



# مجلة الإرشاد النفسي

## Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

ISSN ( Print) 2682- 4566

ISSN (on-line) 2735 - 301X

<https://sjsm.journals.ekb.eg>

يوليو ٢٠٢٣

العدد الخامس عشر

المجلد التاسع

## هيئة التحرير

---

رئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد علي درويش

عميد كلية التربية

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ أسماء محمد عبد الحميد

وكيل الكلية لخدمة المجتمع

مدير تحرير المجلة

أ.م. د/ فدوي أنور وجدي توفيق

مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي

سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا





**فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية المواجهة  
الإيجابية في خفض الخصائص العصابية لدى  
طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية  
العصابية**

**Effectiveness of a counseling  
program based on positive coping  
technique In reducing some neurotic  
characteristics for gifted university  
students**

إعداد

أ / نجلاء رمضان محمد حسن

باحثة دكتوراه - قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنيا

## فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية المواجهة الإيجابية في خفض الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية

إعداد

نجلاء رمضان محمد حسن

عنوان البحث: فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية المواجهة الإيجابية في خفض الخصائص

العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية (1)

اسم الباحث: نجلاء رمضان محمد حسن (2)

إشراف: أ. د/ مشيرة عبد الحميد اليوسفي (3)

أ.م. د/ الشيماء محمود سالماني (4)

### مستخلص :

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية المواجهة الإيجابية في خفض الخصائص العصابية لدى طلاب جامعة المنيا الموهوبين ذوي الكمالية العصابية بلغ عددهم (١٥) طالبا وطالبة بكلية التربية الفنية في العام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، والذين يمثلون المجموعة الإرشادية. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي في البحث الحالي، وكانت أدوات الدراسة هي اختبار كاتل للعامل العام "مقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة" المقياس الثالث الصورة "ب" تعريب وتقنين فؤاد أبو حطب وآمال صادق (٢٠٠٤)، ومقياس الكشف عن الموهبين؛ إعداد منال محمد قلاشة (٢٠٠٣)، واستبيان الميول الكمالية العصابية؛ إعداد آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٢)، وقائمة الخصائص العصابية؛ إعداد الباحثة، والبرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الإيجابية؛ إعداد الباحثة. وقد توصلت نتائج البحث الحالي إلى فعالية فنية المواجهة الإيجابية في خفض الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية حيث وجدت فروق دالة إحصائية في اتجاه التطبيق البعدي على قائمة الخصائص العصابية لدى المجموعة الإرشادية.

**الكلمات المفتاحية :** الخصائص العصابية - المواجهة الإيجابية - الموهوبين ذوي الكمالية العصابية

<sup>١</sup> البحث مستل من رسالة دكتوراة للباحثة الأولى بعنوان "فعالية الإرشاد بالتدخلات النفسية الإيجابية في خفض بعض الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية"

<sup>٢</sup> باحثة دكتوراه - قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا

<sup>٣</sup> أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسية كلية التربية - جامعة المنيا

<sup>٤</sup> أستاذ مساعد الصحة النفسية و الإرشاد النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا

## **Effectiveness of a counseling program based on positive coping technique In reducing some neurotic characteristics for gifted university students**

Prepared by  
**Naglaa Ramadan Mohamed Hassan**

### **Abstract:**

The study aimed to know the effectiveness of a counseling program based on the positive coping technique In reducing some neurotic characteristics of gifted university students. The number of students in the guidance group was 15, including 13 female and two male students. The tools of the study were: the talent disclosure scale, prepared by Manal Muhammad Qalasha 2003, and the Cattell test for the general factor – the measure of intelligence free from the influence of culture, the third scale, picture (a) Arabization and codification of Fouad Abu Hatab and Amal Sadiq 2004, and the questionnaire of neurotic perfectionist tendencies prepared by Amal Abdel Samie Baza 2002, and the list of neurotic characteristics prepared by the researcher and the counseling program based on the positive coping technique in reducing some neurotic characteristics among gifted university students. The results revealed a significant effect of the counseling program prepared and used in the current study in reducing neurotic characteristics as a total score, as well as each of its dimensions: anxiety, depression, social phobia, and obsessive–compulsive disorder among the gifted university students of the counseling group.

**Keywords:** Positive coping technique– neurotic characteristics– gifted students

## أولاً: مقدمة الدراسة :

يتميز عصرنا الحالي بسرعة التغيرات والأحداث على كافة المستويات سواء الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية؛ مما يجعل الفرد عرضة لكثير من المواقف والأحداث غير المألوفة بالنسبة لحياته اليومية، وهذا ما يمثل ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد. لذا نجده في حاجة دائمة إلى عملية موازنة مستمرة بين متطلباته الذاتية وظروفه الخارجية. ويسعى الفرد من خلالها لتحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير أساليب تعامله مع بيئته أو تعبئة طاقته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه وطموحاته أو بتغيير بيئته سواء كانت بيئة طبيعية أو اجتماعية (نورا عشعش، ٢٠١٨، ٤٠٤). ويواجه طالب الجامعة كثير من الضغوط سواء داخل أسرته أو جامعته أو مجتمعه، والتي تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو انكارها. فان لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها؛ كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (رئيفة عوض، ٢٠٠٠، ١٥).

والموهوبون هم ثروة تسعى الدول لاستثمارها، وهو فئة خاصة من الافراد يتصفون بقدرة مرتفعة من التفكير الإبداعي بمجالاته المختلفة؛ كل على حسب قدراته واستعداداته. كما انهم محط انظار وتوقعات كبيرة من الآباء؛ ما يضع على كاهلهم كثير من الضغوط لتحقيق التقدم الأكاديمي، وإظهار تلك المواهب. وينسى الإباء ان أبنائهم لهم احتياجات ومتطلبات قد تختلف عما هو مطلوب منه، وهذا الوضع المفروض عليه ربما قد يسبب له بعض المشكلات ( رانيا الصايم، ٢٠١٦، ص. ٢). ويعتبر التغلب على الضغوط من الموضوعات المهمة في حياتنا اليومية؛ فقد ذكر لازورس أن الافراد هم ضحايا التوتر بسبب الكيفية التي يقدرّون بواسطتها الحوادث المؤثرة، وكيف يقيمون قدرتهم على التعامل مع تلك الحوادث. وهذان العاملان يقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر (مظهر عبد الكريم وحسين هادي، ٢٠٢١، ص. ٢٠١).

وقد وصف Lazarus(1994. 55) أساليب مواجهة الضغوط بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية وخارجية، والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد.

كما تعرف المواجهة الإيجابية لدى Seligman (1994,54) بأنه أسلوب حياة يقوم على حل المشكلات بالاعتماد على المدركات المعرفية الإيجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات إيجابية مريحة. ويعرفها Ryan 1989 بأنه أسلوب صحي قائم على استعمال استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. كما يعرفها فونتا (1994, ٩٦) بأنها التعامل بأسلوب عقلائي في مواجهة المثيرات الضاغطة بحيث تؤدي إلى تقليل الآثار النفسية والجسمية الناتجة عنها. ويعرف Patterson (1999 . 214) المواجهة الإيجابية بأنها ثقة المرء في قدرته على النجاح وتحقيق أهدافه، وهذا الاعتقاد يشكل ادراكنا للواقع وكيفية تعاملنا معه وشعورنا نحوه.

والمواجهة الإيجابية لها عدد من الاستراتيجيات مثل التفريغ الانفعالي، وإعادة التقييم، والتخيل، واللجوء إلى الدين، والمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، والإنكار، وتطوير مكافآت بديلة، والتنظيم الوجداني. وقد تنشط المواجهة استجابة لحدث وقع بالفعل او لمطالب متوقعة في المستقبل والتي تتضمن اعداد العدة والبدء بتحقيق الأهداف ومواجهة التحديات الذاتية. وهناك عدة محاولات تجرى لاختزال الكم المتنوع من سلوكيات المواجهة الممكنة مثل المواجهة الادائية اليقظة التي تتسم بالواجهة في مقابل المواجهة القائمة على التجنب وتخفيف وقع الضغط وتغيير الحالة الانفعالية (Schwarzer, 1996:107)

وتعني فنية المواجهة الإيجابية الطرق التي يمكن بها مواجهة الضغوط باستخدام الإمكانيات المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة. وهي عكس المواجهة السلبية التي تتمثل في انخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط، والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى لا تقدم تلك الحلول بشكل وافي ومباشر في مواجهة المثيرات الضارة أو في حل مشكلات أو في تخفيف التوترات الانفعالية الناجمة عنها. في حين أن المواجهة الإيجابية تتمثل بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ومحاولة التعامل معها والتكيف مع آثارها، والقيام بعدد من الجهود المعرفية والسلوكية الإيجابية للسيطرة عليها والتعامل مع متطلبات الموقف الذي تم إجراءه.

