



العدد (٢٧)، الجزء الأول، سبتمبر ٢٠٢٤، ص ١١٣ - ١٣٤

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض الضغوط النفسية لدى الموهوبين المدمجين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة

إعداد

د/ عبدالاله محمد صالح القرني

أستاذ القياس والتقويم والإحصاء المشارك
كلية الدراسات العليا التربوية
جامعة الملك عبد العزيز

محمد بريك محمد ال بريك القرني

باحث دكتوراة - علم نفس تخصص أسرة وزاج
جامعة الملك عبد العزيز

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض الضغوط النفسية

لدى الموهوبين المدمجين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة

محمد القرني (*) & د/ عبد الاله القرني (**)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لخفض الضغوط النفسية لدى الموهوبين المدمجين بالمرحلة الثانوية. أُستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي، وتم التطبيق على عينه تكونت من (٢٦) موهوباً، بالمرحلة الثانوية ممن حلوا على درجات مرتفعة في مقياس الضغط النفسي، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتكون كل مجموعة من ١٣ موهوباً.

وقد أظهرت النتائج بعد معالجتها إحصائياً فعالية البرنامج الإنتقائي التكاملي لخفض الضغوط النفسية وبقاء أثره في القياس التتبعي حيث كان هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ كما أظهر القياس التتبعي وجود فروق معنوية بين القياس البعدي والتتبعي عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

وبناءً على ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالاستفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لثبات فعاليته في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الموهوبين بأبعادها الاسرية، والاجتماعية والمدرسية. وتوعية الأسرة والمدرسة بالطريقة المناسبة للتعامل مع الموهوب وتلبية احتياجاته ومعرفة مشكلاته والمساهمة في حلها. وعقد دورات إرشادية للطلاب الموهوبين من أجل تزويدهم بالفنيات والأساليب للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجههم، وتنمية مهاراتهم لمواجهة مشكلاتهم الخاصة، كالخوف من الفشل، والنزعة الكمالية، والحساسية العالية، والاهتمام بالصحة النفسية للطلاب الموهوبين عبر تفعيل دور المرشد الطلابي، وإشباع حاجاتهم الإرشادية ليكون ذلك عوناً لهم وتحفيزاً لإبداعهم وتنمية موهبتهم.

(*) باحث دكتوراة، علم نفس تخصص أسرة وزاج، جامعة الملك عبد العزيز.

(**) أستاذ القياس والتقويم والإحصاء المشارك، كلية الدراسات العليا التربوية - جامعة الملك عبد العزيز.

مقدمة الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياة كل إنسان على وجه الأرض، وذلك مصداقاً لقوله تعالى (لقد خلقنا الإنسان في كبد)، والكبد المشقة والعناء جسماً كان أو نفسياً. والحقيقة أن الناس يختلفون في تعاملهم مع الضغوط النفسية، فمنهم من يأخذ الأمور ببساطة ويتعامل معها جيداً، ومنهم من يتسم بالحرص الشديد، والاهتمام والطموح المبالغ فيه، مما يجعله يتأثر سلباً، لأنه يضع نفسه مواقف ينجح غيره في تجنبها. وقد تتفاوت هذه الضغوط النفسية في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر، ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه.

"وتشير الاحصاءات الحديثة إلى أن (٨٠٪) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم، وغيرها كانت بدايتها ومصدرها الضغوط النفسية" (النوايسة، ٢٠١٣ م: ١٧). وتعد مرحلة المراهقة من المراحل التي تمتاز بالتغيرات السريعة في تشكيل الضغوط النفسية على المراهقين تفوق قدراتهم وتجاربهم في الحياة، حيث يرى ايركسون أن المراهقين يمرون بأزمة من نوع خاص تُعرف بأزمة الهوية، وأن معظم الضغوط النفسية لدى المراهقين ترجع إلى ما يتعرضون له من أحداث ضاغطة في حياتهم اليومية، فضلاً عن عدم قدرتهم على إحداث التوازن بين متطلبات هذه المرحلة (عريبات، ٢٠٠٥ م). فالطلبة بمختلف الفئات موهوبين وعاديين في هذه المرحلة يواجهون تحديات أمام هذه المواقف، التي تتطلب استجابات وردود أفعال قد يصعب عليهم التعامل معها، لعدم وجود أساليب أو مهارات لمواجهة هذه الضغوط النفسية. إلا أن فئة الموهوبين مقارنة بالعاديين تبرز عندهم مشكلات انفعالية واجتماعية تتعلق بتمييزهم قد لا تكون عند العاديين (الخطيب وآخرون، ٢٠١٦ م: ٣٤٩).

وقد أوضح (السمادوني، ٢٠٠٩ م: ٩٥) أنه نتيجة للمهارات، والقدرات المعرفية العالية التي يتميز بها الموهوبين عن العاديين، فإنهم يتأثرون بدرجة عالية بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم، وعندما يقع الموهوبين تحت تأثير الضغوط النفسية فترات زمنية قصيرة، أو طويلة مع عدم قدرتهم على مقاومة تلك الضغوط يزيد احتمال تعرضهم للخطر، وظهور بعض المشكلات الانفعالية، وبعض الاضطرابات الجسمية.

