

أثر برنامج إرشاد نفسي
لتخفيف القلق لدي الطلبة المتفوقين
بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

إعداد

د/ جابر مبارك الهبيدة

قسم علم النفس

بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

أثر برنامج إرشاد نفسي لتخفيف القلق

لدى الطلبة المتفوقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

د/ جابر مبارك الهبيدة*

المقدمة ومشكلة البحث:

إن البرامج الإرشادية والتوجيهية هي مطلب ضروري ليس للطلبة المتفوقين والموهوبين فحسب، ولكن للمحيطين بهم من معلمين وأولياء أمور وزملاء. ومحاولة التوصل إلى كل ما يحيط بهم من مشكلات تتعلق بالنمو بمختلف أشكاله أو مشاكل نفسية وانفعالية، أو اجتماعية تتعلق بعلاقتهم بمن يحيط بهم من زملاء وأهالي، أو مشكلات معرفية ترتبط بالمناهج والمقررات الدراسية التي تشكل إشكالية كبيرة للمتفوقين والموهوبين من حيث عدم مراعاتها لخصائصهم المعرفية واعتمادها وبشكل واضح على أسلوب التلقين والحفظ للمعلومات واستعادتها، أكثر من استخدام مختلف أنواع التفكير، كل هذه الموضوعات تتطلب الإرشاد والتوجيه لجميع الأطراف المعنية. ومحاولة إيجاد برامج إرشادية وتوجيهية لتحقيق النمو المتوازن والمتكامل للطلاب، في جميع الجوانب الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية والمهنية.

إن الأطفال المتفوقين منذ اكتشافهم سواء كانوا في الطفولة المبكرة أو خلال مراحل نموهم ودراساتهم الأولية وما يليها من مراحل، هم بأمر الحاجة إلى تعرف مشاكلهم، وانفعالاتهم وهم أكثر عرضة للمشاكل النفسية والاجتماعية، مما يستدعي حتمية وجود برامج التوجيه والإرشاد النفسي، وذلك للتغلب على تلك المشاكل سواء كانت معرفية أم اجتماعية أم نفسية، ناتجة من المحيطين بهؤلاء المتفوقين والموهوبين أو نابعة من صراعاتهم الداخلية.

يشير Mendaglio (٢٠٠٥م) أن الطلبة المتفوقين يمتلئون ثروة وطنية لأي مجتمع من المجتمعات، وهم يحتاجون إلى تنمية قدراتهم، ومجالات تميزهم ورعايتها، ولديهم العديد من الحاجات النمائية، والإرشادية الخاصة والتمايزة.

(Mendaglio, S. 2005, 19, 204-212)

* د/ جابر مبارك الهبيدة: قسم علم النفس بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

ويضيف **فتحي جروان (٢٠٠٢م)** أن الطلبة الموهوبين والمبدعين والمتفوقين يشكلون اللبنة الأساسية لتطور وتقدم أي مجتمع لما سيقدمونه من إنجازات لشتى الميادين التي سيعملون فيها.

ويرى **صالح الداهري (٢٠٠٥م)** تعد إجراءات الكشف وتعرف التميز في غاية الأهمية، وذلك أنها تشكل الخطوة الأساسية التي تسبق الخدمات التربوية والعلاجية للطلبة المتميزين، وهناك طرق متعددة لتعرف التميز، ومنها اختبارات الذكاء، واختبارات الإبداع، واختبارات التحصيل الأكاديمي، ودور الآباء والمعلمين في الكشف عن الطلبة المتميزين، وكذلك المقابلة ويتميز الطلبة المتميزون بعدد من الخصائص.

حيث أشارت دراسة **تيرمان Terman (١٩٩٥م)** المشار إليها في **فتحي جروان (١٩٩٩م)** إلى أن الطلبة المتميزين يتمتعون بلياقة بدنية أفضل من أقرانهم، ويظهرون قدرة عالية في القراءة، واستخدام اللغة، والمهارة الحاسوبية وغيرها، ولديهم اهتماماتهم الذاتية، ويمارسون هوايات عديدة. ويمكن الإشارة إلى مجموعة من الخصائص التي تميز الطلبة المتميزين وهي:

- ١- **الخصائص العقلية والمعرفية:** يظهر الطلبة المتميزون قدرات عقلية عالية، وأداء مرتفعا، ومهارات دراسية، ولديهم قدرات عالية في التفكير المنطقي وقوة الانتباه، وقوة التركيز وتنوع الاهتمامات.
 - ٢- **الخصائص السلوكية:** يرى **جروان (٢٠٠٢م)** يتميزون بخصائص القيادة والإبداع والطموح وحب الاستطلاع.
 - ٣- **الخصائص الاجتماعية:** يتمتعون بالانفتاح على العالم، والعلاقات الناجحة، وإدارة النقاش والحوار.
 - ٤- **الخصائص الشخصية:** لديهم قوة الأنا والثقة بالنفس، ورفض الغش والشعور بالرضا.
 - ٥- **الخصائص الجسمية:** يتمتعون بمهارات جسمية متعددة، وهم أكثر صحة ووزناً وحيوية.
 - ٦- **الخصائص الانفعالية:** يشير **Colangelo (٢٠٠٤م)** يتميزون بالهدوء النفسي والسيطرة على الانفعالات، والتوافق النفسي والاجتماعي.
- وهناك نظريات متعددة حاولت تفسير التفوق من جوانب مختلفة منها:

١- نظرية (جاردر Gardner) للذكاء المتعدد:

تركز على أبعاد متعددة في الذكاء، وتركز على حل المشكلات والإنتاج المبدع، حيث ترى هذه النظرية أن الذكاء يكمن في القدرة على حل المشكلات وتؤكد النظرية على الأصل الوراثي للذكاء.

٢- نظرية (جربر Gruber) لمفهوم البناء الذاتي للأشخاص المتميزين:

تؤكد النظرية على الأنواع المختلفة للتمييز، وشكل الحياة الإبداعية، والوقت الذي تحتاجه للتفكير، وحث الذات والإحساس بالخصوصية.

٣- نظرية (رنزولي Renzoly) لمفهوم الحلقات الثلاث:

تركز النظرية على أن التميز يتألف من ثلاث حلقات هي: القدرة العقلية العامة، والمثابرة على المهمات والإبداع.

٤- نظرية (سيلجر Segler) لمفهوم التداخل والاستنتاج:

تشير ناديا السرور (١٩٩٨م) ركزت النظرية على التمييز بين الطلبة ضمن مجموعتين، الأولى: يقاس تميزها من خلال الإنتاج المبدع، ونوعية الإنتاج لديهم، والمجموعة الثانية: يقاس تفوقها من خلال اختبارات الذكاء لأدائهم في المدرسة أو البيت.

العوامل التي أدت إلى الاهتمام بالمتفوقين عالميا:

يشير فتحى عبد الرحمن جروان (٢٠٠٨م) من أبرز العوامل التي أدت إلى توجه عالمي نحو أهمية الكشف عن المتفوقين وتقديم الرعاية المناسبة لهم ما يلي:

١- ظهور حركة القياس العقلي والنفسي وتطوير المقاييس الخاصة بها، بسبب

ظهور مشكلات التخلف العقلي وضعف القدرة على التعلم، بالإضافة إلى

حاجة المجتمعات المتصارعة في الحرب العالمية الأولى إلى اختيار

المرشحين لفروع القوات المسلحة المختلفة.

