقرأ التعليمات المكتوبة قبل استعمال الأدوات الكهربائية والحادة والأدوية) بمتوسط حسابي (٣.١)، العبارة "٢١" (أتجنب الأخذ بآراء الآخرين) بمتوسط حسابي (٣.٠٦)، العبارة "٢٠" (غالباً ما أخالف الأنظمة والتعليمات) بمتوسط حسابي (٣.٠٤) ، العبارة "٢٨" (أغامر دون تقدير للنتائج) بمتوسط حسابي (٣.٠١)، العبارة "٣٣" (أتجنب أخذ دور قيادي في المجموعة) بمتوسط حسابي (٢.٩٧).

ثالثا: نتيجة الاجابة عن السؤال الثالث ومناقشته وتفسيره:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟

للإجابة على السؤال الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (13): معامل الارتباط بين درجات الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة (ن = 500)

معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
−0,51	0,01

تشير نتائج جدول (13) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة (−0,51) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين درجات الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، هذه النتائج تعني أن زيادة درجات الضغوط النفسية تؤدي إلى خفض درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

رابعا: نتيجة الإجابة عن السؤال الرابع ومناقشته وتفسيره:

هل يمكن التنبؤ بدرجات الكفاءة الاجتماعية من خلال درجات الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة؟

للإجابة على السؤال الرابع تم استخدام أسلوب الانحدار البسيط، حيث استخدم متغير الضغوط النفسية كمتغير مستقل، لمعرفة تأثيره على المتغير التابع، ومن ثم معرفة إمكانية استخدام الضغوط النفسية للتنبؤ بالكفاءة الاجتماعية، وفقا للخطوات التالية:

أولا: هل يوجد علاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية

تم ذلك من خلال دلالة نموذج الانحدار البسيط للمتغير المستقل (الضغوط النفسية) على المتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية) وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٤): دلالة نموذج الانحدار البسيط لمعرفة تأثير الضغوط النفسية (متغير مستقل) على الكفاءة الاجتماعية (متغير تابع)

مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	نسبة الإسهام ($ر^2$) $ر^2$
الانحدار	25,58	1	25.58	170,55	0,01	%26
المتبقي	74,69	498	0,15			
الكلي	100,27	499				

تشير نتائج جدول (14) أن قيمة (ف) تساوي (170,55) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يعني وجود تأثير كبير وذو دلالة إحصائية للمتغير المستقل (الضغوط النفسية) على الكفاءة الاجتماعية (المتغير التابع)، ومن ثم يمكن التنبؤ بالكفاءة الاجتماعية من خلال الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

ثانيا: معرفة المساهمة النسبية للضغوط النفسية على الكفاءة الاجتماعية

لمعرفة المساهمة النسبية للضغوط النفسية على الكفاءة الاجتماعية، تم حساب قيمة معامل التقدير ($ر^2$) وهو يمثل حجم الأثر أو ما يسمى بمقدار الإسهام النسبي للمتغير المستقل (الضغوط النفسية) على المتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية)، وكما هو موضح في الجدول السابق (7) بلغت قيمته (26%) وهذا يعني أن المتغير المستقل (الضغوط النفسية) تؤثر بنسبة (26%) على المتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وأن هناك عوامل أخرى بخلاف الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر في الكفاءة الاجتماعية وتصل نسبة تأثيرها (74%).

ثانيا: ايجاد صيغة معادلة التنبؤ بالمتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية) من خلال الضغوط النفسية

بناء على جميع النتائج والمؤشرات السابقة يمكن القول إن هناك إمكانية للتنبؤ بدرجات الكفاءة الاجتماعية من خلال درجات الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وفقا لمعادلة التنبؤ التالية:

درجة الكفاءة الاجتماعية= 4,33 − 0,034 **(درجة الضغوط النفسية)**

يلاحظ أن قيمة معامل الانحدار لتأثير درجة الضغوط النفسية على درجة الكفاءة الاجتماعية بلغت (0,34-) وهي تعني وجود تأثير كبير سالب وذو دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) لتأثير درجة الضغوط النفسية على درجة الكفاءة الاجتماعية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء منظور الكفاية الذاتية المدركة، يرى ألبرت باندورا إن الكفاية الاجتماعية تتوقف على إدراك الفرد لما يمتلكه من قدرات ومهارات اجتماعية فاعلة تساعده على التواصل مع الناس ، وهذا يرجع بالدرجة الاولى إلى الكفاءة الذاتية المدركة والتي تتمثل بإحساس الفرد بالضبط الشخصي في المواقف الاجتماعية والسيطرة على قدراته والتوافق مع أحداث الحياة، لذا يعمل الاحساس بالضبط والسيطرة الشخصية على التوافق في المواقف الاجتماعية وتمكنه من ضبط أفكاره ومشاعره وتوظفها بصورة جيدة عند الحديث مع الآخرين وبناء علاقات الصداقة معهم (Bandura,1986).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى المحلة التي تمر بها الطالبات، وهي مرحلة المراهقة التي تُعد من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فأن هذا التغير يؤدي الى الضغط النفسي.

