



جامعة المنصورة
كلية التربية



**الضغوط النفسية لدى الطلبة والطالبات الموهوبين
بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية
(دراسة مقارنة)**

إعداد

محمد عايض نهاض العتيبي
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص التربية الخاصة)

إشراف

د / سارة حسن محمد حسن زيدان
مدرس الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د / فواد حامد الموافي الشوري
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٥ – يناير ٢٠٢٤

الضغوط النفسية لدى الطلبة والطالبات الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية (دراسة مقارنة)

محمد عايض نهاض العتيبي

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن الضغوط النفسية لدى الطلبة والطالبات الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المقارن؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتشمل عينة الدراسة (124) طالبًا و(154) طالبة، استخدم الباحث الأدوات الآتية: مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين (إعداد الباحث). وتكون من خمسة أبعاد وهي: (الضغوط المدرسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المستقبلية)

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية في بعد الضغوط المدرسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المستقبلية لصالح الإناث،
الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الطلبة الموهوبين، المرحلة الثانوية،

Abstract

The current study aimed to detect psychological stress among gifted male and female students in the secondary stage in the Kingdom of Saudi Arabia. The study followed the comparative descriptive approach. To suit the nature of the study, and the study sample includes (124) male and (154) female students, the researcher used the following tools: A measure of psychological stress among gifted students (prepared by the researcher). It consists of five dimensions: (school pressures, family pressures, social pressures, economic pressures, and future pressures).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences between the averages.

مقدمة :

يواجه الإنسان في القرن الحالي الكثير من الأحداث الضاغطة نتيجة للتطورات والتغيرات التي شهدها هذا القرن، والتي أصابته بالتوتر والأزمات والضغوطات وعوامل التهديد في مختلف مجالات الحياة، بحيث تحتاج من الفرد القيام بجهود جبارة، لأجل تحقيق ذاته، وإثبات قدراته في عالم يعم بالمشكلات النفسية، بحيث أدت إلى زيادة الضغوطات النفسية وأثرت على مستوى الصحة النفسية لديه، مما يؤدي به ذلك الأمر إلى التعرض للضغوطات النفسية.

تمثل الضغوط النفسية أحد الظواهر الإنسانية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية نتيجة تعرضه لمواقف وأحداث ضاغطة متباينة، فهي من المواضيع التي اهتم بها علم النفس والتربية لما لها من آثار على تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي والصحة النفسية، وذلك لأن تكرار الضغوط

النفسية يمثل اجتهادًا لكل من الصحة الجسدية والنفسية، وما يتعلق بها من أمراض العصر كالقلق والاكتئاب، والأمراض الجسدية كأمراض القلب والسكر وضغط الدم (أمنة اشتبوي البطي، ٢٠١٨: ٨). فالضغط النفسي حالة يتعرض لها الفرد عند مواجهته لأمر فوق طاقته أو عندما يقع في موقف ذات خطر وصراع كبير (ولاء رجب عبد الرحيم، ٢٠١٦: ١٤).

تعد الضغوط النفسية من المفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية، وتؤثر على سلوكيات الأفراد، حيث أنها باتت أحد العوامل المشتركة في جميع البيئات، ومنها البيئة التعليمية؛ إذ يواجه الطلبة الكثير من الضغوط النفسية، والأسرية والأكاديمية والاجتماعية، وهي تتباين بتباين خصائص المرحلة ومتطلباتها، وأيضًا بتباين خصائص أفرادها وسماتهم التي يتسمون بها عن غيرهم (نوري محمد الهواري، ٢٠٢١: ٨٢).

ولأن الطلاب الموهوبين من أهم فئات المجتمع فلا بد من الاهتمام بهم ورعايتهم، فهم الثروة البشرية الحقيقية للمجتمع لاستثمارهم لتكوين المجتمع وتطوره، وأن الاهتمام بهم يعد اهتمامًا أساسيًا للتوجه نحو المستقبل، لذا فباتت رعايتهم مبكرًا ضرورة على المجتمع وعلى جميع القائمين بالتربية والتعليم للتمكن من معرفة احتياجاتهم ومشكلاتهم وصقل مهاراتهم التي تسهم في مساعدتهم على التكيف مع الضغوطات التي يواجهونها، وحمايتهم من الوقوع فيها (هالة ابراهيم علي ومنتصر صلاح عمر ونهلة محمد عبد الرزاق، ٢٠٢١: ١٠٥). كما يتأثر الموهوبين بمستوى كبير بالضغوط الناشئة من البيئة الخارجية، فهي تعبر عن الخبرات المؤلمة التي يواجهها باستمرار بحيث تحدث آثارًا سلبية في معظم الأوقات على مظاهر النمو لديهم وعلى مستوى أدائهم العقلي، وتفكيرهم وابداعهم (Tipton, 2020) وهنا أكدت هارون (Harun, 2019) على أن الطلاب الموهوبين يحتاجون للتكيف مع الضغوط النفسية والانسجام بالكفاءة الاجتماعية العالية، ومساعدتهم على مواجهتها.

مشكلة الدراسة:

إن الطلبة الموهوبين يمثلون الطاقة المنشودة في التربية؛ لذا فهم في أمس الحاجة للرعاية والاهتمام، ودون ذلك سوف يتعرضون للضغوطات والمشكلات، لذا بذلت الجهود في القرن العشرين لرعايتهم كونه بمثابة انطلاقة في مجال الموهبة لضمان أداء متميز وقدرات عالية، فتسخر للموهوبين الطاقات وتعقد عليهم الطموحات المستقبلية (غادة شومان الشحات، ٢٠١٥: ٤٣٣). وهذا يحتاج لجهود ورعاية خاصة بالموهوبين وبمتطلباتهم وميولهم وامكانياتهم للتوافق مع الضغوط النفسية واستيعابها ومواجهتها، حيث أن اغفال الاهتمام بهم في العملية التعليمية يسبب عجزًا وضعفًا في رعايتهم بشكل شامل، مما يحرم المجتمع من انتهاز طاقاتهم وقدراتهم (سعاد منصور غيث وسهيلة محمود بنات وحنان محمود طقش، ٢٠٠٩: ٢٤٨).

فالموهوبين ليسوا كأقرانهم العاديين من حيث خصائصهم النمائية والعقلية العاطفية والجسدية، والمدارس العادية لا تقدم لهم الفرص الملائمة لدعم موهبتهم وابداعهم مع وجود قيود تقلل من قدراتهم، لهذا الأمر فهم أكثر عرضة للضغوط النفسية النابعة من خصائصهم، وهذا ما أكدته دراسة (زينب محمد الصفار، ٢٠١٨).

ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية من عدم توفر المعلمين المتخصصين في ارشاد الموهوبين ومعرفة الضغوطات التي تواجههم، وحيث أن الاهتمام بالموهوبين ورعايتهم وتقديم الخدمات المساندة ومواجهة الضغوطات تعد ضرورة ملحة، وهي سمة العصر الحديث، لأن أهمهم وعدم مساعدتهم على تنمية مواهبهم وتطويرها واهدار الطاقات المتميزة لديهم، والخسارة لن تقتصر على الموهوبين وحدهم بل سيعود الضرر على المجتمع كله، وبناءً عليه تتركز الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله مع الموهوبين أن هؤلاء الموهوبين يتعرضون إلى مجموعة من المواقف الحياتية والمشكلات المختلفة، حيث يكون لها تأثير سلبي عليهم، وجاءت هذه الدراسة لتحديد الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي: ما الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

ويتفرع عنه هذا السؤال الرئيسي، التساؤلات التالية:
(١). ما الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية
(٢). هل تختلف متوسطي درجات الطلبة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية على مقياس الضغوط النفسية باختلاف النوع (ذكور / وإناث)؟

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

(١) معرفة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
(٢) الكشف عن مدى الفروق بين الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية باختلاف النوع (ذكور / إناث).

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة بنتائجها التي قد تسهم في التعرف على متغير مهم من المتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية وهو " الضغوط النفسية الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية"، الأمر الذي قد يجذب اهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية للإهتمام بموضوع الدراسة من عدة جوانب مختلفة، وتتمثل الأهمية في الآتي:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة الحالية على حد علم الباحث من حيث

- ندرة الدراسات التي تناولت "الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية"، لذا تعد هذه الدراسة هي الأولى وهذا يعد إسهام من جانب الباحث في إجراء دراسة تتناول هذا الموضوع على الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية.
- تنبثق أهمية الدراسة الحالية من حيث تناولها لشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي "الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية".
- تسهم الدراسة الحالية في مساعدة المهتمين في مجال الصحة النفسية على أدراك مدى تأثير " الضغوط النفسية على الموهوبين بالمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية".
- تقدم الدراسة الحالية المساعدة للباحثين على إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة " بالضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية".

الأهمية التطبيقية:

- جاءت هذه الدراسة في محاولة لسد النقص في المجتمع السعودي، وخاصة فيما يتعلق " الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية".
- قد تساعد نتائج الدراسة الحالية المختصين في مجال علم النفس في الكشف عن مستوى " الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية".

