

التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية

لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون

د. عمار عبد الله محمود الفريحات

د.فخري فلاح المومني

جامعة البلقاء التطبيقية – الاردن

ملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، وعلاقة التوافق النفسي بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لديهم. وعلى الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. وأشارت النتائج الى ان مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين مرتفعا، وأن مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تراوح بين المرتفع والمتوسط. كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي وفي مهارات مواجهة الضغوط. واطهرت النتائج الى انه توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين والدرجة الكلية باستثناء مهارتي (الهروب والتجنب) فكانت العلاقة عكسية مع كل مجالات التوافق النفسي

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، مهارات مواجهة الضغوط النفسية، المتفوقين

Psychological Adjustment and its Relationship to Coping Style of Psychological Stress in a Sample of Talented Students in Ajloun Governorate

Abstract

This study aimed at identifying the degree of psychological adjustment and coping style of psychological stress in a sample of Talented students at Ajloun Governorate, and the impact of gender differences on the degree of psychological adjustment and coping style of psychological stress. The study sample consisted of (200) m/f Talented students at Ajloun Governorate. The results pointed out that the degree of psychological adjustment of Talented students is high, and the degree of coping style of psychological stress common between Talented students ranged between high and middle. The results also showed that there are no differences of statistical significance between the different genders concerning the degree of psychological adjustment. The results demonstrated that there is a positive integrative relationship between the degree of each domain of psychological adjustment and its total degree, and each style of coping styles of psychological stress common among Talented students and the total degree, except for the skills of (escape and avoidance); thus the relationship was counteractive with all domains of psychological adjustment

مقدمة

تعد رعاية المتفوقين من أفضل أنواع الاستثمار في رأس المال البشري في كافة المجالات فهم الثروة الحقيقية للمجتمع، والمنطلق الأساسي للتقدم في كافة المجالات ، فعن طريقهم ازدهرت الحضارة الإنسانية وتقدمت، وبفكرهم وإبداعهم صنعوا سعادة البشرية ورفاهيتها ،ومن ناحية أخرى يعد إهمالهم امتحانا لمبدأ تكافؤ الفرص التعليمية. وينبع الاهتمام بالمتفوقين عقليا من دراسة واعية لخصائصهم الشخصية والاجتماعية، وما ينتج عنها من تميز وإبداع، أو ظهور لكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد يعانون منها(عطية،2009)¹ يعتبر التوافق النفسي من أهم القضايا التي تشغل العاملين مع المتفوقين عقليا؛ نتيجة للتطورات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية المتسارعة التي تؤثر في نموهم المعرفي والانفعالي والاجتماعي بشكل واضح وبغض النظر عن طبيعة البرامج التي تقدم لهم؛ مما يجعل التغيرات السابقة متغيرات هامة في التوافق النفسي لديهم في جميع المجالات(بنات وابو زيتون،2010)². هذا ويعرف زهران(1997)³ التوافق النفسي بأنه "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. ويتضمن هذا التوازن السعادة والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والثانوية والمكتسبة. ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المراحل المتتابعة". ويتضمن التوافق النفسي ثلاثة أبعاد وهي: البعد الذاتي والذي يشمل على: السعادة مع النفس، والثقة بها والشعور باهميتها، وإشباع الحاجات الأساسية للفرد، وحل المشكلات الشخصية بفاعلية. ويتضمن البعد الاجتماعي: السعادة مع الآخرين، والإلتزام بقيم ومعايير وقواعد الضبط الاجتماعي، والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع. ويتضمن البعد الأسري: الشعور بالحب والانتماء الى الأسرة، والخلو من مشاعر الغيرة، والإحساس بالطمأنينة، والثقة بالنفس بين أفراد الأسرة والإعتزاز بكونه فردا في الأسرة(بطرس،2009)⁴. ويشير الخالدي(2002)⁵ الى بعدين أساسيين للتوافق النفسي هما: المحيط الداخلي للفرد والذي يتضمن على ما يشتمل عليه بناؤه النفسي من: دوافع وخبرات، وقيم وميول، وقدرات وعواطف. المحيط الخارج: ويشتمل على ما يحيط بالفرد من بيئة طبيعية: كالماء والهواء، وبيئة اجتماعية كالأسرة والمدرسة. ولقد تنوعت وجهات النظر حول توافق الطلبة المتفوقين نفسيا واجتماعيا، فقد أظهرت دراسات متعددة أن الطلبة المتفوقين عقليا يتميزون بالتوافق من الناحية الشخصية والاجتماعية. وفي المقابل أظهرت دراسات أخرى أنهم يواجهون مشكلات تكيفية وأنهم أقل توافقا من الناحية النفسية الاجتماعية. ومن الدراسات التي أيدت وجهة النظر الأولى دراسة كل من شان(Chan,2002)⁶، وروبنسون (Robinson,2002)⁷ حيث أوضحت هذه الدراسات أن الطلاب المتفوقين عقليا أكثر توافقا من أقرانهم العاديين، ويتضح ذلك فيما يتوافر لديهم من قدرة على فهم الذات وفهم الآخرين والتعامل مع الضغوطات والصراعات أكثر من غيرهم نتيجة لقدراتهم العقلية المرتفعة. كما وقد توصلت دراسة كل من بيكر وبريدجر، ويفان (Baker,Bridger,Evans,1998)⁸ الى أن التفوق يعد من عوامل سهولة وسرعة التوافق، وذلك أن المتفوقين لديهم فهم أفضل لذواتهم والآخرين، بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة، ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوطات بشكل أفضل وبطرق صحية مقارنة بأقرانهم. في