ويؤدي الى عدم التوافق مع البيئة والذات، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات.

وأن الضغوط النفسية تشير الى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي الى استجابة فعالية حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في اعلى قائمه من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي، لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الطالبات جميعهن، لكنها تختلف من طالبة الى أخرى ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من طالبة الى أخرى ، ولاختلاف الطالبات في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .

وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة و متعددة فأن الأساليب والطرق التي تلجأ إليها الطالبات للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الطالبة وسماتها الشخصية فهناك طالبات يميلن الى الانسحاب والانطواء والعزلة في حين أن البعض الأخر يميل الى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من الطالبات يميلن الى إعلان سخطهم على ما يتعرضون لهُ من أوامر ومطالب فيلجؤون الى ممارسة سلوكيات سلبيه تؤدي الى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك الطالبات بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

اتفقت النتيجة الحالية مع نتيجة دارسة شعبان(٢٠١٤)والتي أظهرت أنه يمكن التنبؤ بالمشكلات السلوكية من خلال الكفاءة الاجتماعية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشار إلية ناجكا وآخرون(najaka et al, 2001) من وجود علاقة سالبة بين الكفاءة الاجتماعية تُعد منبئاً هاماً بالتوافق النفسي أو المرض النفسي، وما أشار إلية دي يو وبرونز(de Boo&Prins,2007) من أن الكفاءة الاجتماعية تلعب دوراً واضحاً في تحديد التوافق السلوكي والانفعالي.

أولا: ملخص نتائج الدراسة:

فيما يلي أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية:

١. بلغ المتوسط الحسابي العام لدرجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، (٢.٧٣) أي بدرجة (متوسطة).

٢. بلغ المتوسط الحسابي العام لدرجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، (٣.٣٩) أي بدرجة (متوسطة).

٣. وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، بمعامل ارتباط (-٠.٥١).

٤. وجود تأثير كبير وذو دلالة إحصائية للمتغير المستقل (الضغوط النفسية) على الكفاءة الاجتماعية (المتغير التابع)، المتغير المستقل (الضغوط النفسية) تؤثر بنسبة (٢٦%) على المتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة.

٥. هناك عوامل أخرى بخلاف الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر في الكفاءة الاجتماعية وتصل نسبة تأثيرها (٧٤%).

٦. هناك إمكانية للتنبؤ بدرجات الكفاءة الاجتماعية من خلال درجات الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة، وفقا لمعادلة التنبؤ التالية:

درجة الكفاءة الاجتماعية= ٤.٣٣ - ٠.٣٤ (درجة الضغوط النفسية)

ثانيا: توصيات الدراسة:

١- إنشاء مراكز إرشادية للتوجيه النفسي للطالبات لمساعدتهن على مواجهة الضغوط النفسية التي تقع عليهن ولرفع درجة الكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات في هذه المرحلة.

٢- عقد دورات إرشادية للطالبات من أجل تزويدهم بالفنيات والأساليب المناسبة للتعامل مع المواقف الضاغطة والضغوط النفسية التي تواجههم ورفع درجة الكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات في هذه المرحلة.

٣- تصميم برنامج تدريبي مختص قائم على الأدب التربوي والنظريات العلمية لمساعدة الطالبات على التقليل من مصادر الضغوط النفسية لديهن.

٤- دعوة المهتمين والمخططين والمختصين لبناء برامج على ضوء نتائج الدراسة الحالية للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبات في جميع المراحل الدراسية، وكذلك رفع الكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات.

٥- تقديم بعض الأساليب التربوية والنفسية التي يمكن أن تساهم في خفض الضغوط النفسية وزيادة درجة الكفاءة الاجتماعية لدى للطالبات.

ثالثا: مقترحات الدراسة:

إجراء دراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى الطالبات ضمن متغيرات أخرى مثل: مستوى دخل الأسرة، أساليب المعاملة الوالدية، أساليب حل المشكلات.

