

مقترح برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا

Suggestion of indicative programme (cognitive and behavioral) to reduce the psychological pressure the excellent students

أ. ضاوي فتيحة^{1*} - ا.د. معروف منور²

1 جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة (الجزائر)

2 جامعة خنشلة (الجزائر)

تاريخ الاستلام: 21 أكتوبر 2019 : تاريخ المراجعة : 21 ديسمبر 2019 : تاريخ القبول : 31 ديسمبر 2019

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، العمل على تقديم مقترح برنامج ارشادي معرفي سلوكي والقائم على التحصين ضد الضغوط النفسية لميكينبوم، تضمن البرنامج الارشادي ثلاثة عشر جلسة ارشادية، ولقد تراوحت زمن جلساته ما بين 50 دقيقة و 90 دقيقة كما تنوعت جلساته في استخدام مهارات وفنيات مختلفة مثل الاسترخاء، حل المشكلات، ادارة الوقت، المحاضرة، التنفيس الانفعالي.... الخ واستهدفت الدراسة ايضا تسليط الضوء على فئة تكاد تكون مهمشة من الخدمات الارشادية وجاء هذا نتيجة الاعتقاد الخاطى والذي مرده بانها فئة لا تعاني من المشكلات النفسية والاجتماعية نوع خط الكتابة المستخدم في الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي : الضغوط النفسية؛ المتفوقين دراسا.

Abstract:

the study aimed to know the sources of psychological pressure among the students who are excelling in school In their studies, and trying to present a suggestion of an indicative, cognitive and behavioral programme based on the immunization against the psychological pressures Meichenbaum. This indicative programme consisted of thirteen sessions. Each session lasted from 50 to 90 minutes. The content of these sessions revolved around the use of specific skills and various arts such as relaxation, solving problems, time management, lectures impulsive purgation...etc.

This study also aimed at spotlighting a given category that was about to be completely deprived of indicative utilities, thought to be free from socio-psychological problems and this wrong assumption.

Keywords: indicative programme; psychological pressure; Excellent pupils at School.

* Corresponding author, e-mail: daouifatih168@gmail.com

مقدمة:

رغم اهتمام الدول المتقدمة بفئة المتفوقين منذ أقدم العصور إلا انه نجد العكس في الدول النامية ، فقد بدأ متأخرا جدا ويرى كل من (الشخص والسرطاوي ، 1999) إن مجال الاهتمام بالمتفوقين دراسيا في بلادنا العربية مازال في بداياته حيث لم تنظم وتطور الوسائل المناسبة للكشف عن تلك الفئة من الطلاب إلا من جهود محدودة المجال وبعبدة عن التطبيق كما حرص بعض العلماء والباحثين على إجراء الدراسات والبحوث التي تعمل على كشف التلاميذ المتفوقين من خلال رصد خصائصهم ، ومميزاتهم وحاجاتهم ، والأمور المتعلقة بتعليمهم ورعايتهم ، إلا أن جانب الحاجات والمشكلات التي تعترضهم لم ينل حقه من الاهتمام والبحث ومرد ذلك إلى المعتقدات الخاطئة هي اخطر ما يواجه الطلاب المتفوقين لأنهم في واقع الأمر يواجهون العديد من المشكلات والتحديات التي قد تصل ببعضهم إلى سوء التكيف الاجتماعي وتجعلهم عرضة للضغوط النفسية وتعتبر الدراسة أكثر المجالات التي تظهر ضغوطهم فيها ومشاكلهم وتحدياتهم ، فالضغوط النفسية هي إحدى المشكلات الصحية التي يعاني منها الطلاب، اذ يوصف الضغط بأنه الداء الأكاديمي الحديث. (يعي ، حامد، 2001).

وهو ما أكدته العديد من الدراسات بان أغلب الطلاب المتفوقين هم عرضة للضغوط النفسية حيث يشير كريكز 2002 griggs، إلى أن الطلبة المتفوقين يعانون الضغط النفسي فهم لديهم أعراض وصراعات داخلية تتمثل في الفرق بين مستواهم الحالي الذين يرون أنفسهم عليه وبين إدراكهم لما سيكون عليه، كما أن لديهم قلق نفسي مرتبط بالمعايير الاجتماعية ويظهرون حساسية زائدة ومثالية ، كذلك إن أثار الضغط النفسي تظهر على الطلبة المتفوقين في الجوانب السلوكية. كالتوقف عن ممارسة الهوايات واضطرابات عادات النوم (الفرماوي، ابوسريع ، 1993، ص 115) ولقد أشار كلارك 2012 clark إلى أن المتفوقين يتميزون عن غيرهم في العديد من الخصائص المعرفية والانفعالية والجسدية ، ونتيجة لذلك تظهر لديهم المشكلات والضغوطات إلي تنبع من تلك الخصائص والسمات التي قد تصطدم مع البيئة المحيطة بهم مما يجعل الطلاب المتفوقين دراسيا يعانون من خطر الضغوط نتيجة للصراع بين ما يردونه وبين ما تفرضه البيئة عليهم (الطبيخ ، 2016، ص 80) وتعتبر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة سوءا كانت عامة أو خاصة هي بالتأكيد كظاهرة سلبية تعيق منجزات الطالب وتحصله، وباعتبار أن الطلاب المتفوقين كغيرهم من البشر فهم أيضا عرضة لتلك الضغوط وشتى المشكلات الأخرى بل أنها قد تزيد عن الفئات الأخرى من الطلاب حيث أشار بعض الباحثين والمتخصصون في هذا المجال أن العديد من المشكلات التي تواجه المتفوقين و مصادر الضغوط التي يتعرضون لها وما تتركه من آثار في توليد مشاعر التوتر والقلق لديهم وجعلهم عرضة للاضطرابات السلوكية.

كما أكدت لويس لورتر على أهمية الخدمات الإرشادية لهؤلاء، وذلك نظرا لحدة المشاكل والضغوط التي يتعرضون لها. فهم في حاجة ماسة إلى الخدمات الإرشادية الخاصة لتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم ومواجهة الضغوط النفسية وتعيينهم على التوافق وتمتع بمستوى عالي من الصحة النفسية.

