

برنامج إرشادي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين

إعداد

د. زينب محمد محمد أبو العلا

دكتوراه في علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

DOI : 10.12816/0047766

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد التاسع - العدد الأول - لسنة 2017

برنامج إرشادي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين

د. زينب محمد محمد أبو العلا

أولاً: مقدمة البحث

يستخدم الموهوبون الكثير من استراتيجيات المواجهة منها ما هو إيجابي مثل: الصداقة والحفاظ على العلاقات باعتبارها إطار مرجعي يتيح الاستماع وإعادة تشكيل المواقف والمشكلات بشكل جديد، كذلك التقبل والمسئولية الاجتماعية، والبحث عن مساندة الوالدين، والتعامل الجيد مع المعلمين، وشيوع روح الدعابة، ومنها ما هو سلبي مثل: صرف الانتباه عن المشكلة، مشاهدة التلفزيون وتصفح النت، ولعب ألعاب الفيديو ، والتجنب والنظر للموضوع من زاوية واحدة فقط، والوحدة والعزلة، الانسحاب وعدم المشاركة، الغضب واللوم، والاستغراق في أحلام اليقظة، والهروب بالنوم، والغرض منها التخفف من الضغوط على اختلاف مصادرها، سواءً كانت أسرية، اجتماعية أو مدرسية أو من الأقران كما يري ذلك كل من عادل عبدالله محمد (2004) ، أمال عبدالسميع باظه (2014).

وبدراسة أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين تبين أن الموهوبين يستخدمون استجابات عديدة لمواجهة الصعوبات الاجتماعية مثل: إنكار الموهبة ومحاولة إخفائها، الشعبية ، ومشاركة الآخرين في الأعمال المدرسية، والمسايرة، والضحك وروح الدعابة كأسلوب استجابة وغطاء للموهبة (Swiatik,2001; 2002). في مقابل بعض الاستراتيجيات التي يستخدمها الموهوبون والمتفوقون في مواجهة الصعوبات الأكاديمية مثل: الامتحانات المتكررة، مشروعات البحوث وأوراق العمل، والالتزام بالأنشطة اللاصفية،

توقعات الإنجاز والتحصيل، إضافة إلى ضغوط مرحلة المراهقة، وضغوط الأقران، والصراع الأسرى.

كما أن الضغوط تمثل ثلاثى من التفكير والمشاعر والسلوك يؤدي إلى تعرض المراهقين إلى ضغوط يومية تختلف ربما عن الضغوط فى مرحلة الطفولة، وتشمل: الصداقات، والعلاقات الرومانسية، الصراعات الأسرية، الضغوط المدرسية، والتحول إلى مرحلة البلوغ (Elizabeth,Shaunessy,et al.,2010:129

وعلى الرغم من الاتفاق بين كل من عادل عبدالله محمد (2004) ، عبدالرحمن سيد سليمان (2001) على أن الموهوبين ربما يكونون متوافقون اجتماعيا وناضجون انفعاليا مقارنة بأقرانهم العاديين، إلا أن هذا الاتفاق لا يعنى أنهم محصنون بالضرورة ضد الاضطرابات النفسية والسلوكية، فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن حتى ذوى المستويات المتوسطة من الموهبة معرضون لمخاطر المعاناة من صعوبات التوافق. وبالتالي قد يصبح الإدعاء أن الأطفال ذوى المستويات غير العادية من النمو أو التفوق العقلى أكثر احتمالا للمعاناة من التأثيرات الضارة لعوامل الخطورة المؤدية إلى مواجهتهم لصعوبات بالغة في التوافق الذاتى والاجتماعي. وتتضمن مصادر ومجالات الصعوبات النمائية (النمو غير المتوازن، الكمالية أو النزعة المبالغ فيها للإتقان المطلق، توقعات الراشدين والكبار، الحساسية الزائدة والشديدة، الاغتراب، صراع الدور) وغيرها من المشكلات السلوكية والنفسية.

وقد يواجه الموهوبين نفس المشكلات التي يواجهها غيرهم من العاديين الذين ينتمون إلى نفس مراحلهم العمرية، إلا أن الموهوبين يتميزون ببعض الصفات والخصائص الشخصية التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد. فيرى عبدالرحمن سليمان (2001) أن الموهوبين يتميزون بالعديد من السمات الشخصية الإيجابية، مثل الجرأة، والمغامرة، والرغبة في التفوق، مع درجة عالية من دافعية الإنجاز، ودرجة عالية من الثقة بالنفس، واللياقة الشخصية

والاجتماعية، وحسن التصرف. وقد صنف نادية هایل السرور (2004) مشكلاتهم إلى: **مشكلات داخلية** وتتمثل في: (عدم التوازن في النمو العقلي والجسمي، وكذلك في النمو العقلي والانفعالي، والحساسية العالية ومحاسبة النفس، وفلسفة الوجود، وتعدد الاهتمامات، والميل إلى تشكيل الأنظمة والقوانين في سن مبكر، والإصابة ببعض الإعاقات، ونشوان الكمال والمثالية). و**مشكلات خارجية** وتتمثل في: (ضغط الزملاء، وضغط الإخوة، والتوقعات العالية من الآخرين، وطموحات الأهل العالية، والبيئة المحبطة والاكنتاب، والمحاسبة والتقييم على أساس الدرجات المدرسية وليس على أساس القيمة الشخصية للموهوب، والأهل وتدخلم الزائد في شئون الطفل الموهوب وانجازاته المدرسية والأكاديمية).

ثانياً: مشكلة البحث

يواجه الموهوبين الكثير من التحديات والمصاعب التي ربما تؤثر على جودة حياتهم النفسية بل وعلى إحساسهم الشخصي بنوعية وطبيعة حياتهم النفسية من حيث الرضا/عدم الرضا، لدرجة ربما يجد الموهوب نفسه فيها محاصراً بالكثير من الأسئلة المصيرية منها على سبيل المثال : كيف يقرر القيم والمثل التي يجدر أن تنتظم حياته في سياقها ؟ كيف يقرر المهنة التي يود العمل بها في المستقبل ؟ ما صورة الحياة التي يود أن يحياها ؟ ولهذه الأسئلة في واقع الأمر علاقة مباشرة بجودة الحياة النفسية للمراهقين في تحركهم نحو مرحلة الرشد (18 , 2000 , Delazzari).

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة

التالية :

1- ما فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين؟

2- ما استمرار فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين؟

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين.
- 2- الكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين.

رابعاً: أهمية البحث: تتمثل في:

أ- الأهمية النظرية:

1- ندرة الدراسات العربية والأجنبية - في حدود إطلاع الباحثة- التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط الحياتية.

2- زيادة الاهتمام العالمي بقضايا الموهوبين ورعايتهم تربوياً ونفسياً واجتماعياً.

3- تقديم دليل للمعلم والمربي يوضح كيفية تدريب المراهقين الموهوبين على تنمية بعض المفاهيم الإيجابية مثل مواجهة الصعوبات الاجتماعية لدى المراهقين الموهوبين. والذي ينعكس بدوره على جميع المجالات الحياتية والتعليمية لديهم.

ب- الأهمية التطبيقية:

1- تقديم توصيات تربوية ونفسية تمكن المختصين من التعامل الفعال مع الموهوبين داخل المؤسسات التعليمية.

2- تعديل استراتيجيات المواجهة السالبة في ضوء المطالب المتناقضة للموهوبين ومن المتوقع أن يلجأوا في سبيلهم لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي إلى استخدام استراتيجيات مواجهة خاصة لمواجهة الصعوبات والصعوبات الاجتماعية الناجمة عن تميزهم.

خامساً: مصطلحات البحث الإجرائية

- الإرشاد السلوكي

هو شكل من أشكال الإرشاد الذي يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها ، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة وهو يعتمد على تصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات ، وتعديل الاعتقادات المختلة وظيفياً ، والتي تعمل على الإبقاء على أنماط السلوك والانفعالات وبذلك يشمل التغيير لدى الفرد جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية (عادل عبدالله محمد ، 2000 ، 21) .

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنها تعديل طرق تفكير المراهق الموهوب من خلال التوعية وتركيز الانتباه على الاستفادة من آراء وتفكير المحيطين والاهتمام بها.

- استراتيجيات مواجهة المشكلات الاجتماعية

واتفق كل من لطفي عبدالباسط إبراهيم (1994: 38) ، وإيمان القماح (2002:150) وخالد حسن (2001: 48) وصالح حسين (2003: 41) على تعريف أساليب المواجهة بأنها الجهود أو الأفعال أو النشاطات السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار ، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف ، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقه وشاقه وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتكيف مع المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة والتي تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق ما لديه من إمكانيات.

- الطلاب الموهوبون

وفقاً لتعريف مكتب التربية الأمريكي للطلاب الموهوبين فإنه يعنى "الأطفال والشباب الذين يتصفون بالقدرة على أداء متميز في مجال القدرات الإبداعية والفنية والقيادية والأكاديمية الخاصة أو في مجالات دراسية محددة ،

ويحتاجون لخدمات وأنشطة لا توفرها المدرسة في العادة لتنمية هذه القدرات إلى حدودها القصوى" (في: فتحى عبدالرحمن جروان، 2011: 64).

سادساً: الإطار النظري

اتفق كل من: لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) (114: 1984، وبيبلنجز وموس (Billings & Moos, 2000:888)، وطه عبدالعظيم وسلامه عبدالعظيم (2006: 78) على تقسيم أساليب مواجهة الصعوبات إلى نوعين: هم المواجهة التي تركز على المشكلة والمواجهة التي تركز على الانفعال. والجدير بالذكر انه لا يمكن القول بان هناك أسلوب مواجهه أكثر فاعليه من الآخر، وأوضحت الدراسات أن فاعليه كل من هذين النوعين من الأساليب لا يعتمد فقط على نوعها بل أيضا على سياق الموقف والصادر الشخصية المتاحة لدى الفرد.