إن الموهوبين لديهم من السمات، والخصائص ما قد يعرضهم للمشكلات، أو يوقعهم في مواقف صعبة مع أنفسهم ومع الآخرين، فهم يحتاجون إلى توجيه واهتمام ورعاية خاصة تمكنهم من تنمية طاقاتهم، وموهبهم إلى أقصى مدى ممكن وفقاً لخصائصهم، ومشكلاتهم وحاجاتهم المختلفة.

مشكلة الدراسة:

تعد الموهبة من المواضيع الهامة جداً في التربية وعلم النفس، إذ يعد الأشخاص الموهوبون ثروة أساسية كبرى، وكنوزاً ثمينة، يجب الاهتمام بهم واستثمار طاقاتهم الإبداعية ومساعدتهم في التغلب على الصعوبات، والمشاكل والأزمات التي يواجهونها في مراحلهم العمرية المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة، التي تعتبر مرحلة تغييرات بيولوجية، وتحديات عديدة، ويصعب على الفرد التعامل معها. فقد أشار كيسلر (في طاطور، ٢٠١١ م) بأنها مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة.

ولما تتميز هذه المرحلة من تغيرات متعددة، فإن كثيراً من الباحثين وصفها بأنها: مرحلة الضغوط النفسية، فقد أشار فرويد إلى أنها مرحلة عواصف، وضغوط نفسية (عريبات، ٢٠٠٥م). كما أكد سوليفان ١٩٣٠ م (في المقادي، ٢٠١٥م: ١٢١) أنها مرحلة تنشأ فيها العديد من الصراعات نتيجة الحاجة إلى الأمن، وإلى العلاقات الحميمة.

وتعتبر المرحلة الثانوية من المحطات الهامة في حياة الموهوبين التي لا تخلو من ضغوطات، ومشكلات مركبة تعود إلى كونهم موهوبين، وفي نفس الوقت مراهقين. فقد أظهرت دراسة كل من الريحاني ١٩٩٨م (في الحازمي ٢٠١٦م) وجروان ١٩٩٩م (في القريطي، ٢٠١٤م: ٧٥) أن الطلبة الموهوبين يواجهون في سن المراهقة نفس المشكلات التي يواجهها الطلاب العاديين، إلا أن هناك بعض المشكلات، والحاجات الخاصة بالموهوبين، تتمثل في توقعات الوالدين، أو البيئة المدرسية أو العلاقات الأسرية، أو رغبتهم في الكمال، أو تعدد الخيارات عند مواجهة الاختيار المهني في نهاية المرحلة الثانوية.

وقد اختلفت نتائج الدراسات المتعلقة بالطلاب الموهوبين، ومدى شعورهم بالمشكلات، وتوافقهم النفسي مقارنة بزملائهم العاديين. حيث يؤكد كل من فيرجسون (في عسيري ٢٠٠٦ م) و، (Ishak & Zainal Abidin & Abu Baka (2014) إن الموهوبين يعانون من ضغوط

نفسية تختلف عن أقرانهم من الطلاب العاديين، وذلك لأنهم أكثر حساسية للضغوطات، مما يؤثر تأثيراً سلبياً عليهم، وعلى أدائهم ومدى استمرارية موهبتهم في طريقها السوي، بالإضافة إلى أن الموهوبين يواجهون ضغوط مستمرة لتحقيق التفوق، والتميز ويصبحون في نضالٍ مستمر، وضغط لتحقيق التوقعات المفروضة من الكبار والأقران (Kaplan , 1990).

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل يوجد فروق في الضغوط النفسية بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- هل يوجد فروق في الضغوط النفسية للموهوبين بين القياس القبلي، والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل يوجد فروق في الضغوط النفسية للموهوبين بين القياس البعدي، والنتبجي للمجموعة التجريبية؟

الأهمية النظرية:

- ١- تناولت الدراسة الحالية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الموهوبين، مما تساعد في إثراء الدراسات، والبحوث العلمية والتربوية، والبرامج الإرشادية المهمة بفئة الموهوبين.
- ٢- أهمية المرحلة العمرية المستخدمة في هذه الدراسة، والمتمثلة بمرحلة الثانوية، حيث أنها مرحلة انتقالية، ومهمة في حياة الطالب الموهوب.

الأهمية التطبيقية:

إعداد برنامج إرشادي قائم على الاتجاه الانتقائي يؤدي إلى تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى الموهوبين، وبذلك يزيد تفاعلهم وتوافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم، لاستمرار موهبتهم وزيادة تكيفهم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- إعداد الانتقائي التكاملي لخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب برنامج قائم على الإرشاد الموهوبين والتحقق على مدى فعاليته، بالمرحلة الثانوية بمحافظه جدة.

٢- التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة الضابطة، وأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

٣- التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين القياس القبلي، والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٤- التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين القياس البعدي، والقياس التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

حدود الدراسة:

▪ **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض الضغوط النفسية لدى الموهوبين المدمجين لعينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة.