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

تتمثل المفاهيم الإجرائية للدراسة فيما يلي:
الضغوط النفسية:

اصطلاحاً: بأنها: " حالة من التوتر الجسدي والنفسي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه لظروف وصعوبات تتحدى قدراته وامكاناته للتكيف وتؤدي إلى اختلال في توازنه الجسدي والنفسي وتولد لديه مشاعر الخوف والقلق والإحباط وتخاطر برفاهيته وصحته النفسية وتؤدي به في النهاية إلى اصدار استجابة انفعالية حادة ومستمرة" (أمنة اشنيوي البطي، ٢٠١٨: ٢٥).

ويعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: حالة من الاضطراب تحدث للموهوب نتيجة لما يواجهه من ظروف وصعوبات مصاحبة لحالته الصحية، وما يتبعها من آثار تخاطر برفاهيته وصحته النفسية تؤدي به إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة نتيجة الضغوطات المدرسية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية والمستقبلية الغير سليمة، والتي تحدث في بيئة الموهوب الداخلية أو الخارجية وستقاس بالدرجة التي سيحصل عليها الطلبة الموهوبين على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده (إعداد الباحث)

وتقاس الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين في هذه الدراسة من خلال خمسة أبعاد:

- الضغوط المدرسية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها الصعوبات والعقبات التي تواجه الطلبة الموهوبين مثل عدم ملاءمة المنهج لقدراتهم، العلاقة مع المدرسة بإداراتها ومدرسيها والزملاء.
- الضغوط الاسرية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها المشكلات والضغوطات التي يعاني منها الطلبة الموهوبين داخل اسرته نتيجة لسوء العلاقة أو التفاعل غير السليم بين أفراد الأسرة.
- الضغوط الاجتماعية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها الضغوطات والصعوبات التي يعاني منها الطلبة الموهوبين خلال تعاملهم مع المجتمع من حولهم، وخلال بناء العلاقات الاجتماعية، وتبادل الخبرات مع الأفراد من حوله.
- الضغوط الاقتصادية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها المشكلات والصعوبات المادية التي تواجه الطلبة الموهوبين نتيجة لسوء وضعة الاقتصادي، ونقص الإمكانيات المادية للأسرة نتيجة للدخل المحدود الذي لا يغطي متطلبات الطالب الأساسية مما يشعره بالدونية والنقص.
- الضغوط المستقبلية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها الضغوطات والمشكلات التي تواجه الطلبة الموهوبين نتيجة للخوف من المستقبل المهني والاجتماعي، وعدم وضوح المستقبل لديهم مما يسبب لهم ضغوطات في تحقيق درجة عالية من الاستقلالية.

الطلاب الموهوبين:

اصطلاحاً: تعرف الموهبة: بأنها: " القدرات العالية والمستوى العالي في الإبداعي والقدرة على التعبير عن الجديد غير التقليدي وطرح أفكار مبتكرة لحل المشكلات التي تواجه الأفراد" (موسى نجيب موسى، ٢٠١٦: ٩٦).

ويعرف الطلبة الموهوبين: بأنهم: "الطلبة الذين يتميزون بالنمو العقلي السريع، حيث يفوق عمرهم العقلي عمرهم الزمني، فيصبح الطالب متقدماً على أقرانه من حيث القدرة على التعلم، وإدراك العلاقات وفهم المواقف، وإدراك الأمور، والتفوق الدراسي، ويعد الطالب الذي تزيد نسبة ذكائه عن (١٣٠) من الموهوبين عقلياً" (منال بنت عمار الشريف ٢٠١٥: ٨).

ويعرفه الباحث الطلبة الموهوبون إجرائياً: بأنهم الطلبة الذين يظهرون مستوى أداء عالٍ، أو إنتاجاً مبدعاً، أو يتمتعوا باستعداد متميز في واحد أو أكثر من العديد من المجالات والأنشطة الطلابية سواء الاجتماعية أو الأدبية أو الثقافية أو العلمية أو الفنية أو المهنية أو الرياضية أو الكشفية

أو القدرة على التفكير الخلاق المبتكر والقدرة على انتقاء البديل المناسب من بين جملة من البدائل لحل المشكلات، ويكون لديهم مستوى ذكاء عقلي ووجداني عالٍ.

محددات الدراسة:

- **المحددات الموضوعية:** تناولت الدراسة " الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية-دراسة مقارنة
- **المحددات المكانية:** أجريت الدراسة في مدارس المرحلة الثانوية بمنطقة الرياض بالمملكة العربية السعودية.
- **المحددات البشرية:** أجريت الدراسة على الطلبة والطالبات الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
- **المحددات الزمانية:** أجريت الدراسة خلال العام الدراسي ١٤٤٤ هـ.
- **المحددات القياسية:** استخدم الباحث في الدراسة مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث)
- **المحددات المنهجية:** استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي المقارن
- **المحددات الإحصائية:** استخدم الباحث في الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.

- الأهمية النسبية للمتوسط.

- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

المبحث الأول : الضغوط النفسية Psychological stress

إن العصر الحالي شهد العديد من التطورات في جميع ميادين الحياة، وصاحبها ثورات علمية مرتبطة بالتقنيات، والاتصالات وغيرها، مما أدى ذلك إلى التسبب في الضغوطات الحياتية وتعقدها إذ بات يطلق على هذا العصر بعصر الاضطرابات النفسية والقلق النفسي، لذا اعتبرت الضغوط النفسية أحد الظواهر التي تتطلب من الفرد التكيف معها.

فأصبح موضوع الضغوط النفسية من المواضيع الهامة، والتي تمتلك صيغاً كبيرة بين العديد من أفراد المجتمع، وهذا ما يدل على أن المواقف النفسية الضاغطة التي يواجهها الأفراد سواء العاملين أو الطلبة قد عملت على فرض نفسها عليهم، وباتت جزء من حياتهم اليومية فإن الخلط الحاصل في نمط الحياة والأحداث اليومية في الوقت الراهن يؤدي إلى حدوث ضغوطات نفسية تؤثر على صحة الفرد (صلاح الدين محمد أبو ناهية، ٢٠١٦: ٨).

ومن هنا يرى الباحث أن الضغوط النفسية من الأمراض الأكثر شيوعاً في القرن الحادي والعشرين، إذ أنها من الظواهر التي تتطلب من الفرد التكيف والتعايش معها، والتي تظهر في مواقف الحياة المختلفة والتي أصبحت جزء من الحياة، لكونها حالة من الصراع الداخلي بين الفرد واحتياجاته ومدى إمكانياته لتحقيقها، وتؤدي الضغط النفسية إلى انخفاض في أداء الفرد وبشكل ملحوظ.

مفهوم الضغوط النفسية:

أن مصطلح الضغوط النفسية من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين لكونه يرتبط بالعديد من المفاهيم المتقاربة وذلك من حيث المعنى، وكذلك لارتباطه باتجاهات نظرية متعددة، وغالباً ما يستخدم للإيضاح عن السبب والنتيجة في نفس الوقت، ومن أهم الباحثين الذين أسهموا في تحديد مفهوم الضغوط النفسية كلٌّ حسب وجهة نظره (منى بنت عبدالله العامرية، ٢٠١٤: ٢٨):

حيث عرفت منظمة الصحة العالمية الضغوط النفسية بأنها "الاستجابة التي قد يتعرض لها الأفراد عندما تزيد الأعباء لديهم، وتكون قدراتهم وإمكاناتهم ومعارفهم، والتي تتحدى قدرتهم على

التعامل معها وتحملها (Leka, Griffiths & Cox, 2014).

ويستنتج الباحث مما سبق بأن الضغوط النفسية هي حالة من الضغوطات السلبية سببها التوتر والقلق والاحباط والخوف الناتج عن عدم التوافق بين الفرد وبين متطلبات البيئة والحياة والتي تؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية.

مصادر الضغوط النفسية:

من الصعب تحديد مصادر الضغوط النفسية والقيام بحصرها تحت تصنيف معين؛ وذلك بسبب كثرتها وتعددتها وتنوعها من شخص الى آخر ومن مهنة إلى أخرى ومن مجتمع لآخر، لذلك فهي كثيرة ومتعددة (Bhowmik, Vel, Rajalakshmi & Kumar, 2014) ومن مصادر الضغوط النفسية التي أشار إليها (Bhargava & Trivedi, 2018) والتي تمثلت فيما يلي:

١. العوامل البيئية: المتمثلة في التلوث، وحالة الطقس، والازعاج.
٢. العوامل الفسيولوجية: والتي تتمثل في المرض، واضطرابات النوم، والأمراض، ومرض فرد من أفراد الأسرة، والقلق، والعوامل الناتجة عن تهديدات البيئة الاجتماعية.
٣. الضغوطات الاجتماعية: وهي ما يتعرض له الفرد من مشكلات مالية، فقدان الأقرباء، ومتطلبات الوقت، والعمل.
٤. أسلوب التفكير: فالعقل يفسر ويحلل التغيرات التي تطرأ على البيئة، والجسد يحدد متى يستجيب لها لكونها حالة طارئة.