وعلى كل حال فان أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة تتضمن قيام الفرد بمجموعة من السلوكيات التي تستهدف محو الموقف الضاغط والتعامل معه بفاعلية؛ ومثال ذلك الطلاب الخائفون من موقف الامتحان والذين يستخدمون أساليب مواجهة تركز على المشكلة كوضع خطة وجدول للمذاكرة والسعي للحصول على المعلومات من خلال المواد الدراسية، أما الطلاب المنزعجين من الامتحانات والذين يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال ربما يختارون تجنب التفكير في الامتحان وذلك عن طرق الذهاب للسينما أو قضاء وقت ممتع مع أصدقائهم (طه عبدالعظيم وسلامه عبدالعظيم، 2006: 95)

ويوضح حسن عبدالمعطي (2005: 142) أسلوب الرجوع إلى الدين أو اللجوء إلى الدعم الروحي من خلال النقاط التالية:

- التمسك بالدين: يوفر الدين للإنسان الإحساس بالأمن، الرضا بقضاء الله وقدره، يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة.

- الصلاة: تعطينا الصلاة الإحساس بان هناك من يشاركنا في حمل همومنا وحل مشكلاتنا؛ فالصلاة عبادة روحانية تربط بين العبد وربّه.
- التحصين بالأذكار: فالذكر غذاء روحي يطمئن، ويهدى النفوس. فيقول الله تعالى "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ" (البقرة:186) ويقول سبحانه وتعالى: "فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ" (البقرة:152) ويقول عز وشأنه في محكم آياته "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد:28)، فالقلب الذي يذكر الله لا يصل إليه الشيطان، وبالتالي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة.
- الصبر: يعتبر من أساليب مواجهة ضغوط المواقف والأحداث المؤلمة، وقد دعانا الله سبحانه وتعالى بالصبر على البلاء. فقال تعالى "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" (البقرة:157)، ووعد الله تعالى الصابرين بأجر كريم، فيقول عز شأنه "وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ" (هود:115).
- ويصنف كل من لطفي عبدالباسط إبراهيم (1994: 95) وحسن عبدالمعطي (1994: 60 - 61) وسارافينو (1994: 102) (Sarafino , 1994) أساليب مواجهة الصعوبات إلى:
- أساليب المواجهة الاقدامية Approach Coping: هي تلك الأساليب التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه و التخلص منه، وتعد هذه الأساليب مثلها مثل أساليب التركيز على المشكلة ومنها:
- العمل من خلال الحدث: يشير إلى استفاضة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المتأنى المنطقي.

- المساعدة الاجتماعية: وتتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانه في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث وإيجاد المساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية.
- تنمية الكفاءة الذاتية: تتضمن تكريس الفرد جهده للعمل والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.
- المبادرة: وتتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاوله مستمرة من جانبه لزيادة الجهد والابتعاد عن الأفعال التي تصرفه عن التهديد الذي يواجهه.
- التريث: وتتمثل في محاولة الفرد عدم التسرع وإجبار الذات على الانتظار إلى الوقت المناسب وقد يقضى ذلك إلى استرجاع الفرد لخبراته السابقة في المواقف الضاغطة.
- أساليب المواجهة الاحجامية Avoidance Coping: فيها يحاول الفرد الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة للموقف؛ حيث يلجأ لأساليب تغير مشاعره وأفكاره نحو هذه المواقف ومن أهم هذه الأساليب:
 - السلبية: وتظهر في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط في ممارسة أنشطه أخرى كالنوم ومشاهدة التلفاز ... الخ.
 - الالتفات إلى أنشطه أخرى: وتتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة والاهتمام بأمور أخرى يستمتع بها وتنسيه هذه الأحداث.
 - التجنب والإنكار: يشير إلى إنكار المعاني والنتائج المترتبة على الموقف الضاغط، الشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.
 - الاقتحام القهري: يشر هذا الأسلوب إلى تداخل الأفكار والتفانيّة المرتبطة بالحدث بصورة قهرية.

وهناك عوامل عديدة تؤثر في استخدام الفرد لأسلوب المواجهة المناسب له؛ ومنها سمات الشخصية، إدراك الفرد للضغط والعوامل الخارجية المحيطة، والعوامل الوراثية، والمستوى العام للصحة وشدة وحدة الضغوط ومستوى الطاقة وكيفية إنفاقها (جمعة يوسف ، 2001: 79).

ويوضح على عبدالله عسكر (2003: 144 - 147) بعض العوامل التي من شأنها تؤثر على أساليب المواجهة لدى الفرد ومنها:

نمط الشخصية: هناك ثلاثة أنماط للشخصية: نمط (أ)، نمط (ب)، ونمط (أ+ب)؛ حيث يمكن أن نصنف أفراد ذوى النمط (أ) بأنهم ذوى درجة استناره عالية، لديهم درجة عالية من الدافعية، وروح التنافس، وقد يهملون الأنشطة الترفيهية، وبالرغم أنهم قد يصلون إلى هدفهم بسرعة إلا أنهم يصابون بأمراض القلق، والتوتر، الاكتئاب، ويتصف أفراد النمط (ب) بأن لديهم قدره على ضبط النفس، والاهتمام بالأنشطة الترفيهية، والتعامل مع الأمور باعتدال؛ ويعتبر أصحاب هذا النمط أكثر قدره على تسيير دفة الأمور من أصحاب النمط (أ) خاصة أنهم يتعاملون مع الأمور بصورة أكثر شمولية ومن أكثر زاوية. أما الأغلبية العظمى من الأفراد يحملون سمات النمطين السابقين معا.

الصلابة النفسية: تشير الصلابة النفسية إلى امتلاك الفرد مجموعه من السمات التي تؤهله لمواجهة ضغوطه بمهارة عالية واعتبارها مصدر تحدى، فالصلابة اتجاه متعلم أو مكتسب لمواجهة الصعوبات يعتمد على تفسير الأحداث الضاغطة بطريقه توافقيه تكيفيه (Sutherland & Cooper 1999: 54).

الفاعلية الذاتية: تشير الفاعلية الذاتية إلى اعتقاد الفرد في قدراته على مواجهة الصعوبات، وان يكون الإنسان مصدر فاعلية لذاته يحمس نفسه بنفسه، وهذا يؤثر على سلوكه، وانفعالاته. فالشعور بعدم الفاعلية يجعل الفرد يشعر بعدم السيطرة على مجرى أحداث حياته، ومن ثم يفشل في

المواجهة، أو قد يميل إلى استخدام أساليب متمركزة حول انفعالاته، وقد يصاب بالالاكتئاب والإحباط والميل إلى العزلة.

وجهة الضبط: يعتبر مفهوم وجهة الضبط من المفاهيم الحديثة نسبيا، ويمكن تقسيم وجهة الضبط إلى داخلية وخارجية. ويشير مفهوم وجهة الضبط إلى كيفية إدراك الفرد لموجهات الأحداث في حياته، والسيطرة في بيئته، فعندما يعزو الفرد أعماله، وما يحدث له من أمور سواء كانت سلبية أو ايجابية إلى الحظ أو الصدفة؛ فإن هذا الفرد يندرج تحت فئة ذوى وجهة الضبط الخارجي، وفى المقابل الفرد الذي ينسب انجازاته وإخفاقاته وقراراته إلى جهوده، وقدرته الشخصية يعتبر من ذوى وجهة الضبط الداخلي (عبدالرحمن سليمان ويطرس حافظ ، 2000 : 818)

المساندة الاجتماعية: تشير نتائج الدراسات إلى أن من يكون لديه شبكه اجتماعيه، ويعيش ويعمل في بيئة صحية يكون أكثر توافقيه. وتشير المساندة الاجتماعية إلى الإمدادات التي يقدمها الآخرون للفرد لمساعدته على مواجهة الصعوبات، وللمساندة الاجتماعية أنماط عديدة منها: المساندة الانفعالية التي تعطينا الإحساس بالحب والاهتمام، وأيضا توجد المساندة المادية كتقديم المال ووسائل المواصلات، والمساندة المعرفية كتقديم النصح، والتغذية الراجعة الشخصية، والمعلومات (, Zimbardo 1992: 359).

استراتيجيات المواجهة لدى الموهوبين: يشير بوشر وهيجهام Bueschar&Higham (1987) إلى أن الموهوبين يستخدمون إمكانياتهم فى مساعدة الآخرين، ويحاولون الوصول الى تصنيفات أخرى إلى جانب تصنيفهم موهوبين، ويسعون لإقامة العلاقات مع الكبار، وللحصول على فرص خارج المدرسة لتطوير موهبتهم، ويتجنبون الالتحاق بالبرامج المخصصة للموهوبين، كما يتجنبون مصادقة زملاء من ذوى الإمكانيات العادية، وقد يلجئون إلى التفريط التحصيلي.

وتوصل كل من جروس وستارت (Gross&Start 1989) فى دراستهما الطولية التى أجريها على أربعين طفلاً استرالياً ممن تزيد نسبة ذكائهم على (160) إلى أن الأطفال الذين استمروا فى الدراسة فى الصفوف المخصصة للأطفال العاديين أظهروا مستوىً متدنياً من تقدير الذات الإجتماعى، ونقصاً فى الدافعية، وتدنياً متعمداً فى التحصيل الأكاديمى فى محاولة منهم للحصول على القبول الإجتماعى من زملائهم من الفئة العمرية نفسها. فى حين أن أولئك الذين تم إلحاقهم ببرنامج تسريعى بمعدل صفين أو أكثر، أظهروا تقديراً إيجابياً للذات، ودافعية مرتفعة، ولم يشعروا بضرورة تعمد لتدنى مستوى الأداء ليحصلوا على قبول زملائهم، بل بينوا أن وضعهم فى صفوف متقدمة كان له مردود ايجابي عليهم من الناحية الأكاديمية والاجتماعية. وفى هذا السياق توصلوا إلى وجود ميل لدى الموهوبين والمتفوقين لاستخدام عبارات أقل تعقيداً عندما يتعاملون مع أقرانهم من الفئة العمرية نفسها مقارنة بتلك التى يستخدمونها مع أفراد أسرهم أو من يتقون بهم.

أما بيرلى وجينشافت (Bireley&Genshaft 1991) فقد بينا أن كثيراً من الموهوبين والمتفوقين الذين قبلوا تصنيفهم مع فئة المتميزين رفضوا أن يصنفوا كذلك عندما أصبحوا فى مرحلة المراهقة وذلك بسبب تعرضهم لضغوط إضافية من أقرانهم ومعلميهم.