فالحاجة ملحة وضرورية لتقديم الخدمات الإرشادية لهذه الفئة من الطلبة بحيث أن التعرض للضغوط النفسية والنتيجة عن مصادر متعددة في حياة الطالب وباعتبار أن هذه الضغوط لها أثرها الواضح على صحة الطالب المتفوق وعلى التوافق الاجتماعي وتدني التحصيل الدراسي ، وإلى جانب المشكلات التي تواجه الطلاب المتفوقين في إطار المدرسة سواء كانت مشكلات شخصية أو مشكلات تتعلق بالتفاعل الاجتماعي وعملية التأثير والتأثر في العلاقات الاجتماعية بين التلميذ وزملائه في جهة وبين المدرسة والإدارة المدرسية ومحاور العملية والتعليمية من جهة أخرى. وهذا يعني بان هؤلاء المتفوقين يحتاجون إلى المساعدة والإرشاد والتوجيه لضمان حسن توافقيهم وانجازهم الذي يتناسب مع مستوى قدراتهم العقلية (الزعيبي، 2001، ص 05).

من هنا لابد من وجود البرامج الإرشادية لتقديم الرعاية والمتابعة لهم، لكي يتعرفوا عن قرب على مشاكلهم وكيفية مواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة لها، ومعالجتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني.

لهذا جاءت هذه الدراسة في محاولة لتقديم مقترح برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا في مرحلة التعليم الثانوي وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

ماهي صيغة البرنامج الإرشادي المقترح القائم على النظرية المعرفية السلوكية؟

2- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية المتغيرات النفسية التي تتطرق إليها فالضغوط النفسية أصبحت اليوم مصدرا لجميع الاضطرابات النفسية الجسمية، كما تتجلى أهميتها أيضا في دور الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين وبالتالي فإن موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

1.2- فمن الناحية النظرية تشكل الدراسة الحالية إضافة علمية معرفية لمشكلة الضغوط النفسية وأثارها البارزة على تحصيل التلاميذ، وإضافة معرفية جديدة لاتجاه إرشادي لم يلق من الاهتمام والبحث والدراسة ما يستحقه كاتجاه يمثل الإرشاد فيه منحى جديد.

كما أنها في ظل ندرة الدراسات العربية والمحلية في ترشيد الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين من خلال برنامج معرفي سلوكي.

2.2- أما من الناحية التطبيقية فإنها تتمثل في تقديم مقترح برنامج إرشادي يهدف إلى تخفيض الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا مما يساعدهم على التفاعل الايجابي وتحقيق دواتهم، وتحقيق التوافق الاجتماعي، وتحسين العملية التربوية والتوصل إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية.

وتبرز أهميتها التطبيقية في تزويد التلاميذ بما يحتاجونه من الخدمات الإرشادية إذ تأمل الباحثة، أن تشكل هذه الدراسة مساهمة في تقديم الرعاية النفسية لتلاميذنا المتفوقين الأمر الذي من شأنه أن يوفر بيانات وتوجهات للمرشدين التربويين على القيام بالعملية الإرشادية بشكل يتناغم مع احتياجات التلاميذ الفعلية.

3- أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ المتفوقين ومساعدة الأهل في التعرف على العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لأبنائهم حتى يكونوا حذرين من الوقوع فيها حفاظا على سلامة أبنائهم وإحرازهم لتقدم العلمي والأكاديمي.

- تزويد التلاميذ بإستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية.

- تسليط الضوء على فئة قد تعاني قدر من المشكلات نتيجة لخصائصها المتميزة وتقديم المساعدة لها باعتبارها فئة مهمشة من الخدمات الإرشادية وذلك للنظرة السائدة والخاطئة بأنهم لا يعانون من الضغوط النفسية.

4- التعريف بمصطلحات البحث:

1.4- البرنامج الإرشادي: ويعرفه الخواجا " بأنه برنامج متكامل ومنظم للتوجيه والإرشاد يهدف إلى تقديم الخدمات التوجيهية والإرشادية المباشرة منها والغير مباشرة، الفردية والجماعية متضمنا خطوات العمل وإجراءات التنفيذ لمساعدة الطالب على تنمية شخصيته من كل الجوانب" (الخواجا، 2010، ص 173)؛

ويعرفه الزهران " بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير المباشرة سواء فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق نمو سوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتقييمه للجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين" (الزهران، 1998، ص 499).

أما إجرائيا فيعرف بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة والمحددة على أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية جماعية والمتضمن لعدة جلسات خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدة التلاميذ المتفوقين من التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة وخفض الشعور بالضغط النفسي لديهم وتحقيق ذلك من خلال مجموعة من الخبرات والتدريبات على أسس وفنيات التدريب التحصيني ضد الضغوط لميكينبوم.

2.4- التحصين ضد الضغوط النفسية: هو أسلوب شمولي يستخدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسين مستوى التكيف العام للفرد ويهتم بتعديل الأحداث المعرفية أي الحوار الداخلي والأفكار الآلية لأنها تؤدي إلى تشتت انتباه الفرد عن المهمة والانشغال بتوقع الفشل وما ينتج عنه من خسارة في تقدير الآخرين وتقدير الذات والمركز الاجتماعي، بالإضافة إلى تركيز الانتباه على ردود الفعل الجسمية وعلى النقد الذاتي والشك بالقدرة وبإمكانية النجاح والإحساس بعدم الكفاية (بومجان، 2016، ص 176).

3.4- الضغوط النفسية: يرى بيك (2000:Beak) إن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضغط على تقديره لذاته او مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكار عن العجز واليأس والاكتئاب. (يوسف، 2018، ص 297).

أما إجرائيا: مجموع الاستجابات السلوكية والانفعالية التي يقوم بها التلميذ المتفوق إزاء الموقف المهدد له والذي ينشئ من بيئته الداخلية أو الخارجية، محاولا الاستجابة لها من خلال التصدي لها.