ومن مصادر الضغوط النفسية ما أشار إليه (محمد زيد العربي ٢٠١٥: ٢٥١-٢٥٣):

- ١- **الضغوط الأسرية:** وهي الضغوط الناتجة عن أساليب المعاملة الوالدية كأسلوب الحماية الزائدة، والتساهل، أو الإهمال والسلبية، والتسلط، وتوقعات الآباء والأخوة العالية حول الموهوب، وثغرة التواصل بين الآباء والموهوبين، كافة تلك العوامل تؤدي إلى شعور الموهوب بالضغوط النفسية.
- ٢- **الضغوط الاجتماعية:** تتصل الضغوط الاجتماعية بالتوقعات غير الصحيحة عن المجتمع المحيطة بالفرد (الموهوب)، وعدم وجود أصدقاء مقربين، وتوقعات الأسرة العالية للموهوب، والخوف من الاخفاق أو الفشل في الأداء الاجتماعي، وعدم وجود أصدقاء ذو سعة فكرية تناسب الموهوب اجتماعياً.
- ٣- **الضغوط المستقبلية:** وهي الضغوط ذات التوقعات العالية التي تدور حول الحياة المستقبلية، والتعرض للصعوبات في اتخاذ القرارات الهامة في الحياة، واحساس الموهوب بالارتباك والخوف من المستقبل، وتضم هذه الضغوط المواقف والأحداق المتعلقة بالضغط، والتوتر، والخوف من الفشل في المواقف الأكاديمية، والتي قد تصيب بتفوقهم عن زملائهم، وما ينبثق عن ذلك استجابات نفسية وجسدية سلبية.
- ٤- **الضغوط الاقتصادية:** يؤكد حمزة جهاد العدرة (٢٠٢١: ٣١) أن الضغوط الاقتصادية والحالة المادية للفرد لها دوراً هاماً في التأثير على حياته، فتدني الدخل، وارتفاع معدلات البطالة في المجتمع، وعدم القدرة على تلبية الحاجات الأساسية، فينجم عن الظروف الاقتصادية السيئة الضغوط النفسية عندما لا يتمكن الفرد من تلبية متطلباته.
- ٥- **الضغوط المدرسية:** يشير بشائر علي الطبيخ وآخرون (٢٠١٥: ٥٤) إلى أن هناك ضغوط أخرى تواجه طلاب المرحلة الثانوية منها الضغوط المدرسية والتي تشير إلى قواعد المدرسة الصارمة وثقافتها التي تنظر إلى الطلاب الموهوبين على انهم معضلة للمدرسة، ولصعوبة

اشباع حاجاتهم ومتطلباتهم، كقلة المعامل والتجهيزات التي تناسب قدراتهم، وعدم الاهتمام بالحصص الاثرائية، وافتقار روح العمل الجماعي
وبناءً على ما سبق فإن الضغوط النفسية تولد العديد من الآثار والانعكاسات التي تؤثر على حياة المراهقين، حيث تؤدي إلى حالات انفعالية مزعجة تظهر في الجانب الفسيولوجي والاقتصادي والنفسي والاجتماعي والمستقبلي، تستوجب التعامل معها بأساليب سليمة للتخفيف من حدتها وعلاجها.

أنواع الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الذي تبنى عليه الضغوط الأخرى كما وأنه العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى كالضغوط الاجتماعية والاقتصادية والأسرية والدراسية والعاطفية وكذلك ضغوط العمل، فالقاسم المشترك الذي يجمع بين كل هذه الضغوط هو الجانب النفسي (مبروكة عبد الله أحمد، ٢٠١٨: ٢٤).

ولقد اختلف الباحثون في مجال علم النفس في تحديد أنواع الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد وذلك وفقاً لاختلاف آرائهم فظهر العديد من التصنيفات لأنواع الضغوط النفسية؛ من أهمها تصنيف العالم موراي والذي صنف الضغوط النفسية لثلاثة أنواع تمثلت في (Bhowmik, Vel, Rajalakshmi. & Kumar, 2014):

- ١- الضغوط الناتجة عن المواقف القلق اليومي: وهي الضغوطات التي يواجهها الفرد في حياته اليومية وتكون منخفضة نوعاً ما.
 - ٢- الضغوط النمائية الناجمة عن القلق الاعتيادي المتعلقة بمراحل نمو الفرد، وهي تحتاج لتغييراً مؤقتاً في نمط الحياة.
 - ٣- ضغوط المشكلات والأزمات الصعبة والشدة التي يواجهها الفرد في حياته مثل فقدان عزيز، أو مرض خطير والتي تكون مستمرة لفترة مؤقتة.
- بينما يحدد (Staff Counsellor's Office (OHRM/MSD), 2017) نوعين من أنواع الضغوط النفسية هما :

- ١- الضغوط النفسية الحادة والمباشرة: وهي ضغوط ناتجة عن موقف ضاغط يتعرض له الفرد يحدث مرة واحدة، وقد يبدأ وينتهي بسرعة، وذلك مثل التعرض لحادث سير قوي.
- ٢- الضغوط النفسية المزمنة: ضغوط ناتجة عن سلسلة دائمة من أحداث ضاغطة كالشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

كما وتم تصنيف أنواع الضغوط النفسية وذلك وفقاً لشدتها إلى ما يلي (Simon, 2015):

- ١- الضغط النفسي المرتفع Hyper Stresses: والذي يتكون بسبب تراكم المواقف التي تسبب الضغط النفسي، والتي تتخطى مقدرة الفرد على التعايش والتكيف معها.
 - ٢- الضغط النفسي المنخفض Under Stresses: وهو الذي يتمثل في الضغوطات التي تحدث عندما يشعر الفرد بعدم المقدرة على التحمل والملل والتعب والاحساس بالإثارة.
- ما سبق يرى الباحث أن أنواع الضغوط النفسية كثيرة فهي إما ضغوط إيجابية أو سلبية وقد تكون ضغوط تكيفية وضغوط متجاوزة، كما وتتمثل أنواع الضغوط النفسية في ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة، بالإضافة إلى ضغوط حادة وضغوط مزمنة، وقد تكون ضغوط حالية وضغوط متوقعة.

النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

أن ظهور الكثير من النظريات العلمية في مجال الدراسة وتوضيح وتفسير الظواهر الإنسانية كان بسبب صعوبة تفسيرها وتعقيدها بردها إلى عامل واحد فقط فيكون الاختلاف في

الوحدة التفسيرية التي يتبناها الباحث أساس لهذه التعددية (مبروكة عبد الله أحمد، ٢٠١٨: ٥٢).
وتعد الضغوط النفسية أحد الموضوعات التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين والعلماء
في مجال علم النفس والصحة النفسية، لما لهذا النوع من الضغوطات من تأثير على جميع النواحي
سواء الصحية أو النفسية أو السلوكية لدى الفرد، وفيما يلي عرض وبشكل مختصر لأهم النظريات
والنماذج التي تفسر تطور الضغوط النفسية:

أولاً: نظرية متلازمة التكيف العام (Hans Selye):

يعتبر هانز سيللي من العلماء البارزين الذين تناولوا موضوع الضغوط النفسية، حيث فسرها
بناءً على الأسس الفسيولوجية، ويعتبر من أوائل العلماء الذين اهتموا بالضغوط النفسية وقد أطلق
عليه (أب نظرية الضغوط النفسية)، إذ يرى هانز سيللي أن الضغوط بمثابة استجابة لما يحصل في
البيئة المحيطة بالفرد من أحداث مثيرة فهذه الاستجابة عند سيللي دليل على أن الفرد يقع تحت بيئة
سلبية مزعجة، وقد أقام نظريته على أساس ردود أفعال الفرد نحو الضغوط، والتي أطلق عليها
متلازمة التكيف العام، واعتقد هانز سيللي بأن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تظهر ضمن
مجموعة كبيرة من الأعراض أطلق عليها مجموعة أعراض التكيف العام، ويشير سيللي أن هذه
الأعراض تعبر عن ردات الفعل الدفاعية لدى الفرد لمساعدته على التكيف مع المثيرات الخارجية
ومسببات الضغوط بحيث تؤثر على الجوانب النفسية والجسدية، فالتعدد من العوامل البيئية تسمى
بالضغوط التي تتطلب من الإنسان استجابة معينة لمواجهةها، والتكيف معها (مبروكة عبدالله أحمد،
٢٠١٨: ٥٤)؛ (Tan & Yip 2018).