ولقد أشار كلا من هيجنز وأندلر (Higgins & endler 1995) إلى ثلاثة استراتيجيات وأساليب يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط هى:
أ- أسلوب التوجه الانفعالى: Emotional Oriented: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التى تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه فى التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

ب- أسلوب التوجه نحو التجنب: Avoidance Oriented: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

ج- أسلوب بالتوجه نحو الأداء: Task Oriented: وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة نحو الأداء وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ودراسة سوياتك (Swiatek 2001) بتطبيق صورة معدلة من استبانة مواجهة الضغوط الحياتية على عينة من (212) موهوباً ومتفوقاً من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية تم اختيارهم من أربعة مدارس في ولايتي نيوجيرسي وبنسلفانيا. وباستخدام إجراء التحليل العاملي على إجاباتهم توصلت إلى الأبعاد السبعة الآتية: إنكار الموهبة، واللجوء الى الفكاهة، ومستوى النشاط، وتقبل الرفاق، والمسايرة، ومساعدة الآخرين، والتركيز على الشعبية. كما تؤدي المتغيرات الشخصية والاجتماعية دوراً رئيساً في اختيار الفرد لإستراتيجية مواجهة معينة دون غيرها، ومن بين هذه المتغيرات عامل النوع والسن، حيث أظهرت عديد من الدراسات التي أجريت على عينة من الطلبة المراهقين الذين يتمتعون بإمكانيات عقلية عادية وتلك التي تناولت عينات من الطلبة الموهوبين وجود ميل أكبر لدى الإناث لاستخدام استراتيجيات ذات توجه اجتماعي كالتحدث مع الأصدقاء.

ودراسة منى محمود عبدالله (2002) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الصعوبات لدى طلاب مرحلتى الإعدادية والثانوية وذلك على عينة بلغت (1073) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (12-18) عاماً

واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الصعوبات إعداد الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الصعوبات قد احتلت المركز الأول في الترتيب العام لأساليب مواجهة الصعوبات (الإنكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي، كما كشفت عن فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أساليب المواجهة.

ودراسة بروسلي ليسلج Preuss,Leslig وآخرون (2003) والتي هدفت الدراسة إلى بحث استجابات المواجهة لدى مجموعتين من الأطفال المعرضون للضغوط في الصفوف الخامس والسادس من الموهوبين، تكونت العينة من (52) موهوب و (55) من أقرانهم العاديين، تم استخدام مقياس التقرير الذاتي للمواجهة، وتقديرات المعلمين للتوافق الاجتماعي والأكاديمي للأطفال، وأشارت النتائج إلى أن الموهوبين يستخدمون استراتيجيات حل المشكلات أكثر من أقرانهم العاديين، كما لم تظهر فروق بين المجموعتين فيما يتعلق باستخدام استراتيجيات المواجهة، كما أشار المعلمون إلى أن التوافق الأكاديمي والاجتماعي أفضل لدى الموهوبين.

ودراسة بورز كيمبرلي ماري Bowers, Kimberly Marie (2007) هدفت الدراسة إلى تناول استراتيجيات المواجهة وخبرة الاكتئاب لدى الموهوبين وتنطلق الدراسة من أن الاكتئاب الوجودي Existential يتجدد عندما يتعرض الفرد إلى مواقف ضاغطة مثل: الوفاة، تقييد الحرية أو السجن، العزلة، فقدان معنى الحياة، وتكونت العينة من (13) طالب من الموهوبين تم سؤالهم عن القرارات الشخصية والتواصلات الاجتماعية المساهمة في قدراتهم على مواجهة الاكتئاب الوجودي، بعض أفراد العينة شارك في كتابة القصص وأعمال أدبية وصحفية لتزويدهم بالخبرة والبصيرة حتى يقترحوا استراتيجيات المواجهة التي تساعد الآخرين على تجاوز الاكتئاب الوجودي، أظهرت النتائج أن استراتيجيات

المواجهة الشائعة تمثلت فى العزلة الاجتماعية، استشارة المتخصصين، متابعة السير الذاتية للآخرين، مساعدة الآخرين، القراءة والكتابة، الانشغال والتلهى.

ودراسة بوربر مارش كيرى Barber-March, Kerry (2007) هدفت الدراسة إلى بحث خبرة المراهقين الموهوبين فى مواجهة الصعوبات، تكونت عينة الدراسة من (9) من الطلاب الموهوبين تراوحت أعمارهم ما بين (13-18) عاماً فى إحدى المدارس الكندية، واستخدم الباحث مقياس المواجهة للمراهقين إعداد فريدينبرج ولويس Frydenberg&Lewis (1993) بالإضافة إلى استخدام أسلوب المقابلة، تحدثوا فيه عن مدركاتهم للنجاح الأكاديمى، الاجتماعى، الأسرى، لمدة ساعة إلى ساعة ونصف مسجلة بالفيديو، تم عمل ملاحظات حول استراتيجيات المواجهة لديهم، ثم تحليل محتوى المقابلات لتحديد الضغوط وتحديد استراتيجيات المواجهة وموضوعاتها. وتبين أن موضوعات الضغوط كانت تركز على: الوقت، العلاقات، العواطف، التواصل، والأخلاقيات. وتعتمد موضوعات المواجهة على البحث عن أنشطة الاسترخاء، والاتجاهات الإيجابية، والتصرف بحكمة، والمحافظة على العلاقات مع الأقران والأسرة، وفهم دور الإخلاص والوفاء والمعتقدات الأخلاقية، وذلك يتطلب الدعم البيئى والمعرفة بنمط الشخصية، والوعى باستراتيجيات المواجهة السلبية، تجنب الموضوعات المرتبطة بالضغوط.

ودراسة موفيلد إميلي ليان Mofield, Emily Lynne (2008) هدفت الدراسة إلى بحث تأثيرات المنهج النشط على الكمالية والمواجهة لدى الموهوبين فى المرحلة الوسطى، كما تتناول تأثير الفروق المرتبطة بالنوع والصف الدراسى فى الكمالية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط الأكاديمية وتحديد الأبعاد المحددة للكمالية، ومنبئات بأساليب المواجهة، تكونت العينة من (153) من الطلاب تم تقسيمهم إلى مجموعتين طبق عليهما مقياس التقرير الذاتى للمواجهة قبل وبعد البرنامج، وتعرضت المجموعة التجريبية لمنهج نشط كبرنامج تدخل تكون من مجموعة دروس خاصة للموهوبين لمدة ستة أسابيع،

أظهرت النتائج تبين أن الدرجة الكلية للكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية أقل لدى المجموعة الضابطة، كما أن الإناث الموهوبات أظهرت مستويات مرتفعة من الكمالية السوية، فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة كانت تتركز في البحث عن المساندة الاجتماعية لدى الإناث مقارنة بالذكور، بينما يميل الذكور إلى أسلوب التجنب واستراتيجية المواجهة وحل المشكلات، وتبين أن الطلاب الموهوبين الأكبر سناً من الذكور في الصفوف السابع والثامن تزداد لديهم الكمالية السوية واستراتيجيات المواجهة الإيجابية.

ودراسة ديموتسمارجریده deMatos, Margarida (2008) هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين ثلاثة مقاييس للقلق، الاكتئاب، واستراتيجيات المواجهة، والتي تم تطبيقها على عينة غير إكلينيكية مدرسية من مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقة، مع بحث أثر النوع والسن والصف الدراسي، ونمط العائلة، وتكونت عينة الدراسة من (916) طالباً تمثل الإناث منها نسبة 3، 54 % تراوحت أعمارهم ما بين (10-22) عاماً بمتوسط حسابي قدره 44، 14 عاماً، تم اختيار العينة عشوائياً من الصفوف الخامس حتى الثاني عشر من المدارس العامة، وتم استخدام مقياس كوفاكس للاكتئاب CDI (1981) مقياس للقلق إعداد مارش March (1997) ومقياس استراتيجيات المواجهة إعداد موس Moos (1993) وتوصلت الدراسة إلى أن البنات أكثر قلقاً واكتئاباً من البنين، وأن الطلاب الأكبر سناً أعلى اكتئاباً ولكنهم أكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة مقارنة بأقرانهم الأصغر سناً.

ودراسة تويماميكاي Toyama, Miki وآخرون (2008) والتي هدفت إلى بحث دور الاستراتيجيات المعرفية على تحسين الأداء الأكاديمي، والتشائم الدفاعي، والذي يدركه الطلاب على أنه خبرات ماضية إيجابية، لكن يرتبط بتوقعات منخفضة بخصوص المخرجات المستقبلية، والنفاؤل الاستراتيجي والذي يدركه الطلاب بشكل عام كخبرات ماضية إيجابية وتوقعات إيجابية في

المخرجات المستقبلية، تم استخدام مقياس الاستراتيجيات المعرفية لقياس استراتيجيات التشاؤم والتفاؤل لدى عينة عددها (475) من الذكور، و(438) من الإناث من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجيات التفاؤل أكثر عملاً على تحسين الأداء الأكاديمي إذا استخدم الطلاب إستراتيجية التعلم المتفائل على عكس نمط التشاؤم الدفاعي، ويمكن تحسين النمط الدفاعي للتشاؤمي إذا استخدم الطلاب التفكير التفاؤلي، وأن ذوي استراتيجيات التفكير التفاؤلي يدركون أداءهم الأكاديمي في المستقبل بشكل أفضل.

ودراسة كروس تراسي Cross, Tracy (2009) والتي هدفت إلى فهم استراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية وتأثيرها الأكاديمي لدى عينة من المراهقين الموهوبين بلغ عددهم (300) طالب من الموهوبين من ذوى الإقامة الداخلية، تم تطبيق استبيان مواجهة الضغوط الحياتية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بعد إنكار الموهبة والتفاعل الاجتماعي، وتقبل الأقران، وأن الطلاب الموهوبين يواجهون السلوكيات الموجودة في الوسط الاجتماعي في مدارسهم، ولديهم القدرة على تعديل استراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية استناداً على مدركاتهم والأهداف الاجتماعية وفق سياق البيئة المدرسية والتفاعل معها ومواجهة صعوباتها.

ودراسة سويانكمارى An Swiatek, Marry (2012) وهدفت الدراسة إلى تناول استراتيجيات المواجهة لدى الموهوبين، تكونت العينة من (311) مسجلين في برنامج أكاديمي صيفي من الصف الثالث إلى السابع بغرض بحث استراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية من خلال ست استراتيجيات اجتماعية تشمل: إنكار الموهبة، الشعبية، التفاعل الاجتماعي، الدعابة، المسايرة، تقبل الأقران.

سابعاً: فروض البحث

1- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في استراتيجيات مواجهة الصعوبات الاجتماعية قبل وبعد البرنامج لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية

3- لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في استراتيجيات مواجهة الصعوبات الاجتماعية في القياس البعدي والتتبعي.