▪ **الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة الحالية على مدارس محافظة جدة.

▪ **الحدود الزمانية:** تم تطبيق إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٧-١٤٣٨.

▪ **الحدود البشرية:** اشتملت عينة الدراسة على الطلاب الموهوبين بمجمع الامير سلطان للمرحلة الثانوية بمحافظة جدة، حيث تم اختيار (٢٦) طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين مجموعة ضابطة وعددهم (١٣) طالباً، ومجموعة تجريبية وعددهم (١٣) طالباً.

مصطلحات الدراسة:

الطالب الموهوب:

الطالب الموهوب: هو الطالب الذي يوجد لديه استعدادات، وقدرات أعلى منها لدى أقرانه في مجال، أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع، وخاصة في مجالات التفوق العقلي، والتفكير الابتكاري، والتحصيل العلمي، والمهارات والقدرات الخاصة، ويحتاج إلى رعاية تعليمية خاصة، قد لا تتوافر له بشكل متكامل في برامج الدراسة العادية (الشارع وآخرون، ٢٠٠١م: ١٨).

ويُعرف الباحث الطالب الموهوب إجرائياً في هذه الدراسة بأنه الطالب الملتحق بمركز رعاية الموهوبين والذي يتميز بالتحصيل الدراسي المرتفع، كما أنه يتميز في الجانب العقلي تتجاوز ١٢٠ على مقياس القدرات العقلية.

الضغوط النفسية:

"استجابة تتسم بالتنبه البدني، والنفسي يظهر بوصفه نتيجة مباشرة لأي مطلب، او ضغط على الكائن العضوي، وكلما كان المطلب له معنى أكبر تزايد عمق الاستجابة للضغوط" (عبد الخالق، ٢٠٠٦م: ٣١).

ويُعرف الباحث الضغط النفسي إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية للطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

البرنامج الإرشادي:

يعرفه زهران (١٩٩٨م: ٤٤٠) بأنه "برنامج مخطط، ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة، وغير المباشرة فردياً، أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة، وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية، والتوافق النفسي والتربوي، والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده، وتخطيطه، وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي".

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي أنه برنامج مخطط على أسس نظرية، وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية، لتحقيق النمو السوي، والاختيار الواعي، وتحديد المشاكل والأهداف والحلول والتعامل مع الضغوط، وتحقيق التوافق النفسي، ويتطلب مراجعة مستمرة، ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية.

الإرشاد الانتقائي التكاملي:

ويشير الزيود (١٩٩٨م) أن الاتجاه الانتقائي هو عبارة عن جهد منظم للاستفادة من مبادئ المدارس المختلفة الموجودة بين النظريات المختلفة، بقصد إقامة علاقة وثيقة متبادلة، ومتكاملة لتحقيق افضل النتائج الممكنة، لمعالجة المشكلات التي تلائم حاجات العميل (في أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٥م).

ويُعرف الباحث الإرشاد الانتقائي التكاملي: بأنه انتقاء فنيات إرشادية من نظريات مختلفة، ودمجها لتشكيل منظومةً منطقيةً تكامليةً بحيث تسهم في تعديل سلوك المسترشد تعديلاً يكفي في الحكم عليه بأنه تغلب على اضطرابه، واتجه سلوكه نحو ما هو مقبول ومناسب.

تعريف الضغوط النفسية اصطلاحاً:

يعرف معجم النفس والطب النفسي الضغوط بأنها حالة من الإجهاد الجسدي، والنفسي، والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب، وأعباء عليه أن يتوافق معها، وقد تكون الضغوط داخلية أو بيئية قصيرة أو طويلة. وإذا طالت فترة الضغط فقد يستهلك موارد الفرد، ويتعدها ويؤدي إلى تفكك، أو انهيار أداء الوظائف المنظمة (عطيه، ٢٠٠٩م: ٤٩).

بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

لازاروس وفولكمان: (1910) Lazarus & Folkman

انصب اهتمام ريتشارد لازاروس على التقييم الذهني، ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة. واتفق مع والتر كانون على أن الضاغطة يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد، والبيئة المحيطة. وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد على الموقف المواجه وتصنيفه، وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصد إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر (عسكر، ٢٠٠٣م: ٤٥).

أنواع الضغوط النفسية:

ويصنف كلاً من حجازي (٢٠٠٥م: ٦١) و Crudup (2013) الضغوطات إلى:

- **الضغط الحاد:** وهو الأكثر انتشاراً نتيجة متطلبات الماضي القريب، والمتطلبات المتوقعة للمستقبل مثل المشاكل الدراسية، وحوادث السيارات.
- **الضغط المزمن:** وهو الذي يطحن الفرد يوماً بعد يوم، فالضغط المزمن يدمر الجسد، والعقل والحياة، مثل الفقر، والمشاكل الأسرية المتكررة، والعمل المحقر، والتي تؤدي إلى تناقص في القدرات النفسية والجسدية من خلال الإجهاد، والإنهاك المستمر.