وتتكون نظرية متلازمة التكيف العام من ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة رد الفعل:** في هذه المرحلة ترسل إشارة استغاثة إلى جزء من الدماغ يسمى ما تحت
المهاد، من أجل إطلاق هرمونات الأدرينالين والكورتيزول، حيث يمنح هرمون الأدرينالين
الفرد دفعة من الطاقة، ويزيد من مستوى معدل ضربات القلب وضغط الدم لديه، وفي نفس
الوقت يزيد مستويات السكر في الدم، ويكون الفرد في هذه المرحلة مستعداً للرد على الضغوط
التي تواجهه (Crevecoeur, 2016).
- **مرحلة المقاومة:** هنا يحاول الجسم مواجهة التغيرات الفسيولوجية التي حدثت في مرحلة رد
الفعل أو الإنذار، حيث يرجع الجسم إلى طبيعته من خلال تقليل كمية الكورتيزول المنتج، كما
وأن معدل ضربات القلب وضغط الدم يبدأ في العودة إلى وضعه الطبيعي، وإذا انتهى الموقف
المجهد أو الضاغطة، أثناء مرحلة المقاومة، سيعود الجسم إلى طبيعته
(Campbell, Johnson & Zernicke, 2013).
- **مرحلة الإرهاق:** بعد فترة طويلة من التوتر والإجهاد والقلق، يذهب الجسم إلى المرحلة
النهائية، وهي مرحلة الإرهاق، وهنا يكون الجسم استنفذ موارد الطاقة بسبب المحاولات
والسعي المستمر للتعافي من مرحلة ردة الفعل أو الإنذار الأولى ولكنه فشل، ولم يعد قادراً على
مواجهة الإجهاد بسبب التعب والكآبة والقلق، والشعور بعدم القدرة على التكيف، وإذا لم يجد
الفرد طرقاً وأساليب لإدارة مستويات التوتر في هذه المرحلة، فسيكون معرضاً لخطر الإصابة
بالظروف الصحية المرتبطة بالتوتر (Crevecoeur, 2016).

وقد فرق سيللي بين نوعين من الضغوط يتمثلان في الضغوط الايجابية التي تحدث بسبب
مواجهة الإنسان لمواقف وأحداث يتولد لديه من خلالها مشاعر إيجابية كالنجاح، ويتميز هذا النوع
بإمداده للإنسان بالفاعلية والدافعية للتصدي لتحديات الحياة اليومية، بينما النوع الثاني فهو الضغوط
السلبية التي تصيب الإنسان نتيجة المرور بمواقف كالفشل والإحباط والاحساس بالدونية (أميمة
مغزي بخوش، ٢٠١٨: ٦٥٩).

ثانياً: نظرية أحداث الحياة Holmas & Raha:

يرى هولمز وراهي أن للضغوط النفسية تأثيرات سلبية كبيرة على الفرد المصاب بها، وقد اعتمدا هؤلاء العالمين على ضغوط أحداث الحياة وأسهموا بدراستها بأسلوب علمي وقاموا بتحديد أحداث الحياة التي من المحتمل أن ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة، مثل الأسرة بيئة العاملون أن هذه الأحداث تختلف في مدى قدرتها على إنتاج الضغوط، ويعتبر نموذج هولمز وراهي بأن المواقف البيئية لها قيم محددة تسهم بحدوث الضغوط النفسية، وأن هذه المواقف لها تأثير كبير على الحالة الصحية لدى الفرد (Noone, 2017).

كما أن هناك فروق فردية في الاستجابة لأحداث الحياة، وذلك على عكس افتراض أن أحداث الحياة لها تأثيرات موحدة على جميع الأفراد وبنفس المستوى، فتعتمد نتائج أحداث الحياة على طبيعة الأحداث (على سبيل المثال، ما إذا كانت غير مرغوب فيها أو غير متوقعة أو لا يمكن التحكم فيها)، وتهتم هذه النظرية بالأشخاص الخاضعين لهذه الأحداث، بدلاً من التركيز والاهتمام بالأحداث ذاتها، وذلك لأن وقوع نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى عدة معان مختلفة لدى كل فرد، وبهذا تم تحديد التقييم الذاتي باعتباره جزءاً مهماً من تأثير أحداث الحياة على الرفاه النفسي للفرد (Cuncic, 2022).

ثالثاً: نظرية موراي "Murray":

يُعتبر موراي أن الضغط النفسي والحاجة هما مفهومان رئيسيين، فالحاجة تمثل المقدرة على الاستجابة بأسلوب معين تحدده عوامل معينة، وأن مفهوم الضغط النفسي يمثل العوامل الأساسية والمؤثرة في سلوك الفرد في البيئة المحيطة به (Zsido , Bandi & Rozsa , Csokasi , Teleki, 2019).

ويشير موراي إلى الضغوطات النفسية بأنها صفة لشخص أو لبيئة إما أنها تسهل جهود الفرد أو تقف عائقاً أمام تحقيق غاياته وأهدافه التي يسعى لتحقيقها، ويوضح موراي نوعين من الضغوط هما: "ضغط بيتا BETA Stress" والذي يبين مدى دلالة الموضوعات البيئية والأفراد كما يستوعب الفرد، وثانياً: "ضغط ألفا StressALPHA" والذي يبين سمات ودلالات الموضوعات كما هي، وبحسب موراي فإن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغط حيث يرى أن الفرد بخبراته يتمكن من الوصول إلى موضوعات معينة هو بحاجة لها، وهذا ما يسمى بتكامل الحاجة، لكن عندما يتم التفاعل ما بين الموقف المحفز والضغط أو مدى الحاجة فهذا ما يطلق عليه بضغط ألفا (Wen & Aris, 2020; 180).

وتتصف نظرية موراي (Murray) بالعديد من السمات والخصائص منها: استنارة الحاجة من الداخل والخارج على حد سواء عبر المواقف المؤثرة التي يتعرض لها الشخص بشكل مباشر والتي أطلق عليها "موراي" الضغوط. كما تنسم النظرية بأنها تبرز من شدة الحاجة للإنجاز من خلال سعي الشخص لتأدية الوظائف المعقدة، وأخذ الأفكار والعمل على تنظيمها بأسلوب استقلالي وبشكل سريع، وتخطي الفرد لما للعقبات التي يواجهها، ووصوله لدرجة مرتفعة في إحدى ميادين الحياة، وتفوقه على نفسه وعلى الآخرين، وزيادة تقديره لذاته عبر الممارسة الناجحة لما يمتلكه من قدرات عالية (Andersen & Metz, Nota, Anderson, 2019).

وقد ميز موراي بين الحاجات من حيث سماتها، على النحو التالي (Grigorov, 2020:78):

- الحاجات الأولية: وهي الحاجات الفسيولوجية التي تتمثل في الهواء والأكل والشرب والرضا.
- الحاجات الثانوية: وهي الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى الإنجاز، والسيطرة والتحكم، وأن الحاجات الثانوية قد تشتق من الأولية ولكنها لا تتعلق بها من جانب الإشباع الفسيولوجي.

- الحاجات الظاهرة: والتي تعبر عن نفسها بسلوك حركي، والحاجات الكامنة وهي التي تنتمي للتخيلات.
- الحاجات المترتبة بعدة أنواع من موضوعات البيئة، والحاجات المنتشرة والتي تعمم بحيث يمكن استخدامها في أي حدث بيئي.
- حاجات الأداء والكمال والنفع: وهي التي تؤدي في نهاية الأمر لشيء محبوب، وتكون وعلى مستوى عال من الدقة والجودة.

ويوضح موراي بأنه يجب إشباع الحاجة بصورة دائمة فالحاجة تتسم بالتغير، لكونها لا تعمل لوحدها، وفي حال ظهرت أكثر من حاجة في نفس الوقت، فإن الأولوية تكون في إشباع للحاجات الضرورية، وقد بين موراي ثلاث مصطلحات تنظم علاقة الحاجات بين الحاجات الأخرى، كالصراع والالتحام والتبعية (Nota, Anderson, Metz, & Andersen, 2019).

رابعاً: نظرية الإدراك الكلي للموقف:

إن أول من تطرق إلى هذه النظرية هو (سبيلبرجر Spielberg)، حيث تعتمد هذه النظرية على نظرية الدافع، فالدافع يلعب دوراً مهماً في مدى فهم الفرد وإدراكه للضغط النفسي، لذلك فإن فهم الموقف واستيعابه يختلف من فرد لآخر، وقد عمل سبيلبرجر في نظريته على تحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة بالفرد من أحداث ومواقف ضاغطة وأولى اهتماماً كبيراً بذلك، وفرق بين حالات القلق الناتجة عنها، وعمل على تحديد العلاقة بينها وبين الدوافع الجسدية التي تساعد الفرد على كيفية التعامل مع تلك الأحداث الضاغطة (Seok, AbdHameed, Mutang & Ismail, 2018).

وقد تناول سبيلبرجر بشكل غير مباشر مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وذلك عبر تحليلاته النظرية حول اضطراب القلق، وفرق بين كلا المفهومين، حيث يشير إلى أن الضغط هو الأحوال والمواقف المختلفة ذات الخطر الموضوعي (Objective Danger)، بينما التهديد يوضح تفسير الشخص للموقف أو الحدث بأنه ضاغطة، بمعنى أنه إدراك شخصي للفرد، وبحسب سبيلبرجر فإن القلق ناجم عن الضغط، وأن مستوى القلق يختلف ويتباين باختلاف مستوى إدراك الفرد للموقف أو الحدث الضاغطة (Seok, Abd Hameed, Mutang & Ismail, 2018).