ثامناً: المنهج وعينة البحث:

أ- منهج البحث

يفي البحث الحالي بمتطلبات المنهج شبة التجريبية ، وفي هذا النوع من الدراسات التي تبدأ فيها الباحثة بالتدخل من خلال المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الإرشادي السلوكي .

ب- عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (70) مراهقاً ومراهقة في العام الدراسي 2016-2017 في مدى عمري (12-15) عاماً بمتوسط عمري 13.44 وانحراف معياري 1.48 ، من مرحلة التعليم الإعدادي بمحافظة الغربية.

إجراءات اختيار العينة :

■ تم اختيار عدد (720) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية ، وقد تم اختيار أفراد العينة من أربعة مدارس تعليم أساسي تابعة لإدارة طنطا التعليمية.

▪ وقد اشتملت العينة على طلبة وطالبات تم ترشيحهم من قبل المعلمين على أنهم موهوبون أو متفوقون دراسياً والعشرة الأوائل من كل فصل ، وبالإضافة إلى الطلبة والطالبات المدونة أسماؤهم في سجلات الموهوبين والمتفوقين لدى الأخصائي النفسي والاجتماعي بالمدرسة وهم (370) طالباً وطالبة .

▪ تم تطبيق اختبار القدرات العقلية العامة (إعداد/ فاروق عبدالفتاح ، 2002) لقياس الذكاء والتعرف على الطلاب مرتفعي ومنخفضي الذكاء ، وقد قامت الباحثة بتطبيقه فردياً من أجل ضمان تقدير جيد لنسبة الذكاء ، حيث أنه سيترتب عليه تصنيف الطلاب إلى عاديين وموهوبين ، وقد خلصت الباحثة إلى (320) طالباً وطالبة (ذكور ، إناث) نسبة ذكائهم 130 فأكثر .

▪ قامت الباحثة بتطبيق مقياس نسبة الابتكار والموهبة (إعداد / محمود عبدالحليم منسي ، 2002) واختبار الكشف عن الموهوبين (إعداد/ الباحثة) خلصت الباحثة إلى 281 طالب وطالبة من الموهوبين .

▪ وقامت الباحثة بتطبيق مقياس اساليب مواجهة الصعوبات قامت الباحثة بحساب الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى للعينة النهائية (ن=281) والإبقاء على المنخفضين في المتغيرات المدروسة وهو ما يمثل الارباعي الاعلى للمقاييس السلبية والارباعي الادنى للمقاييس الإيجابية ، وبذلك أصبحت عينة الموهوبين 70 طالباً وطالبة من المراهقين الموهوبين . وهذه هي عينة الدراسة التي تم تطبيق مقاييس الدراسة عليها . وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

جدول (1) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إنكار الموهبة	التجريبية	35	11.5714	1.31251	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	11.6286	1.33032			
استخدام الفكاهة	التجريبية	35	6.1429	1.66527	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	6.2000	1.69428			
مستوى النشاط	التجريبية	35	7.0000	1.62698	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	7.0857	1.59727			
تقبل الأقران	التجريبية	35	7.8571	1.37505	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	7.9143	1.46270			
المسايرة	التجريبية	35	6.5714	1.42014	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	6.6286	1.47699			
مساعدة الآخرين	التجريبية	35	5.2857	1.50629	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	5.4571	1.78791			
التركيز على الشعبية	التجريبية	35	6.0000	1.08465	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	6.1429	1.37505			
مج. لأساليب مواجهة الضغوط	التجريبية	35	50.4286	3.01258	68	-	غيردالة
	الضابطة	35	51.0571	4.36526			

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي مما يعني أن المجموعتين متكافئتان قبل البرنامج. **تاسعاً: أدوات البحث**

[1] اختبار القدرة العقلية العامة إعداد / فاروق عبدالفتاح موسى (2002)

وهو يستند إلى فكرة تكامل نظريات التكوين العقلي (نظرية ثرستون ، ونظرية جيلفورد ، ونظرية بياجيه) حيث استنتج أن القدرة العقلية العامة محصلة عدد من القدرات المختلفة التي ترتبط فيما بينها بمقادير ترتفع أو تنخفض تبعاً لاقترابها أو تباعدها من بعضها . **الكفاءة السيكومترية للاختبار .**

صدق الاختبار : قام معد الاختبار بحساب معامل الارتباط بين درجات 300 تلميذ وتلميذة بالصف (الأول . الثاني . الثالث) الإعدادي على

هذا الاختبار ودرجاتهم على اختبار الذكاء المصور واختبار القدرات العقلية الأولية ، وقد خلص إلى معامل ارتباط قدره 0.80 ، 0.88 على الترتيب ، وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى 0.01 .

ثبات الاختبار: قام معد الاختبار بحساب معامل الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها 389 تلميذاً وتلميذة بالصف (الأول والثاني والثالث) الإعدادى ، وقد خلص إلى معامل ارتباط قدره 0.95 .

الكفاءة السيكومترية للاختبار كما قامت بها الباحثة الحالية : في البحث الحالي تم حساب الكفاءة السيكومترية على عينة (30) من المراهقين الموهوبين بنفس مواصفات العينة الأساسية.

صدق الاختبار : بحساب معامل الارتباط للاختبار الحالي مع اختبار الذكاء المصور خلصت إلى معامل ارتباط قدره 0.83 وهو معامل دال عند مستوى 0.01 .

ثبات الاختبار: استخدام طريقة التجزئة النصفية ، وقد خلصت إلى معامل ارتباط قدره 0.87 .

(a) [2] - اختبار نسبة الابتكار إعداد / محمود عبدالحليم منسى (2002)

أعد هذا المقياس وقننه علي البيئة المصرية محمود عبدالحليم منسى ، ويقيس هذا الاختبار ثلاثة عوامل ابتكارية وهي الطلاقة والمرونة والأصالة . ويتكون هذا الاختبار من 39 عبارة تقريرية ، وعلي المفحوص أن يحدد درجة موافقته والتي تتراوح بين (موافق ، لا اعرف ، غير موافق) وتقدر الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من (3-1) علي الترتيب وذلك في حالة العبارات الموجبة والتي تؤكد ارتفاع نسبة الابتكار ، وتقدر الدرجة (1-3) بالنسبة للعبارات السالبة والتي تؤكد علي انخفاض نسبة الابتكار .
الكفاءة السيكومترية للاختبار كما قام بها معد المقياس :

[1] الثبات : وقد قام المعد بحساب ثبات الاختبار من خلال :

- **الثبات بطريقة إعادة إجراء الاختبار :** قام معد المقياس بإعادة تطبيق الاختبار على (50) طالباً وطالبة بعد أسبوعين من التطبيق الأول حيث وجد أن معامل الثبات 0,81 ، دالة عند مستوى 0,01 .

[2] الصدق : وقد قام معد المقياس بحساب الصدق عن طريق :

- **الصدق المرتبط بالمحكات :** وتعتمد تلك الطريقة على مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي حيث استخدم المعد مقياس تقدير الخصائص السلوكية للموهوبين إعداد / نبيل فضل ، وقد حصل على معامل ارتباط قيمته 0.86 وهو قيمة مرتفعة .
الكفاءة السيكومترية للاختبار كما قامت بها الباحثة الحالية :

في البحث الحالي تم حساب الكفاءة السيكومترية على عينة (30) من المراهقين الموهوبين بنفس مواصفات العينة الأساسية. حيث قامت الباحثة الحالية بحساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة وتتكون من 30 طالباً وطالبة من المراهقين ، وقد تم تطبيق هذه الاختبار على الطلبة والطالبات في حجرة التطوير التكنولوجي بالمدرسة بعد أسبوعين من التطبيق الأول ، حيث وجد أن معامل الثبات 0.84 داله عند مستوي 0.01 .
وقد قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي حيث استخدمت الباحثة مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين إعداد / آمال باظة ، وقد حصلت الباحثة على معامل ارتباط قيمته 0.84 وهو قيمة مرتفعة .

[3] - مقياس أساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية إعداد/ آن سويتاك

(2000) ترجمة الباحثة

يكون المقياس من (35) عبارة جميعها تقيس الصعوبات الاجتماعية

لدى الموهوبين والمتفوقين في (7) أبعاد وهي:

- 1- إنكار الموهبة *Denying Giftedness*: ويشتمل هذا البعد على (7) عبارات تتضمن الإشارة إلى ميل الموهوب لإنكار موهبته وإلى اعتقاده بأن ما يحققه من نجاح يرجع إلى الصدفة والحظ وبأن كثيراً من الناس أكثر منه موهبة.
- 2- استخدام الفكاهة *using humor*: ويشتمل هذا البعد على (4) عبارات تتضمن الإشارة إلى ميل الموهوب لاستخدام الفكاهة وإلى وجهة نظره حول كيفية إدراك الآخرين له.
- 3- مستوى النشاط *Activity Level*: ويشتمل هذا البعد على (5) عبارات تتضمن الإشارة إلى ميل الموهوب إلى الاهتمام بالأنشطة الخارجة عن المنهج الدراسي وإلى ما تتيحه هذه الاهتمامات من إمكانية الالتقاء بأصدقاء يشتركون معه في الاهتمامات والميول.
- 4- تقبل الأقران *peer acceptance*: ويشتمل هذا البعد على (6) عبارات تشير إلى ما يمكن أن يقوم به الموهوب من سلوك بهدف إخفاء موهبته في محاولة منه للحصول على تقبل الزملاء، كما يشير إلى ردود فعل الموهوب تجاه النتائج المترتبة على وجود الموهبة وخصوصاً فيما يتعلق بشعبيته.
- 5- المسايرة *Conformity*: يشتمل هذا البعد على (6) عبارات تتضمن الإشارة إلى ما يقوم به الموهوب لكي لا يظهر مختلفاً عن بقية زملائه في محاولة منه لتحقيق الاندماج معهم.
- 6- مساعدة الآخرين *helping others*: يشتمل هذا البعد على (3) فقرات تتضمن الإشارة إلى ما يقوم به الموهوب لمساعدة زملائه في إعداد واجباتهم وفي شرح ما يصعب عليهم فهمه من المواد الدراسية.

7- التركيز على الشعبية : يشتمل هذا البعد على (4) فقرات توضح مدى استخدام الموهوب آلية الإنكار لبيان عدم اهتمامه بما يمكن أن يتعرض له من رفض وتدن في مستوى الشعبية بسبب تميزه واختلافه عن زملائه.