والمواجهة الإيجابية هي أسلوب للتوافق مع ضغوطات الحياة المختلفة باستثمار كافة الجهود للمحافظة على توازن البنية السيكولوجية والجسمية أمام التحديات الخارجية بهدف تخفيف الضغوط والشعور بالراحة والتمتع بالصحة النفسية. كما تهدف المواجهة الإيجابية إلى التفريغ الانفعالي وهو التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط من خلال التحدث عنه. كما تتضمن المواجهة الإيجابية إعادة التقييم بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة من منظور إيجابي والاستعانة بالجوانب الروحية والمساندة الاجتماعية وطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة من الآخرين. كما تتضمن المواجهة الإيجابية تطوير مكافآت بديلة لمحاولات التعامل مع الموقف بتغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة مثل بناء علاقات جديدة ومن ضمن أساليب المواجهة الإيجابية هو إنكار وجود الضغوط ومصادر القلق. (علي صالح، ٢٠١٧، ص. ٥)

ومن سمات الأفراد ذوي المواجهة الإيجابية إدارتهم الناجحة في التعامل مع المشكلات النفسية وامتلاكهم لإجراءات هادفة تعزز التصدي للضرر المتوقع وتخفف من العلاقات المزعجة بين الفرد وبيئته الاجتماعية والمادية. كما تتضمن المواجهة الإيجابية ما يسمى بالمرونة الاستيعابية واستيعاب الموقف الضاغط والتكيف له عبر اختيار بدائل أكثر فاعلية من غيرها، والسيطرة الانفعالية الإيجابية وهي قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته.

### ثانياً: مشكلة الدراسة:

إن من الركائز المهمة التي تجعل الفرد قويا لمواجهة اي ضغط هي امتلاكه قدرة ذاتية على المواجهة التي تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة والتكيف معها Casey (38:2001, Gowen &). ويعرف Seligman 1994, 54) المواجهة الايجابية بانها اسلوب حياة يقوم على حل المشكلات بالاعتماد على المدركات المعرفية الايجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات ايجابية مريحة.

وقد كانت استراتيجيات مواجهة الضغوط فعالة في كثير من الدراسات؛ فقد ارتبطت استراتيجيات المواجهة بالقلق الاجتماعي والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية، ولم تختلف

استراتيجيات المواجهة باختلاف النوع أو التخصص في دراسة عائشة العازمي (٢٠١٦). كما ارتبطت الاساليب الايجابية والسلبية لمواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي لدى طالبات الجامعة، وقد تفاعل التخصص الدراسي مع مركز الضبط ليشكلا فروقا في أساليب المواجهة الإيجابية في دراسة أصلان المساعيد (٢٠١٣). واستخدم الطلاب الموهوبون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط جاءت على الترتيب: طلب الدعم العاطفي تلتها استراتيجية الانسحاب السلوكي ثم استراتيجيات الإنكار والشروذ العقلي والسخرية ثم استراتيجيات التقبل والتحكم في الانفعالات، واستراتيجياتي التدعيم الاجتماعي والتخطيط، ثم استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي. كما ارتبطت الضغوط النفسية المتراكمة لدى الطالب الموهوب بظهور بعض الخصائص العصابية والاعراض النفسية كضعف الثقة بالنفس والقابلية للاستثارة والعدوان والاعراض النفس جسمية كالشعور بالإرهاك الجسدي والتوتر العضلي والصداع والتي تؤهلهم لظهور بعض السلوكيات غير التوافقية وبعض المشكلات السلوكية؛ في دراسة هالة محمد وآخرون (٢٠٢١).

وقد اشار جراون ( ٢٠٠٢ : ٦٨ ) ان هذه الضغوط التي يتعرض لها الموهوبين قد تزداد في مرحلة عمرية او دراسية معينة وقد يرتبط بعضها بالذكور او الاناث وانه كلما ازدادت درجة الموهبة والتفوق ازداد احتمال ان تشتد الازمات والمشكلات لديهم. كما يرى (خلف سعد ١٩٨٧ : ٥٠) ان الخصائص العصابية هي متغيرات تؤثر وتتأثر بالضغوط ويمكن ان تعمل كمتغيرات وسيطة تؤثر في عملية اتخاذ القرار لديهم .كما ان الافراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس العصابية يميلون الى وضع اهداف اعلى من قدرتهم ويكون مستوى تقييمهم لأدائهم منخفض كما ان من السمات المميزة لذوى الخصائص العصابية تقلب المزاج والارق والعصبية ومشاعر النقص والقابلية للإثارة ويشكو الاشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة على بعد العصابية من اعراض نفسية جسمية كالصداع والاضطرابات الهضم والارق ( امال جودة ٢٠٠٩ : ٤١٣ )

وتوضح هالة محمد وآخرون ( ٢٠٢١ : ١٠٦ ) ان ضغوط التي تقع على عاتق الطالب الموهوب قد تسبب لهم سوء التكيف النفسي والاجتماعي مما يؤثر على مستوى ادائهم

ويشعرون بالعجز عن ممارسة الحياة وانخفاض الدافعية للإنجاز والإحساس بالإنهاك النفسي وضرورة الاهتمام بهذه الفئة والكشف عن احتياجاتهم ومشكلاتهم حتى يمكن دعم الاستراتيجيات الفعالة التي تؤدي بهم لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي وهو ما يمكننا من توظيف إمكاناتهم وقدراتهم واستثمارها بشكل جيد.

ويؤكد عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٢ : ٥٣) على ارتباط الامراض النفسية بأنماط الضغوط وبمدى كثافة التعرض اليومي للتغيرات البيئية وصراعات العمل وأحداث الحياة. فظهور المرض النفسي وتطوره يأتي نتيجة التعرض لأحداث حياتية مثل الفشل في الدراسة او وفاة احد الأقراب او الانفصال المفاجئ عن الاسرة او الفصل من العمل وينطبق ذلك على الامراض النفسية الخفيفة كالقلق او الاكتئاب والامراض العقلية الشديدة مثل الفصام.

فأساليب مواجهة الضغوط لدى الفرد تعتبر بمثابة مؤشر تنبؤي يدل على مستويات توافقه وصحته النفسية فالضغوط هي نقطة البداية لكثير من المشكلات الانفعالية والسلوكية ابرزها العجز واليأس والتشاؤم والفشل وتنتهي بسوء التوافق والمرض النفسي والجسدي (ماجدة هاشم بخيت, ٢٠٠٨: ٥). فمن الركائز المهمة التي تجعل الفرد قويا لمواجهة اي ضغط هي امتلاكه قدرة ذاتية على المواجهة التي تمكنه من وجهة المواقف الصعبة والتكيف معها ( Casey & Gowen,2001:38)

ومن هنا ترى الباحثة انه اذا كان من الالهية استكشاف ما يعانيه طالب الجامعة من ضغوط فتزداد هذه الالهية بالنسبة لطالب الجامعة الموهوب لما يقع عليه من ضغوط اكثر وتحديات اكبر فاصبح من الالهية بمكان تدريب هؤلاء الطلاب الموهوبين ذوى الخصائص العصابية على طرق لتنمية المواجهة الايجابية لديهم للتغلب على هذه الضغوط حتى لا يكون فريسة سهلة للمرض النفسي. وهذا هو الجانب الأول من مشكلة الدراسة الحالية وهو الاهتمام بطلاب الجامعة الموهوبين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.

وقد بات البحث النفسي في مجال الارشاد والعلاج النفسي اكثر تركيزا على الجوانب الايجابية في الشخصية وتوظيف الفنيات الحديثة في علم نفس الايجابي لرفع مستوى الصحة

النفسية ودعم الجوانب الايجابية للشخصية واستكشاف مواطن قدرتهم وقوتهم الايجابية وتنمية كفاءتهم الذاتية (مصطفى عطا الله وفضل عبد الصمد ٢٠١٣ : ٢ ) بدلا من التركيز على جوانب الضعف والمرض.

وقد قامت بعض الدراسات بالتأكيد على استكشاف دور المواجهة الايجابية لخفض بعض المشكلات النفسية والسلوكية مثل القلق الاجتماعي عائشة قصاب (٢٠١٦)، ودراسة انتصار مهران (٢٠١٥) لعلاقة الاساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطلاب المرحلة الثانوية التجارية، ودراسة الزهراء مصطفى (٢٠٢٢) لاستراتيجية المواجهة لدى طفل ما قبل المدرسة، ودراسة هالة علي واخرون (٢٠٢١) للكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الاعدادية الموهوبين منخفض التحصيل، وكذلك دراسة عبدالرحمن بديوى ورمضان عاشور (٢٠١٣) لاختبار فعالية برنامج ارشادي لتحسين المواجهة الإيجابية للضغوط لدى امهات الاطفال متعددة الاعاقة.