مراجعة للدراسات المتعلقة بهذا المجال لأحظ نيهارت (Neihart,2002)⁹ أنه من السمات والخصائص المرتبطة بالتفوق القدرة على حل المشكلات، والتقليل من تأثيرات الضغوط النفسية. وأشارت دراسة راي واليوت (Ray & Elliott, 2006)¹⁰ والتي طبقت على عينة مكونة من (88) طالباً وطالبة من طلبة الصف الرابع والثامن الذين يتمتعون بقدرات أكاديمية وسلوكية متنوعة، قُسمت عينة الدراسة بشكل متساو وفقاً للجنس والصف أن كل مجموعات المشاركين اختلفت بشكل دال في التكيف الاجتماعي ولصالح الطلبة ذوي القدرة الأكاديمية والسلوكية العالية. وأشارت نتائج دراسة جارلاند وزيفلر (Garland & Zigler, 1999)¹¹ والتي طبقت على عينة مكونة من (96) فرداً من المتفوقين عقلياً في الولايات المتحدة الأمريكية إلى عدم وجود علاقة بين التفوق المرتفع والمشكلات الانفعالية والاجتماعية التي تصيب المتفوقين. ومن الدراسات العربية التي دعمت هذا الاتجاه دراسة زيدان (2007)¹² التي طبقت على عينة مكونة من (200) طالبة، منهن (100) طالبة متفوقة و (100) طالبة غير متفوقة دراسياً، وقد أظهرت الدراسة: أن متوسط درجات الطالبات المتفوقات في التوافق النفسي أعلى من المتوسط الفرضي للقياس وجود فرق دال احصائياً بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في التوافق النفسي لصالح الطالبات المتفوقات، وأن هناك علاقة ايجابية بين التحصيل والتوافق لدى الطالبات. وأشارت نتائج دراسة العبويني (2008)¹³ والتي طبقت على عينة الدراسة من (240) طالباً وطالبة من الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل أن درجات التكيف الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين قد تراوحت في معظمها بين متوسطة ومرتفعة، وإلى جود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التكيف الاجتماعي حسب الصف ولصالح الصف الأعلى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الاجتماعي تُعزى لمتغير جنس الطلبة. كما توصلت دراسة الصمادي والغزو (2014)¹⁴ إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين بمدارس الملك عبدالله الثاني للتميز على الدرجة الكلية للمقياس. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الصف السابع وطلبة الصف الأول ثانوي ولصالح طلبة الصف الأول ثانوي للطلبة المتفوقين. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لجنس الطلبة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى التفاعل بين المجموعة والصف والجنس لدى الطلبة الموهوبين. أما الاتجاه الثاني، والذي يشير إلى وجود مشكلات تكيفية لدى الطلبة المتفوقين فقد أشار بترسون (Peterson, 2006)¹⁵ إلى أن المتفوقين يشعرون بالوحدة والعزلة الاجتماعية أكبر من العاديين. ومن الدراسات التي دعمت هذا الاتجاه دراسة العويضة (2002)¹⁶ والتي هدفت التعرف إلى الواقع التكيفي للطلاب المتفوقين في مدرسة اليوبيل في الأردن تكونت عينة الدراسة من (15) طالباً موهوباً من مستويات الصفوف التاسع والعاشر والحادي عشر، وأشارت النتائج إلى أن صعوبات التكيف كانت في خمسة مجالات هي التحصيل الدراسي والجانب الانفعالي والاجتماعي والسلوكي والمهني ويحتاج توافق المتفوق مع الضغوط إلى التمتع بكفاءة اجتماعية عالية، حيث أن تمتع المتفوق بالكفاءة التي يساعد على استخدام طرق واساليب مواجهة ايجابية وفعالة للتعامل مع الضغوط، حيث أن الضغوط ليست طارئة بل هي جزء من حياة الإنسان المعاصر اليومية، ولا يأل المتفوق جهداً في الوصول لحالة التوازن في مختلف مجالات حياته ليتغلب على الضغوط التي تواجهه ببذله كل طاقة من أجل الوصول إلى هذه الحالة (الحدابي، والجاجي، 2011)¹⁷. ويرى سيوارد (Seaward, 1999)¹⁸ أن مهارات التعامل مع الضغوط