الكفاءة السيكومترية للمقياس كما قامت بها الباحثة الحالية :

في البحث الحالي تم حساب الكفاءة السيكومترية على عينة (30) من المراهقين الموهوبين بنفس مواصفات العينة الأساسية.

صدق المقياس :

صدق المحك الخارجي: تم حساب صدق المقياس بإيجاد معامل الارتباط بين المقياس الحالي مع مقياس أساليب المواجهة إعداد/نصر عطا (2014) وخلصت الباحثة الى معامل ارتباط بين المقياسين قيمته 0.89 .

ثبات المقياس :

الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره 21 يوماً بين التطبيق الأول والثاني حيث كان معامل الارتباط 0.92 ويشير ذلك إلي أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الثبات .

[4] - مقياس الكشف عن الموهوبين إعداد / الباحثة

هدف المقياس :

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس من خلال دراستها للبحوث والدراسات التي تناولت خصائص الموهوبين ؛ التعرف علي الموهوبين ، فقد عرفت الباحثة الموهوب بأنه " هو ذلك الفرد الذي يوجد لديه إستعداد وقدرات غير عادية مقارنة بأفراد مجموعته العمرية في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع وخاصة مجالات :

1- القدرات العقلية العامة والدافعية للإنجاز . 2- القدرات الأكاديمية .

- 3- القيام بمهارات متميزة (فنية - رياضية - موسيقية....) .
4- قدرات التفكير والتعلم والاستقلالية .

وقد قامت الباحثة بجمع وصياغة عدد من العبارات التقديرية التي تعبر عن السمات الشخصية والخصائص السلوكية المميزة للموهوبين في الأبعاد السابقة وقد بلغ عدد هذه العبارات (50) عبارة وتم حذف عبارتين وتعديل بعض العبارات الأخرى ليصبح العدد النهائي للمقياس (48) عبارة بحيث يشتمل كل بعد على (12) عبارة بإجمالي عدد العبارات (48) عبارة .

صياغة تعليمات المقياس :

وهي تمثل مرشداً للطالب علي الإجابة علي المقياس حتى يقوم ،
بأفضل أداء ، علي المقاييس وهو كالاتي :

1- يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الموهوبين ولكي نتعرف على الموهوبين يجب الإجابة عن كل سؤال بأمانة ودقة وذلك باختيار الإجابة الأقرب إليك تقبلاً من جانبك لأنك ستجد عبارات تتفق معك وأخرى غير ذلك والمرجو منك قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (√) في العمود المطابق لرؤيتك وتقديرك للعبارة (نعم - أحيانا - لا) يقابلها (1-2-3).

2- كن واثقاً أن إجابتك لا يطلع عليها أحد سوى الباحثة والغرض منها هو الدراسة العلمية التربوية الهادفة.

3- تأكد انك أجبت على جميع عبارات المقياس .

عرض المقياس علي المحكمين :

عرض المقياس علي مجموعة من المحكمين من أساتذة كلية التربية والآداب المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية ، وبلغ عددهم (10) وطلبت الباحثة إبداء الرأي في العبارات ومدى قياس العبارات لخصائص الموهوبين ، وتم حذف عبارتين لم يتفق عليهما (80%) من المحكمين كم تم تعديل عبارات أخرى .

العبارات المحذوفة :

- أنا أكثر تفوقاً في تحصيل المواد النظرية . لا أحب تدخل الآخرين في شئوني .

وقد تم تعديل بعض العبارات الأخرى :

العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
11- أشعر أن لدى القدرة والكفاءة على تحقيق أهدافي .	- قادر على تحقيق أهدافي .
15- أشعر بالملل عندما يأتي الإمتحان سهلاً .	- أكره الإمتحان السهل لأنه لا يفرق بين المستويات .

الكفاءة السيكومترية للمقياس كما قام بها الباحثة الحالية :

في البحث الحالي تم حساب الكفاءة السيكومترية على عينة (30) من المراهقين الموهوبين بنفس مواصفات العينة الأساسية.

أ (ثبات المقياس : قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على نفس مجموعة التقنين بعد مرور (21) يوم وكان معامل الثبات (0.81) وهي نسبة تدل على أن مقياس الكشف عن الموهوبين من ناحية الثبات مناسبة .

ب) صدق القياس :

صدق المحكمين : أعيد عرض مفردات المقياس علي (10) من السادة المحكمين وأقروا جميعاً بأن العبارات تقيس ما وضعت من أجل قياسه باستثناء العبارتين السابق حذفهم.

صدق المحك الخارجي : قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة المحك الخارجي على عينة الإعداد ، وبحساب معامل الارتباط بين درجات المقياس ودرجات مقياس نسبة الابتكار إعداد / محمود منسى ، تم الحصول علي معامل ارتباط 0.83 وهو دال عند مستوى 0.01 .

5- البرنامج الإرشادي السلوكي:

يواجه المراهقون الكثير من التحديات والمصاعب التي ربما تؤثر بصورة دالة على جودة حياتهم النفسية بل وعلى إحساسهم الشخصي بنوعية وطبيعة حياتهم النفسية من حيث الرضا / عدم الرضا ، وغير ذلك من المؤشرات المتعلقة بالصحة النفسية .

- أهداف البرنامج:

- تدريب المراهقين الموهوبين على الإشتراك فى المناقشات الجماعية ، وكسر حاجز الخوف لديهم
- إقناع الموهوبين بأن الموهبة قد تكون دافعاً للتميز الخارق .
- توعية الموهوبين بألية إمتلاك أساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومدى أهميته بالنسبة لهم.
- مناقشة توقعات الموهوبين لما يمكن أن يتم إنجازه لمحتوى البرنامج.
- معرفة الموهوبين للأحداث التي كانت لها تأثير فى حياتهم من أجل التغلب عليها.
- تنمية قدرة الموهوبين على إيجاد الحلول والبدائل التي تتناسب مع مشكلاتهم
- إلمام الموهوبين بالمهارات التي يتضمنها الوعي بالذات.
- تبصير الموهوبين بالإيجابيات والسلبيات الموجودة فى شخصيتهم.
- تنمية قدرة الموهوبين على تقدير ذواتهم بالنظر إلى الجوانب الإيجابية منها
- تنمية قدرة الموهوبين على إبداء التعبيرات الإيجابية.
- تدريب الموهوبين على مهارة إتخاذ القرار .
- تنمية قدرة الموهوب على الدفاع عن حقوقه الشخصية.
- تنمية قدرة الموهوب على رؤية ذاته رؤية عميقة وواضحة.
- تعزيز ثقة الموهوبين بأنفسهم.
- توعية الموهوبين بمخاطر الثقة بالنفس المبالغ فيها.
- تنمية قدرة الموهوبين على المشاركة الوجدانية للآخرين فى أفراحهم وأحزانهم.
- معايشة الموهوبين لمشكلات الآخرين والسعى لمساعدتهم على حلها.

- تدريب الموهوبين على الاندماج مع الآخرين عن طريق المشاركة فى أعمالهم.
 - تبصير الموهوبين بضرورة مد يد العون والمساعدة للآخرين عند مرورهم بالآزمات والمحن.
 - إكساب الموهوبين القدرة على الضبط الذاتى لمشاعرهم.
 - تقييم قدرة الموهوبين على التحكم فى إنفعالاتهم.
 - تدريب الموهوبين على تحفيز أنفسهم بأنفسهم.
 - تدريب الموهوبين على توجيه إنفعالاتهم وطاقتهم الداخلية لتحقيق أهدافهم.
 - تدريب الموهوبين على تحمل الضغوط والإصرار على الوصول إلى أهدافهم.
 - تقييم قدرة الموهوبين على توجيه طاقتهم لتحقيق أهدافهم.
 - تقييم قدرة الموهوبين على تحمل الضغوط فى سبيل تحقيق اهدافهم.
 - تعريف الموهوبين بمفهوم فن التعامل مع الآخرين.
 - إلمام الموهوبين بمعلومات كافية عن المهارات التى يتضمنها فن التعامل مع الآخرين.
 - إلمام الموهوب بمعلومات كافية عن وجوده كفرد وسط جماعة.
 - تبصير الموهوبين بأهمية الأشخاص الآخرين بالنسبة لهم.
 - تدريب الموهوبين على التصرف بمهارة لمعالجة المواقف الاجتماعية الصعبة.
 - تدريب الموهوبين على التفكير فى الوقائع قبل توجيه السلوك.
 - تكوين أرضية خصبة لدى الموهوبين لتنمية قدرتهم على التصرف بكفاءة فى المواقف الاجتماعية.
 - التأكيد على ضرورة ممارسة المهارات والسلوكيات التى تم إكتسابها من البرنامج.
 - تشجيع الموهوبين على الإستمرار فى تنفيذ وإتباع ما تعلموه فى الجلسات.
- الفنيات المستخدمة فى البرنامج :

-- **المحاضرة والمناقشة الجماعية** : اعتمد هذا الأسلوب على الجانب المعرفي ، حيث كانت تقوم الباحثة بإلقاء محاضرة على أفراد المجموعة يتم فيها تقديم معلومات سيكولوجية بطريقة منظمة تتخللها وتليها مناقشات جماعية تتضمن المواقف والأفكار والاتجاهات والمشكلات الخاصة بهم والتي تواجههم في حياتهم ، كما يتم منحهم الفرصة لإبداء آرائهم للوصول إلى حل لمشكلاتهم . وأثناء إلقاء المحاضرات كانت الباحثة تقف على بعض الحالات (الموضوعات) وتشرحها لهم ، بحيث تمثل دافع يحثهم على الخوض في المناقشات.

-- **لعب الدور** : في استخدام الباحثة لتلك الفنية كانت تقوم باستعراض إحدى المشكلات التي يواجهها الموهوبين ويقوم المراهق باختيار دوره بنفسه ، بحيث تكون أدوار حية واقعية في مواقف مختلفة ، وقد كان البعض يقومون باختيار لعب أدوارهم في الحياة الحقيقية أو تمثيل أدوار الآخرين المشاركين في حياتهم (كأن يطلب منه إعادة تمثيل موقف ما تعرض له أدى إلى إحداث آثار سلبية على نفسه مثل تعرض للسخرية من قبل الآخرين) ، وذلك بهدف التعرف على الخبرات والمواقف والشخصيات الأكثر تأثيراً في حياته ، والتعرف على كيفية تعامله مع هذه المواقف .