٢- الحرب الباردة وسباق التسلح، والتي أدت بدورها إلى ظهور دعوات الاهتمام

بالموهوبين والمتفوقين في العديد من دول العالم.

٣- الثورة المعرفية والتقنية والمشكلات الناتجة عن الانفجار السكاني، والتي

جعلت من المنطقي أن تعتمد كل أمة على أبنائها الموهوبين والمتفوقين

لمواجهة تلك التحديات.

- ٤- الجهود الفردية للعديد من العلماء في مختلف أنحاء العام، والذين نذروا أنفسهم لدراسة هذا الموضوع والدفاع عن قضية التربية الخاصة للموهوبين والمتفوقين.
- ٥- الجمعيات والمؤتمرات العالمية.
- وترى ليلي بنت سعد بن سعيد الصاعدي (٢٠٠٧م) أن البحوث والدراسات قد أثبتت أن للمتفوق حاجات ينبغي إشباعها وهي طبقاً للاتحادات القومية للتربية NEA على النحو التالي:
- ١- أن يتم تأييده ودعمه وتشجيعه ورعايته من قبل الآباء والمدرسين والزملاء والموجهين مما يساعده في تنمية الأهداف بعيدة المدى.
- ٢- أن يدرس مستقلاً وأن يبحث بنفسه ويكتسب المهارة في ثبات الشخصية والثقة بالنفس.
- ٣- أن يكون المنهج والتعليم على معدل ومستوى ثراء مناسب ومتحد، وذلك لتسهيل النمو الأكاديمي، وتقوية الدافعية للتعليم.
- ٤- أن يتقن مهارات الاتصال.
- ٥- أن يكون له نشاط واضح في مجالات وأنشطة متنوعة و يحس بمضامين التغيير.
- ٦- يحتاج إلى استثارة الخيال والتخيل وأن تتمى لديه مهارات التفكير عامة والتفكير الابتكاري خاصة.
- ٧- أن ينمي بعد الروية ليدرك إمكانات المستقبل وحقائق الحاضر وتراث الماضي.

المشكلات التي يعاني منها الموهوبون والمتفوقون:

يرى كيتانو Kitano (١٩٩٠م) (Kitano, M. 1990: vol(13): 5-10) أن الخصائص التي يتميز بها المتفوقون مثل الحساسية الزائدة وقوة العواطف والكمالية والشعور بالاختلاف وعدم التوازن في النمو العقلي والاجتماعي والعاطفي قد تعرضهم للمجازفة والمواقف الصعبة مع أنفسهم ومع الآخرين، مما يجعلهم عرضة للعديد من المشكلات، ومن أبرز المشكلات التربوية التي يعاني منها المتفوق والتي تناولتها الأدبيات التربوية (خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد

- السلام البوايز (٢٠٠٤م) ص: ٣٦٣)، (عبد المطلب أمين (٢٠٠٥م): ، ص: ٢٢١-٢٣٧). (سواء نصر حجازي (٢٠٠٩م): ، ص: ٩٢).
- **مشكلات مصدرها البيئة الأسرية:** كغياب الوعي بمعنى الموهبة وقلة تفهم الاحتياجات النفسية والعقلية والاجتماعية للموهوبين وما يترتب على ذلك من تجاهل وإحباط لطاقات الموهوب وقدراته.
- **المشكلات النابعة من التفاعل مع المعلمين:** حيث إن صفاتهم الشخصية والاجتماعية كالاتقالية والثقة بالنفس وحب المناقشة والاستطلاع تعتبر في كثير من الأحيان مصدر ازعاج للمعلمين.
- **المشكلات الناتجة من التفاعل مع الزملاء:** نظراً لشعور التلاميذ الآخرين نحوهم بالغيرة لنفوقهم وكذلك نظرتهم إليهم بنظرة غريبة، فالطلاب العاديون ينظرون إلى الموهوب على أنه مختلف عنهم فتنشأ مشكلات بينه وبين زملائه.
- **مشكلات متعلقة بالمدرسة:** نتيجة لعدم توفر التشجيع والأنظمة المتنوعة في المدارس، وعدم وجود وسائل لتشخيص الموهوبين وتعرفهم مبكراً مما يشعر الموهوب بالضيق والملل ويدفعه للتمرد أو التغيب عن المدرسة.
- **المشكلات النابعة من المنهج الدراسي:** نظراً لأن المنهج الدراسي بخبراته المتنوعة وضع ليتلاءم مع قدرات المتوسطين بشكل عام، فهي لا تثير حماس الموهوبين ودافعيتهم للتعلم.
- **المشكلات الناتجة عن استخدام أساليب التقويم:** والتي لا تقيس سوى مهام محدودة وضيقة وغياب الأساليب التي تفسح مجالاً أوسع للتفكير الإبداعي والناقد كالتقويم الأصيل (الحقيقي) والتقويم الذاتي.
- **المشكلات الناتجة عن انعدام الاختيار والتوجيه التربوي والمهني:** فالموهوب يشعر بأنه قادر على النجاح في أي دراسة أو تخصص أو مهنة وبأنه يميل إلى عدد كبير منها وهذا يكون لديه صراعاً نفسياً يشعره بالضيق.
- ويذكر فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠٠٨م) يمكن تصنيف تلك المشكلات في ثلاث مجموعات:
- **المجموعة الأولى:** مشكلات ذات طابع معرفي تتعلق بالدراسة والتحصيل.
- **المجموعة الثانية:** مشكلات ذات طابع انفعالي تتعلق بالتكيف مع الذات ومع الآخرين.

- **المجموعة الثالثة:** مشكلات تتعلق بتحديد الأهداف المهنية المستقبلية.
وتوضح ناديا هائل السرور (٢٠١٠م) من الاتجاهات العامة لحل تلك المشكلات:
- برامج وقائية تشمل الوالدين والعاملين في مراكز رعاية الطفولة.
 - الالتحاق بالمدارس الودودة (ذات الاتصال القوي مع الوالدين).
 - مرونة التعليم وإيجاد فرص التسريع.
 - المخيمات الصيفية والتجمعات الأخرى.
 - الإرشاد المهني.
 - التوعية المجتمعية وبناء اتجاهات في التأييد والدفاع عن هذه الفئة.
 - بناء اتجاهات في الإرشاد والعلاج النفسي.
 - بناء اتجاهات في القياس والتقييم لتشخيص المشكلات بشكل صحيح وواقعي.
- ويرى **يوكلي وجوبجي** Yewchuk & Jobagy (١٩٩٢م) أن هناك مشكلات نفسية كالقلق والمشكلات الانفعالية التي يشعر بها الأطفال المتفوقون والناجمة عن التوقعات غير الواقعية المتوخاة منهم من قبل الأهل والمعلمين، كما تنتج عن عدم التكيف الاجتماعي، وعدم تكيف الطفل مع أقرانه.
- (Yewchuk, Carolyn & Jobagy, Shelly (1992):, Vol. 31, No. 4, p. 8-13).
- ويذكر **حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع** (١٩٩٣م) كذلك إن آثار القلق النفسي تظهر على الطلبة المتميزين في الجوانب السلوكية، كانهخفاض الأداء، وعدم الاهتمام بالمظهر الشخصي، والتوقف عن ممارسة الهوايات، واضطراب عادات النوم، واضطرابات الكلام كالتلعثم.
- ويشير **تورنس جوف** Torrance, Goff (١٩٩٩م) أن المعلمين يشكلون مصدراً هاماً للقلق، من خلال تكثيف الواجبات، أو فرض طريقة واحدة للتعلم، أو منع التفكير التخيلي لديهم.
- ويضيف **كابلان** Kaplan (١٩٩٩م) المدرسة بشكل خاص قد تكون مصدراً للقلق الطالب المتميز، عندما لا تقدم مكافآت توازي القلق الذي يتعرض له الطالب المتفوق.