4.4- المتفوقين دراسيا: عرف محمد عصام الطالب المتفوق بأنه الطالب الذي يرتفع انجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكترية أو المتوسطين من أقرانه أي إذا زادت نسبة تحصيله عن 90% ويمكن تميز نوعين من التفوق التحصيلي العام والتفوق الخاص ومن الملاحظ أن الولايات المتحدة الأمريكية كانت أكثر البلدان في العالم استخداما لمحك التحصيل الدراسي في الكشف عن المتميزين واستخدام السجلات الدراسية (عصام: 2000 ص 245).

أما إجرائيا: هم فئة من التلاميذ الذين يمتازون عن أقرانهم العاديين بقدرات ومهارات عليا تتجسد في نتائجهم الدراسية، فهم يحصلون عادة على تقدير مرتفع في علاماتهم الدراسية متحصلين بذلك على المراتب الأولى في المدارس.

5- الدراسات السابقة:

1.5- دراسة محسن محمود الكيكي 2007: بعنوان الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة المتميزين و المتميزات، واستهدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الثانويتين وفقا لمُتغير الجنس، ولقد تكونت عينة

الدراسة من 130 طالبا وطالبة ,واستخدم الباحث فيها استبيان للقياس الضغوط النفسية تألفت من 28فقرة في المجال الدراسي، واعتمد الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلبة الثانويتين كما أسفرت نتائج الدراسة على أن التلاميذ المتميزون يعانون من الضغوط النفسية.

2.5- دراسة خديجة بن فليس: بعنوان التكفل بمشكلات الموهوبين والمتفوقين في الوسط المدرسي الجزائري بين ضرورة تفعيل البرنامج الإرشادية وتدقيق الكشف، ولقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة المشكلات التي يعانيها التلميذ المتفوق في الوسط الدراسي ، بالإضافة إلى الكشف على أساليب التكفل بالمتفوقين دراسيا. والعمل على عرض بعض الاستراتيجيات الإرشادية التي ينبغي أن يتضمنها البرنامج الإرشادي للمتفوقين، و تكونت عينة الدراسة من 30 تلميذ تم اختيارهم بطريقة مقصودة من ثانوية العمراني بولاية باتنة واستخدمت الباحثة المقابلة كأحد الوسائل لجمع البيانات واستمارة المقابلة. أسفرت نتائجها بأن المتفوقين دراسيا يعانون من مشكلات حادة تحتاج إلى التكفل سريع حتى لا تؤدي إلى تثبيطهم وتدني تحصيلهم .

3.5- دراسة شذى العجيلي 2012 بعنوان: دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين في العراق ونظائريهم في الأردن، ولقد هدفت الدراسة في الإجابة عن السؤال التالي:

ما الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة المتفوقين في العراق ونظائريهم في الأردن في المرحلة الدراسية الثانوية والجامعية بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، ومن اجل الإجابة على أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، إذ تكون المقياس من 87 فقرة وطبق المقياس على عينة قوامها 108 طالبا وطالبة في العراق ونفس العدد في الأردن، وتراوحت أعمارهم بين 17-18 سنة .

وقد توصلت الدراسة إلى أن جميع المتفوقين من كلا الجنسين ومن كلا البلدين يعانون من الضغوط النفسية وان طلاب المرحلة الثانوية يعانون من الضغوط النفسية بدرجة أعلى من المتفوقين في الجامعة، ووضعت بعض التوصيات منها ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية لطلاب المتفوقين وزيادة الدعم الأسري والاجتماعي

4.5- دراسة جابر مبارك الهبيدة 2017: بعنوان اثر برنامج إرشادي لتخفيف القلق لدى الطلبة المتفوقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، والتي هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج إرشادي لتخفيف من القلق لدى الطلبة المتفوقين بمرحلة التعليم المتوسط بدولة الكويت. استخدم الباحث المنهج التجريبي لتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة قوامها 60 متفوق قسمت بالتساوي بين مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية مما حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس القلق، ولقد تكون البرنامج الإرشادي من 10 جلسات مدة كل جلسة 50 دقيقة، وتوصلت الدراسة في نتائجها على الأثر الايجابي للبرنامج الإرشادي وفاعليته في التخفيف من القلق لدى المتفوقين (عينة الدراسة).

5.5- دراسة برهان حمادنة 2017: بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، تكونت عينة الدراسة من 20متفوق وزعوا بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، مستخدما في جمع البيانات مقياس القلق و مقياس عادات الاستذكار المعد للدراسة، توصلت الدراسة في أهم نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار.

تعقيب: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الهدف فمجل الدراسات التي تم عرضها كان الهدف منها تسليط الضوء على المشكلات التي يعاني منها التلاميذ المتفوقين دراسيا وبخاصة الضغوط النفسية واقتراح خدمات ارشادي لتكفل بهم من الجانب النفسي والاجتماعي، أما من ناحية المقياس المستعملة فلقد اتفقت مع دراسة محسن

الكلي في استخدام مقياس للضغوط النفسية ومع دراسة جابر الهبيدة وبرهان محانة في استخدام البرنامج الإرشادي لتقديم الخدمات الإرشادية، وفيما يخص المنهج المتبع اتفقت مع دراستين الأخرتين في استخدام المنهج الشبه التجريبي، ومختلفة مع الدراسات الثلاث الأوائل، وأما عن العينة فلقد استهدفت فئة التلاميذ المتفوقين دراسياً، وتوصلت في نتائجها إلى ضرورة تقديم الإرشاد النفسي.

ولقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في :

- بناء مقترح البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي .

- ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية لهاته الفئة.