-- **قلب الدور** : استخدمت الباحثة فنية قلب الدور عندما كان يتضح لها أن أحد أفراد المجموعة سيستفيد من محاولة تمثيل الدور المعاكس والمغاير لدوره ، بحيث يسمح له بأن يضع نفسه مكان الآخر . وحتى لا يكون قلب الدور مجرد صورة نمطية معاكسة للعب الدور ، طلبت الباحثة من المراهق أن يقوم بتمثيل الدور بصورة مختلفة تتضمن إدخال تعديل جذري في الموقف التمثيلي لتحقيق مبدأ الابتكارية ، وذلك من خلال قيامه بتمثيل دور الأنا المساعدة من وجهة نظره هو ، مما يرسخ لديه انطباعاً بأنه قادر على تغيير مجريات الأحداث.

-- **تقديم الذات** : استخدمت الباحثة هذه الفنية بوجه عام قبل بداية العرض ، فطلبت من كل فرد من أفراد المجموعة تقديم نفسه كما يراها وتصوراتها لذاته في ظروف ومواقف هي جزء من حياته اليومية سواء كان ذلك في الحاضر أو الماضي أو المستقبل ، ويتخيل الصفات التي يختارها لنفسه ، ويجسدها وكأنها صفاته الخاصة به ، كما يقوم بتصوير صلته بالآخرين من أفراد أسرته أو زملائه في المدرسة أو مكان العمل وتصوير علاقته بهم ، وعندما تعذر على البعض ذلك كانت تطلب منهم الباحثة تقديم أنفسهم متمثلين في شخصية أخرى سواء كانت خيالية أو شخصية مشهورة أو سينمائية ، مبرزاً السلوكيات الإيجابية والسلبية في تلك الشخصية .

-- **النمذجة** : استخدمت الباحثة هذه الفنية عندما كان يتعذر على أحد أفراد المجموعة أداء الدور المطلوب منه ، فكانت تطلب من أحد أفراد المجموعة أن يقوم بتمثيله ليلاحظه زميله ويقلده ، وفي بعض الأحيان كانت الباحثة هي التي تقوم بتمثيل الأدوار ، كما قامت الباحثة بتقديم نماذج عن شخصيات مشهورة للاقتداء بها ، والتدريب على السلوكيات المطلوبة منه عن طريق تقليدها من خلال لعب الدور ، وإذا لم يتم إتقانها يتم إعادة لعب الدور (الممارسة) ، وقد كان على الباحثة أن تقدم نماذج قريبة الصلة بأفراد المجموعة من حيث تشابه مشكلاتهم ، وكيف أن هذه النماذج تخطت الصعاب للوصول إلى أهدافها .

-- **التغذية الراجعة** : تم استخدام هذه الفنية من خلال تلقي أفراد المجموعة معلومات حول مستوى أدائهم في المواقف الاجتماعية وذلك أثناء عملية المناقشة التي تعقب أداء الأدوار لتصحيح الأخطاء وتدعيم الجوانب الإيجابية منها ، بالإضافة إلى البحث عن استراتيجيات بديلة في هذه المواقف ، ويتم إعادة لعب الأدوار حتى يتم إتقانها .

-- **التعزيز الإيجابي** : استخدمت الباحثة التعزيز الإيجابي في اكتساب السلوكيات الإيجابية وكان يتم تقديمه عقب كل سلوك يصدر عن المراهق يكون له أثره الواضح في تحسن سلوكياته ، مع تنوع الباحثة في تقديم التعزيزات فكانت منها مدعّمات مادية (كالأكسسورات بالنسبة للبنات والمحافظ واغلفة للموبيل بالنسبة للذكور) ، مدعّمات نشاطية (كممارسة الرسوم وإلقاء بعض الفوازير والنكت) ، مدعّمات اجتماعية (كالإثابة ، المديح ، التصفيق ، الشكر) .

-- **حل المشكلة** : تم استخدام هذه الفنية من خلال طرح مجموعة من المشكلات ، وتدريب أفراد المجموعة على إتباع أسلوب حل المشكلة ، بدءاً بتحديد أبعاد المشكلة وتجزئتها إلى مشاكل فرعية وإيجاد الحلول البديلة واختيار تطبيق أحدهم وأخيراً تقييم الحل ، فإذا لم ينجح يتم تطبيق حل آخر .

-- **الاسترخاء** : يعتبر الاسترخاء من أهم أساليب العلاج حيث قامت الباحثة باستخدامه في الجلسات وذلك ساعد علي تنظيم عملية التنفس وأيضاً قلل من التوتر والشد المفاجئ في الثنايا الصوتية وساعد علي نطق المقاطع بشكل سليم ودون أي ارتباك أو توتر .

- **الواجب المنزلي** : يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المراهقين (بالمجموعة التجريبية) ببعض الواجبات في ختام بعض الجلسات ، والهدف من استخدام هذه الفنية هو نقل أثر ما استفاده المراهقين من حضور الجلسات الإرشادية في البيئة الأسرية التي يعيش فيها المراهق .

- **حدود البرنامج** : يتحدد البرنامج في البحث الحالي :

- **المجموعة العلاجية** : المتمثلة في عينة الدراسة التجريبية .
- **المكان** : في حجرة مجهزة بالمدرسة .
- **عدد الجلسات** : يتضمن كل برنامج عدد (33) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً .

- الزمن : (45-90) دقيقة لكل جلسة .
 - الأفراد المشاركون : (الباحثة : تقوم بتطبيق أدوات الدراسة علي عينة البحث - معلمة الفصل : تساعد الباحثة في تنفيذ البرنامج).
 - التقويم : للتعرف علي مدى تقدم كل طالب في المجموعة .
 - التدريبات المنزلية : وتختتم كل جلسة بواجب منزلي .
 - الفنيات المستخدمة : سبق الإشارة إليها .
 - العلاقة العلاجية : وتتسم بالثقة المتبادلة بين الطالب والباحثة ، ووجود الألفة والود والمتابعة المستمرة .
- حادي عشر: إجراءات البحث وتطبيقه: للإجابة على أسئلة البحث اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

- 1- إعداد عينة الدراسة وفق خصائص المهويين.
 - 2- إعداد أدوات الدراسة والتحقق من الكفاءة السيكومترية لها.
 - 3- تقسم عينة الدراسة إلي مجموعتان (تجريبية - ضابطة).
 - 5- إعداد برنامج تدريبي لاستراتيجيات المواجهة للضغوط الاجتماعية للمهويين.
 - 5- تطبيق أدوات القياس القبلي علي المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة.
 - 6- تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية.
 - 7- إجراء القياس البعدي علي المجموعتين (التجريبية والضابطة).
 - 8- استخلاص النتائج وفق الأساليب الإحصائية المناسبة وتفسيرها.
- ثاني عشر: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.
- الإحصاء الوصفي المتمثل في: المتوسط ، الانحراف المعياري. كذلك اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة. واختبار "ت" للعينات المرتبطة.
- ثالث عشر: النتائج وتفسيرها: وتتمثل في:

-- نتائج الفرض الاول

ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقاييس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين. ويوضح الجدول (2) نتائج اختبار "ت" للعينات المتساوية غير المرتبطة بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين كما يلي:-

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر
إنكار الموهبة	التجريبية	35	15.2857	1.72476	68	10.539	0.01	قوي
	الضابطة	35	11.6000	1.14275				
استخدام الفكاكة	التجريبية	35	9.4000	1.09006	68	9.1188	0.01	قوي
	الضابطة	35	6.4000	1.61245				
مستوى النشاط	التجريبية	35	12.2000	1.15809	68	13.546	0.01	قوي
	الضابطة	35	6.8857	2.01131				
تقبل الأقران	التجريبية	35	15.5429	1.77139	68	19.646	0.01	قوي
	الضابطة	35	7.9143	1.46270				
المسايرة	التجريبية	35	12.2857	78857.	68	18.469	0.01	قوي
	الضابطة	35	6.7143	1.60095				
مساعدة الآخرين	التجريبية	35	6.3429	1.67934	68	2.3817	0.01	قوي
	الضابطة	35	5.4571	1.42133				
التركيز على الشعبية	التجريبية	35	8.0857	3.27532	68	3.235	0.01	قوي
	الضابطة	35	6.2000	1.07922				

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الصعوبات	التجريبية	35	79.1429	7.02995	68	21.378	0.01	قوي
	الضابطة	35	51.1714	3.24024				

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين لوصول قيم "ت" حد الدلالة المقبولة إحصائياً عند مستوى "0.01"، لصالح المجموعة التجريبية. لذلك جاء حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع قوياً.

- نتائج الفرض الثاني

ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين لصالح القياس البعدي".

ويوضح الجدول (3) نتائج اختبار "ت" بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين كما يلي:-

جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى

المراهقين الموهوبين

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر
إنكار الموهبة	القبلي	35	11.5714	1.31251	34	10.14	0.01	قوي
	البعدي	35	15.2857	1.72476				
استخدام الفكاهة	القبلي	35	6.1429	1.66527	34	9.682	0.01	قوي
	البعدي	35	9.4000	1.09006				
مستوى النشاط	القبلي	35	7.0000	1.62698	34	15.4-	0.01	قوي
	البعدي	35	12.2000	1.15809				

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر
تقبل الأقران	القبلي	35	7.8571	1.37505	34	20.28	0.01	قوي
	البعدي	35	15.5429	1.77139				
المسايرة	القبلي	35	6.5714	1.42014	34	20.81	0.01	قوي
	البعدي	35	12.2857	78857.				
مساعدة الآخرين	القبلي	35	5.2857	1.50629	34	2.772	0.01	قوي
	البعدي	35	6.3429	1.67934				
التركيز على الشعبية	القبلي	35	6.0000	1.08465	34	3.576	0.01	قوي
	البعدي	35	8.0857	3.27532				
الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الصعوبات	القبلي	35	50.4286	3.01258	34	22.21	0.01	قوي
	البعدي	35	79.1429	7.02995				

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين لوصول قيم "ت" حد الدلالة المقبولة إحصائياً عند مستوى "0.01"، لصالح القياس البعدي. لذلك جاء حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع قوياً.

- نتائج الفرض الثالث

ينص علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لطلاب المجموعة التجريبية على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين".