مصادر الضغوط النفسية:

قسم عبد المعطي (٢٠٠٦ م: ٤١) مصادر الضغوط إلى:

- أولاً: عوامل البيئة الطبيعية: الضوضاء - درجة الحرارة - الازدحام. وهذا ما يؤكد عليه (Boulevard, R (2001) أن من مصادر الضغوط النفسية الضغوط البيئية الخارجية، والتي تشمل ظروف، وعوامل البيئة الخارجية مثل الضوضاء، وارتفاع درجة الحرارة وتلوث الهواء، وازدحام المواصلات.
- ثانياً: عوامل اجتماعية: المشكلات الأسرية - التفاوت الحضاري والثقافي - الوسائط الالكترونية - الفقر - البطالة.
- ثالثاً: عوامل مهنية: أعباء العمل - طبيعة العمل - العلاقات الاجتماعية في العمل.

ويضيف النواسية (٢٠١٣م: ٢٧) عوامل ذاتية وهي الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية للتميز، والتفوق على الآخرين.

الموهبة:

وهي التعريفات التي تعتمد أساساً كمياً بدلالة الذكاء أو التوزيع النسبي للقدرة العقلية حسب منحنى التوزيع الاعتمالي الطبيعي (Normal distribution curve)، والذي يمكن ترجمته إلى نسب مئوية أو أعداد. ويعتبر تريمان أول من استخدم نسبة الذكاء كدليل على الموهبة وحدد نسبة (١٣٠) على مقياس ستانفورد - بنيه لتمييز الموهوب، وسار على نهجه عدد من الباحثين والمربين في دراسات وبرامج كثيرة في نقطة القطع كحد فاصل بين الموهوب وغير الموهوب (الحربي، ٢٠١١م: ٨٣) و(جروان، ٢٠١٥م: ٤٩).

مشكلات الموهوبين:

حيث يصنف عامر (٢٠٠٩ م: ١٥٩) مشكلات الطلاب الموهوبين إلى:

- أ) المشكلات الأسرية: كالامبالاة من قبل الوالدين وإهماله والمبالغة في التقدير.
- ب) المشكلات المدرسية: ومنها عدم ارتياح المعلمين للموهوبين لأنهم لا يحبون الانقياد والتبعية، وجمود البرامج الدراسية والمناهج وأساليب التدريس التقليدية.
- ج) مشكلات اجتماعية: ومنها عدم تقبل المجتمع لأفكارهم الغريبة غير التقليدية وتباعد الأصدقاء وصعوبة التواصل اللغوي معهم وشعورهم بالاعترا ب.

أساليب الكشف عن الموهوبين:

يشير ياسين (٢٠٠١م: ٩٥) في تحديد الموهوبين معتمداً على المكونات الخمس لتعريف الموهبة الصادرة من وزارة التربية والتعليم في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي: (القدرة العقلية- الموهبة الأكاديمية- الإبداع- فن القيادة- الموهبة في الفنون البصرية والحركية).

أهداف عملية الإرشاد للموهوبين:

تختلف أهداف الإرشاد للموهوبين، وفقاً لنوع الموهبة ومجالها وكذلك مستوى التفوق الدراسي وطبيعة المرحلة النمائية والحاجات الإرشادية للأفراد الموهوبين، كما تختلف تلك الأهداف وفقاً للمناهج والاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة، وبشكل عام يشير (Porter, 1999) إلى أن عملية الإرشاد النفسي للطلاب الموهوبين وأسرهم تهدف إلى تحقيق ما يلي:

- تنمية وتطوير الانفعالات الايجابية والاتجاهات السوية نحو أنفسهم ونحو الآخرين.
- المساعدة في فهم الذات وتقبلها.
- التدريب على مهارات الاتصال ومهارات التفاعل الاجتماعي.
- تنمية مهارات التعامل مع الضغوط وإدارة الغضب.
- تعليم المعلمين والآباء وتدريبهم على أساليب التعامل مع الموهوبين.

الاسلوب الارشادي الانتقائي التكاملي:

يشير ملحم (٢٠٠٧ م) إلى أن الاتجاه الانتقائي نظام علاجي تكاملي يقوم على التوفيق

بين النظري الفنيات المستخدمة في الإرشاد الانتقائي التكاملي:

انطلاقاً من أن الإرشاد الانتقائي يعتمد على اختيار أفضل الفنيات والأساليب الإرشادية من كل النظريات الإرشادية والفعالة والتي تلاءم مع خصائص المسترشد وحاجاته ونوعية مشكلته، لذا لا توجد فنيات وأساليب وإرشادية تكون الأفضل دائماً وإنما الاختيار الأنسب لما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهداف الإرشاد.

الدراسات السابقة:

وفي دراسة أجراها الأحمدى (٢٠٠٥م) والتي هدفت إلى معرفة مشكلات الطلاب الموهوبين والطالبات الموهوبات وكذلك دراسة أجرى (Chan,2005) دراسة حول المشكلات التي يعاني منها الطلبة الموهوبون والتي توصلت نتائجها إلى أن من أهم المشكلات التي يعاني منها الموهوب صعوبة عقد الصداقات سواء في البيئة المدرسية أو في الحياة الاجتماعية بشكل عام، كما أنهم يعانون من توقعات الوالدين العالية تجاه تحقيقهم التميز والتفوق الدائم وعدم وجود نشاطات كافية في المدرسة، وعدم وجود إمكانيات توفرها المدرسة لممارسة هوايات الطالب الموهوب، والخوف من الفشل، وعدم تمكن الموهوب من مصارحة والديه بمشكلاته، وعدم معرفة الموهوب بكيفية استغلال وقت الفراغ، والشعور بالخجل في المواقف المختلفة.