وقد ميز سبيلبرجر بين نوعين من القلق، والتي تعتمد على المتغيرات المتعلقة بالأحداث والمواقف الضاغطة و ومدى فهم الفرد لها، ويوضح بأن الضغط النفسي الناتج عن موقف ضاغطة هو الذي يتسبب بحالة من القلق للفرد (Zsido, Teleki, Csokasi, Bandi & Rozsa, 2019)، وهما:

١- **قلق الحالة:** حيث يعتبر بمثابة حالة انفعالية تحدث لدى الفرد بشكل مفاجئ أو مؤقت، وتتباين من حيث شدتها من وقت لآخر، ففي المواقف التي ينظر إليها الفرد بأنها مواقف مهددة له تزداد مستوى حالة القلق، وعندما تكون هذه المواقف غير ضاغطة ولا يرى بها الفرد أي خطر يهدده هنا تقل شدة حاله القلق (Silva, Silva & Leal, 2017).

٢- **قلق السمة:** والذي يوصف بهذا النوع من القلق بمثابة سمة ثابتة بشكل نسبي لدى الفرد، ولكن يتباين الأفراد في مستوى امتلاكهم لها، الأمر الذي يؤدي إلى فروق شخصية بينهم من حيث مدى استعدادهم للاستجابة في الأحداث الضاغطة بمستويات متباينة من القلق، من هنا ينظر لقلق السمة بأنه عبارة عن نزوع أو تهيئة مكتسبة لدى الشخص تعتمد بشكل كبير على خبراته السابقة، وتساعد الفرد على بناء رؤيته الخاصة للعالم المحيط به، وبناء ميوله لإبراز استجابة ثابتة نسبياً اتجاه مواقف محددة، إضافة إلى أن القلق كحالة يتصف بأنه موقف يتعلق بظرف ما، ويرتكز بشكل مباشر على الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد (Seok, Abd Hameed, Mutang & Ismail, 2018).

دراسات سابقة:

دراسة شذى بنت عبد الباقي العجيلي (٢٠٠٦). هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرانهم في الأردن في مرحلتها الدراسية الثانوية والجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية إذ تكون من سبعة وثمانون فقرة، ووضعت بدائل المقياس إذ حددت بخمس بدائل وطبق المقياس على الطلبة المسرعين والبالغ عددهم (١٠٨) طالبا وطالبة في العراق و (١٠٨) طالبًا و طالبة في الأردن، والذين تراوحت أعمارهم بين (١٠-١١) وبين (١٧-١٨) سنة، وتوصلت الدراسة إلى أن جميع الطلبة المسرعين من كلا الجنسين وفي كلا المرحلتين ومن كلا البلدين يعانون من ضغوط نفسية، كما أظهرت الدراسة أن الذين يعانون من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من الإناث وأن مسرعي المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من المسرعين في الجامعة،

دراسة أبو بكر وإسحاق (Abu Bakar and Ishak,2014) هدفت الدراسة إلى فحص مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر والضغوط (النفسية والاجتماعية والعاطفية) التي يواجهها المتعلمين الماليزيين الموهوبين في المدرسة. تكونت عينة الدراسة من ١١٢ طالبًا تتراوح أعمارهم بين ١٦ عامًا. تم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المتعلمين الموهوبين المحليين عانوا من بعض أشكال الاكتئاب والقلق والتوتر. وجد أيضاً أن المشاركين لديهم مستويات عالية من الضغوط النفسية والاجتماعية والعاطفية.

دراسة مد الله ماضي الرويلي (٢٠١٥) هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدم مقياس الضغوط النفسية، وتألقت عينة الدراسة من (٨٠) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى تدني في مستوى الضغوط النفسية لدي الطلبة الموهوبين والمتفوقين، ولا يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدي الطلبة تعزى إلى الجنس.

دراسة زيد محمد العربي (٢٠١٥) هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن درجة العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديمياً، ومعرفة نسق الضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء الطلبة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٨) طالبًا وطالبة من الطلبة الموهوبين بمنطقة القصيم الذين يدرسون بمجمع الأمير سلطان التعليمي في بريدة بالمرحلة الثانوية ومراكز الموهوبين والموهوبات التابعة للإدارة العامة لرعاية الموهوبين بالقصيم، منهم (٩٢) طالبًا من الطلاب الموهوبين الذكور ، و(٧٦) طالبة من الطالبات الموهوبات الإناث، وتتراوح أعمارهم بين (١٦- ١٨) عامًا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الوجداني وأبعاده والضغوط النفسية وأبعاده لدى الطلبة الموهوبين أكاديميًا ، كما أوضحت النتائج أن الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة الموهوبون أكاديميا وفقًا لأكثرها تأثيرًا عليهم هي الضغوط الأكاديمية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المستقبلية، والضغوط الشخصية على الترتيب.

دراسة نجوين ، هوانج ، ونونج (Nguyen , Hoang & Nong,2016) هدفت الدراسة إلى فحص مستوى التوتر لدى طلاب المدرسة الثانوية للطلاب الموهوبين في هانوي والعوامل التي قد تساهم في الإجهاد. تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ طالبًا من المدرسة الثانوية للطلاب الموهوبين هانوي. تم استخدام "اختبار مستوى الإجهاد" ، والذي تم تكيفه مع الثقافة الفيتنامية لقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب. أظهرت النتائج أن ٧٤,٠٠٪ من الطلاب كانوا يعانون من إجهاد خفيف إلى متوسط، والذي وجد أنه أعلى لدى الفتيات والطلاب الذين يعيشون بعيدًا عن المنزل.

دراسة زينب محمد الصفار (٢٠١٨) هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. وتعرف أهم مصادرها. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا وطالبة من الموهوبين و(١٣٤) طالبا وطالبة من العاديين. وقد تم فرز الطلبة الموهوبين من خلال اختيار الحاصلين على معدل (٩٠%) فما فوق تبعاً لسجلات التحصيل الدراسي، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى الضغوط لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية. وقد تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الموهوبين والعاديين في تقدير مستوى كل من الضغوط الكلية،

تعقيب:

يلاحظ من العرض السابق للدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى الطلاب الموهوبين:

تعقيب عام على الدراسات السابقة

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة:

١. اتفاق العديد من الدراسات على وجود ضغوط نفسية لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية، وهذا يدل على أهمية استخدام أساليب لمواجهتها، لذا يوصي الباحث بضرورة اهتمام المدارس في السعودية ب الضغوط النفسية للطلبة الموهوبين.
٢. ندرة الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، وهذا يشير إلى ضرورة الاهتمام بالضغوط النفسية للموهوبين بشكل خاص.
٣. اتفاق العديد من الدراسات السابقة على أن الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً عند الطلاب الموهوبين هي: الضغوط المدرسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المستقبلية. واتفقت مع دراسة زيد محمد العربي (٢٠١٥) التي أوضحت نتائجها أن الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة الموهوبون أكاديمياً وفقاً لأكثرها تأثيراً عليهم هي الضغوط الأكاديمية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المستقبلية، والضغوط الشخصية. وهذا يستدعي لضرورة نشر الوعي بين الطلبة الموهوبين بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها.
٤. ركزت الدراسات السابقة على عينات متباينة من الطلبة الموهوبين الذي يدرسون في مراحل دراسية مختلفة، وهو ما وجه الباحث لاختيار عينة الدراسة من الطلبة الموهوبين الذين يدرسون في المرحلة الثانوية.

فروض الدراسة:

بناء على مشكلة الدراسة والإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

- ١- يتباين ترتب الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى لطلبة الموهوبين (ذكور/ أناث) من المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية على مقياس الضغوط النفسية
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات الموهوبين على مقياس الضغوط النفسية."