ويوضح الجدول (4) نتائج اختبار "ت" بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين كما يلي:-

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
-----------	--------	---	---	---	-----	----------	---------------

المتغيرات	القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إنكار الموهبة	البعدي	35	15.2857	1.72476	34	0.0671	غيردالة
	التتبعي	35	15.2571	1.83660			
استخدام الفكاهاة	البعدي	35	9.4000	1.09006	34	0.944-	غيردالة
	التتبعي	35	9.6571	1.18676			
مستوى النشاط	البعدي	35	12.2000	1.15809	34	0.101-	غيردالة
	التتبعي	35	12.2286	1.21476			
تقبل الأقران	البعدي	35	15.5429	1.77139	34	0.195-	غيردالة
	التتبعي	35	15.6286	1.91105			
المسايرة	البعدي	35	12.2857	78857.	34	0.405-	غيردالة
	التتبعي	35	12.3714	97274.			
مساعدة الآخرين	البعدي	35	6.3429	1.67934	34	0.739-	غيردالة
	التتبعي	35	6.6286	1.55461			
التركيز على الشعبية	البعدي	35	8.0857	3.27532	34	0.997-	غيردالة
	التتبعي	35	8.8571	3.20058			
الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الصعوبات	البعدي	35	79.1429	7.02995	34	0.898-	غيردالة
	التتبعي	35	80.6286	6.80867			

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المراهقين الموهوبين لعدم وصول قيم "ت" حد الدلالة المقبولة إحصائياً . لذلك جاء حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع ضعيف.

تفسير النتائج:

أيدت نتائج البحث الحالي فعالية البرنامج المستخدم في تحسين متغيرات الدراسة بالنسبة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وكذلك عند مقارنه المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، كما احتفظت المجموعة التجريبية بمقدار التحسن في فترة المتابعة (45 يوم). ولكون الموهوبين غير متكيفين اجتماعياً ومضطربين انفعالياً، وعادة ما تعاق قدراتهم علي الإبداع والتميز نتيجة التحديات والصعوبات المرتبطة بحالاتهم الانفعالية، ويؤيد ذلك دراسات: فالك وآخرون (Falk et al.,1994) جيل وكابنيزج & Jill

(Kaenzig,1999) شاو (Shau,R (2000) منال قلاشة (2003) سوزان حمدى (2004).

في حين أشار قليل من الدراسات أن الموهوبين على درجة عالية من التوافق ومواجهة وخفض المشكلات النفسية والسلوكية، مثل دراسة : روتلج ريتشارد (Ruttledge, Richard (2012). كما خلصت نتائج بعض الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة للضغوط الاجتماعية إلى وجود فروق بين العاديين والموهوبين في استخدام استراتيجيات المواجهة مثل: إدارة الوقت، البحث عن دعم الأسرة والأصدقاء، التخفف من المهام الأكاديمية، الإحجام عن المشاركة الصفية، الضحك. كما في دراسة إليزابيث شاونسي Elizabeth, Shaunessy (2010).

وتناولت بعض الدراسات أساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية لدى المراهقين العاديين، ولم تتوافر دراسات سابقة حول أساليب مواجهة الصعوبات لدى الموهوبين في مرحلة المراهقة، خاصة في ميدان البحوث العربية منى محمود عبدالله (2002). حيث يستخدم الموهوبون وغيرهم الكثير من استراتيجيات المواجهة منها ما هو إيجابى مثل: الصداقة والحفاظ على العلاقات باعتبارها إطار مرجعى يتيح الاستماع وإعادة تشكيل المواقف والمشكلات بشكل جديد، كذلك التقبل والمسئولية الاجتماعية، والبحث عن مساندة الوالدين، والتعامل الجيد مع المعلمين، وشيوع روح الدعابة، ومنها ما هو سلبى مثل: صرف الانتباه عن المشكلة، مشاهدة التلفزيون وتصفح النت، ولعب ألعاب الفيديو Games، والتجنب ، والنظر للموضوع من زاوية واحدة فقط، والوحدة والعزلة، الانسحاب وعدم المشاركة، الغضب واللوم، والاستغراق فى أحلام اليقظة، والهروب بالنوم، والغرض منها التخفف من الضغوط على اختلاف مصادرها، سواءً كانت أسرية، اجتماعية أو مدرسية أو من الأقران.

ولما كانت أساليب المواجهة للصعوبات الاجتماعية هي "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتكيف مع المطالب

الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة والتي تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق ما لديه من إمكانيات.

وجاء البرنامج الحالي ليركز على نواحي الضعف في شخصية الموهوب ليدعمها ويقويها ليتمكن من امتلاك أساليب لمواجهة الصعوبات الاجتماعية. هذا بالإضافة إلى الإستراتيجيات والأساليب التي اتبعتها الباحثة في البرنامج مثل :

- **المناقشات الجماعية** : أتاحت للمراهقين الموهوبين فرصة التفاعل وتكوين علاقات اجتماعية وصداقات فيما بينهم ، وإكتساب خبرات ومهارات اجتماعية جديدة حيث توفر لهم الأخذ والعطاء المتبادل ، ومشاركتهم لبعضهم البعض فيما يواجهونه من مشاكل متعلقة بحياتهم الاجتماعية ، كما استمرت العلاقات الاجتماعية التي تكونت خلال الجلسات التدريبية الجماعية ، وذلك ما لاحظته الباحثة بعد فترة المتابعة ومقابلتها للمراهقين الموهوبين .

- **أسلوب التغذية المرتدة** : استخدمت الباحثة هذا الأسلوب مع المراهقين الموهوبين ليمدهم بمعلومات حول مستوى أدائهم في المواقف التجريبية مما أدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى الذكاء الاجتماعي ورفع مستوى الثقة بالنفس لديهم حيث أكد المراهقون الموهوبين مدى استفادتهم من التغذية المرتدة في تجنب الوقوع في الأخطاء ، وإتباع الأداءات الصحيحة أثناء لعب الدور ، وكذلك الوقوف على جوانب القوة لديهم من أجل تعزيزها وتنميتها ، وجوانب الضعف من أجل علاجها والتغلب عليها .

- **النمذجة** : تم تعريض المراهقين الموهوبين لمجموعة من النماذج المباشرة كالمعلمين والأصدقاء وهذا النوع هو أكثر أشكال التعلم بالنموذج انتشاراً حيث ساهم ذلك في تحسن أدائهم من خلال ملاحظة سلوك النموذج وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج وأداء نفس العمل الذي قام به النموذج

حيث ساعدهم ذلك على إتقان المهارة المراد تعلمها ، وهذا ما أكدته نظرية التعلم الاجتماعي " لباندورا " بأن اكتساب السلوك الإنساني يتم عن طريق مشاهدة أو مراقبة سلوك الآخرين وتقليدنا لهم ، حيث أن النمذجة من المعلمين والأصدقاء تلعب دوراً كبيراً في تحسين مستوى الذكاء الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين .

- **لعِب الدور** : كان محور اهتمام الباحثة داخل الجلسات التدريبية وذلك لقيام المراهقين الموهوبين بتمثيل بعض مواقف اجتماعية تحاكي مواقف الحياة الفعلية مما يتيح لهم فرصة التعبير عن الذات والمشاعر والإنفعالات وراء ستار شخصية أخرى حيث تكمن فائدته في إعطاء خلفية عن الخصائص النفسية والإنفعالية والاجتماعية المميزة لهؤلاء المراهقين حيث تؤكد تقارير البحوث المجتمعة على فاعلية هذا الدور بأنه بالفعل يمثل طريقة ناجحة وفعالة في التدريب على أداء كثير من المهارات الاجتماعية .

- **التعزيز الإيجابي** : استخدام أسلوب التعزيز الإيجابي للسلوكيات الاجتماعية الصحيحة التي تصدر عن المراهقين الموهوبين مع تعزيز مشاركتهم الاجتماعية ، وكفاءتهم في التصرف في المواقف الاجتماعية ، وتفسيرهم للسلوكيات التي تصدر عن الآخرين بطريقة صحيحة ، أدى إلى حرص المراهقين الموهوبين لإستمرارهم على المحافظة على الأداء الجيد في المواقف الاجتماعية ، والمعرفية ، والإنفعالية ، والعلاقات والتواصل مع الآخرين .

- **الممارسة (الواجب المنزلي)** : أن ممارسة المهارات والخبرات الاجتماعية التي تم التدريب عليها داخل الجلسات في الحياة الطبيعية يعد تجريباً لمدى صلاحية المهارات التي تم تعلمها لكي يتقنها المراهقين الموهوبين في مواقف الحياة الواقعية " الأسرة - المدرسة - الأصدقاء - الأقارب " من أجل الإنتقال إلى مهارة أخرى .

- **التوجيه والإرشاد** : حيث عملت الباحثة من خلال المحاضرات على توعية المراهقين الموهوبين بضرورة التمتع بالإرادة وأهمية تقبل الإعاقة والإعتراف بها من أجل التكيف معها وتخطى كل العقبات ، وخطورة التجنب الاجتماعي والإحجام عن المشاركة في المواقف الجماعية ، وحثهم على التفاعل الاجتماعي والتعاون والمشاركة الاجتماعية للآخرين ، كما وُضح لهم أهمية تنمية وزيادة مهاراتهم الاجتماعية لكي يمارسوا دورهم دون خوف أو تردد ، وإرشادهم بإتباع الأساليب الصحيحة والناجحة في إقامة العلاقات الاجتماعية والتواصل مع العاديين .
- **الرسم والتفريغ الإنفعالي** : حيث أُتيحَت الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية بممارسة هواياتهم وذلك برسم مجموعة من المواقف التي تعرضوا لها في السابق وتدل على عدم تعاونهم وتفاعلهم مع الآخرين ومشاركتهم في أعمالهم أو عايشوها الآخرين حيث أظهر المراهقين شعوراً بالإرتياح والأمان لممارساتهم هذا النشاط ، ولم يكتفوا بذلك بل قاموا بالتعليق على رسوماتهم ورسومات زملائهم الآخرين كل ذلك وفر لهؤلاء المراهقين فرصة للتحدث أمام زملائهم والتعبير عن مشاعرهم وما يدور بداخلهم من توتر وقلق وخوف ، ويعد هذا الأسلوب نوع من التنفيس الإنفعالي .
- **الألعاب الترفيهية والرياضية** : أن قيام المجموعة التجريبية بمجموعة من الأنشطة الترفيهية والألعاب الرياضية وممارستها في جو من الإرتياح والسعادة ساعدهم على المشاركة والتفاعل مع زملائهم والثقة بالنفس ، وهذه الأنشطة الترفيهية كان الهدف منها تنمية الحواس والإدراك من خلال المحاكاة والتمثيل والتنفيس الاجتماعي ، وتحقيق النمو المتوازن لدى المراهق وحمايته من الوقوع في مشكلات إنفعالية وإتاحة الفرصة للتخلص من التوتر الإنفعالي .