6- مسببات الضغوط لدى التلميذ المتفوقين دراسياً:

1.6- سمات وخصائص شخصية: تمثل ضغوط نفسية للمتفوقين دراسياً:

- شعور بالاختلاف والعزلة على الآخرين: حيث تشير شيدر Shneider إلى أنهم بحس مرهف عال نتيجة لشعورهم بالتميز والتفوق والاختلاف على الآخرين الذين هم في مثل عمرهم مما يجعلهم يفتقرون إلى تكوين صداقات مع الأفراد فيشعرون بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

- النزعة إلى الكمال : التوقعات العالية التي يضعها المتفوق لنفسه وما يترتب عليه من ضغوط وقلق وخوف زائد من الفشل ، كما أن صفة الوصول إلى الكمال تقود بعض المتفوقين ولا سيما المراهقين إلى المنافسة بشكل مفرط نحو الإنجاز المثالي وينظرون إلى أدائهم في أعمالهم على أنها غير واقعية يجاهدون من أجل تحقيقها فيشعرون بالقلق والإحباط(عبد الرحيم 2016، ص 37).

2.6- البيئة الأسرية تمثل ضغوطا للمتفوقين دراسياً: من بين المشكلات البارزة التي تؤثر على المتفوق في محيط الأسرة: مشكلة غياب الوعي والفهم لدى الوالدين بدوافع واحتياجات المتفوقين النفسية والعقلية والاجتماعية حيث أن إهمال هذه الاحتياجات أو عدم إشباعها يمثل ضغوط على المتفوق تتمثل في:

- استخدام أساليب والدية لأسويه في التنشئة: من قبيل التسلط والقسوة والإهمال وما يترتب عليها من شعور المتفوق بالألم النفسي والإحباط والقلق والعجز ولإكراهه على المسيرة الإبداعية وسلب ما لديه من شعور بالتميز ويؤثر سلبياً على الثقة بنفسه ومفهومه على ذاته.

- ممارسة الوالدين ضغوط على أبنائهم: لاختيار مجال دراسي أو تخصص لا يتفق مع اهتماماته وميوله

- التشديد المتزايد على المتفوق وحثه باستمرار على إنجاز الأداء المثالي ودفعه لتنافس من أجل الفوز والنجاح.

- وجود معتقدات خاطئة عند الوالدين تجاه ظاهرة التفوق من أبرزها أن المتفوق ليس بحاجة للرعاية.

3.6- المدرسة تمثل ضغوطا للمتفوقين دراسياً: يوجد هناك العديد من الصعوبات أو المعوقات التي يدركها التلميذ بصفة عامة والمتفوقين منهم بصفة خاصة، وتحول دون تقدمهم أو نموهم بصورة طبيعية وصحيحة ومن تلك الصعوبات المشكلات الامتحانات المرتبطة بالدراسة، مشكلات العلاقات التفاعلية والمشكلات الشخصية المرتبطة بالدراسة، ويشير (أبو ناهيه 1994) إلى أن هناك العديد من الصعوبات أو المعوقات التي يدركها الطلاب وتحولهم دون تقدمهم أو نموهم بصورة طبيعية وصحيحة ومن تلك الصعوبات نذكر:

- تثبيط حماسة المتفوقين وشعورهم بالإحباط وتدني مفهوم عن ذواتهم وذلك من خلال استخدام أساليب الحفظ والتلقين على حساب قدرات الابتكار والتحليل والتركيب .

- شعور المتفوقين دراسيا بالملل والضجر من عدم وجود فرص حقيقية لتدخل سواء في المدرسة أو في المناهج الدراسية العادية والمهام المدرسية الروتينية التي تتسم بالجمود والتي لا تناسب تفوقهم ولا تتحدى استعداداتهم الحالية ولا تشبع احتياجاتهم الغير العادية

- مشكلات الامتحانات والتقييم : وتتعلق بأسئلة الامتحان من حيث نوعها ، وعددها والأسس الفنية لإعدادها ومستوى صعوبتها ، بحيث تشكل ضغطا نفسيا وتربوي مما ينعكس أثره الخطير في تقرير مصير الطالب(مبخائيل: ب، س، ص 226)

- مشكلات محتوى المقررات الدراسية: إذ أنها وضعت لتلميذ العادي وتركيز على إلزام الطاعة والانصياع لتعليمات والنظم وتعنى بحفظ الحقائق وتلقين المعلومات من ثم تشد الخيال وتعوق التفكير الناقد وتحبط التفكير الابتكاري الذي يتميز به المتفوق عقليا (سليمان ،غازي ، 2001 ، ص 259)

- أساليب التقييم: والتي لا تقيس سوى مهام محددة وضيقة وتمثل رفي استرجاع المعلومات والتفكير التقريبي كامتحانات نهاية المرحلة وغياب الأسباب التي تفسح مكان أوسع للتفكير الناقد والإبداعي والفهم التحليل والاستنتاج والتركيب وحل المشكلات والتعبير الذاتي كالتقويم الأصيل والمستمر والتقييم المعزز نمو استعدادات التلميذ ومقدرته فهذا يحول دون إشباع رغبات وحاجيات المتفوق مما يجعله عرضة للضغط النفسي.

- المشكلات الشخصية المرتبطة بالدراسة: وتتعلق بمظاهر الإحباط المرافقة لحياة المتفوق، ومظاهر القلق والاضطراب التي تصاحب وجوده داخل الثانوية كما ترتبط بصعوبات تنظيم الوقت، واتخاذ القرارات، وإقناع الآخرين أثناء المناقشة، أو عند المواجهة.

4.6- الضغوط المعرفية: ويقصد بها الضغوط التي تنشأ عن وجود أفكار واعتقادات غير منطقية كالمبالغة في إدراك الأحداث البسيطة على أنها خطيرة ومهددة واستخدام الأحكام والاستنتاجات الخاطئة وتفسير الأحداث وتعميم الخبرات السلبية أو مواقف أخرى مشابهة في إدراك الأحداث أما حسنة أو سيئة وتركيز على النواحي السلبية في المواقف إغفال النواحي الإيجابية.

7- مقترح البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.