وبذلك يتضح من خلال الدراسات السابقة أهمية المواجهة الايجابية للضغوط وعلاقتها ببعض الخصائص العصابية، لذا فإن الجانب الثاني من مشكلة الدراسة يتضح من خلال استخدام المواجهة الإيجابية كفنية لمساعدة طلاب الجامعة الموهوبين على خفض الخصائص العصابية لديهم.

وعلى الرغم من اهمية الدراسات النفسية الارتباطية التي تمت للتعرف على الضغوط ومصادرها وطرق المواجهة الفعالة إلا اننا بحاجة لدراسات عربية تقوم على الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في الجانب الارشادي بوضع برامج للتدخل والارشاد لمواجهة الضغوط واختبار الفنيات والاساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط للوصول للتوافق النفسي وهو الهدف الأساسي للصحة النفسية؛ خاصة لدى الطلاب الموهوبين وما يمثلونه من قيمة كبيرة في اي مجتمع من المجتمعات.

وهذا هو الجانب الثالث من مشكلة الدراسة الحالية وهو يتمثل في اعداد برنامج ارشادي باستخدام فنية المواجهة الايجابية لخفض بعض الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين. وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

" ما فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية المواجهة الايجابية لخفض بعض الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين"

**ثالثاً: أهداف الدراسة :** تهدف الدراسة الحالية الى:

١. التحقق مما إذا كانت توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لقائمة الخصائص العصابية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي باستخدام فنية المواجهة الايجابية لدى المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة الموهوبين.

٢. قياس فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الايجابية في الدراسة الحالية لخفض بعض الخصائص العصابية لدى المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة الموهوبين.

**رابعاً: أهمية الدراسة:**

تتضح كل من الاهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية في مساعدة طلاب الجامعة الموهوبين على خفض الخصائص العصابية التي يعانونها من خلال إعداد برنامج ارشادي باستخدام فنية المواجهة الايجابية لخفض بعض الخصائص العصابية. وتوجيه القائمين على رعاية طلاب الجامعة والمعنيين بالإرشاد النفسي والقائمين على برامج رعاية الموهوبين واستكشافهم إلى أهمية البرامج الإرشادية الايجابية ودورها في خفض الخصائص العصابية للطلاب الجامعة الموهوبين وتحسين طرق المواجهة الايجابية للضغوط لديهم.

**خامساً: مصطلحات الدراسة :**

أ. **المواجهة الإيجابية :** تعريف لازورس Lazarus ١٩٩١, سعى الفرد لتدبير المطالب وعمل التكاليفات والتغلب على الاحداث الحرجة التي تمثل له تهديدا او تحديا او ضرر او

خسارة ما او قد تجلب له النفع. وتعرف الباحثة المواجهة الإيجابية " بأنها تتمثل في اعادة توجيه انتباهنا نحو الاشياء الايجابية فيما نعمله وتحدي الافكار السلبية التي تحدث تجاهه هذا بالإضافة الى عدم ربط تلك الاشياء السلبية بشخصياتنا وترتبط بتحقيق توازن امثل بين الانفعالات الايجابية والسلبية وبمعنى اكثر تحديدا هي تحدي الانحياز السلبي لذلك التعليق الذى يلقى على جزء من العمل الذى يوصف أغلبه بالإيجابية والتركيز أكثر على هذه الايجابيات ولها العديد من الطرق مثل قبل الذهاب للنوم كتابة ثلاثة امور جيدة حدثت في ذلك اليوم دون التركيز على الاحداث السلبية.

ب. البرنامج الإرشادي: وهو مجموعة من الإجراءات والخطوات التي تهدف لتقديم خدمة

الإرشاد النفسي وتتراوح جلساته بين ٤ : ٧ جلسات".

ج. وتعرف الباحثة "الخصائص العصابية" : بأنها مجموعة من الدلائل والأعراض التي تشير إلى قابلية وتهيؤ الفرد للإصابة باضطراب نفسي ما كالقلق والاكتئاب والمخاوف الاجتماعية والوسواس القهري. وتعرف اجرائياً لأغراض الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة الخصائص العصابية المعدة والمستخدمه في الدراسة الحالية".

د. طلاب الجامعة الموهوبين وتعرفهم الباحثة بانهم " طلاب الجامعة الذين لديهم قدرات واستعدادات وأداء غير عادى في مجال او اكثر من مجالات الموهبة خاصة مجالات الموهبة الفنية من الرسم والتصوير والنحت والخزف والتصميم والاشغال الفنية والنسيج والذين تم تحديدهم عن طريق ترشيحات الأساتذة والاقران وقائمة الكشف عن الموهبة بالإضافة لتقديراتهم في سنوات الدراسة وحصولهم على درجة مرتفعة على قائمة الخصائص العصابية لطلاب الجامعة " اعداد الباحثة"

سادساً: إطار نظري:

أ. المواجهة الإيجابية:

ويعرف ( Miis 1993 ) أنها تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد ويوظفها في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق أو الحدث المثير للضغط النفسي أو الحدث الصادم ( سعاد بوسعيد

ووردة بلحسينى (٢٠١٨ ، ٩٤٣). وأكدت ماجدة بخيت، (٢٠٠٨ :٤) على ان اساليب مواجهة الضغوط لدى الفرد تعتبر بمثابة مؤشر تنبؤي يدل على مستويات توافقه وصحته النفسية فالضغوط هي نقطة البداية لكثير من المشكلات الانفعالية والسلوكية ابرزها العجز والياس والتشاؤم والفشل وتنتهي بسوء التوافق والمرض النفسي والجسدي.

وتعرف (انتصار مهران ٢٠١٥ :١٧١) اساليب المواجهة بانها الاساليب التي تستخدم للتخلص من التوتر الناجم عن الضغوط وهذه الاساليب منها ما هو ايجابي مثل التركيز على المشكلة وطلب المساندة الاجتماعية والتقرب الى الله ومنها ما هو سلبي مثل التجنب والتركيز على الانفعال. ويعرف (اصلان المساعيد ٢٠١٣ :٢٥٨) اساليب المواجهة الايجابية بانها مجموعة الانماط السلوكية المتعلمة التي يبذل فيها الفرد جهدا اقدامياً ويجابياً للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية وتعزز من صحته النفسية على المدى البعيد اما الاساليب السلبية للمواجهة فتعرف بانها مجموعة الانماط السلوكية المتعلمة التي يلجا اليها الفرد للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية بشكل سريع وتؤدي الى سوء التكيف على المدى البعيد.

وترى الباحثة ان تعدد تعريفات المواجهة جاء نتيجة لاختلاف المدارس التي ينتمي اليها الباحثين ولكن برغم تعدد تلك التعريفات إلا اننا نجدها تدور حول فكرة رئيسية وهي عملية التخلص من الضغوط وتقليل مصادرها وتخفيف آثارها على الفرد او بمعنى اخر التخلص من المشقة وخفض التوتر والانفعالات المصاحبة له.

### أساليب المواجهة وعلاقتها بالخصائص العصابية:

يؤكد علماء النفس أن تزايد الأحداث في حياة الإنسان ايجابية كانت، أم سلبية، داخلية كانت أم خارجية، قد لا يكون مرغوباً فيها من الناحية العملية؛ فتكرارها يمثل ضغوطاً نفسية وجهداً على الجسم والصحة، كما يرتبط بالإصابة بأمراض العصر القلق والاكتئاب) وحتى الأمراض الجسدية كالقلب، والسكر، وضغط الدم ذات صلة بالضغوط اليومية، والضغط النفسي ، وهذه الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها

من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي. فإن أساليب التعامل الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته.

ويذكر عبدالرحمن على ورمضان عاشور (٢٠١٣: ١٧) أن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية. ولكن مصادر المواجهة هي بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا في الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا اذا ما ادرك الفرد كيفية التحمل والعمليات والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما والتي تمثل عوامل استقرار تعينه على الرجوع لاستقراره النفسي . وتشير (هالة إبراهيم واخرون, ٢٠٢١: ١٠٧ ) الى اختلاف الافراد في الاستجابة للمواقف والضغوط وفق مجموعة من العوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية , مركز الضبط , فاعلية الذات والصلابة النفسية.