فترجع الباحثة حدوث التقدم لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي السلوكي في مواقف الحياة اليومية الذي توفر للمراهقين الموهوبين من خلاله كفاءة التصرف في المواقف الاجتماعية غير المألوفة ، مشاركة الآخرين أفرحهم وأحزانهم ومد يد المساعدة لهم ، التعرف على مشاعر وأفكار الآخرين أثناء تحدثهم ، المشاركة الاجتماعية الإيجابية في مختلف مواقف الحياة والقدرة على تحمل المسؤولية وإتخاذ القرار وحل المشكلات الاجتماعية والتوكيدية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ، وذلك مما أدى إلى إستمرار التحسن في الذكاء الاجتماعي والثقة بالنفس لدى المراهقين بعد فترة المتابعة .

التوصيات والبحوث المقترحة:

- هناك مجموعة من التوصيات التربوية للدراسة الحالية ، منها:
 - زيادة وعى أولياء الأمور والقائمين على عملية التعلم باختلاف مستوياتهم بنظرية الجشطالت ، ودورها الهام والفعال فى عملية التعلم وزيادة التحصيل الدراسى وتكوين عادات عقل منتجة.
 - إتاحة الفرصة للطلاب لكى يقيموا أنفسهم فيما تعلموه ، لما لذلك من دور هام فى زيادة ثقتهم بأنفسهم ، مما يؤدى إلى زيادة امتلاكهم لاساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية.
 - ضرورة أن يقوم أساتذة الجامعات ، وبخاصة أساتذة الكليات التربوية بعمل ورش عمل لإصلاح التعليم دون الجامعي في ضوء عادات العقل المنتجة.
 - اعتبار نظرية الارشاد السلوكي مادة خصبة لتطوير فعالية الذات وجودة الحياة لدى المراهقين الموهوبين.
 - الاهتمام بتطبيق نظرية الارشاد السلوكي بشكل منهجي بحيث تشمل المحتوى الدراسى والمعلم والطلاب والبيئة التعليمية.
 - ضرورة تنمية الوعي بالظواهر المحسوسة والمجردة من حيث أهميتها وأساليب تطبيقها بالنسبة للطلاب أو معلمي المواد الدراسية المختلفة.
 - ضرورة عقد دورات تدريبية للمعلمين لتدريبهم على الاستراتيجيات المناسبة مع الطلاب لمواجهة الصعوبات الاجتماعية.

- البحوث المقترحة

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة ، تقدم الباحثة بعض البحوث

المستقبلية كالتالى:-

- دراسة نمائية لاساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية في مراحل عمرية مختلفة.

- فعالية برنامج قائم على اساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية في تخفيف مشكلات التعلم في ضوء المدخل الارشادي لدى المراهقين الموهوبين.
 - فعالية برنامج قائم على الضبط الذاتي للسلوك والأداء في تعديل اساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية السالبة لدى المراهقين الموهوبين.
 - فعالية برنامج قائم على الفعالية الذاتية الخاصة في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين الموهوبين.
 - علاقة اساليب مواجهة الصعوبات الاجتماعية بجودة الحياة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية.
-

قائمة المراجع

- 1- أحمد جنيدى (2008). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في جودة الحياة النفسية للتلاميذ الموهوبين ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة قناة السويس.
- 2- أمال عبدالسميع باظه (2014). الموهبة 0 القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية 0
- 3- إيمان القماح (2002). علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الصعوبات لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين "دراسة عبر حضارية". مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، مج13، ج2، ص: 125-163.
- 4- جمعة يوسف (2001). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- 5- حامد عبدالسلام زهران (2000). علم نفس النمو، القاهرة، عالم الكتب.
- 6- حسن محمد عبدالمعطى (1994). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع19، ج1، ص: 260-325.
- 7- خالد حسن الضعيف (2001). الايجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة. ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 8- سوزان حمدى حامد (2004). فاعلية برنامج معرفى سلوكى في تخفيف الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الموهوبين الاكثابيين ، رسالة دكتوراه كلية التربية بكفر الشيخ ، جامعة طنطا.
- 9- صالح حسين أبو حطب (2003). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 10- طه عبدالعظيم حسين وسلامة عبدالعظيم حسين (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 11- عادل عبدالله محمد (2000). العلاج السلوكي " أسس وتطبيقات " ، القاهرة ، دار الإرشاد.

- 12- عادل عبدالله محمد (2004). الموهوبين من ذوي الإعاقة البصرية ، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الثاني لمركز رعاية وتنمية الطفولة ، جامعة المنصورة ، 2 ، 659-669.
- 13- عبدالرحمن سليمان وبطرس حافظ (2000). وجهة الضبط وعلاقتها بأساليب حل المشكلات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية. المؤتمر الدولي السابع، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص: 808-836.
- 14- عبدالرحمن سيد سليمان (1994). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة (المفهوم والفئات) ، ج 1 ، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
- 15- عبدالرحمن سيد سليمان (2001). "المتفوقون عقليا" خصائصهم، اكتشافهم، تربيته، مشكلاتهم ، القاهرة. مكتبة زهراء الشرق.
- 16- على عبدالله عسكر (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، ط3. الكويت، دار الكتاب الحديث.
- 17- فاروق عبدالفتاح موسى (2002). اختبار القدرات العقلية ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية..
- 18- فتحى عبدالرحمن جروان (2011). أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم ، عمان. دار الفكر.
- 19- لطفي عبدالباسط إبراهيم (1994). مقياس عمليات تحمل الضغوط. القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
- 20- منال محمد قلاشة (2003). بعض المتغيرات النفسية كمنبئات بالشعور بالاغتراب لدى الموهوبين في مرحلة المراهقة ، ماجستير، كلية التربية جامعة كفر الشيخ.
- 21- منى محمود عبدالله عبدالله (2002). أساليب مواجهة الصعوبات لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية . دراسة مقارنة بين الريف والحضر ، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 22- نادية هايل السرور (2004). مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
- 23- Billings, A; & Moos, R.,(2000). Coping stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Special Psychology*.15 (3),878-892.

- 24- Bireley, M. &Genshaft. J (1991). "Adolescence and giftedness: A look at the Issues". In Bireley, M. &Genshaft. J (Eds). Understanding the gifted adolescent: Educational. Developmental, and Multicultural Issues. **Teachers college press** New York, pp 1 – 17.
- 25- Bowers, Kimberly Marie (2007). **Coping strategies of the gifted experiencing existential depression** . Degree,ph.d. Arizona State University.
- 26- Buesher,T. M.&Higham,S.J (1987)."**Influences on strategies adolescents use to cope with their own recognized talents**". U.S Department of Education. Office of Educational research and Improvement. Washington. DC (ERIC Document Reproduction Service No. ED 288 285.
- 27- Cross, T. Swiatek,M (2009). Social coping among academic gifted adolescents in a residential setting: A longitudinal study. **Gifted Child Quarterly**, 53 (1)P.25–33.
- 28- Delazzari , S (2000). Emotional intelligence , meaning , and psychological well – being : A comparison between early and late adolescence , **A Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts** in the Faculty of Graduate Studies .
- 29- Elizabeth Shaunessy&Shannon,Suldo (2010). Strategies used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in a high school international baccalaureate program. **Gifted Child Quarterly**,54 (2) P.127–137.

- 30- Falk, F., Piechowski , M. & Lind, S (1994) . ***Criteria for rating intensity of overexcite abilities*** (Manual), Unpublished Manuscript, Northland College in Ashland , WI .
- 31- Gross, M. & Start. M.,(1989). Radical acceleration : Responding to academic and social needs of extremely gifted adolescents . ***Journal of Secondary Gifted Education***,25,27-34.
- 32- Higgins, J.E.& Endler. N.S (1995). Coping Life stress and Psychological and somatic distress. ***European of Personality***,9 (4),253-270.
- 33- Jill,B.&Kaenzig ,L (1999). "Introversion :The often forgotten factor impacting the gifted", ***Virginia Association for the Gifted Newsletter***,Vol.21,No.1, P.P:16 – 25 .
- 34- Kwan,P (1992) ."Effects of intellectual giftedness and some implications for program planning", ***International Journal of Experimental Educational Psychology*** , Vol.12 , No.1, P.P : 37 – 62 .
- 35- Lazarus, R. & Folkman, S (1984). ***Stress, appraisal and coping***. New York: Springer Publishing Company.
- 36- Mofield, Emily Lynne (2008). ***The effects of an affective curriculum on perfectionism and coping in gifted middle school students*** Tennessee State University.
- 37- Preuss, Lesli J. Dubow, Eric F. A(2003). Comparison between Intellectually Gifted and Typical Children in Their Coping Responses to a School and a Peer Stressor. ***Roepert Review***. v26 n2 p105 Win 2003.
- 38- Ruttledge, Richard A; Petrides, K. V (2012). A cognitive behavioral group approach for adolescents with disruptive

- behavior in schools. ***School Psychology International***. Vol.33(2), Apr 2012, pp. 223–239.
- 39– Sarafino, E., (1994) . ***Health psychology: biopsychological interaction*** (2nd ed). New York, Johan Willy and Sons.
- 40– Shau,R (2000). The relationship of academic performance to depression and perceived home enhancement among gifted high school students. ***Diss***,Vol.61(10).PP.1186.
- 41– Sutherlands,V., & Cooper, C (1999) . ***Understanding stress: Perspective for health professionals***. London: Chapman & Hall.
- 42– Swiatek, M. (2001).Social coping among gifted high school students and its relation to self–concept. ***Journal of youth and Adolescence***,30, (1), 19–39.
- 43– Swiatek, M. (2012). construct validity of the social coping Questionnaire .***Journal for the education of the Gifted***,30,427–429.
- 44– Toyama, Miki; Ichihara,Manabu (2008). Test coping strategies and perceived academic competence in improved academic performance of junior high school students: Cognitive strategies. ***Japanese Journal of Educational Psychology***. Vol.56(1), Mar 2008, pp. 72–80.
- 45– Zimbardo, G., (1992). ***Psychology and Life***. New York: Harper Collins Publishers.