1.7- الإطار النظري للبرنامج: يستند البرنامج إلى النظرية المعرفية السلوكية ووفقا لنموذج التدريب الشخصي ضد الضغوط النفسية (SIT) training stress inoculation ، ميكنبوم meichenbom. إذ يعتمد هذا النموذج على الدمج بين كل من النظرية المعرفية والسلوكية، ويستهدف هذا الأسلوب تزويد الأفراد بالمهارات التكيفية اللازمة لتطوير كفاءتهم في التعامل مع الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، كما انه أسلوب تنموي يستخدم مهارات متعددة، سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسين مستوى التكيف العام للفرد، وهو بدوره يتكون من ثلاث مراحل هي:

- المرحلة الأولى: مرحلة التصور العقلي oncretization أو تكوين المفاهيم وفيها يتم مساعدة الأفراد المشاركين في البرنامج الإرشادي على فهم الضغوط النفسية وأسبابها ومصادرها وأنواعها، وما هي أهم استراتيجيات المقاومة ثم تحديد أهداف الإرشاد على المدى القصير والبعيد.

- المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات: skills acquisition وفيها تم تقديم مجموعة من المهارات المعرفية السلوكية والعمل على تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها.

- المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق application وتساعد هذه المرحلة على تشجيع الأفراد على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط أثناء الجلسات الإرشادية لنقله للمواقف الحياتية اليومية

2.7- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

- الإطار النظري للدراسة الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة (الضغط النفسي، ماهيته، النظريات المفسرة له، الآثار المترتبة عليه مصادره ومسبباته لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا).

- ماهية التفوق الدراسي والمشكلات التي يعاني منها التلميذ المتفوق دراسيا)

- الدراسات السابقة العربية والجزائرية والأجنبية المتعلقة ببناء البرامج الإرشادية لدى التلاميذ المتمدرسين والمراهقين وكذلك الدراسات المتعلقة بمشكلات المتفوقين وأساليب مواجهة الضغوط لديهم.

- تحليل محتوى بعض البرامج الإرشادية والاستفادة منها في بناء محتوى جلسات البرنامج الحالي

- اشتقت الباحثة الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية وتقنياته الإرشادية من أساليب وفتيات الإرشاد المعرفي السلوكي وفق منهج ميكينوم.

3.7- أهداف البرنامج الإرشادي: إن تحديد أهداف البرنامج هو خطوة أساسية يتضح من خلالها محتوى البرنامج و أهم الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة، أو بتعبير آخر أن الهدف هو ما سوف يكون عليه سلوك المشاركين في البرنامج بعد إكسابهم مهارات وفنيات مختلفة بغية تعديل سلوكهم نحو الأفضل.

ويسعى البرنامج الحالي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف هي كالآتي:

- أهداف عامة: وتمثل في

- التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ المتفوقين دراسيا.

- مساعدة التلاميذ المتفوقين على مواجهة الضغوط بأشكالها المتعددة.

- مساعدة التلاميذ المتفوقين على تكوين علاقات إيجابية مع المحيطين.

أهداف فرعية (خاصة): يمكن اختصار أهداف البرنامج الإرشادي إلى هدفين رئيسيين هما.

- هدف نمائي: وهو مساعدة التلاميذ المتفوقين على تطوير أساليب مواجهة الضغوط من خلال تزويدهم بالمهارات التكيفية المناسبة.

هدف وقائي: وهو تزويد التلاميذ المتفوقين بالمهارات المعرفية السلوكية التي تساهم في تحصين أنفسهم ضد المشكلات والضغوط النفسية للسيطرة عليها ومحاولة منع تطورها وتفاقمها مستقبلا.

4.7- خطوات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي: ومن ضمن الخطوات التي يجب مراعاتها ما يلي:

- تحديد أهداف البرنامج: فلكل برنامج أهداف عامة، وهي أهداف الإرشاد وأهداف خاصة بكل برنامج إرشادي تختلف باختلاف الزمان والمكان .

- دراسة شاملة لحاجات أفراد الفئة المستهدفة وذلك لتحديد الأساليب والطرق والاستراتيجيات المناسبة.

- تحديد الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة والتي يجب توفيرها.

- الإعلام: من خلال شرح فكرة البرنامج للإفراد المشاركين فيه.

- اختيار محتوى البرنامج الإرشادي والمتكون من المهارات والأنشطة والمعارف

- التحكم على البرنامج الإرشادي: أي عرضه في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين قبل استخدامه، وذلك بهدف التأكد من صلاحيات محتوى جلساته .

- تحديد الإجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي : وتتضمن الجدول الزمني والمكان الذي ينفذ فيه البرنامج وعدد المشاركين .

- تنفيذ البرنامج الإرشادي

5.7- أسلوب تنفيذ البرنامج: استخدمت الطالبة في البرنامج الإرشادي (السلوكي المعرفي) أسلوب الإرشاد الجماعي وذلك لأن الإرشاد الجماعي وما ينتابه بين المرشد والمسترشد وأعضاء الجماعة يتيح خبرات إيجابية .(الزهران، 1999، ص344).

6.7- فنيات الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج: لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق أهدافه ما لم يستخدم الفنيات والأساليب اللازمة والملائمة التي تساهم إلى حد كبير في تنفيذ البرنامج الإرشادي، ويتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية ثم الإشارة لها في فصل الإرشاد النفسي إلا أنه سوف تقوم الطالبة في هذا الجزء من توضيح المضمون التطبيقي لكل فنية مستخدمة فيه:

- المحاضرة: والمضمون التطبيقي لهذه الفنية هو تقديم المعلومات لأعضاء المجموعة الإرشادية عن الضغط النفسي ماهيته نظرياته أسبابه مصادره، وأعراضه، كما تستخدم المحاضرة في كل جلسات البرنامج للتعريف على الفنية المستخدمة في الجلسة الإرشادية.

- الحوار والمناقشة الجماعية: والمضمون التطبيقي لهذه الفنية يتمثل في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة وتوضيح النقاط المهمة، وإثارة النقاش بهدف تعلم تحديد المشكلة وتعديل الأفكار الخاطئة والتفاعل والتواصل ما بين المشاركين

- التعزيز الإيجابي: ويتمثل في تقديم مدعّمات الثناء والشكر والتشجيع والمدح على الإجابات الصحيحة والحضور لجلسات الإرشادية، بهدف زيادة الدافعية نحو السلوك الصحيح وتكراره والحث على الحضور للجلسات المقبلة.