وتضيف (حدة يوسفى , ٢٠١٣ : ١١٩) عوامل تتعلق بالموقف ذاته وتسهم في تحديد كيفية المواجهة وهى العوامل المتعلقة بطبيعة الموقف ونوعه ومدته ودرجة شعور الفرد بالتهديد من خلاله والضرر الذى يقع عليه إزاءه . كما اكدت على اهمية العوامل الشخصية في تحديد قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والتحكم فيها حيث ان شعور الفرد بقدرته على مواجهة المواقف الضاغطة يشعره بالسعادة والثقة والتوافق وبالتالي ينخفض مستوى الشعور بالضغوط اما اذا شعر الفرد بالعجز والتعاسة وعدم القدرة على المواجهة فانه سيشعر بالضغط بشكل كبير ويرتبط شعور الفرد بالضغط بكيفية تفسيره للحدث الضاغط وفهمه له وتقييمه لقدراته وامكانية التعامل معه.

و يوضح ( Compas et al.,2001:88) أن المواجهة هي انماط التعامل مع الضغوط والتي يستخدمها الفرد في الاستجابة للضغوط المتشابهة كلما تكررت ويوجد عدة انماط او فئات من المواجهة والتي تعتبر تكيفية او لا تكيفية مثل حل المشكلات والبحث عن المساندة والقلق المتوقع ولوم بالذات.

والشخص الذي يتمتع بقدرة عالية على المواجهة هو الشخص الذي يمكنه ان يتخلص من معاناته عن طريق تغيير انماط تفكيره الخاطئة وغير العقلانية حيث ان المشكلات النفسية لا تنجم عن الاحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الانسان وانما في تفسيره وتقييمه لتلك الاحداث والظروف فالفرد الذي يكون لديه رغبة في الاستمرار في حياته بطرق فعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق المواجهة والتحدي بهدف تنفيذ تلك الاعتقادات والافكار وتغييرها بأفكار اخرى تتصف بانها تكون منطقية وعقلانية (الخطيب , ١٩٩٥:٢٢٥).

ويشير (Endler et al., 1998 .322) ان قوة الذات وقدرتنا على السيطرة عليها وأساليب المواجهة تشكل نظاماً للضبط الذاتي الذي يفيد في التنبؤ بالمعاناة والمشكلات الانفعالية والدليل على ذلك ان اكثر الافراد قدرة على استخدام أساليب المواجهة في المواقف الجديدة هم من كانت لهم خبرات شديدة المعاناة في بداية حياتهم اكتسبوا من خلالها مهارات تكيفية وإحساس بالقناعة والرضا بدلا من نوبات الكآبة والحزن والاسى. فالأشخاص ذوي اساليب المواجهة الفاعلة يكونون اكثر تقاءلاً ويتقبلون مسئولية المخاطرة ويرغبون بتطوير شعورهم بان يكونوا محبوبين ( ندى عبد باقر , ٢٠١٦ :٥٦٣ ).

ويرى (جمعة يوسف , ٢٠٠٠ :٥٨) ان مفهوم المواجهة تطور في بحوث لازروس حيث أكد ان نماذج المواجهة ان ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات النفسية بينما تمثل المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار وتحسين الصحة النفسية والتي تتطلب الاستخدام المرن والذكي لمجموعة واسعة من استراتيجيات المواجهة وقد عرفها لازروس بانها مجموعة ردود الافعال والاستراتيجيات المبدولة من الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة. وتشير (عبير الغبور , ٢٠١٥ : ٢٥) الى ان الافراد الذين يعانون من اعراض اكتئابيه ومن القلق يميلون الى استخدام المواجهة المركزة على الانفعال لذا تتكون معظم مقاييس التقدير التي صممت لقياس المواجهة المركزة على الانفعال من بنودها محتواها قريب جدا من بعض اعراض المرض النفسي.

## وظائف المواجهة:

صنف لازورس و فولكمان ١٩٨٤ المواجهة إلى وظيفتين مختلفتين الأولى ترتبط بالمشكلة والثانية ترتبط بالانفعالات المترتبة على المشكلة كما يلي:

١- المواجهة المتمركزة حول المشكلة : وهي تشير الى ادارة التهديدات التي تنتج عن الموقف وكيف يمكن ان نحشد المصادر الشخصية من اجل مواجهة افضل مثل البحث عن عمل البحث , عن المعلومات , وحل المشكلات اليومية

٢- المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وهذا البعد يرتبط بإدارة الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الموقف الضاغط فضبط الانفعالات يتم بطرق و أوجه مختلفة مثل تعاطى الكحول والتبغ او القيام بالأنشطة الترفيهية مشاهدة التلفزيون القراءة او التعبير عن الانفعالات الغضب والقلق او البحث عن الدعم والمساندة والانكار او التجنب.

ومن الجدير بالذكر ان هذه الوظائف ليست تنظيمات ثابتة تميز الفرد في التعامل مع المواقف بل هو اسلوب يختاره الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة وفق تقييمه المعرفي لمصدر هذا الضغط وما هو متاح لديه من وسائل مادية وشخصية لمواجهته كما يجدر الإشارة الى ان الشخص قد يستخدم اسلوب المواجهة المترتبة على المشكلة في احد المواقف او يستخدم اسلوب المواجهة المتمركزة على الانفعال في مواقف أخرى (حدة يوسفى , ٢٠١٣: ١٢٧)

## انواع المجابهة الإيجابية

١. المجابهة الاستجابية :وتعرف بانها الجهد الموجه للتعامل مع واقعة مثيرة للمشقة حدثت في الماضي او في الحاضر وهي جهد يبذل للتعويض عن ضرر او فقد او لتقبل حدوثه ومن امثلة الضرر او الفقد الانفصال الزوجي فقدان المرء لوظيفته الاداء المسيء في مقابلة للتوظيف او التعرض لحادث او التعرض للانتقادات من الوالدين او الاصدقاء كل هذه الاحداث تعتبر احداثا ماضية ومن ثم يكون على الشخص الذي يرغب في مجابتهها اما ان يعوض الخسارة او الفقد واما ان يخفف من قدر الضرر والخيار الاخير الممكن هو ان يعدل الاهداف او يجد في الامر فائدة ونفعا

٢.المجابهة الاستباقية وهي تختلف عن المواجهة الاستجابية من زاوية ان الحدث الحرج هنا لم يقع بعد ويمكن النظر اليها بوصفها جهدا يبذل للتعامل مع تهديد معلق اي ينتظر حدوثه ولكنها لم يحدث بعد وفي هذا النوع من المجابهة تكون الاحداث الحرجة مؤكدة الحدوث في المستقبل القريب او هي مؤكدة الى حد ما ومن امثلة هذا النوع من الاحداث موعد القاء خطبة عامة او موعد مع طبيب الاسنان او موعد لمقابلة للتوظيف او الاستعداد للممارسة والوالدية الامومة او الابوة لاول مرة او زيادة اعباء العمل او امتحان او ترقية ومكمن الخطر هنا ان الحدث المرتقب قد يترتب عليه ضرر او خسارة والمطلوب من الشخص ان يتدبر كيف يتعامل مع هذا الخطر المدرك وتتباين ادراكات الشخص للموقف فقد يقدره على انة يمثل تهديدا او تحديا او مكسبا او فائدة.

٣.المجابهة الوقائية وتعرف بانها سعي الشخص نحو اعداد نفسه لمجابهة احداث محتمل وقوعها على المدى البعيد وان كانت غير مؤكدة وهي بذلك تختلف عن المجابهة الاستباقية التي تمثل انشغالا قصيرا مدى بأحداث مؤكدة تماما وتهدف المجابهة الوقائية الى تكوين مخزون من الموارد يمكن من المقاومة ويفضي الى قدر اقل من التوتر في المستقبل من خلال الحد من شدة وقع الاثر وبالتالي اذا كان مقدرًا للشخص ان يواجه هذه الاحداث الضاغطة بالفعل فستكون عواقبها اقل قسوة وفي هذا النوع من المجابهة يأخذ الناس في الحسبان احتمال حدوث احداث حرجة قد تقع او لا تقع بالفعل في المستقبل البعيد ومن امثلة هذه الاحداث فقدان الوظيفة او الاضطرار للتقاعد عن العمل او الجريمة او المرض او العجز الجسماني او الكوارث او الفقر وعندما نجد الناس يحملون مفاتيح احتياطية او يغلقون ابوابهم بأقفال اضافية او يشتركون في نظم جيدة للتأمين الصحي