هي المهارات التي يستخدمها الفرد عندما يواجه الضغوط النفسية في المواقف التي يعتقد انها تفوق طاقاته وقدراته ،بهدف التعايش معها ، بعض هذه المهارات تكون طبيعية ورد فعل تلقائي عندما يكون الضغوط النفسية بسيطة،ولكن عندما تكون الضغوط النفسية شديدة ،فان مهارات التوافق العادية تكون غير كافية، ونتيجة لذلك يكون الفرد اكثر عرضة للانهاك النفسي والعقلي ،ويبدأ بتطوير سلوكه وتعديله ،ليكون لديه مهارات جديدة للتوافق مع الضغوط النفسية التي تواجهه. ان مهارات التوافق مع الضغوط النفسية تساعد الفرد في الحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية واحداثها واحباطاتها ،ويجري اختيارها لتساعد الفرد في تعامله مع متطلبات العالم الخارجي.. ويعرفها ليتمان (Littman,2006)¹⁹ بانها المهارات والاساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الفرد لادارة الضغوط النفسية التي يواجهها في حياته اليومية للتخفيف من اثارها عليه.ويرى مكلود (McLeod, 2010)²⁰ وجود ثلاث مجموعات من التكيف الأساسية هي: المهارات التكيفية التي تركز على التقييم :وتشمل هي المهارات التي يتم فيها تعديل عمليات التفكير المرتبطة بالضغط النفسي، حيث يقوم العديد من الأفراد بتغيير الطريقة التي يفكرون فيها بالمشكلة كفهم المشكلة بشكل مختلف، أو عن طريق تغيير الأهداف والقيم الخاصة بهم .المهارات التكيفية التي تركز على المشكلة : وهي التي تهدف هذه المهارات لتعامل مع سبب المشكلة أو الضغوط النفسية، حيث يقوم العديد من الأفراد بمحاولة تغيير أو القضاء على مصدر الضغط النفسي وذلك عن طريق البحث في سبب المشكلة وتعلم مهاراتها. المهارات التي تركز على الانفعال :وفي هذه المهارات يقوم الأفراد بتعديل انفعالاتهم التي تصاحب الضغط النفسي عن طريق تحرير أو تثبيث أو إدارة حالتهم النفسية.وقد اكد الدو ونولين هوكسيما (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010)²¹ على مهارتين من مهارات مواجهة الضغوط هما: المهارات الانفعالية في المواجهة :وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة الضغوط مثل :الغضب، والتوتر، والانزعاج، والقلق واليأس والعدوان.والمهارات المعرفية في المواجهة :وتتمثل في إعادة تفسير، وتقويم الموقف، والتحليل المنطقي، والنشاط العقلي. وبمراجعة للدراسات السابقة المتعلقة بالمهارات التي يستخدمها المتفوقين في مواجهة الضغوط النفسية فقد اظهرت نتائج باربر مارش (Barber-) ²² Marsh 2007 المطبقة على عينة تألفت من (9) طلاب موهوبين في مرحلة المراهقة ، أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين تلك المتعلقة بالعلاقات، والعواطف، والاتصالات ،والقضايا الأخلاقية والمعنوية والروحية، والقضايا العالمية. وأن الموهوبين يستخدمون الاستجابات التكيفية التالية : الأنشطة الباعثة على الاسترخاء، والاتجاهات الإيجابية، واتخاذ القرارات الحكيمة، والحفاظ على العلاقات مع الزملاء والأسرة، وفهم دور الإيمان والمعتقدات الأخلاقية، والبيئة الداعمة.واشارت دراسة غيث،وبنات،وطقش(2009)²³ التي طبقت على عينة الدراسة مكونة من (121) طالبا وطالبة تم اختيارهم بشكل قصدي من ثلاثة مراكز رياضية. ان مجال(الانفعالات والمشاعر والمخاوف)من اهم مجالات مصادر الضغوط، يليه التحصيل الدراسي ،وان اقلها(الامور المالية والاقتصادية)،و(العلاقات مع الوالدين والاخوة)،ولم تظهر فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى الجنس في مجالات مصادر الضغط. كما تبين ان اكثر استراتيجيات تعامل مع الضغوط استخدمها هي(العدوان اللفظي والجسدي)ثم(الطرق المعرفية)،واقلاها(الانعزال).بينما ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في استخدام استراتيجيات (ممارسة عادات