ويوضح هوللى Holly (٢٠٠٢م) تظهر آثار القلق أيضا لدى المتميزين من خلال انتشار حالات الضعف المدرسي والفشل الدراسي وتظهر آثار القلق كذلك في العلاقات البينشخصية.

ويشير بشرى إسماعيل (٢٠٠٤م) إلى توترات واضطرابات في التواصل الأسري، وكذلك الشك وعدم الاطمئنان للزملاء والأقارب.

ويضيف ديسلفا Desilva (٢٠٠٥م) يؤثر القلق على النواحي الجسمية للطلبة المتميزين، كالشعور بالإرهاق واضطرابات الجهاز التنفسي، وزيادة أو فقدان الوزن، وآلام في المعدة وآلام في الظهر.

ويرى فلدنير Vladimir (٢٠٠٦م) يعاني الطلبة المتميزون من آثار القلق في النواحي المعرفية، كضعف الانتباه، وعدم القدرة على الضبط الذاتي، وزيادة الأخطاء المعرفية، وتدني القدرة على التخطيط والتنظيم وانقارهم القدرة على حل المشكلات.

ويوضح ساندر Sandra (٢٠٠٦م) يسبب الآباء مصدراً آخر للقلق لدى الطلبة المتميزين، حيث غالبا ما يتوقع الآباء منهم أن يحصلوا على درجات عالية، وأن محبة الآباء سوف تقل إذا قلت درجاتهم التحصيلية.

أهمية البحث:

لقد برز مؤخرا الاهتمام بأهمية وجود برامج الإرشاد والتوجيه لتقديم الرعاية والمتابعة لفئة المتفوقين والموهوبين، لكي يتعرفوا عن قرب على مشاكلهم وكيفية مواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة، ومعالجتها لتحقيق التوافق النفسي، حيث إن مجال الإرشاد والتوجيه لموضوع هام وحيوي للطلبة العاديين بشكل عام وللطلبة المتفوقين والموهوبين بشكل خاص. وتظهر الحاجة الماسة لتطبيقه خلال عملية الكشف والتعرف على الطلبة المتفوقين والموهوبين.

ويرى جريس Griggs (٢٠٠٢م) أن الطلبة المتفوقون يعانون من القلق النفسي وأن المتميزين لديهم أعراض عصبية وصراعات داخلية تتمثل في الفرق بين مستواهم الحالي الذي يرون أنفسهم عليه، وبين إدراكهم لما سيكونون عليه، كما أن لديهم قلق نفسي مرتبط بالمعايير الاجتماعية ويطورون حساسية زائدة ومثالية، لذا ظهرت أهمية هذه الدراسة كمحاولة لخفض مستوى القلق لدى الطلبة المتفوقين من خلال تطبيق برنامج إرشادي نفسي.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة أثر برنامج إرشاد نفسي لتخفيف القلق لدى الطلبة المتفوقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس القلق ترجع لتأثير برنامج الإرشاد النفسي.

مصطلحات البحث:

التفوق:

تذكر ناديا هائل السرور (٢٠١٠م) أن التفوق "يشير إلى التحصيل العالي والإنجاز المدرسي المرتفع، ويندرج تحته نوعين من التفوق: التفوق التحصيلي العام - التفوق التحصيلي الخاص".

ويذكر محمد خالد الطحان (٢٠٠٥م) نقلاً عن باسو (١٩٥٨م) أن "التفوق العقلي يعني القدرة على الامتياز في التحصيل بصورة مستمرة في أي مجال من المجالات".

ويرى عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٠م) أن التفوق "يعني التميز العام للفرد في الذكاء أو التحصيل الدراسي بصورة عامة".

أما التعريف الإجرائي: التفوق هو تحقيق الطالب لدرجات مرتفعة في الاختبار التقييمي لمقرر أكاديمي بعينه أو مجموعة من المقررات.

الطلبة المتفوقون:

يوضح فتحى جروان (٢٠٠٢م) هم الطلبة الذين يعطون دليل قدرتهم على الأداء الرفيع في المجالات العقلية والإبداعية والنفسية والقيادية والأكاديمية الخاصة، مما يؤكد حاجتهم لبرامج تربوية خاصة أو / مشاريع خاصة، ونشاطات لتلبية احتياجاتهم في مجالات تفوقهم وموهبتهم، والتي لا تقدمها المدرسة العادية عادةً، وذلك من أجل الوصول بهم إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناتهم وقدراتهم.

البرنامج الإرشادي:

يعرف طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤م) البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة، والتي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة بحيث

تمهد كل خطوة للخطوة التي تليها، وبحيث تصبح في النهاية مترابطة معاً، وتؤدي إلى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة، والمعارف السلبية لدى الأفراد، واستبدالها بأساليب سلوكية جديدة، وأفكار واتجاهات أكثر إيجابية مما يترتب عليه تحقيق التوافق النفسي لدى المشاركين في البرنامج الإرشادي".

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي لتخفيف القلق لدي عينة مكونة من (٣٠) طالب متفوق حصلوا علي أعلى الدرجات علي مقياس القلق وتمثلت في العينة التجريبية ، بينما العينة الضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي وتكونت من (٣٠) طالب متفوق بالمرحلة المتوسطة .

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طلبة المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، ويبين ذلك الجدول التالي:

جدول (١) مجتمع البحث

النسبة المئوية	المجتمع	
١٠٠%	٢١٥	مجتمع الأصل
٣٥.٥٨%	٦٠	مجتمع البحث
١٣.٩٥%	٣٠	ضابطة
١٣.٩٥%	٣٠	تجريبية
٤.٦٥%	١٠	العينة الاستطلاعية

يوضح جدول (١) تفاصيل مجتمع البحث.