٤.المجابهة المبادئة وهي تمثل نوعا من المجابهة الايجابية لان هذا النوع لا يستلزم اي التقديرات سلبية للموقف من قبيل كونها تسبب ضررا او فقدا او تهديدا وتتمثل المجابهة المبادئة في بذل الجهد لبناء وتنمية الموارد التي تيسر التقدم نحو الاهداف الصعبة ونحو النمو الشخصي وفي هذا النوع من المجابهة يكون الناس اصحاب رؤية فهم يدركون المخاطر والمطالب والفرص في المستقبل البعيد لكنهم لا يقدرونها على انها تمثل تهديدا محتملا او

ضررا او خسارة وفقدان بل هم على العكس من ذلك يدركون المواقف المحملة بالمطالب والتكليفات على انها تشكل تحديات شخصية لهم وهنا تصبح المجابهة بمثابة تدبير لكيفية تحقيق الاهداف وليس التدبير لكيفية مواجهة المخاطر ويتحول للأشخاص من كونهم يصرون استجاباتهم كردود افعال لما يواجهونه الى كونهم مبادرين من تلقاء انفسهم بإنشاء مسارات بناء بالفعل (صفاء الاعسر واخرون ٢٠١٣ ص ٧١٢ \_ ٧١٧)

### سابعًا: دراسات سابقة:

هدفت دراسة الزهراء مصطفى مصطفى (٢٠٢٢) إلى تنمية استراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة وأبعادها (التفريغ الانفعالي - المواجهة الإيجابية والدعم الاجتماعي من خلال البرنامج المقترح، مع الكشف عن الفروق في استراتيجيات المواجهة تبعاً للنوع . وطبق البحث على مجموعة من الأطفال وهي المجموعة التي تعرضت للبرنامج وعددهم (٢٥) طفلاً وطفلة في مرحلة ما قبل المدرسة تتراوح أعمارهم ما بين (٦-٥) سنوات، واستخدم في البحث استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد الباحثة) واختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن لقياس الذكاء تعريب (عبد الفتاح القرشي (١٩٩٩)، مقياس استراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة)، برنامج لتنمية استراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة). وأظهرت نتائج البحث ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس استراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة قبل وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس استراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس استراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي

كما حاولت دراسة محمد عبدالرحمن علي بديوي وسالم رمضان عاشور حسين (٢٠١٣) تحسين أساليب لمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة من خلال برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي وفياته، وقد تكونت عينة البحث

من عدد (١٦) أما من أمهات الأطفال متعددي الإعاقة تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدها التجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) أمهات، وتم تطبيق الأدوات الآتية: مقياس أساليب لمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إعداد الباحثان"، مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي إعداد معمر نواف الموارنة" (٢٠٠٧)، والبرنامج الإرشادي إعداد الباحثان"، وتكون البرنامج الإرشادي من ستة عشر جلسة تدريبية بواقع جلستين أسبوعياً، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أربعة أبعاد المقياس أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية وتشمل: إعادة التقييم الإيجابي، ضبط النفس تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة والدعم والدرجة الكلية، وذلك في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بينما لم توجد فروق على البعد الثاني وهو حل المشكلات، والبعد الخامس وهو التنفيس الانفعالي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على الأبعاد السنة المقياس أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والدرجة الكلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد السنة مقياس أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتبعي

واستكشفت دراسة حسين هادي ومظهر عبد الكريم ( ٢٠٢١ ) مستوى المجابهة الإيجابية عند طلبة الجامعة. وقام الباحثان ببناء مقياس المجابهة الإيجابية بالاعتماد على نظرية لازروس (1991) ( Lazarus, واستخراج القوة التمييزية للفقرات اذ بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى وتم عرض المقياس على المتخصصين من أساتذة علم النفس التربوي والقياس والتقويم وتوصلت النتائج الي وجود المجابهة الإيجابية لدى طلبة الجامعة ولا يوجد فروق بين الجنسين (ذكور - اناث ) في المجابهة الإيجابية كما لا توجد فروق تعزى لمتغير التخصص (علمي - إنساني).

وهدفت دراسة سعاد بوسعيد ووردة بلحسينى ( ٢٠١٨ ) لمعرفة مستوى المجابهة الإيجابية لدى أمهات الأطفال المعاقين والعاديين وإيجاد الفروق في المجابهة الإيجابية بين أمهات الأطفال المعاقين والكشف عن تأثير وتفاعل كل من المستوى التعليمي والسن على المجابهة الإيجابية لدى أمهات الأطفال المعاقين والعاديين وتكونت العينة من ٩٥ أما من أمهات الأطفال المعاقين والعاديين بمدينة ورقلة وتم تطبيق مقياس المجابهة الإيجابية ل (Schwarzer1999) ترجمة صفاء الاعسر وآخرون (٢٠١٣) وقد تبين ان مستوى المجابهة الإيجابية لدى افراد العينة مرتفع كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في المجابهة الإيجابية بين أمهات الأطفال المعاقين والعاديين كما كان هناك تأثير دال احصائيا لكل من المستوى التعليمي والسن على المجابهة الإيجابية لدى أمهات الأطفال المعاقين وتبين عدم وجود دلالة إحصائية للتفاعل بين المستوى التعليمي والسن على أمهات الأطفال المعاقين.

وبحثت دراسة عبير محمد جمعة الغبور ( ٢٠١٥ ) فاعلية استراتيجيات المواجهة في خفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين ذوى صعوبات التعلم. والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب لدى المراهقين من ذوى صعوبات التعلم والفروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة والاكتئاب لدى المراهقين من ذوى صعوبات التعلم تكونت العينة من ٤٠ طالبا من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٥) سنة تم تقسمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية وطبقت الدراسة مقياس استراتيجيات المواجهة اعداد ديفيد توبين ٢٠٠١ ترجمة الباحثة ومقياس كوفاكس للاكتئاب اعداد محمد عبدالظاهر الطيب ١٩٨٧ والبرنامج الإرشادي وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الاكتئاب لصالح الاناث وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في استراتيجيات المواجهة لصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات استراتيجيات المواجهة لدى المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

**تعقيب:** نرى من خلال الدراسات السابقة أن المواجهة الإيجابية كمتغير نفسي كانت لها دور مهم في خفض الضغوط والتكيف مع ظروف الحياة، ووجدت بمستوى أقل من المتوسط

لدى طلبة الجامعات ودون وجود فروق في المواجهة الإيجابية بين النوعين ذكورا وإناثا والتخصصين عملي، ونظري. وباعتبارها فنية مستخدمة ضمن فنيات التدخلات الإرشادية القائمة على علم النفس الإيجابي؛ فقد ساعدت على خفض الاكتئاب (دراسة عيبر محمد جمعة الغبور ( ٢٠١٥)، وخفض ضغوط الإعاقة والتكيف معها لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة (دراسة سعاد بوسعيد ووردة بلحسينى ( ٢٠١٨)؛ و دراسة محمد عبدالرحمن علي بديوي وسالم رمضان عاشور حسين (٢٠١٣)، وتحسين التفريغ الانفعالي والدعم النفسي الاجتماعي لدى طفل ما قبل المدرسة في دراسة الزهراء مصطفى مصطفى (٢٠٢٢).

### ثامناً: فرض الدراسة:

يمثل فرض الدراسة اختباراً لفعالية برنامج إرشادي قائم على التدخلات النفسية الإيجابية باستخدام فنية المواجهة الإيجابية بصورة أساسية بعمل تقييم تكويني للبرنامج بتطبيق قائمة الخصائص العصابية على طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية؛ أفراد المجموعة الإرشادية، وبذلك فإن فرض الدراسة الحالية هو:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي لقائمة الخصائص العصابية في التقييم التكويني للبرنامج (بعد ثمان جلسات) في اتجاه القياس البعدي.

### تاسعاً: منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية لاختبار أثر المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي بالتدخلات النفسية الإيجابية في المتغير التابع وهو بعض الخصائص العصابية لطلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية. وقد تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة للمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي لقائمة الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية. وقد تم تنفيذ إجراءات الدراسة بقاعة السيمينار الدور الرابع

وبعض قاعات التدريس بمبنى إدارة كلية التربية الفنية في العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ الفصل الدراسي الأول .