معينة) لصالح الذكور. كما ظهر ارتباط ذي دلالة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وجميع مجالات مصادر الضغوط باستثناء التحصيل الدراسي. وأشارت نتائج دراسة بنات وابو زيتون (2010)²⁴ والتي طبقت على من (99) طالبا من المتفوقين الى ان التكيف لدى المتفوقين كان منخفضا. كما كان الجانب الانفعالي اعلى ابعاد التكيف لديهم، في حين كان اقلها الجانب الشخصي. كما اشارت النتائج الى ان مهارة توليد البدائل كانت اعلى مهارات حل المشكلة لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين، في حين كان اقلها مهارة تقييم الحلول المقترحة. كذلك اشارت النتائج الى عدم وجود اثر ذي دلالة احصائية لمتغير التكيف على جميع ابعاد مهارة حل المشكلات. كذلك اشارت النتائج الى وجود اثر ذي دلالة احصائية لمتغير مهارة حل المشكلات على بعدين من ابعاد التكيف هما التكيف الشخصي والعائلي. كما اظهرت دراسة الحوامدة، وبنات (2012)²⁵ والتي طبقت على عينة عددها (162) طالبا وطالبة (81) منهم من طلبة المراكز الرياضية. و (81) من الطلبة المدارس العادية إلى وجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات التعبير عن المشاعر والانفعالات. والاسترخاء، والعنوان الجسدي واللفظي لصالح الطلبة المتفوقين في المراكز مقارنة بالطلبة في المدارس العادية. ولم تظهر فروق دالة احصائية بينهم في كل من استراتيجيات الدعم الاجتماعي والطرق المعرفية وتجنب المواقف والحركات الجسمية والانعزال وممارسة عادات معينة. أظهرت نتائج دراسة يانج (Yang, 2012)²⁶ أن مستوى استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة كانت أعلى لدى الطلبة الموهوبين مقارنة بمستوياتها لدى الطلبة العاديين، وكانت مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية متدنية لدى الطلبة الموهوبين الذين أظهروا مستويات عالية من استراتيجيات الكفاءة الذاتية. وواضهت نتائج دراسة العبدلي (2012)²⁷ أن المتفوقين استخدموا أساليب المواجهة الإيجابية وهي (ضبط الذات، البحث عن المعلومات، لتحليل المنطقي، المواجهة وتأكيذ الذات) أما بالنسبة لاستخدام الأساليب السلبية لدى الطلاب المتفوقين فقد شغلت أساليب (البحث عن إثباتات بديلة، الدعابة) واختلفت أساليبهم عن العاديين. ذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين والعاديين. أظهرت نتائج دراسة هتيسون وتيسو (Hutcheson & Tieso, 2014)²⁸ أن أكثر الاستجابات التكيفية شيوعا لدى الطلبة الموهوبين كانت إيجاد مجموعات داعمة من الأصدقاء، وإخفاء أو التقليل من الهوية، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية، والبحث عن الدعم من المعلمين، تطوير موهبة الكتابة والموهبة الموسيقية.. وأشارت نتائج دراسة الطيخ (2015)²⁹ والتي اجريت على عينة مكونة من (112) من طلبة الصف الحادي عشر من الموهوبين أن أعلى الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى عينة الطلبة الموهوبين كانت من نوع الاستجابات التكيفية الايجابية، وكانت على التوالي: التحليل المنطقي، حل المشكلة، ثم التقييم الايجابي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاستجابات التكيفية التالية: التقييم الايجابي، والبحث عن الدعم والتوجيه، والتنفيس العاطفي لدى العينة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة في أبعاد الاستجابات التكيفية التالية: التحليل المنطقي، وحل المشكلة، او التجنب المعرفي، او لاستسلام والانسحاب، او لبحث عن حلول بديلة لدى الموهوبين تعزى للنوع الاجتماعي