- التنفيس الانفعالي: ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية بإتاحة الفرصة للمشاركين في البرنامج للتعبير عن مشاعرهم وسردهم للمواقف الضاغطة التي عايشوها، وكذلك منحهم فرصة لإعطاء آرائهم حول كيفية التخلص من الضغوط النفسية وإشراكهم في إعطاء الحلول البديلة لمشاكلهم، والعمل على اختيار الإستراتيجية المناسبة الصحية التي يستخدمها التلاميذ المتفوقين.

- الواجبات المنزلية: وهي تلعب دورا هاما في الإرشاد النفسي ولها دور خاص في زيادة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي، إذ أنها تساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المرشد والمسترشد.
- وترى الباحثة أن هذه الفنية تساعد لتحسين إدراك الأفكار الآلية وعلاقتها بردود الفعل الانفعالية، كما و أنها تعطي فرصة للمسترشد لممارسات مهارات جديدة ومنطقية لمعرفة أفكاره والغير عقلانية ومحاولة تعديلها كما أنها تعتبر جزءا متما للناتج العملية الإرشادية.
- فنية الاسترخاء: وتتضمن هذه الفنية تدريب المشاركين على الاسترخاء والتشجيع على ممارستها يوميا لما لها فائدة في التخفيف من أعراض الضغط النفسي.
- التدريب على إدارة الوقت: يهدف ذلك إلى تدريب المشاركين على استثمار الوقت بشكل إيجابي للاستفادة منه، وذلك بتقسيم الوقت إلى وقت للنوم، ووقت الاستخدام الفعال، ووقت الدراسة، ووقت الفراغ. والاستخدام الصحيح للوقت يعد عاملا من عوامل النجاح في الحياة وتحسين أداء الفرد.
- إستراتيجية حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك فهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدها (عبيد، 2008، 150).
- والمضمون التطبيقي لهذه الفنية هو تدريب المشاركين على تحديد المشكلة التي يعانون منها وحلها بطرق علمية وصحيحة.
- فنية تعديل الحوار الذاتي: وتقوم هذه الفنية على أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل التي تواجهها إذ استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية التي يستعيد نفسه بها إزاء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة.
- فنية تعديل الأفكار: والمضمون التطبيقي لهذه الفنية هو تدريب المشاركين في البرنامج الإرشادي في التخلص من المعتقدات السلبية ووقف الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية لكي يستطيع الفرد أن يسلك بطريقة ملائمة.
- فنية لعب الدور: والمضمون التطبيقي لهذه الفنية من خلال تمثيل الدور للمواقف الضاغطة التي مروا بها وتمثيل الدور للمجموعة من الأنماط السلوكية التي تختلف عن الأنماط السلوكية المعتادة. وكذلك التعرف على جل الاستجابات الناتجة عن المواقف الضاغطة لديهم، ويتخلل ذلك مجموعة من التوضيحات حول الإدراك الصحيح للموقف نفسه، ومفاد ذلك هو التنفيس على المشاركين وكذلك تحويل الأفكار إلى مشاهد حية حتى يستطيع المشاركون الحكم عليها وإبداء آرائهم حولها.
- فنية التخيل: ويتضمن تدريب الفرد على التخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، وغالبا ما يكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، فمن خلال التصور يستطيع الفرد التدريب على الحدث الضاغط الذي يتوقع حدوثه.
- فنية صرف الانتباه: تستخدم فنية صرف الانتباه في الإرشاد المعرفي السلوكي لأهداف محددة وقصيرة المدى، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية بتدريب المشاركين في البرنامج الإرشادي بالقيام بسلوكيات لصرف انتباههم عن الأعراض التي يشعرون بها (المحارب، 2000، ص 211).
- فنية الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه: وهي تقوم على أسلوبين أولهما في أن المرشد يقدم وجهة نظره على المسترشد، كأن يشير إلى عدم التناسق ووجود أخطاء في التفكير، أما ثانيهما فيكون الهدف من الأسئلة السقراطية هو

توجيه المسترشد إلى تفحص جوانب وضعه خارج نطاق الفحص والتدقيق، ومساعدته على اكتشاف خيارات وحلول لم يأخذها بعين الاعتبار.

-النمذجة: ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تدريب المشاركين من خلال النموذج، فمثلا في جلسات الاسترخاء يطبق المرشد على احد المشاركين فنية الاسترخاء أمام باقي المسترشدين، والمغزى من هذا أن يكتسب التلاميذ مهارات عن طريق التقليد لتفادي الأخطاء، وكذلك يتم تعلمها بشكل أسهل وأسرع.

-السيكودراما: تقوم هذه الفنية على تدريب المشاركين في البرنامج الإرشادي بتمثيل أدوار قد تتعلق بالماضي أو بالحاضر أو مواقف حياتية مستقبلية متوقعة في محاولة للحصول على فهم أكثر عمقا (الاستبصار) وتحقيق التفريغ الانفعالي الحالي أو الموقفي للفرد (التنفيس).

8- مقترح الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوك

1.8- تحكيم البرنامج الإرشادي: تم عرض البرنامج الإرشادي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين لإبداء ملاحظاتهم ورائهم حول محتوى البرنامج الإرشادي (الأسلوب، الإستراتيجية والواجبات المنزلية) وبعد اطلاعهم على البرنامج قدم السادة المحكمين مجموعة من الآراء والملاحظات المهمة وبعض التعديلات منها

- تقليص زمن بعض الجلسات مثل الجلسة الأولى والجلسة الثانية.

- تقديم جلسة التدريب على الاسترخاء على جلسة مهارة إدارة الوقت .

- تحديد موضوع الجلسة الثالثة وتغييره من مصادر الضغوط النفسية إلى مصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين

- الإجماع على حذف جلسة طلب المساندة الاجتماعية وتضمينها في الجلسات الأخرى

- ممارسة تمارين الاسترخاء في كل الجلسات.

- العمل ضمن مجموعات صغيرة .