### عاشرا: أدوات الدراسة:

#### أ. قائمة الخصائص العصابية: إعداد الباحثة

تكونت قائمة الخصائص العصابية في صورتها النهائية من (٨٨) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد فرعية، يتم الاستجابة على كل فقرة وفق خمسة بدائل هي: ( أوافق بشدة - أوافق - غير متأكد - معارض - معارض بشدة)، وتصحح وفقا لتدرج ليكرت لتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب. وتكون أعلى درجة لقائمة الخصائص العصابية هي (٤٤٠)، وأقل درجة لقائمة الخصائص العصابية هي (٨٨). ويحدد مستوى الخصائص العصابية وفقا لدرجة اطالب على قائمة الخصائص العصابية وأبعادها؛ حيث يمكن تشخيص الخصائص العصابية من خلال المقاييس الفرعية لقائمة الخصائص العصابية؛ وهي القلق العام، وأعلى درجة يحصل عليها الطالب في هذا البعد هي (١٠٥)، وأقل درجة هي (٢١). والاكنتاب، وأعلى درجة يحصل عليها الطالب في هذا البعد هي (١٤٠)، وأقل درجة هي (٢٨). والفوبيا الاجتماعية، وأعلى درجة فيها هي (١٢٠)، وأقل درجة هي (٢٤). والوسواس القهري، وأعلى درجة له هي (٧٥)، وأقل درجة هي (١٥). ويكون المستوى المنخفض جدا لقائمة الخصائص العصابية تتراوح درجاته ما بين (٨٨ - ١٧٦)، والمستوى المنخفض لقائمة الخصائص العصابية تتراوح درجاته ما بين (١٧٧ - ٢٥٤)، والمستوى المتوسط لقائمة الخصائص العصابية تتراوح درجاته ما بين (٢٥٥ - ٣٣٢)، والمستوى المرتفع لقائمة الخصائص العصابية تتراوح درجاته ما بين (٣٣٣ - ٤٤٠).

#### ب. البرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الإيجابية: إعداد الباحثة

تعد التدخلات النفسية الإيجابية أحد تطبيقات علم النفس الإيجابي التي تسعى لتخليص الفرد من اضطراباته وضعفه، وتسهم في فهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها وصولاً لإرشاد ذلك الفرد بكيفية تطوير حياته بشكل جديد ودفعه لكي يكون فرداً مؤثراً وفعالاً وناجحاً

على المستوى الشخصي والأسرى والمجتمعي. وتحقيقاً لمعنى الصحة النفسية وفق المنهج البنائي الذي يهتم بشعور الفرد بالسعادة والفاعلية في حياته؛ فالدراسة الحالية تهتم بتصميم برنامج إرشادي يهدف لخفض الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين من ذوى الكمالية العصابية باستخدام التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على فنيات وأساليب ونماذج علم النفس الإيجابي. وتتركز الخصائص العصابية في الدراسة الحالية حول كل من (القلق، والاكتئاب، والفوبيا الاجتماعية، والوسواس القهري، والتي وجدت لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوى الكمالية العصابية في الدراسة الاستطلاعية.

#### ١. أهمية البرنامج الإرشادي والحاجة إليه: تتبع أهمية البرنامج مما يلي:

(أ) تهدف التدخلات الإرشادية إلى مساعدة الأشخاص على حل مشاكلهم واستعادته توافقهم وتنمية شخصياتهم والتخطيط لمستقبلهم بشكل أفضل من خلال برامج مخططة منظمة إجرائية.

(ب) يؤكد البرنامج الإرشادي الحالي على التدخلات النفسية القائمة على تطبيقات علم النفس الإيجابي؛ الذي يهتم بدراسة نقاط القوة في شخصية الطالب، وتوظيف الفنيات والأساليب الإرشادية لمعالجة جوانب القصور، والاستفادة من الفرص لتحقيق الإمكانيات، والتأكيد على المشاعر الإيجابية لدى الطلاب.

(ج) تلائم التدخلات النفسية الإيجابية تحسين السمات والقوى الإيجابية لدى الطلاب بما يساعد على خفض الخصائص العصابية مثل القلق والاكتئاب والفوبيا الاجتماعية والوسواس القهري.

(د) أهمية المرحلة الجامعية واحتياج طلاب الجامعة الموهوبين ذوى الكمالية العصابية للبرامج الإرشادية التي تعينهم على مواجهة وخفض الخصائص العصابية لديهم (القلق والاكتئاب والفوبيا الاجتماعية والوسواس القهري)، والتي تعد عاملاً جوهرياً في نشأة الكثير من الاضطرابات النفسية ما لم يحدث تدخلاً إرشادياً ملائماً، فضلاً عن صعوبة استثمار هؤلاء الطلاب لمواهبهم.

## ٢. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يقوم البرنامج الإرشادي القائم على المواجهة الإيجابية على مجموعة من الأسس المهمة كما يلي:

(أ) أسس عامة: وهي الاهتمام بطلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية، لخفض الخصائص العصابية لديهم، وحققهم في استثمار مواهبهم، وبناء ثقتهم بأنفسهم، والتغلب على ما يعوق تقدمهم الأكاديمي.

(ب) أسس فلسفية: يمثل الإرشاد في ضوء تطبيقات علم النفس الإيجابي أسسا فلسفية ترتكز على دعم مواطن القوة والسمات الشخصية الإيجابية لدى الطلاب لاستثمار طاقاتهم وقدراتهم بصورة متكاملة ومتناغمة، مع الاهتمام بالخبرة الذاتية الإيجابية؛ بما يسهم في منع وخفض عواقب الأمراض والاضطرابات النفسية والضغط.

(ج) أسس أخلاقية: وتتمثل في الحفاظ على أخلاقيات الإرشاد النفسي فيما يخص المهنة والسرية التامة، والمساعدة والتوجيه وليس الالزام، والاحترام والقبول وغيرها من الحقوق الإنسانية والأخلاقية.

(د) أسس نفسية وتربوية: حيث يقوم البرنامج على مراعاة الفروق الفردية، ومطالب النمو لمجموعة الدراسة الإرشادية، وخصائصهم كطلاب موهوبين ذوي كمالية عصابية.

(هـ) أسس اجتماعية: حيث يقوم البرنامج الإرشادي على التأكيد على دعم الجوانب الاجتماعية في الشخصية والتدريب على فنيات ومهارات البرنامج الإرشادي في جو اجتماعي فيما بين المجموعة الإرشادية كتنوير عملي على التأكيد على تنفيذ مهارات البرنامج خارج الجلسات في الحياة الواقعية.

## ٣. التخطيط العام للبرنامج الإرشادي القائم على المواجهة الإيجابية:

تتمثل عملية تخطيط البرنامج الإرشادي في تحديد الهدف العام للبرنامج والأهداف الإجرائية له؛ بما يتفق مع النظرية الإرشادية التي يقوم عليها البرنامج، وعينة البرنامج (المجموعة الإرشادية) ومراعاة خصائصهم كطلاب موهوبين ذوي كمالية

عصابية، وكذلك تحديد إجراءات تنفيذ البرنامج وتقويمه البرنامج. ويمكن توضيح هذه الإجراءات كما يلي:

(أ) الهدف العام للبرنامج في الدراسة الحالية: يهدف البرنامج في الدراسة الحالية إلى:  
التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية المواجهة الإيجابية في خفض  
الخصائص العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصابية

(ب) الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية: يهدف البرنامج في الدراسة الحالية إلى ما يلي:

(١) تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الخصائص العصابية مثل (القلق، والاكتئاب، والفوبيا الاجتماعية، والوسواس القهري) وتعريفها وأعراض كل منها وما يترتب عليها من معاناة نفسية.

(٢) تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فنية المواجهة الإيجابية وأساليبها وأهمية تطبيقها في حياتهم اليومية.

(٣) تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهمية تطبيقات علم النفس الإيجابي في تنمية الفضائل الأساسية ودورها في حياتنا.

(٤) تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية استكشاف نقاط القوة لدى كل منهم، واستغلالها في دعم موهبتهم الفنية، واستخدامها في التعبير الانفعالي وفي خفض التوتر والضيق، وتعزيز المشاعر والانفعالات الإيجابية والتدريب على التدفق.

(٥) اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية للقدرة على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة وغير المتوقعة، وتطبيق مهارات المواجهة الإيجابية التي تدربوا عليها في البرنامج الإرشادي.

(٦) متابعة تنفيذ أفراد المجموعة الإرشادية لما تم التدريب عليه في جلسات البرنامج الإرشادي في حياتهم اليومية.