مشكلة الدراسة

يتأثر المتفوقون بدرجة من الضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم وذلك نتيجة للمهارات والقدرات المعرفية العالية التي يتميزوا بها عن العاديين ، وعندما يقع المتفوقون تحت تأثير الضغوط لفترات زمنية قصيرة أو طويلة مع عدم قدرتهم على مقاومة تلك الضغوط يزداد احتمال تعرضهم للخطر، ويظهر بعض المشكلات الانفعالية، التي تؤدي إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي ؛ لذا اذا كنا نرغب في مساعدتهم لكي يتخلصوا من هذه الضغوط ومواجهتها بفاعلية، يجدر بنا أن نتعرف على التوافق النفسي لدى الموهوبين والمهارات التي يستخدموها في مواجهة الضغوط وذلك لمساعدتهم على تحقيق افضل الانجازات التي يتطلع المجتمع تحقيقها من خلالهم ،ومن هنا تحاول الدراسة الاجابة على الاسئلة التالية:

- 1- ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا ؟
- 2- ما اكثر مهارات مواجهة الضغوط النفسية شيوعا لدى الطلبة المتفوقين عقليا ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟
- 4 - هل توجد ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات أفراد العينة في مهارات مواجهة الضغوط الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟
- 5- هل يوجد علاقة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين التوافق النفسي مهارات مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتفوقين عقليا