كما قام ويلسون وستيلزر (Wilson& Stelzer,2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين حل المشكلات والقلق النفسي لدى عينة من الطلبة الموهوبين، واستخدم الباحثان مقياساً للذكاء ومقياساً للخصائص الديمغرافية، وتكونت العينة من (٢٠) موهوباً تعرضوا لبرنامج التدريب على حل المشكلات و(٢٠) موهوباً لم يتعرضوا للبرنامج، وأشارت النتائج إلى انخفاض النتائج إلى انخفاض القلق لدى الموهوبين الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي على حل المشكلات.

وفي دراسة خواجة (٢٠٠٤م)، حول فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي واسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين و دراسة النوايسة (٢٠٠٧ م) إلى تطبيق برنامج إرشادي واستقصاء مدى فاعليته في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين في الأردن، ودراسة أبو سليمان (٢٠٠٢م) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج في الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، ودراسة حسانين، رحاب (٢٠٠٦م) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مقاومة الإنهاك النفسي لدى عينة من الطلبة الموهوبين في مرحلة المراهقة ودراسة كامل (٢٠٠٥م) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج

إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة، وايضا هدفت دراسة (حيد، ٢٠١٤ م) إلى فعالية برنامج إرشادي ديني قائم على القصص لخفض الضغوط النفسية لدى المراهقي وأشارت نتائجهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فعالية البرنامج في خفض الضغوط النفسية.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أمكن اشتقاق الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المجموعة التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية.

أدوات الدراسة:

أولاً: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الهاشمي (٢٠١١م) وقام بتقنيه على البيئة السعودية العمري (٢٠١٦م)، وسيقوم الباحث بإتباع التعديل الذي اجراه العمري (٢٠١٦م) في أسئلة المقياس.

فقد احتوى المقياس على ٥٣ فقرة موزعة على ٥ أبعاد هي: (بُعد الضغوط المدرسية - بُعد الضغوط الأسرية - بُعد ضغوط الوقت - بُعد الضغوط الاجتماعية - بُعد الضغوط الفسيولوجية).

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفق ميزان خماسي، حيث يقابل كل عبارة ٥ استجابات، تأخذ كل استجابة درجة تتراوح ما بين ١-٥، ويقوم المفحوص باختيار الاستجابة التي تحدد درجة انطباق

كل عبارة عليه. وتحتسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات الموزونة لعبارات المقياس والتي يتم رصدها حسب نوع العبارة (إيجابية أو سلبية)، كما هو موضح في الجدول التالي رقم (١):

طريقة احتساب الدرجة للعبارات الإيجابية					أرقام العبارات الإيجابية
لا تنطبق أبداً	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٩-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٣-٣٥-٣٧-٣٨-٤٢-٤٦-٤٨-٥٠-٥٢
٥	٤	٣	٢	١	
طريقة احتساب الدرجة للعبارات السلبية					أرقام العبارات السلبية
لا تنطبق أبداً	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٨-٢٠-٢١-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٣٠-٣٢-٣٤-٣٦-٣٩-٤٠-٤١-٤٣-٤٤-٤٥-٤٧-٤٩-٥١-٥٣
١	٢	٣	٤	٥	

معايير تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث في الدراسة الحالية:
لتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث في الدراسة الحالية تم اعتماد القيم التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢)

معايير تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث بناء على المتوسط العام

مستوى الضغوط النفسية	المتوسط العام لدرجة الطالب على مقياس الضغوط النفسية
يعاني من ضغوط نفسية بدرجة كبيرة جداً	من ٤,٢ إلى ٥
يعاني من ضغوط نفسية بدرجة كبيرة	أقل من ٤,٢ إلى ٣,٤
يعاني من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة	أقل من ٣,٤ إلى ٢,٦
يعاني من ضغوط نفسية بدرجة قليلة	أقل من ٢,٦ إلى ١,٨
لا يعاني من ضغوط نفسية	أقل من ١,٨

ثانياً: قام الباحث بإعداد هذا البرنامج وذلك بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة وبعض البرامج الإرشادية القائمة على الاتجاه الانتقائي التكاملي الذي أصبح اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسية للإرشاد النفسي.