(ج) تخطيط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الإيجابية: يمكن توضيح تخطيط جلسات البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية كما يلي:

جدول (١) تخطيط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الإيجابية

م	عنوان الجلسة وزمنها	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأنشطة والتدريبات	الواجب المنزلي
١	تمهيد وتعارف الزمن (٧٥) دقيقة	١. خلق جو من الألفة والدفء بين أفراد المجموعة الإرشادية والباحثة. ٢. مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية عن توقعاتهم عن البرنامج الإرشادي. ٣. تطبيق قائمة الخصائص العصابية (القياس القبلي). ٤. تقديم عن البرنامج الإرشادي وعدد جلساته وأهدافه. ٥. التعاقد الإرشادي بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية.	الحوار والمناقشة والتغذية الراجعة والتعاقد الإرشادي	"كرة الثلج"، و"عرف نفسك"	ابحث عن صديق جديد
٢	خلفية نظرية عن الخصائص العصابية الزمن (٦٠) دقيقة	١. تعرف مفهوم الخصائص العصابية وأبعادها ٢. تعرف مفهوم فنية المواجهة الإيجابية وأساليبها وأهميتها.	المحاضرة والمناقشة	صور توضيحية عن أساليب المواجهة	اكتب ثلاث إيجابيات تتصف بها
٣	الارشاد بالتدخلات النفسية الايجابية الزمن (٩٠) دقيقة	١. تعرف مفهوم وأسس الإرشاد بالتدخلات النفسية الإيجابية. ٢. دور علم النفس الإيجابي في تنمية الفضائل الأساسية للشخصية.	المحاضرة والمناقشة والتفكير الإيجابي والمواجهة الفعالة	تخيل نفسك نبات ارسم اوراقه التي تمثل الفضائل التي تتحلى بها	ارسم غاياتك التي تسعى لتحقيقها في شكل نبات وأزل الأشواك التي تحيط بها
٤	استكشاف	١. تعرف وتحديد مواطن	المحاضرة	استكشاف	اكتب عن خبرة

م	عنوان الجلسة وزمنها	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأنشطة والتدريبات	الواجب المنزلي
	مواطن القوة في الشخصية الزمن (٩٠) دقيقة	القوة في الشخصية. ٢. تعرف أهمية تعزيز المشاعر والانفعالات الإيجابية	والمناقشة والمواجهة الإيجابية	بصمة القوى	سابقة حققت فيها نجاحا، واستعد مشاعرك وأفكارك عن هذه الخبرة
٥	خفض القلق الزمن (٦٠) دقيقة	١. تعرف مفهوم القلق وأسبابه وأعراضه وخطورته ٢. التدريب على التنفس العميق ٢. التدريب على الاسترخاء العضلي في مواقف التوتر والقلق	المحاضرة والمناقشة والمواجهة الإيجابية	والتدريب على التنفس العميق والاسترخاء	اكتب خطوات تساعدك على مواجهة القلق
٦	خفض الاكتئاب الزمن (٦٠) دقيقة	١. تعرف مفهوم الاكتئاب وأسبابه وأعراضه وخطورته ٢. كيفية مواجهة الأفكار التي تبعث على الاكتئاب	المحاضرة والمناقشة والمواجهة الإيجابية والفكاهة	"كرسي الفرح إرو لنا نكتة أو موقف مضحك" نشاط كتابي باب مقفل ويا ب مفتوح	اكتب قائمة للباب المقفل والباب المفتوح اكتب موقف سلبي حدث معك وقمت بالتصرف الإيجابي فيه
٧	خفض الفوبيا الاجتماعية	١. تعرف مفهوم الفوبيا الاجتماعية وأسبابها وأعراضها وخطورتها ٢. التدريب على تحديد الصعوبات في أي موقف ٣. التدريب على تحويل التحديات إلى فرص.	المحاضرة والمناقشة والمواجهة الإيجابية و التعليمات الذاتية الإيجابية	اكتب موقف شعرت فيه بالصعوبة يبدأ بجملة "لم يكن بإمكانني..." باستخدام التعليمات الذاتية	اكتب عن شخصية ملهمة لك

م	عنوان الجلسة وزمنها	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الأنشطة والتدريبات	الواجب المنزلي
٨	خفض الوسواس القهري	١. تعرف مفهوم الوسواس القهري وأسبابه وأعراضه وخطورته ٢. التدريب على كيفية التأقلم مع التغيرات من خلال تعظيم الخبرات الإيجابية وتحدي التحيز السلبى للعقل ٣. تطبيق قائمة الخصائص العصابية (قياس تكويني).	المناقشة والحوار المواجهة الإيجابية والفعل الإيجابي والإصغاء للذات	نشاط قصصي قصة سيدنا موسى وسيدنا الخضر	اكتب قصة مر صاحبها بصعوبات كثيرة ولكن استطاع النجاح في النهاية

### حادي عشر: نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

ينص فرض الدراسة الحالية على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي لقائمة الخصائص العصابية في التقييم التكويني للبرنامج (بعد ثمان جلسات) في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية (للعينات المرتبطة) في القياسين القبلي والبعدي لقائمة الخصائص العصابية في التقييم التكويني للبرنامج. ونتائج اختبار صحة فرض الدراسة موضحة بجدول (٢) التالي:

جدول (٢) قيمة (z) ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على قائمة الخصائص العصابية (ن=١٥)

القلق	قبلي	الرتب السالبة	٨	١٢٠	٣.٤٢-	٠.٠١	القياس القبلي	٢.٠١	كبير
		الرتب الموجبة	صفر	صفر					
الاكتئاب	قبلي	الرتب	٨	١٢٠	٣.٤٢-	٠.٠١	القياس	٢.٦٦	كبير

		القبلي			صفر	صفر	السالبة	بعدي	
					الرتب الموجبة	الرتب الموجبة	الرتب الموجبة		
كبير	١.٩٢	القياس القبلي	٠.٠١	٣.٣٦-	١١٩	٨.٥٠	الرتب الموجبة	قبلي	الفوبيا الاجتماعية
					١	١	الرتب الموجبة	بعدي	
كبير	٣.٠٦	القياس القبلي	٠.٠١	٣.٤٣-	١٢٠	٨	الرتب الموجبة	قبلي	الوسواس القهري
					١	صفر	الرتب الموجبة	بعدي	
كبير	٢.٣٨	القياس القبلي	٠.٠١	٣.٤١-	١٢٠	٨	الرتب الموجبة	قبلي	الخصائص العصابية
					صفر	صفر	الرتب الموجبة	بعدي	

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على قائمه الخصائص العصابية ككل وأبعادها في اتجاه القياس القبلي؛ إذ كانت قيم "Z" جميعها سالبة أي أن درجات قائمة الخصائص العصابية ككل وأبعادها قد انخفضت والتي بلغت ( ٣.٤٢ ، ٣.٤٢ ، ٣.٤٣ ، ٣.٤١ ) على التوالي لمتغيرات القلق، والاكتئاب، والفوبيا الاجتماعية، والوسواس القهري، والدرجة الكلية لقائمة الخصائص العصابية، وهي قيم جميعها دالة عند مستوى ( ٠.٠١ ). وبذلك تشير النتائج إلى وجود فروق مرتفعة في اتجاه خفض الخصائص العصابية ومكوناتها لدى أفراد المجموعة الإرشادية نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي. وبحساب حجم أثر البرنامج الإرشادي لخفض الخصائص العصابية وأبعادها (القلق، والاكتئاب، والفوبيا الاجتماعية، والوسواس القهري)، للتأكد من فعالية البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية باستخدام معادله حجم الأثر "كوهن d" بالمعادلة التالية:

$$D = \frac{T}{\sqrt{N}}$$

حيث تشير  $D$  لقوة العلاقة و  $T$  للفروق بين متوسطات المتغيرين مقسوما على  $\sqrt{N}$ ، وتشير  $N$  إلى عدد العينة، ويمكن تفسير قوة العلاقة إذا كانت  $D > 0.2$  فإن العلاقة تكون ضعيفة، وحجم التأثير ضعيف، أما إذا كان  $D > 0.5$  فإن حجم التأثير يكون متوسطا، أما إذا كانت  $D > 0.8$  فهذا يدل على حجم التأثير القوي. ولذا فقد تم حساب حجم التأثير للمتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الإيجابية على المتغير التابع وهو الخصائص العصبية بأبعادها المختلفة. وبذلك يتضح من خلال جدول (٢) أن قيمة حجم الأثر تراوحت ما بين (١،٩٢ و ٣،٠٦) لكل من متغيرات القلق والاكتئاب والفوبيا الاجتماعية والوسواس القهري والدرجة الكلية لقائمة الخصائص العصبية أي أنها قيم أكبر من ٠،٨، مما يشير إلى التأثير القوي للبرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية في خفض الخصائص العصبية ومكوناتها.