2.8- محتوى البرنامج الإرشادي المقترح بصورته النهائية: يحتوي البرنامج الإرشادي الحالي على ثلاث عشرة جلسة إرشادية، لكل جلسة أهدافها والوسائل المناسبة لها وكذلك الفنيات الخاصة بها والتي تتماشى وطبيعة الجلسة من أجل تحقيق نجاح البرنامج الإرشادي، كما وأن لكل جلسة مدة زمنية معينة، وتشتمل كل جلسة إرشادية على تقديم الأهداف ويلمها تقديم الإجراءات ومناقشتها ويتم في كل جلسة إرشادية التدريب على المهارة المخصصة، وضمنا للسير الحسن للبرنامج كانت الطالبة تحرص على تقديم مطويات وملخصات عن مواضيع الجلسات، وتوزع الواجبات المنزلية والحرص عليها ومناقشتها في بداية كل جلسة، وضمنا التغذية الراجعة للتلاميذ المشاركين في البرنامج بقصد تعزيز الأفكار و الخطوات الصحيحة والعمل على تثبيتها وتصحيح الخاطئ منها، وفيما يلي جدول يوضح محتوى البرنامج والجلسات الإرشادية المكونة له.

الجدول (01) يوضح ملخص البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة ومدتها	عنوان الجلسة	أهداف الجلسات	الفنيات المستخدمة في الجلسة
الجلسة الأولى 50 دقيقة	تمهيد وتعارف	-بناء العلاقة الإرشادية-تحديد أهداف البرنامج الإرشادي- تحديد القواعد الضابطة للعمل الإرشادي	المحاضرة ، الحوار والمناقشة ، التنفيس الانفعالي، التعزيز
الجلسة الثانية 60 دقيقة	التعريف بالضغط النفسي	-شرح مفهوم الضغط النفسي وتأثيراته على الصحة – التعريف بإعراض الضغط (المعرفية، السلوكية، الفيزيولوجية (-زيادة دافعية المشاركين من خلال التعريف بالفوائد العلمية للبرنامج	المحاضرة ، الحوار والمناقشة ، التنفيس الانفعالي، الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه/الواجب المنزلي
الجلسة الثالثة 60 دقيقة	مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ المتفوقين	-التعريف بمصادر الضغط النفسي لدى المتفوقين-تحديد آثار الضغط على الأداء-إكساب التلاميذ المهارات المباشرة في التعامل مع الضغط.	المحاضرة ، الحوار ، المناقشة ، الأسئلة السقراطية ، الاكتشاف الموجه ، الجدل المباشر، التعليمات الذاتية ، التنفيس الانفعالي ، التعزيز، الواجب المنزلي
الجلسة الرابعة 90 دقيقة	الاسترخاء وأهميته في مواجهة الضغوط النفسية	-تعلم أفراد العينة على فنية الاسترخاء. - تعليم المسترشدين أسلوب تنظيم التنفس. - تدريب المسترشدين على تقنية التخيل الفعال - تدريب المسترشدين على تقنيات الاسترخاء العضلي والجسمي.	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية ، الاسترخاء العضلي ، النمذجة ، التعزيز /الواجب المنزلي
الجلسة الخامسة 90 دقيقة	التدريب على فنية الاسترخاء وأهمية الرياضة في خفض الضغط	-تطبيق المسترشدين لتقنية الاسترخاء - استخدام المسترشدين لتقنية التخيل الفعال وتقنية إيقاف الأفكار-أهمية تنظيم فترات وجبات الغذاء والأكل الصحي للخفض من الضغط النفسي والمساعدة على الاسترخاء	الواجب المنزلي ، لعب الدور ، التخيل ، إيقاف الأفكار ، المحاضرة ، النمذجة ، الاسترخاء
الجلسة السادسة 60 دقيقة	مهارة إدارة الوقت (تنظيم أوقات المذاكرة والفراغ)	تطبيق تقنية الاسترخاء - شرح مفهوم إدارة الوقت - تحديد أهم المشكلات المتعلقة بالمذاكرة والعوامل المعوقة لها.-تعريف التلاميذ على عادات المذاكرة السليمة والصحيحة والتي تساعد على مزيد من التفوق. -إكساب التلاميذ مهارة إدارة الوقت وحسن تنظيم أوقات المراجعة والفراغ- أن يكتسب التلاميذ مهارات الاستعداد للامتحانات وأدائها بكفاءة.	المحاضرة ، المناقشة ، العمل داخل مجموعات ، التعزيز ، الاسترخاء ، التنفيس الانفعالي ، جدول تنظيم الوقت، الواجب المنزلي
الجلسة السابعة 60 دقيقة	التدريب على إستراتيجية حل المشكلات	- تطبيق تمرين الاسترخاء-التعريف بإستراتيجية حل المشكلات- التدريب على إستراتيجية حل المشكلات من خلال التعرف على المشكلة ووضع الحلول البديلة لها.	الواجب المنزلي ، المحاضرة العمل داخل مجموعات ، التعزيز ، الاسترخاء ، إستراتيجية حل المشكلات ، المناقشة والحوار
الجلسة الثامنة 60 دقيقة	التدريب على مهارة تعديل الأفكار	- تطبيق تمرين الاسترخاء-شرح أهمية المعارف والمعتقدات الغير المنطقية والأحاديث الإهزامية في إدراك الموقف الضاغط- أن يعرف التلاميذ أسس الصلة بين التفكير والانفعال والسلوك-التدريب على فنية ABC	الواجب المنزلي ، الاسترخاء ، المحاضرة والمناقشة الجماعية ، التعزيز ، التنفيس الانفعالي ، الجدول الثلاثي (ABC)
الجلسة	التدريب على	-تطبيق تمرين الاسترخاء-دور الأحاديث الذاتية في إحداث	المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الحوار