عينة الدراسة:

وصف مجتمع وعينة الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة الحالية على (١٨٠) طالباً، و(٢٢٨) طالبة ، وتشمل عينة الدراسة (١٢٤) طالباً بنسبة (٤٤,٦%) من مجتمع الدراسة، و(١٥٤) طالبة بنسبة (٥٥,٤%) من الطلبة الذين اجتازوا مقياس الكشف عن الطلبة الموهوبين وتم تصنيفهم بناءً على المقياس بأنهم موهوبين ويدرسون في فصول الموهوبين الملحقة بمدارس التعليم العام، وتتراوح أعمارهم من (١٦-١٨) عاماً بمتوسط عمرزمني (16,68) عاماً وانحراف معياري (٠,٧٤١)

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث - مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين (إعداد الباحث).
قام الباحث بإعداد هذا المقياس حتي يتمكن من قياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
ويتضمن المقياس مجموعة من البيانات الأولية عن الطالب (الصف، النوع، العمر).
خطوات إعداد المقياس: تم إعداد المقياس وفقاً للخطوات الآتية:

1. الاطلاع على الكتابات النظرية والدوريات في مجالات علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، التي تناولت الضغوط النفسية بشكل عام، والضغوط النفسية للموهوبين بشكل خاص؛
2. الاطلاع على بعض الدراسات العربية والأجنبية، التي تناولت الضغوط النفسية للموهوبين؛ كدراسة (زين محمد الصفار، ٢٠١٨؛ ولاء رجب عبد الرحيم، ٢٠١٦؛ Nguyen , Hoang and Nong, 2016؛ زيد محمد العربي، ٢٠١٥؛ ومد الله مضحي الرويلي، ٢٠١٥؛ وشذى بنت عبد الباقي العجيلي، ٢٠٠٦، فواز عبدالله الشريف، ٢٠١٣).
3. الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية أو أحد أبعادها، ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١) المقاييس العربية والأجنبية، التي تناولت الضغوط النفسية

م	المقياس	إعداد	السنة
١	مقياس الضغوط النفسية	شذى بنت عبد الباقي العجيلي	٢٠٠٦
٢	مقياس الضغوط النفسية	فواز عبدالله الشريف	٢٠١٣
٣	مقياس الضغوط النفسية	(Abu Bakar and Ishak)	٢٠١٤
٤	مقياس الضغوط النفسية	زيد محمد العربي	٢٠١٥
٥	مقياس الضغوط النفسية	مد الله مضحي الرويلي	٢٠١٥
٦	مقياس الضغوط النفسية	زين محمد الصفار	٢٠١٨
٧	مقياس الضغوط النفسية	نهى حسني عبد العزيز	٢٠٢١

4. قام الباحث بإعداد استبيان لحصر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة الموهوبين، وتطبيقه على الطلبة الموهوبين بمدرسة الرضوان الثانوية (بنين) والطالبات الموهوبات بالمدرسة الواحد والثمانون الثانوية (بنات)، وبلغ عدد الطلبة الذي طبق عليهم الاستبيان (٥٠) طالباً وطالبة. وتضمن الاستبيان سؤال عن ماهية المشكلات والضغوطات التي يعاني منه الطلبة الموهوبين في ضوء قراءات الباحث للادبيات في هذا المجال وكذلك المقاييس السابقة إلى جانب استجابات الطلبة للاستبيان،
5. بناءً على ماسبق قام الباحث بتحديد مفهوم الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بإبعاده: (الضغوط المدرسية، الضغوط الاسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط المستقبلية). ومن ثم إعداد الصورة الأولية للمقياس وتضمن (٤٥) عبارة موزعة على أبعاده الخمسة.
6. تم عرض الصورة الأولية لمقياس الضغوط النفسية على عدد (١٠) من المحكمين بكلية التربية جامعة المنصورة، وجامعة الباحة الملحق رقم (١)، وقد أرفق الباحث بالمقياس المقدم غلاًفاً أوضح فيه عنوان الدراسة، وهدفها، والتعريف الإجرائي للضغوط النفسية وأبعادها، وطلب من المحكمين إبداء وجهة نظرهم حول مدى ملاءمة عبارات المقياس للهدف الذي وضع من أجله، وطبيعة المرحلة العمرية، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات، ومدى

ملاءمتها للمقياس، بالإضافة إلى إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف مما يلزم، وقد قام الباحث بالتعديلات اللازمة في ضوء ما أشار إليه السادة المحكمون. ٧. قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للمقياس على عينة التقنيين قوامها (٥٠) طالباً وطالبة من الطلبة الموهوبين بفصول الموهوبين والمصنفين على أنهم موهوبين بناء على البرنامج الوطني للكشف عن الموهوبين والذي يتم إجرائه من قبل وزارة التعليم بالتعاون مع موهبة، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٦-١٨) عاماً بمتوسط عمر زمني (١٦٠٦٨) عاماً وانحراف معياري (٧٤١)،

٨. وبناءً على ما سبق وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تكون مقياس الضغوط النفسية للطلاب الموهوبين في صورته النهائية من (٤٥) عبارة، موزعة على أبعاده الخمسة، ويتضح ذلك في وصف المقياس.

ويتضح توزيع مفردات كل بعد من خلال الجدول الآتي :

جدول (٢) توزيع العبارات على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	الابعاد	العبارات	عدد العبارات
١	الضغوط المدرسية	١٦،١١،١٦،٢١،٢٦،٣١،٣٦،٤٠،٤٤	١٠
٢	الضغوط الأسرية	٧،٢،١٢،١٧،٢٢،٢٧،٣٢،٣٧،٤١	٩
٣	الضغوط الاجتماعية	٣،٨،١٣،١٧،٢٣،٢٨،٣٣،٣٨،٤٢،٤٥	١٠
٤	الضغوط الاقتصادية	٤،٩،١٤،١٩،٢٤،٢٩،٣٤	٧
٥	الضغوط المستقبلية	٣،٣٩،٤٣،٤٤،٤٥،٥٠،٥٤،٥٩	٩
	مجموع عبارات المقياس	٤٥ عبارة	٤٥

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال ما يلي:

أ- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

١- الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المتخصصين بمجال الصحة النفسية بلغ عددهم (١٠) محكمين بكلية التربية جامعة المنصورة، وجامعة الباحة، وذلك للتحقق من مدى ملاءمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، ومدى وضوح العبارات وسلامة صياغتها، ومدى كفاية العبارات والإضافة إليها أو الحذف منها، وتم حساب معامل الاتفاق على مفردات المقياس حيث تراوحت نسبة الاتفاق على صلاحية مفردات المقياس بين (٩٠-١٠٠%)، ويتضح ذلك من خلال جدول (٣) وذلك على النحو الآتي:

جدول (٣): النسب المئوية لاتفاق المحكمين على صلاحية عبارات مقياس الضغوط النفسية

المفردة	نسبة الاتفاق (%)	العبارات	نسبة الاتفاق (%)	العبارات	نسبة الاتفاق (%)	العبارات	نسبة الاتفاق (%)
١	١٠٠%	١٣	٩٠%	٢٥	١٠٠%	٣٧	٩٠%
٢	٩٠%	١٤	٩٠%	٢٦	٩٠%	٣٨	١٠٠%
٣	١٠٠%	١٥	٩٠%	٢٧	٩٠%	٣٩	١٠٠%
٤	١٠٠%	١٦	٩٠%	٢٨	٩٠%	٤٠	١٠٠%
٥	١٠٠%	١٧	١٠٠%	٢٩	١٠٠%	٤٢	١٠٠%
٦	١٠٠%	١٨	١٠٠%	٣٠	١٠٠%	٤٣	١٠٠%
٧	٩٠%	١٩	٩٠%	٣١	٩٠%	٤٤	٩٠%
٨	١٠٠%	٢٠	١٠٠%	٣٢	١٠٠%	٤٥	١٠٠%
٩	٩٠%	٢١	١٠٠%	٣٣			
١٠	١٠٠%	٢٢	١٠٠%	٣٤			
١١	٩٠%	٢٣	٩٠%	٣٥			
١٢	١٠٠%	٢٤	٩٠%	٣٦			

يتضح من نتائج جدول (٣) أن نسبة الاتفاق على صلاحية عبارات مقياس الضغوط النفسية تراوحت بين (٩٠ - ١٠٠%)، ومن ثم فقد أسفر صدق المحكمين عن عدم حذف أي عبارة، ومن ثم تظل عدد عبارات المقياس (٤٥) عبارة بناءً على آراء المحكمين.

ب- مؤشر الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:

- ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (٤):

جدول (٤): قيم معاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد
0.570**	5	الضغوط المستقبلية	0.420**	3	الضغوط الاجتماعية	0.465**	1	الضغوط المدرسية
			0.474**	8		0.460**	6	
			0.407**	13		0.454**	11	
			0.688**	18		0.525**	16	
			0.583**	23		0.568**	21	
			0.411**	28		0.489**	26	
			0.588**	33		0.570**	31	
			0.599**	38		0.472**	36	
			0.608**	42		0.410**	40	
			0.414**	45		0.590**	44	
0.742**	10	الضغوط المستقبلية	0.734**	4	الضغوط الاقتصادية	0.651**	2	الضغوط الأسرية
			0.612**	9		0.755**	7	
			0.488**	14		0.746**	12	
			0.704**	19		0.742**	17	
			0.600**	24		0.606**	22	
			0.675**	29		0.682**	27	
			0.715**	34		0.628**	32	
			0.573**	37		0.573**	37	
			0.762**	41		0.762**	41	
			0.488**	43				

** دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من نتائج جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة العبارات بالدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها بين (٠,٤٠٧) و (٠,٧٦٢)، وبذلك على وجود علاقة قوية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

- ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (٥):

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
0.727**	الضغوط المدرسية
0.767**	الضغوط الأسرية
0.814**	الضغوط الاجتماعية
0.655**	الضغوط الاقتصادية
0.778**	الضغوط المستقبلية

يتضح من نتائج جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٦٥٥) و(٠,٨١٤) مما يدل على وجود علاقة قوية بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس. **٢- الصدق التلازمي (صدق المحك):**

تم إيجاد الصدق التلازمي لمقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث) بحساب معامل الارتباط بين درجات (٥٠) طالباً وطالبة على هذا المقياس ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية (إعداد: فواز الشريف، ٢٠١٣)، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٦) على النحو الآتي