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

- 1-زيادة وعي الطلبة المتفوقين أنفسهم بمستوى التوافق النفسي لديهم ومهارات مواجهة الضغوط النفسية التي يمتلكونها ،مما يدفعهم للسعي نحو التطوير والوصول لأعلى درجات تحقيقهم لذواتهم ورضاهم الشخصي عنها
- 2- من الممكن أن تساهم هذه الدراسة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي إلى مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط لدى المتفوقين وبالتالي وضع الخطط المناسبة للتعامل مع الطلاب المتفوقين مما يساهم في تطوير العملية التعليمية في مواجهة الضغوط النفسية وزيادة قدراتهم على التوافق النفسي

- 3- قد تستحث هذه الدراسة الباحثين إلى إجراء المزيد من الأبحاث المتصلة بالموضوع

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف على

- 1-مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا
- 2- مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين عقليا.
- 3- فروق بين ذكور والاناث في مستوى التوافق النفسي

4 فروق بين ذكور والاناث في مهارات مواجهة الضغوط

5- العلاقة بين التوافق النفسي أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتفوقين عقليا

حدود الدراسة

تحدد الدراسة بالعينة التي طبقت عليها أداة الدراسة ،والتي اقتصرت على الطلبة المتفوقين في الصف العاشر ممن يزيد معدلهم عن (90%) في مدارس محافظة عجلون في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2015/2016م. كما تحدد هذه الدراسة بمدى صدق وثبات الأداة التي اعتمدت عليها هذه الدراسة

المصطلحات الاجرائية

-مهارات مواجهة الضغوط النفسية: هي مجموعة المهارات التي يستخدمها المتفوق في التغلب على المواقف والازمات والضغوط النفسية والتي يتم تقديرها من خلال الدرجة التي يحصل عليها المتفوق على مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية المعد لغايات الدراسة

التوافق النفسي: العملية التي يحدث المتفوق توازنا مستمرا بينه وبين البيئة التي يعيش بها في مختلف الجوانب بشكل يساعده على اشباع حاجاته ويتم تقديره بالدرجة التي يحصل عليها المتفوق على مقياس التوافق النفسي المعد لغايات هذه الدراسة

المتفوق عقليا: هو كل طالب حاصل على معدل تحصيلي (90%) فأكثر من طلبة الصف العاشر الاساسي في محافظة عجلون بالملكة الاردنية الهاشمية

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة

اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، لمعرفة مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة المتفوقين في الصف العاشر في محافظة عجلون ، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التوافق النفسي وفي مهارات واجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)

افراد الدراسة

بلغ عدد افراد الدراسة (200) طالب وطالبة تم اختيارهم قصديا من الطلبة المتفوقين في الصف العاشر في مدارس محافظة عجلون والحاصلين على معدل تحصيلي (90%) فأكثر موزعين الى (100 طالب) و(100 طالبة)

أدوات الدراسة

1-مقياس التوافق النفسي

تم تطوير مقياس التوافق النفسي بعد الرجوع الى ادبيات الموضوع في هذا المجال ،، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (60) فقرة وزعت على اربعة مجالات هي :التوافق النفسي ،التوافق الاسري ،التوافق الاجتماعي ،والتوافق الاكاديمي .وقد استخدم مقياسا متدرجا خماسيا لتصحيح الاستجابة على الفقرات، حيث أعطيت كل فقرة الاستجابات: (تنطبق بدرجة كبيرة جدا ،تنطبق بدرجة كبيرة تنطبق بدرجة متوسطة ،تنطبق

بدرجة ضعيفة ،تتطبق بدرجة ضعيفة جدا)،الدرجات(1,2,3,4,5) على الترتيب .تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في الارشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس والقياس النفسي ،وأجريت التعديلات اللازمة بناء على التغذية الراجعة التي تم الحصول عليها وقد حافظ المقياس على عدد فقراته المكونة من (60)فقرة موزعة على مجالاته الاربعة. كما تم حساب صدق البناء وذلك بتطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (60)طالبة من مجتمع الدراسة الأصلي، ومن غير افراد الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الأداة، والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للأداة، وكانت معاملات الارتباط ذات دلالة والتي تراوحت بين (0,56-0,79). كما تم استخراج معاملات الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك بإعادة تطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية ،بفاصل زمني مقداره أسبوعان، وتم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتي التطبيق للأداة كلها والتي تراوحت بين (0,75-0,86)، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. وقد تراوحت معاملات الاستقرار ومعاملات الاتساق الداخلي للأداة ككل وللمجالات الفرعية لأداة التوافق النفسي بين(0,82-0,92) وهي دالة احصائيا ،وقد تم اعتبار هذه القيمة مناسبة لأغراض الدراسة. مما سبق يتبين لنا أن أداة الدراسة تتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة، تبرر استخدامها لأغراض هذه الدراسة.