أساليب المعالجة الإحصائية:

قبل اجراء التحليل لا بد من التحقق من التوزيع الطبيعي للعينة:

للتحقق من التوزيع الطبيعي تم استخدام اختبار (كولمجراف سميرنوف واختبار شايبرو

ولك) والجدول (٣) يُشير إلى نتائج ذلك:

شايبرو ولك		كولمجراف سميرنوف			الاختبار
قيمة الدلالة	درجة الحرية	قيمة الاختبار	قيمة الدلالة	درجة الحرية	
٠,٢٥٧	٢٦	٠,٩٥٢	٠,٢٠٠	٢٦	٠,١٢٦

تبين من خلال الجدول (٣) تحقق التوزيع الطبيعي للعينة حيث بلغت قيمة اختبار (كولمجراف سميرنوف = ٠.١٢٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً، كما بلغت قيمة اختبار (شايبرو ولك = ٠.٩٥٢) وهي قيمة غير دالة احصائياً. مما سبق يتبين تحقق التوزيع الطبيعي للعينة. التحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقاً للمجموعتين (ضابطة، تجريبية) للاختبار القبلي. والجدول التالي يُبين النتائج:

جدول (٤)

الاحصاءات الوصفية تبعاً للمجموعة ضابطة وتجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفرطح
ضابطة	٤٤٧.٣	٠,٠٨٠	٤٥.٣	٠,٤١-	٠,٤١-
تجريبية	٤٣٨.٣	٠,٠٧٨	٤١.٣	٠,١٩	١,٥٧-

كما تم استخدام اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة لإيجاد الفروق على

الاختبار القبلي كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥)

اختبار مان وتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	ولكوكسون	قيمة اختبار (z)	الدلالة
ضابطة	١٣	١٥.١٤	١٨٤	٧٦	١٦٧	٠.٤٣٨-	٠.٦٦٢
تجريبية	١٣	٨٥.١٢	١٦٧				

يتبين من خلال الجدول عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات المجموعتين (ضابطة وتجريبية) للاختبار القبلي حيث بلغت قيمة اختبار (z = -٠.٤٣٨) وهي قيمة غير دالة احصائياً مما يعني تكافؤ المجموعات على الاختبار القبلي.



الشكل (١)

تكافؤ المجموعات تبعاً للاختبار القبلي للمجموعتين (ضابطة وتجريبية)

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء اختبار مان وتني كانت النتائج كالتالي:

جدول (٦)

اختبار (Mann-Whitney) لدلالة الفروق في متوسطات درجات الطلاب في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي:

المتغير	الفئات	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U) Mann-Whitney	قيمة Z	مستوى الدلالة p-value

٠,٠٠٠	-	٤,١٢٦	260.00	20.00	13	المجموعة الضابطة	الفروق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي
			91.00	7.00	13	المجموعة التجريبية	

من الجدول (٦) نجد أن قيمة (Mann-Whitney) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بلغت (٤.١٢٦-) وقد كانت دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١)، وكذلك قيمة (z) بلغت (-4.34) وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وقد بلغ متوسط الرتب لدرجات الطلاب في المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (٢٠٠) ومتوسط الرتب لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (٧٠)، وهذا يشير إلى أن الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Berger and Gelkoof, 2009) التي أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ودراسة روبنسون وكوك (Robinson&Cook,2004) التي أشارت نتائجها إلى أن الأساليب العلاجية أثبتت فاعليتها ومرونتها في خفض القلق لدى الطلبة المتميزين والعاديين. ودراسة عريبات (٢٠٠٥م) التي أظهرت نتائجها وجود أثر للبرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ودراسة Wilson& Stelzer

(2004) التي أشارت النتائج إلى انخفاض القلق لدى المهوبين الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي على حل المشكلات.

ودراسة كامل (٢٠٠٥م) التي توصلت إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لكل من الذكور والإناث في درجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي". وللتحقق من صحة الفرض، قام الباحث بإجراء اختبار ويلكوكسن لرتب الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test) والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (٧)

اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياس القبلي والبعدي:

المتغير	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة p-value
قبلي - بعدي	الرتب السالبة	7.00	91.00	-3.186	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	.00	.00		
	الرتب المتعادلة	0(c)	-		

من الجدول (٧) نجد أن قيمة (z) من اختبار ويلكوكسن لرتب الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test) بلغت (-3.186) وقد كانت دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، وقد بلغ متوسط الرتب السالبة لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية (٧.٠) ومتوسط الرتب الموجبة لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية (٠.٠)، وهذا يشير إلى أن الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية في القياس القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة حسانيين (٢٠٠٦م) ودراسة النوايسة (٢٠٠٧م) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيق القبلي، والبعدي للمقياس، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي إلى أن البرنامج كان فعالاً في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة التجريبية.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية للموهوبين في القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة الفرض، قام الباحث بإجراء اختبار ويلكوكسن لرتب الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test) كما في الجدول التالي:

جدول (٦)

اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياس البعدي والتبعي:

المتغير	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z -	مستوى الدلالة p-value
بعدي - تبعي	الرتب السالبة 12(a)	6.50	78.00	-3.069	٠,٠٠٢
	الرتب الموجبة 0(b)	.00	.00		
	الرتب المتعادلة 1(c)				

من الجدول (٨) نجد أن قيمة (z) من اختبار ويلكوكسن لرتب الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test) بلغت (-3.069) وقد كانت دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي.