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية "إعداد الباحث" ومقياس الضغوط النفسية "المحك"

المحك / مقياس الباحث	الضغوط المدرسية	الضغوط الأسرية	الضغوط الاجتماعية	ضغوط أحداث الحياة	ضغوط الامتحانات	ضغوط المراجعة (المذاكرة)
الضغوط المدرسية	0.889**					
الضغوط الأسرية		0.867**				
الضغوط الاجتماعية			0.807**			
الضغوط الاقتصادية				0.726**		
الضغوط المستقبلية					0.762**	0.733**

** تعني أن الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من نتائج جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث) والأبعاد المناظرة لها في مقياس الضغوط النفسية (محك) كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٣٣) و(٠,٨٨٩) ويدل ذلك على وجود علاقة قوية بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث) والأبعاد المناظرة لها في مقياس الضغوط النفسية (محك) ويتضح من ذلك قدرة درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث) في التنبؤ بالأداء الحالي على محك آخر تستخدم فيه السمة موضع الاهتمام. **- ثبات المقياس: وتم حساب ثبات المقياس بالطرق الآتية:**

١- الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ Alpha - Chornbach":

تم حساب معامل ثبات "ألفا"، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول (٧): قيم معاملات ثبات "ألفا كرونباخ" لعبارات مقياس الضغوط النفسية

البيد	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الضغوط المدرسية	10	0.647
الضغوط الأسرية	9	0.854
الضغوط الاجتماعية	10	0.701
الضغوط الاقتصادية	7	0.763
الضغوط المستقبلية	9	0.801
المقياس ككل	45	0.902

يتضح من نتائج جدول (٧) أن قيم الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (0.647، 0.854)، كما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (0.902)، وهي قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق إعادة تطبيقه على عينة تكونت من (50) طالباً وطالبة، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين (١٥) يوماً، وجاءت النتائج كما هي موضحة بجدول (٨) على النحو الآتي:

جدول (٨): معاملات الثبات ومستوى الدلالة عند إعادة التطبيق لمقياس الضغوط النفسية

البيد	قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين
الضغوط المدرسية	0.859**
الضغوط الأسرية	0.896**
الضغوط الاجتماعية	0.779**
الضغوط الاقتصادية	0.922**
الضغوط المستقبلية	0.835**
المقياس ككل	0.918**

يتضح من نتائج جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الضغوط النفسية موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٧٩) و (٠,٩٢٢) مما يدل على وجود علاقة قوية وشبه تامة بينهما، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. يتبين مما سبق أن مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الخمسة، والمقياس ككل يتمتع بدرجة من الصدق والثبات تسمح للباحث باستخدامه في الدراسة الحالية مكوناً من (٤٥) عبارة بناء على نتائج الصدق والثبات.

نتائج الدراسة

أ- نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " يتباين ترتب الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى لطلبة الموهوبين (ذكور/ أناث) من المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية على مقياس الضغوط النفسية".

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية للمتوسط (*) للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية للطلبة الموهوبين، وذلك للحصول على ترتيب الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، وجاءت النتائج كما توضحها جداول (٩)، (١٠) على النحو الآتي

جدول (٩): ترتيب الضغوط النفسية لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية

السعودية وفقاً لدرجة الشيع (ن = ١٢٤)

البيد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية للمتوسط	الترتيب
الضغوط المدرسية	٢٢,٧٨	٥,٦٣	٥٦,٩٥	الأول
الضغوط الأسرية	١٢,٧٣	٣,٩٥	٣٥,٣٦	الرابع
الضغوط الاجتماعية	٢٢,٧٠	٥,٧٣	٥٦,٧٥	الثاني
الضغوط الاقتصادية	٨,٦٦	٢,١٦	٣٠,٩٣	الخامس
الضغوط المستقبلية	١٨,٥٩	٥,٥٤	٥١,٦٤	الثالث

تم حساب الأهمية النسبية للمتوسط والترتيب على أساسها لاختلاف عدد عبارات أبعاد مقياس الضغوط النفسية.

يتضح من نتائج جدول (٩) أن ترتيب الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية وفقاً لدرجة الشبوع على النحو الآتي: الضغوط المدرسية في المرتبة الأولى بأهمية نسبية (٥٦,٩٥%)، ثم الضغوط الاجتماعية في المرتبة الثانية بأهمية نسبية (٥٦,٧٥%)، ثم الضغوط المستقبلية في المرتبة الثالثة بأهمية نسبية (٥١,٦٤%)، وفي المرتبة الرابعة الضغوط الأسرية بأهمية نسبية (٣٥,٣٦%)؛ وفي المرتبة الخامسة والأخيرة الضغوط الاقتصادية بأهمية نسبية (٣٠,٩٣%)

جدول (١٠) : ترتيب الضغوط النفسية لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية وفقاً لدرجة الشبوع (ن = ١٥٤)

الترتيب	الأهمية النسبية للمتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
الأول	٦١,٨٥	٤,٤٩٥	٢٤,٧٤	الضغوط المدرسية
الرابع	٤٤,٢٢	٥,٨٠٥	١٥,٩٢	الضغوط الأسرية
الثاني	٥٨,٣	٤,٨٩١	٢٣,٣٢	الضغوط الاجتماعية
الخامس	٣٥,٨٢	٣,٨٤٣	١٠,٠٣	الضغوط الاقتصادية
الثالث	٥٨,٢٨	٥,٢١٩	٢٠,٩٨	الضغوط المستقبلية

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن ترتيب الضغوط النفسية لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية وفقاً لدرجة الشبوع كانت على النحو الآتي: الضغوط المدرسية في المرتبة الأولى بأهمية نسبية (٦١,٨٥%)، ثم الضغوط الاجتماعية في المرتبة الثانية بأهمية نسبية (٥٨,٣%)، ثم الضغوط المستقبلية في المرتبة الثالثة بأهمية نسبية (٥٨,٢٨%)، وفي المرتبة الرابعة الضغوط الأسرية بأهمية نسبية (٤٤,٢٢%)؛ وفي المرتبة الخامسة والأخيرة الضغوط الاقتصادية بأهمية نسبية (٣٥,٨٢%) وعلى هذا يمكن القول بأن الفرض قد تحقق إحصائياً.

من خلال نتائج الفرض الأول يتضح أن ترتيب الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية وفقاً لدرجة الشبوع لا يختلف باختلاف النوع، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطلبة الموهبين من طلاب وطالبات يمتلكون سمات وخصائص لا يشترك معهم فيها أحد وبسبب تلك الخصائص المميزة يتعرضون لضغوط من نوع خاص تصدر عن هذه السمات والخصائص، ويمتلكون لعدد من العوامل التي تسبب لهم الكثير من الضغوط النفسية كالتوقعات العالية حيث دائماً ما يتوقع منهم أن يكون طلاب متميزين في كل شي يمارسوه الأمر الذي يولد لديهم الشعور بالقلق والتوتر، ودائماً ما يطمحون نحو الكمال حيث يشعرون دائماً أنهم يجب أن يكونوا مثاليين في الأعمال التي يمارسونها وهذا بدوره يسبب لهم الشعور بالضغط الذاتي والإحباط، بالإضافة إلى شعورهم الدائم بالاختلاف عن أقرانهم مما يسبب ذلك لهم الشعور بالوحدة والعزلة، وهم دائماً ما يطلب منهم أداء متميز في المدرسة والأنشطة اللامنهجية (ضغط الأداء) وبالتالي الإرهاق والجهد، وعليه فالموهبين من الطلاب والطالبات ذو ضغوط نفسية أكثر من غيرهم.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو بكر وإسحاق (Abu Bakar & Ishak, 2014) والتي من نتائجها أن المتعلمين الموهبين يعانون من بعض أشكال الاكتئاب والقلق والتوتر. ووجد أيضاً أن الموهبين لديهم مستويات عالية من الضغوطات النفسية والاجتماعية والعاطفية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة مد الله مضحي الرويلي (٢٠١٥) والتي من نتائجها لا يوجد فروق في مستوي الضغوط النفسية لدي الطلبة تعزى إلى النوع

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة زين محمد الصفار (٢٠١٨) والتي من نتائجها انخفاض مستوى الضغوط لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات الموهوبين على مقياس الضغوط النفسية."