برنامج الإرشاد النفسي:

قام الباحث بمراجعة الأدب النظري المتعلق ببرامج الإرشاد العلاجي من خلال الإطلاع علي الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، ثم ولأغراض الدراسة الحالية قام الباحث ببناء برنامج علاجي يهدف إلى خفض القلق النفسي لدي الطلبة المتفوقين. حيث يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من الأنشطة، والأساليب الإرشادية النفسية، التي تهدف إلى علاج أعراض القلق والبحث في مسبباته وكيفية إزالتها لتخفيف التعقيدات النفسية والنواتج السلبية للطلبة المتفوقون بالمرحلة المتوسطة، وينفذ هذا البرنامج بعدد (١٠) جلسات إرشادية نفسية، تطبق بواقع جلسنتين أسبوعياً، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة (٥٠) دقيقة. حيث

دُرِّبَ الطلبة على مهارات سلوكية معرفية، ثم أُجريت البحوث الصدق المنطقي للبرنامج من خلال عرضه على (١٠) محكمين من المختصين في مجال الإرشاد النفسي لتعرف آرائهم في مدى مناسبة محتوى البرنامج للأهداف، والمهارات المستخدمة في التدريب، حيث أُخذَ بآراء المحكمين، وفيما يأتي وصفاً لهذا البرنامج الإرشادي النفسي:

خطوات بناء برنامج الإرشاد النفسي:

- قام الباحث ببناء برنامج الإرشادي النفسي وفقاً للخطوات الآتية:
- تحديد الأهداف العامة والخاصة لهذا البرنامج الإرشادي النفسي.
- الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالمشكلات النفسية للطلبة المتفوقين.
- تحديد الإطار النظري الذي أشتمل علي توصيف الطلبة المتفوقين ومشكلاتهم النفسية وبرامج الإرشاد النفسي.
- تحليل محتوى برامج إرشاديه لدراسات هدفت إلى تخفيض القلق لدي الطلاب المتفوقين سواء بصورة مستقلة أو مصاحبة لمشكلة أخرى، وكان من أهم هذه الدراسات (إبراهيم باجس معالي (٢٠١٣م)؛ ويلسون وستيلزر Wilson & Stelzer (٢٠٠٤م)).
- تحديد احتياجات أفراد العينة المستهدفة عن طريق عمل مقابلات استطلاعية فردية مع عدد من أفراد الطلبة مجتمع الدراسة.
- تحديد مراحل البرنامج الإرشادي وتحديد عدد جلساته والمدة الزمنية اللازمة لكل جلسة.
- تحديد الأساليب الإرشادية وأنشطتها ومواقف تطبيقها.
- بناء محتوى البرنامج الإرشادي وتحديد الأنشطة والفعاليات والتدريبات والواجبات.
- إعداد النماذج والبطاقات اللازمة لتنفيذ ذلك.
- التحقق من صدق البرنامج من قبل لجنة الخبراء المحكمين.
- إجراء التعديلات المقترحة من قبل لجنة الخبراء المحكمين للبرنامج الإرشادي النفسي.

- تحديد دور كل من المرشد النفسي وأعضاء المجموعة الإرشادية المساعدة في تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي.
 - تحديد الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي وتعرف مواجهتها والتغلب عليها.
 - تحديد احتياجات تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي والأدوات اللازمة لتطبيقه.
- خطوات الجلسة الإرشادية:**

تم تنفيذ كل جلسة من جلسات برنامج الإرشاد النفسي وفقا للخطوات الآتية:

- ١- بدء الجلسة بالترحيب بالطلبة المتفوقين عينة الدراسة.
- ٢- مناقشة الواجبات التي من الممكن أن يقوم بها الطالب في المنزل.
- ٣- مناقشة موضوع الجلسة والهدف منها.
- ٤- ممارسة الأنشطة التي سوف يتطلب من الطلبة أدائها.
- ٥- عرض ختامي للجلسة وتوضيح للواجبات المنزلية التي يجب أن يؤديها الطالب.
- ٦- تسجيل تعليقات وآراء الطلبة عن الجلسة.

الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي لهذه الدراسة مجموعة متنوعة من أساليب الإرشاد النفسي، والتي تمثلت في الآتي: الشرح المبسط لمحتوي الجلسة والهدف منها، والمناقشة، والحوار، والقصة المصورة، ولعب الأدوار، والإيحاء، والتعزيز الإيجابي، والتخيل، والتغذية الراجعة، المرح والدعابة، التلخيص، الرسم، التساؤل والواجبات المنزلية.

صدق برنامج الإرشاد النفسي:

للتحقق من صدق برنامج الإرشاد النفسي قيد الدراسة لزم عرضه على لجنة من الخبراء المحكمين في مجال الإرشاد النفسي لتحكيم البرنامج وإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول الهدف العام للبرنامج، وعدد الجلسات وترتيبها، والمدة الزمنية لكل جلسة، والأساليب الإرشادية المستخدمة، ومحتوى كل جلسة، كما طُلب منهم إضافة آيه تعديلات، أو مقترحات يرونها مناسبة للبرنامج، وبناءً على توجيهات الخبراء تم تحديد المدة الزمنية لجلسة الإرشاد النفسي بـ (٥٠) دقيقة.

مراحل تنفيذ البرنامج:

- يمر تنفيذ برنامج الإرشاد النفسي لهذه الدراسة بعدة مراحل هي:
- ١- **مرحلة ما قبل البرنامج:** وتم فيها عمل مقابلات إدارية وتنظيمية حول مكان، ووقت تنفيذ البرنامج، وإجراء القياسات، وأخذ الموافقات الإدارية اللازمة لتطبيق البرنامج.
 - ٢- **مرحلة البداية:** وتم فيها بناء العلاقة الإرشادية والتعريف بالهدف العام للبرنامج والاتفاق على شروط البرنامج، وقواعد المشاركة فيه.
 - ٣- **مرحلة التوضيح:** وتم فيها تعرف مفهوم: التفوق الأكاديمي والقلق النفسي.
 - ٤- **مرحلة التطبيق:** وتم فيها تعرف الصعوبات التي تواجه الطلبة المتفوقون وتسبب لهم الضيق والقلق فيما يخص الدراسة، وتكوين صورة عن كيفية التغلب عليها وزيادة الثقة بالنفس والشعور بالكفاية الشخصية، إضافة إلى كيفية تحديد الأهداف وتحقيقها.
 - ٥- **مرحلة النهاية:** وتم فيها إنهاء البرنامج الإرشادي النفسي والتحقق من تأثيراته.
 - ٦- **مرحلة تحقيق النتائج:** وتم فيها إجراء قياس النهائي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من استمرارية ايجابية البرنامج الإرشادي النفسي.
- أدوات الدراسة:**

١- مقياس القلق النفسي:

- استخدم الباحث مقياس القلق النفسي الذي طوره Spielberg (١٩٧٢م) واعتمده الباحث بناءً على الأغراض المرتبطة بالقلق النفسي. ويتكوّن المقياس من (٢٠) فقرة توزعت على الأبعاد الآتية:
- **البعد الفسيولوجي:** ويتضمن أعراضاً كالشعور غالباً بالتعب الشديد، والصداع، واضطرابات الهضم، وتصبب العرق، وسرعة نبضات القلب، وسرعة التنفس.
 - **البعد المعرفي:** ويتضمن أعراضاً كالتفكير في أمور غير مترابطة، والنسيان، وعدم التركيز، والتردد في اتخاذ القرار.
 - **البعد النفسي:** يتضمن أعراضاً كالخوف والانزعاج، وعدم الشعور بالسيطرة على الأمور، والانزعاج من عدم تحقيق كل الأهداف.

- **البعد البيئشخصي:** ويتضمن توتر العلاقة بين الطالب ووالديه، وبالتالي، عدم قدرة الطالب على مصارحة والديه بسوء هذه العلاقة، وعدم احترام الوالدين لآراء الابن ومضايقته الزملاء.

استُخرج الصدق المنطقي للمقياس لأغراض الدراسة الحالية، وذلك من خلال عرضه على الخبراء المتخصصين في علم النفس والإرشاد ، وعددهم (١٠). ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، على عينة مكونة من (١٠) طلاب من خارج عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة الثبات (٠,٨٨).