التاسعة 90دقيقة	مهارة تعديل الأفكار(2)	الضغط- توضيح علاقة الحديث الذاتي باستجابة الضغط النفسي من خلال أمثلة- تمكين المسترشدين من تطبيق التقنيات المعرفية السلوكية لدحض الأفكار المشوهة .	الذاتي ، لعب الدور ، الواجب المنزلي ، الاسترخاء ، التنفيس الانفعالي ، التدريب على تعديل الأفكار
الجلسة العاشرة 90دقيقة	(السيكودراما كوسيلة للتوافق)	- التأكيد من فهم المشاركين لاستراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية و إمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط- تناول الموضوع في قالب مسرحي يهدف زيادة الدافعية عند المشاركين للتقليل من الضغط الموجود لديهم- تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبث روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين. - تنفيس المتفوق على مشاعر القلق والتوتر التي يعيشها - التطهير الانفعالي	المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الحوار ، لعب الدور ، النمذجة ، الاسترخاء ، التعزيز ، التنفيس الانفعالي ، الواجب المنزلي
الجلسة الحادية عشر 60دقيقة	التدريب على المهارات السلوكية المعرفية (فنية صرف الانتباه)	-تطبيق تمرين الاسترخاء-التأكيد من فهم المشاركين لاستراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية و إمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط-تدريب المشاركين على أساليب صرف الانتباه للتخفيف من الضغوط. التعليم من خلال النمذجة.	الحوار والمناقشة الجماعية ، الاسترخاء ، الواجب المنزلي ، فنية صرف الانتباه ، الحوار والمناقشة ، المحاضرة ، لعب الدور ، النمذجة ، التنفيس الانفعالي ، التعزيز التخيل
الجلسة الثانية عشر 60دقيقة	التدريب على المهارات المعرفية السلوكية (التدريب من خلال تخيل المواجهة)	- تطبيق تمرين الاسترخاء- التدريب على المهارات المعرفية السلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط - التعريف بفنية تخيل المواجهة-تدريب المشاركين على فنية تخيل المواجهة	الحوار والمناقشة الجماعية ، الاسترخاء ، الواجب المنزلي ، فنية التخيل ، الحوار والمناقشة ، المحاضرة ، لعب الدور ، النمذجة ، التنفيس الانفعالي ، التعزيز
الجلسة الثالثة عشر 30 دقيقة	الإنهاء وتقييم البرنامج الإرشادي	-تطبيق تمرين الاسترخاء- التمهيد لبدء الجلسة الإرشادية- تقويم مكونات البرنامج. - تطبيق مقياس الضغوط النفسية للتلاميذ المتفوقين. - تحديد موعد القياس المؤجل ومتابعة التقدم.	الواجب المنزلي ، الاسترخاء ، مقياس الضغط النفسي ، المناقشة الجماعية والحوار. استمارة التقييم النهائي ، التعزيز

المصدر من إعداد الباحثة

9- تقييم البرنامج الإرشادي: ويتم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال:

1.9- التقييم التكويني: ويتم هذا التقييم في كل جلسات البرنامج الإرشادي من خلال سؤال المشاركين عن رأيهم ،ومن خلال بطاقات التقييم، وعمل تغذية راجعة لما تم خلال كل جلسة.

2.9- التقييم الختامي: وذلك بتطبيق المقياس مرة أخرى على المجموعة التجريبية لمعرفة الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي.

3.9- التقييم التبعي: ويكون ذلك بتطبيق مقياس الضغط النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بمدة زمنية محددة لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي.

10- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي: ويتم التحقق من فاعليته عن طريق الأساليب الإحصائية والمقارنة بين القياسات المطبقة على عينة الدراسة (القياس القبلي، القياس البعدي، القياس التبعي)

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن التلاميذ المتفوقين دراسيا كغيرهم من الفئات الأخرى لهم مشكلات تعترضهم في حياتهم كما وأنهم عرضة لضغوط نفسية والتي تنشئ من طبيعة خصائصهم وسماتهم الشخصية، وكذلك ما تقدمه المدرسة لهم لا يشبع حاجاتهم واستطلاعهم بالإضافة إلى الضغوط التي مصدرها الأسرة كالجهد بماهية التفوق ومتطلباته... الخ

وفي ضل تنامي المشكلات النفسية والاجتماعية كان لابد من الاهتمام بهذه الفئة بتقديم الخدمات الإرشادية والرعاية النفسية لهم من خلال تقديم البرامج الإرشادية (المعرفية السلوكية) والمرافقة النفسية إلى جنب تقديم الرعاية التعليمية.

قائمة المراجع

- روفائيل، عصام وصفي ويوسف، محمد احمد، (2001). تعليم وتعلم الرياضيات ، د.ط. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- الزعبي، احمد محمد، (2001). الامراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الاطفال ، ط1. الاردن: دار الزهراء للطباعة.
- الزهران، حامد عبد السلام، (1998). التوجيه والارشاد النفسي ، ط3. مصر: عالم الكتب.
- الزهران، حامد عبد السلام، (1999). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط6. مصر: عالم الكتب.
- سليمان السيد، عبد الرحمان وغازي احمد، صفاء، (2001). المتفوقين عقليا خصائصهم اكتشافهم تربيتهم مشكلاتهم، دط. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- الشخص، عبد العزيز و السرطاوي، زيدان، (1999). تربية الاطفال المتفوقين والموهوبين ، دط. الامارات كدار الكتاب الجامعي.
- الطبيخ علي، بشائر، (2016). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت ". ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين، قسم التربية الخاصة ، كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة: الامارات العربية.
- الخوارجا، عبد الفتاح، (2002). الارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1. الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عبيد بهاء السيد، ماجدة، (2008). الضغط النفسي، ط1. الاردن: دار الصفاء للنشر.
- عبد الرحيم رجب، ولاء، (2016). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، دط. الاردن: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- المحارب، نصر، (2002). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، دط. الاردن: دار الزهراء.
- ميخائيل/يوسف اسعد، (د،س). الشخصية القوية، دط. مصر: مكتبة غريب للطباعة والنشر.

- يحي، خولة وحامد حبيب، رنا، (2001). "مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا" مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة 10 العدد 20، ص.77. ص.124.

- يوسف، حدة، (2018). "مقترح برنامج ارشادي قائم على معنى الحياة لتخفيف المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين". مجلة العلوم الاسلامية والحضارة، جامعة الاغواط، العدد الثامن، ص.291. ص.317.