وقد بلغ متوسط الرتب السالبة لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية (٦.٥)، ومتوسط الرتب الموجبة لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية (٠.٠)، وهذا يشير إلى أن الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية في المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي لصالح القياس التبعي.

وهذه النتيجة توافقت مع دراسة حيد (٢٠١٤ م)، التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي وفي القياس التتبعي، كما أظهرت نتائج القياس التتبعي استمرار فعالية البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي. ودراسة كامل (٢٠٠٥ م)، ودراسة ابو سليمان (٢٠٠٧ م) ودراسة خواجا (٢٠٠٤ م).

ويعزو الباحث دور البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة إلى الأنشطة، والأساليب التي تضمنها البرنامج حيث كان من أبرز الأنشطة التي تضمنها البرنامج، استراتيجية لعب الأدوار التي تتيح للطالب بأن يقوم بأداء أنماط سلوكية نموذجية في جو نفسي ملائم يقدم الدعم والمساندة، ويتركز هذا الأداء في مواقف لا يجيدها الطالب، وبالتالي تزيد من مستوى التعزيز لديه وترفع من قدرته على النمذجة. كما اعتمد البرنامج أسلوب التنفيس الانفعالي، الذي يقوم على التطهير الداخلي للتراكمات، والصراعات المكبوتة، وهو بذلك يعمل على إخراج الخبرات المؤلمة والمتراكمة ومعالجتها.

ومن الاستراتيجيات المهمة التي تم اعتمادها في البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية: الضبط الذاتي: الذي يعد أسلوباً للمعالجة الذاتية بهدف التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير المسبق على السلوك الشخصي، ويعتمد هذا الأسلوب على قدرة الفرد ورغبته ومقدار الجهد الذي يبذله والمجاهدة الذاتية التي يفرضها على نفسه وبمقدار ذلك يتم اكتسابه لمهارات هذا الأسلوب التي تزيد من قدراته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والاحداث. فوفقاً للنوايسة (٢٠١٣ م: ٩١) يعتبر التدريب على الضبط الذاتي من الأساليب المهمة لمواجهة الضغوط وهو يقع ضمن فئة الأساليب التي تعتمد تغيير أسلوب الحياة. وهذا ما أكده أبو اسعد والأزيادة (٢٠١٥ م) و (Johuson, 1990) أن التحكم الذاتي في المواقف المثيرة للضغوط يعد من أفضل الأساليب لمواجهة الضغوط، وهنا يبدو من الضروري أن يدرك الفرد جيداً مصادر الضغوط بموضوعية، وتقييم تأثيرها بصورة واقعية، ومحاولة تحديد إمكانية التعامل معها ومواجهتها، وبالتالي يتعين على الفرد محاولة التعرف على مصادر الضغوط جيداً، وما إذا

كانت خارجية أو داخلية، وهذا ما حاول البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية القيام به مع عينة الدراسة من خلال جلساته وأنشطته.

التوصيات والمقترحات:

بناءً على ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج يوصي الباحث الاستفادة من البرنامج الإرشادي لثبات فعاليته في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الموهوبين بأبعادها الأسرية، والاجتماعية، والمدرسية، وتوعية الأسرة والمدرسة بالطريقة المناسبة للتعامل مع الموهوب وتلبية احتياجاته ومعرفة مشكلاته والمساهمة في حلها، وعقد دورات إرشادية للطلاب الموهوبين من أجل تزويدهم بالفنيات والأساليب للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجههم، وتمنية مهاراتهم لمواجهة مشكلاتهم المختلفة، كالخوف من الفشل، والحساسية العالية، والنزعة الكمالية، والاهتمام بالصحة النفسية للطلاب الموهوبين عبر تفعيل دور المرشد الطلابي، وإشباع حاجاتهم الإرشادية حتى يستطيعوا الاستمرار في موهبتهم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو أسعد وعريبات (٢٠١٥ م): *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي*، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: عمان.
- أبو أسعد والأزيادة (٢٠١٥ م): *الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي*، مركز دينونو لتعليم التفكير: عمان.
- أبو سليمان، بهجت (٢٠٠٢ م): *دراسة فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك: عمان.
- الأحمدى، محمد (٢٠٠٥ م): *مشكلات الطلاب الموهوبين بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بعدد من المتغيرات*، بحث مقدم للمؤتمر العلمي الرابع الإقليمي للموهبة نظمتها مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين.
- جروان، فتحي (٢٠١٥ م): *الموهبة والتفوق*، دار الفكر: عمان.