ثانيا: مقياس مهارات مواجهة الضغوط

تم تطوير مقياس مواجهة الضغوط بعد الرجوع الى ادبيات الموضوع في هذا المجال ، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (56) فقرة وزعت على ثمانية مجالات هي :التوافق النفسي ،والتوافق الاسري ،والتوافق الاجتماعي ،والتوافق الاكاديمي. وقد استخدم مقياسا متدرجا خماسيا لتصحيح الاستجابة على الفقرات، حيث أعطيت كل فقرة الاستجابات: تتطبق بدرجة كبيرة جدا ،تتطبق بدرجة كبيرة تتطبق بدرجة متوسطة ،تتطبق بدرجة ضعيفة ،تتطبق (بدرجة ضعيفة جدا)،الدرجات(1,2,3,4,5) على الترتيب. وأجريت التعديلات اللازمة بناء على التغذية الراجعة التي تم الحصول عليها وقد حافظ المقياس على عدد فقراته المكونة من (56)فقرة موزعة على مجالاته ثمانية مجالات هي: الدعم الاجتماعي ،التدين ،الضبط الذاتي ،التخطيط ،إعادة التقييم ،تحمل المسؤولية، الاساليب المعرفية، الهروب .كما تم حساب صدق البناء وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60)طالبة من مجتمع الدراسة الأصلي، ومن غير افراد الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس، والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للأداة، وكانت معاملات الارتباط ذات دلالة والتي تراوحت بين (0,55-0,71). كما تم استخراج معاملات الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك بإعادة تطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية ،بفاصل زمني مقداره أسبوعان، وتم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتي التطبيق للأداة كلها والتي تراوحت بين (0,75-0,83)، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. وقد تراوحت معاملات الاستقرار ومعاملات الاتساق الداخلي للأداة ككل وللمجالات الفرعية لأداة مواجهة الضغوط بين(0,77-0,85) وهي دالة احصائيا ،وقد تم اعتبار هذه القيمة مناسبة

لأغراض الدراسة. مما سبق يتبين لنا أن أداة الدراسة تتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة، تبرر استخدامها لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح مقياسي الدراسة :

لتصحيح استجابات المستجيب على مقياسي الدراسة، قام الباحث بإعطاء الدرجات التالية لفئات التقدير: الدرجة (5) للمستوى الأول (تتطبق بدرجة كبيرة جدا)، الدرجة (4) للمستوى الثاني (تتطبق بدرجة كبيرة)، الدرجة (3) للمستوى الثالث (تتطبق بدرجة متوسطة)، الدرجة (2) للمستوى الرابع (تتطبق بدرجة ضعيفة)، الدرجة (1) للمستوى الخامس (تتطبق بدرجة ضعيفة جدا). وبناءً عليه تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب المستجيب على مقياس مهارات مواجهة الضغوط هي: $(5 \times 56 = 280)$ درجة، وأدنى درجة يمكن أن تحصل عليها على المقياس هي: $(1 \times 56 = 56)$ درجة. وتكون أعلى درجة يحصل عليها على مقياس التوافق النفسي هي: $(5 \times 60 = 300)$ درجة، وأدنى درجة يمكن أن تحصل عليها على المقياس هي: $(1 \times 60 = 60)$ درجة، واعتمد الباحث المعيار التالي لتحديد مستوى التوافق النفسي ومستوى مهارات مواجهة الضغوط: درجة (عالية) إذا كان متوسط الإجابة $(3,67)$ فما فوق، ودرجة (متوسطة) إذا كان متوسط الإجابة $(2,34 - 3,66)$ ، ودرجة (ضعيفة) إذا كان متوسط الإجابة أقل من $(2,33)$.