للتحقق من هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات الموهوبين بالمرحلة الثانوية على مقياس الضغوط النفسية وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١١) على النحو الآتي:

جدول (١١): قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية على مقياس الضغوط النفسية

البعء	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الضغوط المدرسية	ذكر	124	22.78	5.626	3.226	0.01
	أنثى	154	24.74	4.495		
الضغوط الأسرية	ذكر	124	12.73	3.952	5.221	0.01
	أنثى	154	15.92	5.805		
الضغوط الاجتماعية	ذكر	124	22.70	5.730	0.968	0.334 غير دالة
	أنثى	154	23.32	4.891		
الضغوط الاقتصادية	ذكر	124	8.66	2.156	3.531	0.01
	أنثى	154	10.03	3.843		
الضغوط المستقبلية	ذكر	124	18.59	5.536	3.697	0.01
	أنثى	154	20.98	5.219		

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة من الموهوبين بالمرحلة الثانوية في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية تجاه الطالبات، حيث جاءت جميع قيم (ت) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، باستثناء بعد الضغوط الاجتماعية فلا توجد به فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير النوع؛ حيث جاءت قيمة (ت = ٠,٩٦٨) غير دالة إحصائية. ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة المجتمع الذي يعطي الطلبة المزيد من الاستقلالية والحرية والتقدير والمسؤوليات مقارنة بالطالبات، حيث يفرض المجتمع والأسرة عليهن قيود تزيد من الضغوط النفسية عليهن، فهن يلتزم من حدود في الحرية والاستقلالية تقل عن ما يمنح للطلبة وهو ما زاد من مستوى الضغوط لدى الطالبات، وكذلك إلى ما يتعرضن إليه الموهوبات من طالبات المرحلة الثانوية من تغيرات جسمية ونفسية تختلف جل الاختلاف عن الطلبة الموهوبين، وبالرغم مما يحدث للطلبة من تغيرات في النمو فهم أيضاً من فئة الموهوبين الذي يختلفون عن غيرهم في المظاهر النمائية حيث يتمتعون بخصائص مختلفة عن الطلبة لذلك هم أكثر عرضة للضغوط النفسية من الطلبة لما يمرون به من حالات نفسية مختلفة ولما يتمتعون به من موهبة

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زينب محمد الصفار (٢٠١٨) والتي من نتائجها ارتفاع الضغوط النفسية لدى الطالبات مقارنة بالطلاب.

واتفقت مع دراسة دراسة تيبنتون (Tipton,2020) والتي من نتائجها أبلغت الإناث عن مستويات مرتفعة من التوتر بشكل ملحوظ

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شذى بنت عبد الباقي العجيلي (٢٠٠٦) والتي من نتائجها ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من الطالبات.

توصيات الدراسة:

- انطلاقاً مما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن تقديم التوصيات الآتية:
 - ضرورة اهتمام مدارس المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية الضغوط النفسية للطلبة الموهوبين، وذلك من خلال إشراكهم في حضور الدورات التدريبية التي تنمي لديهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.
 - إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة الموهوبين في إدارة الضغوط النفسية واكتساب بعض الأساليب لمواجهتها.
 - تكاتف جهود المجتمع في التوعية بالضغوط النفسية للطلبة الموهوبين، مع مراعاة توفير الدعم الكافي لهم لمواجهتها.

بحوث مقترحة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن للباحث اقتراح عدد من البحوث المرتبطة بمتغيرات الدراسة، وتتمثل فيما يلي:
 - إجراء دراسات أخرى حول الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة الموهوبين، وفق متغيرات أخرى جديدة مثل دراسة الضغوط المدرسية لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

المراجع:

- أمنة اشتبوي البطي (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي
- أميمة مغزي بخوش (٢٠١٨). المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٧(٢٧)، ٦٤٧-٦٦٧
- بشائر علي الطبيخ (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين " قسم التربية الخاصة/ كلية التربية/ ١٩-٢١ مايو ٢٠١٥ - جامعة الإمارات العربية المتحدة.
- حمزة جهاد العذرة (٢٠٢١). الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا (الارشاد النفسي) جامعة الخليل، فلسطين
- زينب محمد الصفار (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعادين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت (دراسة مقارنة). مجلة كلية التربية بينها، ١(١٤)، ٣٧٣-٤٢٠.
- سعاد منصور غيث وسهيله محمود بنات وحنان محمود طقش (٢٠٠٩). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠(١)، ٢٤٨-٢٦٨.
- شذى بنت عبد الباقي العجيلي (٢٠٠٦). دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن. وقائع مؤتمر الابداع لمؤسسة الملك عبدالله ورجاله للموهبة والابداع في المملكة العربية السعودية. المملكة العربية السعودية.
- صلاح الدين محمد أبو ناهية (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. مجلة العلوم التربوية، ١(١)، ٢٨-١.

- غادة شومان الشحات(٢٠١٥).برنامج اثرائي مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لتنمية الإبداع الرياضي للطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية* ١(١٦)، ٤٣١-٤٧٦.
- مبروكة عبد الله أحمد (٢٠١٨). *الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين* ، مركز الكتاب الأكاديمي للنشر والتوزيع.
- مد الله مضحي الرويلي (٢٠١٥). مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المرحلة الثانوية. *مجلة التربية* ١(١٦٦)، ٤١٠-٤٢٥.
- محمد علي زيد العربي (٢٠١٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديمياً. *مجلة كلية التربية- جامعة الأزهر*، ٣٤(١٦٢)، ٢٢٧-٢٩٨.
- منال بنت عمار الشريف. (٢٠١٥). برنامج رعاية الموهوبين بمدارس التعليم العام في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول بمنظور تربوي. *المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين، الإمارات المتحدة*.
- منى بنت عبدالله العامرية (٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. *رسالة ماجستير كلية العلوم والآداب جامعة نزوى*.
- موسى نجيب موسى (٢٠١٦). *رعاية الأطفال الموهوبين*، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- نوري محمد الهواري (٢٠٢١). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية (دراسة ميدانية تحليلية). *مجلة جامعة صبراتة العلمية*، ٥(١)، ٨١-١٠٧.
- هالة ابراهيم علي ومنتصر صلاح عمر ونهلة محمد عبد الرزاق (٢٠٢١). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية الموهوبين منخفضي التحصيل بمحافظة أسيوط، *مجلة كلية التربية- جامعة اسيوط*، ٤(٣)، ١٠٣-١٣٦.
- هند عبدالله السيد (٢٠٢١). الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة العلوم التربوية*، ٤(٢)، ٢١٥-٢٣٥.
- ولاء رجب عبد الرحيم (٢٠١٦). *الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها*، دار العلوم
- Abu Bakar, A. & Ishak, N.M. (2014). Depression, Anxiety, Stress, and Adjustments among Malaysian Gifted Learners: Implication towards School Counseling Provision. **International Education Studies**; Vol. 7, No. 13
- Bhowmik, D.& Vel, S.D.& Rajalakshmi, A.N.& Kumar, K.P.S.(2014). Stress -Sign, Symptoms, Pathology and its Managements. **Elixir Pharmacy**, 70 (14), 24036-24042
- Bhargava, D. & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. **International Journal of Management & Social Sciences**. 11(3), 108-117.
- Anderson, G. S.& Di Nota, P. M.& Metz, G. A. S. & Andersen, J. P. (2019). The Impact of Acute Stress Physiology on Skilled Motor Performance: Implications for Policing. **National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine**. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31781001>

-
- Crevecoeur, G.U.(2016). A System Approach to the General Adaptation Syndrome. <https://www.researchgate.net/publication/305609884>
 - Cuncic, A.(2022). What Is the Holmes and Rahe Stress Scale?. **Verywell mind.** <https://www.verywellmind.com/what-is-the-holmes-and-rahe-stress-scale-6455916>
 - Harun, N.A.B.H. (2019) Identifying Levels and Stress Symptoms among Gifted and Talented Children.**IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)** 24(5), 61-65
 - Simon, L.M.(2015). Learn to manage stress a Conceptual Framework. **International Journal of Multidisciplinary Research and Development**, 2(10), 159-160.
 - Nguyen M. H, Hoang N. P and Nong. M ()Stress faced by gifted Vietnamese students: what might contribute to it?. **Health psychology 2016report** .4(1).
 - Noone, P.A. (2017). The Holmes–Rahe Stress Inventory.Occupational Medicine, 6(7), 581–582.
 - Leal, P.C.& Silva, L.C.F.D.& Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations.**Trends Psychiatry Psychother**, 39(3).1-15.
 - Tipton, R.J. (2020) Perceived Stress in Gifted Adolescents: An Exploratory Study. **Unpublished Dissertation**, Baylor University
 - Staff Counsellor’s Office (OHRM/MSD).(2017).**TYPES OF STRESS** .https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/Types%20of%20stress_1.pdf
 - Leka, S.& Griffiths, A. & Cox, T .(2014).Work Organization & Stress. **World Health Organization, Protecting Workers' Health Series No 3**
 - Tan, S.Y.& Yip, A.(2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. **Singapore medical journal**, 59(4), 170–171.
 - Wen, T.Y.& Aris, S.A.M.(2020). Electroencephalogram (EEG) stress analysis on alpha/beta ratio and theta/beta ratio. **Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science**,17(1).175-182
 - Zsido, A.N.& Teleki, S.A.& Csokasi, K.& Rozsa, S. & Bandi, S.A.(2020). Development of the short version of the Spielberger State—Trait Anxiety Inventory. **Psychiatry Research**
 - Grigorov, G.(2020). Analysis of mcgregor, aldelfer and murray’s motivation theories and their applicability in the military. INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL "SCIENCE. BUSINESS. SOCIETY".(2),.76-78