- الحازمي، فهد (٢٠١٦م): *الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب الموهوبين والعاديين في المرحلة الثانوية*، مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على الماجستير، جامعة الملك عبد العزيز: جدة
- حجازي، أحمد (٢٠٠٥ م): *تخلص من الأفكار السلبية والضغوط النفسية*، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع: عمان.
- الحربي، خلف غازي (٢٠١١ م): *المشكلات الانفعالية والاجتماعية للموهوبين والمتميزين*، دار المسيلة: الكويت.
- حسانين، رحاب أحمد (٢٠٠٦م): *فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مقاومة الإنهاك النفسي لدى عينة من الطلبة الموهوبين في مرحلة المراهقة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- حيد، ناصر (٢٠١٤م): *فاعلية برنامج إرشادي ديني قائم على القصص لخفض الضغوط النفسية لدى المراهقين*، مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، جامعة الملك عبد العزيز: جدة.
- الخطيب آخرون (٢٠١٦ م): *مقدمة في تعليم ذوي الحاجات الخاصة*، دار الفكر: عمان.
- الخواجا، عبد الفتاح (٢٠٠٤م): *دراسة عن فاعلية برنامج إرشاد جماعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي واسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور وتحسين مستوى تكيفهم*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية.
- زهران، حامد (١٩٩٨ م): *التوجيه والارشاد النفسي*، عالم الكتب: القاهرة
- السمدوني، ابراهيم (٢٠٠٩ م): *تربية الموهوبين والمتفوقين*، دار الفكر: عمان.
- الشارح وآخرون (٢٠٠١ م): *برامج الكشف عن الموهوبين ورعايتهم* -مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، الرياض: المملكة العربية السعودية.
- طاطور، ياسين (٢٠١١ م): *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة*، رسالة ماجستير غير منشورة: عمان.

- عامر، طارق (٢٠٠٩ م): **الاتجاهات الحديثة للموهوبين والمتفوقين "اكتشافهم - خصائصهم - رعايته"**، المكتبة الاكاديمية: القاهرة
- عبد المعطى، حسن (٢٠٠٦ م): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، مكتبة زهراء الشروق: القاهرة
- عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٦ م): **الصدمة النفسية**، رواج للإعلام والنشر: الكويت.
- عربيات، أحمد (٢٠٠٥ م): **فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد ١٧، العدد (٢) ٢٤٦-٢٩٠.
- عسكر، علي (٢٠٠٣ م): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)**، دار الكتاب الحديث: الكويت
- عسيري، احمد (٢٠٠٦ م): **الضغوط النفسية لدى الموهوبين ودور الإرشاد النفسي في مواجهتها**، المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة، مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين، جدة في الفترة ٢٦-٣٠/٨/٢٠٠٦ م.
- عطية، محمود (٢٠٠٩ م): **ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها**، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- العمري، عبد الهادي (٢٠١٦ م): **الفروق في الضغوط النفسية بين الطلاب الموهوبين والعاديين بالمرحلة الثانوية**، مشروع بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، جامعة الملك عبد العزيز: جدة.
- القريطي، عبد المطلب (٢٠١٤ م): **الموهوبون والمتفوقون خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم**، عالم الكتب: القاهرة.
- كامل، وحيد (٢٠٠٥ م): **فعالية برنامج إرشادي عقلاني إرشادي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مصر، مجلد ١٥، العدد (٤)، ٥٦٩-٥٩٨.

- مقادي، يوسف (٢٠١٥ م): *الإرشاد النفسي نظرياته وطرقه*، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر: الرياض.
- ملحم، سامي (٢٠٠٧ م): *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*، دار المسيرة للنشر والتوزيع: عمان.
- النوايسة، فاطمة (٢٠٠٧ م): *فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات مواجهة الضغوط النفسية للتعامل معها وتحسين مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين في الأردن*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان: عمان.
- النوايسة، فاطمة (٢٠١٣ م): *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*، دار المناهج للنشر والتوزيع: عمان.
- الهاشمي، خالد علي (٢٠١١ م): *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الضغوط النفسية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت وأثرها على بعض متغيرات الشخصية*، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الإرشاد النفسي والتربوي، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة: القاهرة.
- ياسين، عطوف (٢٠٠١ م): *تعليم الموهوبين والمتفوقين*، المركز العربي للتعريب والترجمة والتأليف والنشر: دمشق.

ثانياً: المراجع الانجليزية:

- Boulevard, R.(2001): *Stress National instimte of mental Health*.NS99663 Bethesda, MD 20892-9663.
- Chan, D. W.(2005):*Emotional intelligence, social distress among Chinese gifted Students in hong kong*. Gifted child Quarterly,48,(1),pp30-41.
- Grudup B (2013),*Stress, Social Support and Psychological Well-being in College Students Attending Minority and Minority Institutions*, A Thesis for the Degree of Master of Art, University of Mississippi.

- Ishak& Zainal Abidin& Abu Bakar (2014), *Dimensions of Social skills and their relationship with empathy among gifted and talented students in Malaysia*, Procedia –Social and Behavioral Sciences 116 750-753.
- Jonuson, J. W. (1990): *More about Stress and some management techniques*, Journal of school health, pp38.
- Kaplan, I. S.(1990), *Helping Gifted Students with Stress Management*, Eric digest #E488.
- Porter, L. (1999).*Gifted young children: A guide for teachers and Parents, London, Open University Press.*
- Wilson, K.G.& Sterlzer,J.(2004):"*Problem Solving Anxiety and Coping in Adolescent Suicide Attempts ".Suicide and like Threatening Behavior .25,2,pp.241-12.*