أما تصحيح المقياس، فقد اعتمد على تدرج رباعي لتصحيح الإجابات، بحيث تكون درجة الطالب المستجيب وفقاً للآتي: بدرجة كبيرة (٤)، بدرجة متوسطة (٣)، بدرجة بسيطة (٢)، بدرجة بسيطة جداً (١). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٣٢-٤٧)، حيث إن اقتراب درجة المستجيب من الحد الأعلى (٢٣٢)، أي من حصل على (١٢٣) فما فوق يعني أنه يعاني من درجة عالية من القلق النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (٤٧) أي من حصل على (٤٣) فما دون يعني أن القلق النفسي الذي يعاني منه بأدنى درجاته بناء على العلامة الدنيا لمقياس القلق النفسي.

وتكوّن البرنامج من الجلسات الآتية:

١- الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف، مفهوم القلق النفسي:

تناولت الجلسة تعارف الباحث على الطلبة، ثم بعد ذلك تم التركيز على طبيعة البرنامج التدريبي وأهدافه. ثم تناول الباحث عناصر الزمان، والمكان، والأفراد، ونوعية الاستجابة كعناصر أساسية في مفهوم القلق، ووضح الباحث أنواع القلق، وطبيعة المثيرات التي تؤدي إلى المشاعر والأفكار والانفعالات المصاحبة للقلق.

وفيما يلي شرح تفصيلي للجلسة الأولى من البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف.

أهداف الجلسة:

١. أن يتبادل الباحث وأفراد المجموعة التجريبية التعارف، وأن يعرف كل طالب زملاءه من أفراد المجموعة التجريبية.
٢. أن يتعرف الطلاب علي أهمية البحث والبرنامج الإرشادي.

٣. بناء علاقة إرشادية قوية بين الباحث والطلاب لجذب انتباههم للمشاركة في البرنامج.
 ٤. تقوية عزيمة الطلاب لتطبيق ما تم تعلمه من البرنامج في حياتهم اليومية وكيفية الاستفادة من أنشطته.
 ٥. الاتفاق على مواعيد جلسات البرنامج وتنمية حرص الطلاب علي الحضور في المواعيد المحددة.
 ٦. توجيه الطلاب إلى قراءة بعض الكتب التي تناولت مشكلات القلق وطرق التغلب عليها.
- الفيئات المستخدمة:** الحوار والمناقشة، الإرشاد بالقراءة، الاستفادة بتطبيق ما تعلمه من أنشطة، الواجبات المنزلية.

الإجراءات:

١. يبدأ الباحث بتحية الطلاب، والترحيب بهم.
٢. تعريف الطلاب بأهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه والحاجة إليه.
٣. الحوار مع الطلاب حول طبيعة القلق وأضراره، وما يعترض الطلاب من مشكلات في فترة الامتحانات.
٤. تشجيع الطلاب على تطبيق ما يتعلمونه في الجلسات الإرشادية في حياتهم اليومية.
٥. إعطاء الطلاب بعض الواجبات المنزلية مثل: القراءة عن مشكلات القلق.
٦. الاتفاق مع الطلاب على المواعيد، وفي نهاية الجلسة يقوم الباحث بتلخيص مركز لأهم ما دار في الجلسة وإنهاء الجلسة.

٢- الجلسة الثانية: الآثار السلبية للقلق:

ركز الباحث على مراحل القلق الثلاث: مرحلة التحذير، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك، حيث دُرِّب الطالب على مهارات التحضير للموقف وكيفية التحكم بالموقف والتعامل معه، وتم ربط ذلك بالنتائج السلبية للقلق على النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية.

٣- الجلسة الثالثة: تحديد المشكلة وعلاقتها بالذات:

ركز الباحث على كيفية تحديد المشكلة وأسلوب التعامل معها كالعوامل المتعلقة بالشخص، والبيئة والعوامل المرتبطة بالمشكلة والمعوقات التي تؤدي إلى القلق، حيث وضح الباحث خطوات التعامل مع المشكلة وهي: الوعي بالمشكلة، وجمع المعلومات، ووضع البدائل واختيار البديل المناسب ثم اتخاذ القرار.

٤- الجلسة الرابعة: اختيار الهدف:

تناول الباحث الأهداف وعلاقتها بالقلق، وكيف يتعامل الفرد مع المشكلة، والسلوك المتضمن، والخبرات الانفعالية، وما المهارات المطلوبة، والعمليات العقلية، وتدريب الطالب على كيفية وضع الأهداف، واختيار الهدف المناسب، وكيف يمكن تعديل الأهداف حسب الأهمية.

٥- الجلسة الخامسة: وضع البدائل:

ركز الباحث على تدريب الطالب على مهارة وضع مجموعة من البدائل للتعامل مع المشكلات التي يتعرض لها، وكيفية تنظيم هذه البدائل من خلال توضيح قواعد وضع البدائل.

٦- الجلسة السادسة: الاسترخاء العضلي والذهني:

وضح الباحث معنى كل نوع من أنواع الاسترخاء، ودرب الطالب على الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني وأثرهما على مفهوم الفرد لذاته والتأثير على القلق، حيث قدم الباحث نموذجا تدريبيا لنوعي الاسترخاء على طالبين ووضح الفرق بينهما.

٧- الجلسة السابعة: تحديد البدائل:

ركز الباحث على مساعدة الطالب على كيفية توضيح عمل جدول للبدائل.

٨- الجلسة الثامنة: اختيار البديل المناسب:

ركز الباحث على مساعدة الطالب على كيفية اختيار البديل المناسب من مجموعة البدائل.

٩- الجلسة التاسعة: التمييز بين البديل الإيجابي والسلبي:

ركز الباحث على مساعدة الطالب على كيفية وضع إيجابيات وسلبيات كل بديل، ثم إعادة ترتيب البدائل.

١٠- الجلسة العاشرة: اتخاذ القرار:

دُرّب الطالب في الجلسة النهائية على كيفية اتخاذ القرار، وأثر عدم القدرة على اتخاذ القرار على قلق الفرد وانعكاسه السلبي على ذاته، وذلك من خلال توضيح أهمية اتخاذ القرار، وأن اتخاذ القرار لا يكون عشوائياً، ويكون من الأفضل اتخاذه في الوقت المناسب.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس القلق النفسي تعزي للبرنامج العلاجي.

وللتحقق من ذلك تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي علي مقياس القلق النفسي، ويوضح جدول (٢) ذلك.

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للمجموعتين في القياس القبلي والبعدي ن = ٣٠

القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة	المحاور
ع	م	ع	م		
٢.٧	٢٤.٠	٦.٠	٣٢.٨	التجريبية	الفسولوجي
٣.٩	٢٩.١	٥.٨	٣٢.٦	الضابطة	
٤.٦	٣٠.١٥	٧.٥	٤٥.٣	التجريبية	المعرفي
٥.٠	٣٥.٨	٧.٤	٤٥.١	الضابطة	
٦.٤	٤٩.٨	٧.٩	٥٩.٣	التجريبية	النفسي
٦.٠	٤٨.٢	٨.٤	٥٨.٣	الضابطة	
١.٩	١٦.٧	٢.١	١٩.٧	التجريبية	البيشخصي
٢.١	١٩.٩	٢.٣	٢٠.٢	الضابطة	
١٥.٦	١٢٠.٦٥	٢٣.٥	١٥٧.١	التجريبية	الدرجة الكلية
١٧	١٦٢.١	٢٣.٩	١٥٦.٢	الضابطة	

من الجدول السابق يظهر أن الفروقات في المتوسطات البعدية والقبلية جاءت معنوية بين القياس القبلي والبعدى في جميع المحاور، مما يشير إلى الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها برنامج الإرشاد النفسى قيد الدراسة.