- إجراء دراسة حول أثر البرامج الإرشادية السلوكية في الحد من درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسة حول أثر برنامج إرشادي سلوكي في رفع درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- تفعيل دور المشاركة المجتمعية في تقليل مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبات ورفع درجة الكفاءة الاجتماعية لديهن.

أولاً–المراجع العربية

إبراهيم، معصومة أحمد،(١٩٩٥): **العلاقة بين اكتساب المهارات الاجتماعية وبعض المتغيرات لدى طفل الروضة بدولة الكويت.** مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس –مركز الإرشاد النفسي س ٣، ع ٤ : ١٤١ – ١٧٨.

أبو حسونة، نشأت محمود (٢٠١٦): **الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة أريد الأهلية.** جامعة إربد الأهلية، الأردن، المملكة الأردنية الهاشمية.

أبو غالي، عطاف محمود(٢٠١٤): فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى التلميذات المساء إليهن في مرحلة الطفولة المتأخرة. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، م١٠، ع٣.

أبو معلا، طالب (٢٠٠٦): **المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لطلبة كليات التمريض في قطاع غزة**، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

أبو هاشم، محمد السيد، (٢٠٠٤) **سيكولوجية المهارات**، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

بخيت، حسين محمد حسين(1994): الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. ***رسالة ماجستير* غير منشورة**، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

بخش، اميره(٢٠٠٢): ضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا وعلاقتها بالاحتياجات والمساندة الاجتماعية. **مجلة دراسة تربوية**، ٢٩(٢)، ٢١٥-٢٣٧.

بريك، وسام (٢٠٠١): مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، **مجلة كلية التربية**، العدد 89-119.، ١ الجزء، ٢٥.

بلقاسم، محمد، شتوان، حاج، (٢٠١٦): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، ع٣، ج١.

بهادر، سعدية محمد علي (١٩٩٠): **علم نفس النمو**، دار العرب العالمية، الكويت.

بوشعراية، راف الله، طاهر، فتحي الدايخ(٢٠١٧): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسرى لدى آباء وأمهات أطفال التوحد، جامعة بنغازي، كلية التربية المرج، **المجلة الليبية العالمية**، ع ١٢.

الترتوري، محمد عوض، (٢٠٠٣): الكفاءة الاجتماعية، **مجلة المعلم**، الأردن.

ثابت، نضال (٢٠٠٣) **ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.

الجبري، أسماء عبدالعال والديب، محمد مصطفى (١٩٩٨): **سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية**. ط، علم الكتب، القاهرة، مصر.

جولمان، **دانيال** (٢٠٠٠): **الذكاء العاطفي**. ترجمة ليلى الجبالي، الكويت، عالم المعرفة.

جيهان، عثمان محمود(٢٠٠٩): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. **ندوة التعليم العالي للفتاة**، الابعاد والتطلعات، جامعة طيبة، المدينة المنورة.

حبيب، مجدي (١٩٩٠): ***الخصائص لذوي الكفاءة الاجتماعية***. ط٢، دار النهضة المصرية، القاهرة.

حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٠): **اختبار الكفاءة الاجتماعية لسارسون: كراسة التعليمات**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Bay University. (2001). **Competence at Bay University**. http:// www.bayUniversity.Com/ voaoutus/ buo 1 competency.htm.

Cavell, T. (1990). **Social adjustment, social performance**, and social skills: A tricomponent model of social competence. Journal of Clinical Child Psychology, 19, 111- 122

Compos ,et. Al .(2005).**Parent and child stress and symptms. An Inteqrative** Analysis, Developmental psychology. Vol.25.No.4.p.p550-559.

Cox, T.(1978). **Stress. London, macmillan univ, park press baltimore**. Folkman,S. (1984). Personal cantrol and stress coping process, Atheoretical analysis. Journal of personslity and social psychology. vol, 47, (1), 156-163.

Gulliford, R., & Upton, G. (1992). **Special Educational Needs. London:** The British council.

Lazarus, R.S(1961). Adjustment and personality. New york, MC, grow, hill.

Miller, s.(1982).**Child sress**. New york, doub ledancy company.

Reyes & Kobus A **Descriptive Study of Urban Mexican American Adolescents'** Perceived Stress and Coping Article in Hispanic Journal of Behavioral Sciences 22 (2): 163-178 · May 2000.

Selye, H. (1972).**Stress in esenck, j. H, encychop edia of psycology**