ترجع فعالية البرنامج الإرشادي إلى تناول أربعة أبعاد رئيسية تم التوصل إليها من خلال التحليل العاملي لقائمة الخصائص العصبية، والتي تضمنتها أداة الدراسة الحالية وهي: القلق والاكتئاب والفوبيا الاجتماعية والوسواس القهري، والتي تضمنتها واستهدفتها جلسات البرنامج الإرشادي القائم على فنية المواجهة الإيجابية في الدراسة الحالية. وقد اعتمد البرنامج الإرشادي على فنية المواجهة الإيجابية لإضافة لعدد من الفنيات والاستراتيجيات المتنوعة المساعدة، والتي من شأنها التعامل بشكل متخصص مع كل مكون من مكونات الخصائص العصبية؛ مما ساعد أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة الموهوبين ذوي الكمالية العصبية على خفض الخصائص العصبية لديهم.

وتتفق نتائج فرض الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولت فنية المواجهة الإيجابية؛ مثل دراسات عبير الغبور (٢٠١٥)، وسعاد بوسعيد ووردة بلحسيني (٢٠١٨)؛ ودراسة محمد بديوي وسالم حسين (٢٠١٣)، والزهران مصطفى (٢٠٢٢).

وقد كان لفنيه المواجهة الإيجابية بطرقها وأساليبها دورا كبيرا في خفض الخصائص العصبية لدى طلاب المجموعة الإرشادية، حيث تدرب الطلاب على أساليب المواجهة القائمة على المشكلة وأساليب المواجهة التي تركز على طبيعة الموقف المشكل في دعم تلك التغيرات

والخبرات الإيجابية لدى أفراد المجموعة الإرشادية من خلال قصة الغزال والزرافة، بالإضافة إلى القصص القرآني لقصة سيدنا موسى وسيدنا الخضر. وتضمنت استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة على كيفية إدارة الوقت بشكل أفضل، والإصرار على حل المشكلات من خلال العمل الجاد بتحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. هذا بالإضافة إلى استخدام التفكير الإيجابي سواء بطريقه ناقد من خلال الدعابة او بطريقه تأمليه والتوصل للحلول البديلة لأي مشكله من المشكلات وصياغه حلول تلك المواقف المشكله في اطار الخبرات السابقة والحالية وذلك من خلال بعد قصص المشاهير الذين حققوا نجاحات. كما تم تطبيق استراتيجيات المواجهة الإيجابية التي تركز على طبيعة الموقف المشكله واستراتيجية التركيز على الحل واستراتيجية البحث عن المعلومات بالإضافة الى استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي.

### اثني عشر: توصيات وبحوث مقترحة:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج؛ توصي الباحثة بما يلي: ١- الاهتمام بتنظيم المسابقات لاكتشاف الموهوبين في كافة المجالات، وتنمية قدراتهم، وتوفير الدعم المادي والمعنوي لهم.

٢- توفير خدمات الإرشاد النفسي والأكاديمي بالجامعة لمساعدة الموهوبين على حل مشكلاتهم.

٣- الاهتمام بالتدخل المبكر والإرشاد والعلاج النفسي للخصائص العصابية المختلفة لدى طلاب الجامعة الموهوبين.

### كما تقترح الباحثة توسعة مجال البحث في النقاط التالية:

١. برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإيجابية لخفض أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة.

٢. فعالية برنامج إرشادي ميتامعرفي لخفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة.

## المراجع العربية والأجنبية:

أصلان المساعيد (٢٠١٣). الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها  
بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. مجلة

*الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، ٧(٣)، \*\* \*

آمال عبد القادر جودة (٢٠٠٩). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة  
لدى طلبة جامعة الأقصى. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٣٣(١)،  
٤٣٤ - ٤٠٥.

انتصار علي محمد مهران (٢٠١٥). العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية  
والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية التجارية. *مجلة البحث العلمي في التربية*،  
جامعة عين شمس، ١٦ \*\* \*

جمال الخطيب ( ١٩٩٥ ) :مسؤوليه الأسرة في تربيته الابناء ورعايتهم مقدمه عامه ورشه العمل  
التدريبية حول الرعاية الأسرية للطفل المعاق مج ١ .وزاره العمل والشئون  
الاجتماعية ٢٠٦-٢٣٧

حدة يوسفى (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات  
الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتته. *مجلة دراسات الجامعة*،  
جامعة عمار تليجي بالأغواط، الجزائر، ٢٤(١١٧)، \*\* \*

رانيا شعبان الصايم (٢٠١٦). البناء العاملي للكمالية العصابية للموهوبين، مجلة كلية التربية،  
جامعة الفيوم، \*\* \*

رئيفة عوض(٢٠٠٠). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة التشخيص والعلاج. القاهرة، مكتبة  
النهضة المصرية.

الزهراء مصطفى محمد مصطفى (٢٠٢٢). برنامج لتنمية استراتيجيات المواجهة لدى طفل ما قبل المدرسة. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بورسعيد، ٣، ١٢٣ - ١٨١.*

سعاد بوسعيد وورده بالحسيني (٢٠١٨). المجابهة الإيجابية لدى أمهات الأطفال المعاقين والعاديين دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٣، مارس، \**

سعد خضير خلف (١٩٨٧). دراسة تجريبية لبعض المتغيرات المؤثرة في اتخاذ القرار. *رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.*

صفاء يوسف الأعسر ونادية محمود شريف وعزيزة محمد السيد وأسامة أبو سريع وميرفت شوقي وعزه خليل وهبه سري ومنى الصواف (٢٠١٣). *القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس. مراجعة، صفاء الأعسر. ط١، القاهرة، المركز القومي للترجمة.*

عائشة ديجان قصاب العازمي (٢٠١٦). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. *مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٦٩ (٣)، \**

عبد الرحمن علي بديوي محمد ورمضان عاشور حسين سالم (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لأمهات الاطفال متعددة الإعاقة. *مجلة التربية، ١٥٦ (١)، ٨٦-١٣.*

عبير محمد جمعه الغبور (٢٠١٥). فاعلية استراتيجيات المواجهة في خفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. *رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.*

على عبد الرحيم صالح (٢٠١٧) : المواجهة الإيجابية الطريق إلى السكينة النفسانية شبكة علوم النفس العربية . مركز الارشاد جامعة القادسية

- فتحي جروان (٢٠٠٢) : *الإبداع*. الأردن، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
- فونتا ,ديفيد (١٩٩٤) : *الضغوط النفسية تغلب عليها و أبدأ الحياة , ترجمة حمد الفرماوى و رضا أبو سريع , القاهرة .مكتبة الانجلو المصرية*
- ماجده بهاء الدين عبيد(٢٠٠٨). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ماجده هاشم بخيت (٢٠٠٨). *الشخصية الإيجابية في مواجهة الحياة الضاغطة*. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين بكلية التربية، جامعة أسيوط، ١٨٢-١٩١.
- مصطفى خليل محمود عطاالله وفضل إبراهيم عبدالصمد (٢٠١٣). *علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية"*. *مجلة البحث في التربية والعلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٦(١)، \*\**
- مظهر عبد الكريم سليم وحسين هادي علي (٢٠٢١). *مستوى المجابهة عند طلبة الجامعة*. *مجلة ديالى، كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٨٧، ١٩٩-٢٢٥*.
- ندى عبد باقر الدباج (٢٠١٦). *أساليب المواجهة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة*. *مجلة كلية التربية الأساسية، العراق، ١٩(٧٩)، \*\**
- نورا محمود حسنين عشعش (٢٠١٨). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢٣، ٤٣٠*.
- هالة ابراهيم علي ومنتصر صلاح عمر ونهلة عبد الرازق عبد المجيد (٢٠٢١). *استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية الموهوبين منخفضي التحصيل بمحافظة أسيوط*. *مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٤(٣)، \*\**

- Casey, Cannon, s . ,Hayward, c.,& Gowen,k ., (2001). middle school girls reports of peer victimization concerns, consequences and implications, *professional school counseling*, 5,138-147
- Compas, B. E.; Connor-Smith, J. K.; Sal, H.; Thomsen, A. H.& Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research *psychological Bulletin*,127(1),87-127.
- Indler N. S., Courbasson C.M.& Fillion L. (1998): Coping with cancer the evidence for the temporal stability of French -Canadian Version of Coping health injuries and problems (CHIP). *personality and individual differences* (25) p 711-717
- Lazarus R. S.,& Folkman S.,(1994): stress appraisal end and coping, New York
- Patterson, G. T. (1999). Coping Effectiveness And Occupational Stress In Police Officers In Police Trauma : Psychological After math Of Civilian Combat . 214
- Schwarzer, R., & Schwarzer, C., ( 1996). A critical survey of coping instruments in M., Zeidner & N .S., Indler., *Handbook of coping Theory research and applications* New York, Wiley, 107-132
- Seligman, M., (1994). What you can change and what you can't .New York, Knopf.