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب

بالمجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدى على مقياس القلق ن=٣٠

المحاور	المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الرتب	مجموع قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
الفسولوجي	التجريبية	٦.٠	٣٢.٨	٢.٧	٢٤.٠	١١٦	٢٣٢	١.٨٥٧	٠.٠١
	الضابطة	٥.٨	٣٢.٦	٣.٩	٢٩.١	١١٦	٢٣٢	١.٨٥٧	٠.٠١
المعرفي	التجريبية	٧.٥	٤٥.٣	٤.٦	٣٠.١٥	١١٦	٢٣٢	١.٧٨٣	٠.٠١
	الضابطة	٧.٤	٤٥.١	٥.٠	٣٥.٨	١١٦	٢٣٢	١.٧٨٣	٠.٠١
النفسى	التجريبية	٧.٩	٥٩.٣	٦.٤	٤٩.٨	١١٦	٢٣٢	١.٥٩٤	٠.٠١
	الضابطة	٨.٤	٥٨.٣	٦.٠	٤٨.٢	١١٦	٢٣٢	١.٥٩٤	٠.٠١
اللينشخصي	التجريبية	٢.١	١٩.٧	١.٩	١٦.٧	١١٦	٢٣٢	١.٦٤٧	٠.٠١
	الضابطة	٢.٣	٢٠.٢	٢.١	١٩.٩	١١٦	٢٣٢	١.٦٤٧	٠.٠١
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٣.٥	١٥٧.١	١٥.٦	١٢٠.٦٥	١١٦	٢٣٢	٦.٨٨١	٠.٠١
	الضابطة	٢٣.٩	١٥٦.٢	١٧	١٦٢.١	١١٦	٢٣٢	٦.٨٨١	٠.٠١

يظهر من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات التلاميذ في القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، مما يشير إلى أن الفروق بين القياسات جاءت تميز القياس البعدى عن القياس القبلي، وقد يدل ذلك على تأثير جلسات البرنامج العلاجي النفسى الجماعى التي انخرط في أنشطته الطلاب المتفوقون.

أثر برنامج إرشاد نفسي لتخفيف القلق
لدى الطلبة المتفوقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب
بالمجموعة التجريبية للقياس البعدي والتتبعي علي مقياس القلق $n=30$

المحاور	لمجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م					
الفسولوجي	التجريبية	٦.١	٣٠.٣	٢.٧	٢٤.٠	١١٦	٢٣٢	0	١.٦٥٣	٠.٠١
	الضابطة	٦.٠	٣١.٥	٣.٩	٢٩.١					
المعرفي	التجريبية	٦.٧	٤٢.١	٤.٦	٣٠.١٥	١١٦	٢٣٢	0	١.٦٥٩	٠.٠١
	الضابطة	٦.٩	٤٣.٢	٥.٠	٣٥.٨					
النفسي	التجريبية	٧.٨	٥٦.١	٦.٤	٤٩.٨	١١٦	٢٣٢	0	١.٤٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٨.١	٥٧.٢	٦.٠	٤٨.٢					
البيشخصي	التجريبية	٢.٠	١٧.٥	١.٩	١٦.٧	١١٦	٢٣٢	0	١.٥٨٧	٠.٠١
	الضابطة	٢.١	١٩.١	٢.١	١٩.٩					
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٢.٦	١٤٦	١٥.٦	١٢٠.٦٥	١١٦	٢٣٢	0	٩.٦٦٩	٠.٠١
	الضابطة	٢٣.١	١٥١	١٧	١٦٢.١					

يظهر من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياس التتبعي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى أن الفروق بين القياسات جاءت تميز القياس البعدي عن القياس التتبعي، وقد يدل ذلك تأثر سلوك الطلاب نحو الإيجابية والتحسين في مستوي القلق النفسي ومشكلاته بعد خضوعهم للبرنامج العلاجي الإرشادي وللتأكيد علي ذلك، تم حساب حجم التأثير من خلال مربع إيتا الذي يظهر نتيجة البرنامج العلاجي النفسي، وذلك من خلال المعادلة التالية.^١

$$\text{مربع إيتا} = \frac{2ت}{2ت + د.ح}$$

وبعد حساب حجم التأثير من خلال مربع إيتا باستخدام المعادلة السابقة تم التوصل الي البيانات التالية والجدول التالي يوضح ذلك:

^١ عبد المجيد نشواتي (٢٠٠٣م): علم النفس التربوي. عمان: مؤسسة الرسالة.

جدول (٥) حجم التأثير من خلال مربع أيتا ن = ٣٠

حجم التأثير	n^2	Z^{2+4}	Z^2	Z	الأبعاد
كبير	٠.٦٨٤	٧.٤٤٨	٣.٤٤٨	١.٨٥٧	الفسيولوجي
كبير	٠.٦٤٩	٧.١٧٩	٣.١٧٩	١.٧٨٣	المعرفي
كبير	٠.٦٩٠	٦.٥٤٠	٢.٥٤٠	١.٥٩٤	النفسي
كبير	٠.٦٧١	٦.٧١٢	٢.٧١٢	١.٦٤٧	البيشخصي
كبير	٢.٦٩٤	١٥.٨٧٩	١١.٨٧٩	٦.٨٨١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، وهذا يشير إلي فاعلية العلاج النفسي وأثره في تحسين الصحة النفسية للطلاب وتخفيض مستوى القلق النفسي لديهم.

ويري الباحث أن انخفاض درجات المجموعة التجريبية عند تطبيق مقياس القلق بعد تنفيذ البرنامج ترجع إلي تأثير البرنامج الإرشادي النفسي لما تضمنه من أساليب وأنشطة توضح ماهية القلق النفسي وتأثيراته السلبية علي الشخص والبحث عن الطرق والبدائل الملائمة للتخلص منه والتغلب عليه وكيفية التمسك بالتفكير الإيجابي وتعزيزه ومهارات اتخاذ القرار في الوقت المناسب، وتأثير ذلك علي سلوك الطالب، ويرجع الباحث ذلك إلي تأثير البرنامج الإرشادي النفسي.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من **سهيلة محمود بنات ومحمد طایل براهيمة (٢٠١٤م)** حيث هدفت إلى تحديد مستوى التكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المراكز الريادية، تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً وطالبة من الطلبة الموهوبين والمتفوقين، وأظهرت النتائج أن أكثر أسباب التحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي هي الأسباب النفسية، وأقلها هي الأسباب الأسرية وأن هناك فروقاً لصالح الإناث في كل من الأسباب الدراسية والأسرية، ودراسة **إبراهيم باجس معالي (٢٠١٣م)** حيث هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ودراسة **أطاف أحمد محمد توفيق الأشول (٢٠١٣م)** حيث هدفت إلى الكشف عن أبرز المشكلات التعليمية/ التعليمية والنفسية التي يعاني منها الطلاب المنتسبون إلى البرنامج الوطني لرعاية

الموهوبين والمتفوقين في أمانة العاصمة، تكونت عينة الدراسة من (٥٢) طالب بواقع (٢٤) طالب في المرحلة الأساسية و(٢٨) طالب في المرحلة الثانوية من طلاب الصفوف الخاصة بالموهوبين والمتفوقين التي تحتضنها مدرسة الميثاق، وأظهرت النتائج وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات تواجد تلك المشكلات ككل ولكل محور على حدة لصالح مجموعة طلاب المرحلة الثانوية وبحجم تأثير كبير، ودراسة **أمجد محمد هياجنة وفتحية بنت محمد الشكري (٢٠١٣م)** حيث هدفت إلى بناء برنامج إرشاد جمعي وتقصى فاعليته في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات صعوبات التعلم في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة الشرقية في سلطنة عمان، تكونت عينة الدراسة من جميع طالبات صعوبات التعلم في الصفين الخامس والسادس الأساسي والبالغ عددهم (٢٠) طالبة من مدرسة سيح العافية للتعليم الأساسي تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات الأكاديمي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على كل من القياسين البعدي والمتابعة وهذا يدل على فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ودراسة **حازم شوقي محمد الطنطاوي (٢٠١٢م)** حيث هدفت إلى تحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، تكونت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة بنها، حيث يقوم الباحث باختيار عينة عشوائية، وأظهرت النتائج أن تهيئة البيئة التي ينمو فيها الشباب وإتاحة المناخ النفسي الملائم لنمو الشخصية السوية وضرب المثل الصالح والقدوة الحسنة أمام الشباب ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات، ودراسة **خديجة بن فليس (٢٠١١م)** حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة المشكلات التي يعانيها التلميذ المتفوق في الوسط المدرسي والكشف عن أساليب التكفل بالمتفوقين دراسياً في الوسط المدرسي في الجزائر وعرض بعض الاستراتيجيات الإرشادية التي ينبغي أن يتضمنها برنامج إرشادي للمتفوقين والتعريف بمصطلحات الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) تلميذاً تم اختيارهم بطريقة مقصودة من ثانوية العمراني بولاية باتنة، وأظهرت النتائج تؤكد على القدرات العقلية الفائقة لديهم مع تهيئة الفرص المتنوعة لاستثمار هذه

القدرات ودعمها كلما تقدم الأطفال في العمر من جهة وفي المستوى التعليمي من جهة أخرى ، ودراسة حمدان محمد فضة وسليمان رجب سيد (٢٠١٠م) حيث هدفت إلى الإرشاد النفسي لطلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم، وأظهرت النتائج أن مساعدة ذوي صعوبات التعلم على التعبير عن مشكلاتهم، وفهم الدوافع وراء تصرفاتهم، والعمل على تحقيق تواصلهم الاجتماعي وتحسين جودة حياتهم وحث الطلاب على المشاركة والتفاعل في المناقشات الجماعية، سواء داخل قاعات الدراسة، أو الندوات العامة، والأنشطة الجامعية، دراسة كلين وديبرا Klein & Debra, (٢٠٠٧م) حيث هدفت تعرف مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، تكونت عينة الدراسة من (١٣٥) طالباً، منهم (٦٥) طالباً متميزاً و(٧٠) طالباً غير متميز. أجاب الطلبة على مقياس مفهوم الذات، وأظهرت النتائج أن مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية من الطلبة المتميزين كان متديناً، بينما ظهر مفهوم الذات لدى الطلبة غير المتميزين مرتفعاً، دراسة لفيالي وهيفين وكاروتشي Vialle, Heaven, Ciarrochi (٢٠٠٧م) حيث هدفت الدراسة بين العوامل الشخصية، والتحصيل الدراسي، والدعم الاجتماعي، والسعادة الانفعالية لـ (٦٥) مراهق موهوب في المرحلة الثانوية. وقد تم اختيارهم من بين (٩٥٠) طالب، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الموهوبين أظهروا نتائج ذات دلالة إحصائية أعلى في مجالات التحصيل الأكاديمي جميعها، ماعدا الجغرافيا والتربية الجسدية، مقارنة بزملائهم غير الموهوبين. كذلك أشار المعلمون إلى أن الطلبة الموهوبين أكثر تكيفاً، ولديهم مشكلات سلوكية، وانفعالية أقل من زملائهم غير الموهوبين. بينما ذكر الموهوبون والمتفوقون أنهم يشعرون بالحزن، وغير راضيين عن الدعم الاجتماعي المقدم لهم أكثر من زملائهم غير الموهوبين والمتفوقين، ودراسة هوج ورينزولي Hoge & Renzulli (٢٠٠٥م) هدفت تعرف الفروق في مفهوم الذات بين الطلبة المتميزين وغير المتميزين أكاديمياً بالإضافة إلى التعرف إلى العوامل المؤثرة على مفهوم الذات، وتكونت العينة من (١٨٠) طالباً واستُخدم مقياس مفهوم الذات. وأظهرت النتائج أن مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين في المجموعة التجريبية كان أعلى منه لدى المجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج كذلك أن وجود الطالب غير المتميز في صف الطلبة المتميزين يؤثر على تقديره لذاته بشكل سلبي، ودراسة سنشر وبورلاند

Schnur & Borland (٢٠٠٥م) دراسة نوعية هدفت إلى معرفة أثر التميز الأكاديمي في التغلب على القلق النفسي الذي يواجهه الطالب المتميز، تكونت عينة الدراسة من (٣) حالات من الطلبة المتميزين أكاديمياً، حيث دُرِسَتْ الخلفية العائلية والأكاديمية والقلق الذي يتعرضون له. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة كان تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً، وأنهم كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الظروف القاسية أي أن التميز الأكاديمي يعد عاملاً مساعداً في التغلب على القلق النفسي، ودراسة ويلسون وستيلزر Wilson & Stelzer (٢٠٠٤م) هدفت تعرف العلاقة الارتباطية بين حل المشكلات والقلق النفسي لدى عينة من الطلبة المتميزين، واستخدم الباحثان مقياساً للذكاء ومقياساً للخصائص الديمغرافية، وتكونت العينة من (٢٠) متميزاً تعرضوا لبرنامج التدريب على حل المشكلات و(٢٠) متميزاً لم يتعرضوا للبرنامج، وأشارت النتائج إلى انخفاض القلق لدى المتميزين الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي على حل المشكلات، ودراسة روبنسون وكوك Robnson & Cook (٢٠٠٤م) حيث هدفت إلى وصف الأساليب العلاجية التي استخدمت للتعامل مع القلق النفسي لدى عينة من المتميزين وغير المتميزين، ومدى أثر هذه الأساليب واعتبارها أساليب تدخل للمعالجة واستُخدِمَ نموذج حل المشكلات البيشخصية الإدراكية، ونموذج لازاروس (Lazarus) وقد أشارت نتائج الدراسة أن الأساليب العلاجية أثبتت فاعليتها ومرونتها في خفض القلق لدى الطلبة المتميزين والعاديين، إلا أن تأثيرها كان ذا دلالة إحصائية على الطلبة المتميزين مقارنة مع الطلبة غير المتميزين حيث انخفض القلق لدى المتميزين بدرجة أكبر من العاديين، وأشارت نتائج الدراسة أن نموذج حل المشكلات ونموذج لازاروس، صنفاً من أفضل الأساليب في التعامل مع الطلبة المتميزين.

الاستنتاجات:

من خلال عرض الإطار النظري والدراسات المرتبطة وعرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث يستنتج الباحث:

١- ظهرت فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية عينة البحث عند تطبيق مقياس القلق النفسي ترجع إلى تأثير برنامج الإرشاد النفسي.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- إبراهيم باجس معالي (٢٠١٣م): فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.
- أطاف أحمد محمد توفيق الأشول (٢٠١٣م): المشكلات التي يعاني منها الطلاب الموهوبون والمتفوقون في مدرسة الميثاق، المجلة العربية لتطور التفوق، المجلد الرابع.
- أمجد محمد هياجنة وفتحية بنت محمد الشكري (٢٠١٣م): بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول.
- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤م): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، دار مدبولي، الطبعة الثانية، القاهرة.
- حازم شوقي محمد الطنطاوي (٢٠١٢م): فاعلية برنامج إرشادي أكاديمي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، مرحلة الماجستير، جامعة بنها.
- حمدان محمد فضة وسليمان رجب سيد (٢٠١٠م): الإرشاد النفسي لطلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي صعوبات التعلم، المؤتمر العلمي اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول، مصر.
- حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع (١٩٩٣م): الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة، عالم الكتب، الطبعة الأولى، القاهرة.
- خديجة بن فليس (٢٠١١م): التكفل بمشكلات الموهوبين والمتفوقين في الوسط المدرسي الجزائري بين ضرورة تفعيل البرامج الإرشادية وتدقيق الكشف، جامعة بتانة، الجزائر.
- خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد السلام البواليز (٢٠٠٤م): الموهبة والتفوق، ط٢، دار الفكر، الأردن، عمان.
- سناء نصر حجازي (٢٠٠٩م): تنمية الإبداع ورعاية الموهبة لدى الأطفال، ط١، دار المسيرة، عمان، الأردن.

- سهيلة محمود بنات ومحمد طایل براهيمة (٢٠١٤م): العلاقة بين التكيف النفسي وأسباب التحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمراكز الريادية - دراسة ميدانية، مركز ريادي عين الباش، محافظة البلقاء، الأردن.
- صالح الدايري (٢٠٠٥م): سيكولوجية رعاية المتميزين، دار وائل للنشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن.
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤م): الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق التكنولوجيا، دار الفكر، عمان.
- عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٠م): الطلبة الموهوبون في التعليم العام بدول الخليج العربي أساليب اكتشافهم وسبل رعايتهم، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد (٢٨)، ص ٥.
- عبد المطلب أمين (٢٠٠٥م): الموهوبون والمتفوقون خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فتحي جروان (١٩٩٩م): التميز والتفوق والإبداع، الفرقان للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، الإمارات العربية المتحدة.
- فتحي جروان (٢٠٠٢م): الموهبة والتفوق والإبداع، دار الكتاب الجامعي، العين.
- فتحي جروان (٢٠٠٢م): حاجات الطلبة المتميزين والمتفوقين ومشكلاتهم، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العربي الثاني للمتميزين والمتفوقين، التربية الإبداعية.. أفضل استثمار للمستقبل، عمان، الأردن.
- فتحي جروان (٢٠٠٨م): الموهبة والتفوق والإبداع، ط٣، دار الفكر، الأردن، عمان.
- ليلى بنت سعد بن سعيد الصاعدي (٢٠٠٧م): التفوق والموهبة الإبداع واتخاذ القرار، رؤية من واقع المناهج، ط١، دار الحامد، الأردن، عمان.
- محمد خالد الطحان (٢٠٠٥م): دور الذكاء العاطفي في تكيف الطفل المتفوق والموهوب، المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين، تنظمه مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله لرعاية الموهوبين والمجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، ١٦-١٨ يوليو، الأردن، عمان.
- ناديا هائل السرور (١٩٩٨م): مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.

ناديا هائل السرور (٢٠١٠م): مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين، ط٥، دار الفكر، الأردن، عمان.
ثانياً-المراجع الأجنبية:

- Colangelo, N. (2004):** *Counseling Gifted and Talent Students*. University of Iowa, Holland.
- Desilva, D. (2005):** *Understanding and Managing Anxiety*. U.S.A.
- Griggs, S. A. (2002):** "Counseling the Gifted and Talented based on learning styles". *Exceptional Children*.
- Hoge, R. D. & Renzulli, J. S. (2005):** "Self-concept and the Gifted Child RBDM 9104". Storrs, CT: *The National Research Center on the Gifted and Talented*. University of Connecticut.
- Holly, M. (2002):** "Helping Teens Handle Anxiety". www.parentingteens.com.
- Kaplan, L. (1999):** "Helping Gifted Students with Anxiety Management". ERIC. EC. Digest. www.counselingCeusonline.com
- Kitano, M. (1990):** *Intellectual Abilities & Psychological Intensities in young Gifted Children: Implications for the Gifted*, *Roepers Review*, vol(13): 5-10
- Klein, A. & Debra, Z. (2007):** "Self-concept and Gifted Girls. Across Educational Study of Intellectually Gifted in Grad 3, 5, 8". *Roepers Review*.02783193, 19, 1.
- Mendaglio, S. (2005):** "Counseling gifted persons into account". *Gifted Education International*, 19, 204-212
- Robinson, M. & Cook. P. (2004):** *Anxiety in Adolescents*. *Counseling Psychology Quarterly*. 6, 3, pp. 218-229.
- Rogers, C.R. (1951):** *Client Centered therapy: Its current Practice, limitations and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1961):** *On becoming a person: A therapist's View of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

-
- Sandra, L. (2006):** Smart Kids Feel Pressure to be Different. New York.
- Schnur, R1 & Borland, J. H. (2005):** “Academic Giftedness as Protective Factors in Three Resilient Self-Determined Successful Adults”.
www.digitallcommons.libraties.columbia.edu.
- Spielberger, C. D. (١٩٧٢).** Anxiety current trends in the theory and research. N.Y.: Academic Press.
- Torrance & Goof (1999):** Fostering Academic Creativity in Gifted Students. New York, Random House Co.
- Vialle, W. Heaven, P. & Ciarrochi, J. (2007):** "On Being Gifted, but Sad and Misunderstood: Social, Emotional, and Academic Outcomes of Gifted Students in the Wollongong Youth Study". Journal of Educational Research and Evaluation, vol. 13, No. 6, December 2007, pp. 569-586.
- Vladimir, B. (2006):** “Anxiety the Silent Killer”. Holistic online.com.
- Wilson, K. G. & Stelzer, J. (2004):** “Problem Solving. Anxiety and Coping in Adolescent Suicide Attempts”.
Suicide and Like Threatening Behavior. 25, 2, pp. 241-12.
- Yewchuk, Carolyn & Jobagy, Shelly (1992):** The Neglected Minority: The Emotional Needs of Gifted Children, Education Canada, Vol. 31, No. 4, p. 8-13.