الأساليب الإحصائية:

جرى استخدام برنامج SPSS الإحصائي لتحليل البيانات فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على السؤالين الأول والثاني، ومعامل الارتباط بيرسون للسؤال الثالث، واختبار (ت) للسؤالين الرابع والخامس.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات التوافق النفسي، والجدول (1) يوضح هذه النتائج.

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطلبة المتفوقين على لكل مجال من مجالات التوافق النفسي

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التوافق الانفعالي	3,72	1,10	مرتفع
وال توافق الاسري	3,73	1,17	مرتفع

التوافق الاجتماعي	3,70	1,33	مرتفع
التوافق الأكاديمي	3,75	1,20	مرتفع
الأداة ككل	3,70	1,13	مرتفع

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$).

يلاحظ من الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية لكل مجال من مجالات التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين تراوحت بين (3,70-3,75) وبمستوى المرتفع، وجاء مرتبة على الحو التالي: التوافق الأكاديمي بمتوسط حسابي (3,75) وانحراف معياري (1,20) وبمستوى مرتفع، بعد ذلك التوافق الاسري بمتوسط حسابي (3,73) وانحراف معياري (1,17) وبمستوى مرتفع، ثم التوافق الانفعالي بمتوسط حسابي (3,72) وانحراف معياري (1,10) وبمستوى مرتفع، ثم التوافق الاجتماعي بمتوسط حسابي (3,70) وانحراف معياري (1,33)، وجاء المتوسط الكلي لمستوى التوافق النفسي للطلبة المتفوقين (3,70) وبانحراف معياري (1,13) وبمستوى مرتفع

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: ما أكثر مهارات مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى الطلبة المتفوقين عقلياً؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى المتفوقين، والجدول (2) يوضح هذه النتائج جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى المتفوقين عقلياً

المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الدعم الاجتماعي	3,60	1,02	متوسطة
التدين	3,68	1,11	مرتفعة
الضبط الذاتي	3,70	1,20	مرتفعة
التخطيط	3,72	1,17	مرتفعة
اعادة التقييم	3,65	1,16	متوسطة
تحمل المسؤولية	3,66	1,31	متوسطة
الطرق المعرفية	3,74	1,23	مرتفعة

الهروب والتجنب	3,58	1,09	متوسطة
الاداة ككل	3,67	1,15	مرتفعة

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$).

يلاحظ من الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لمهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تراوحت بين (3,58-3,74) وبمستوى تراوح بين المرتفع والمتوسط، وجاءت مرتبة على النحو التالي: الطرق المعرفية بمتوسط حسابي (3,74) وانحراف معياري (1,23) وبمستوى مرتفع، بعد ذلك التخطيط بمتوسط حسابي (3,72) وانحراف معياري (1,17) وبمستوى مرتفع، ثم الضبط الذاتي بمتوسط حسابي (3,70) وانحراف معياري (1,31) وبمستوى مرتفع، ثم التدين بمتوسط حسابي (3,68) وانحراف معياري (1,20) وبمستوى مرتفع، ثم تحمل المسؤولية بمتوسط حسابي (3,66) وانحراف معياري (1,31) وبمستوى متوسط، ثم إعادة التقييم بمتوسط حسابي (3,65) وانحراف معياري (1,16) وبمستوى متوسط، ثم الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي (3,60) وانحراف معياري (1,02) وبمستوى متوسط، ثم الهروب والتجنب بمتوسط حسابي (2,58) وانحراف معياري (1,09) وبمستوى متوسط، وجاء المتوسط الكلي لمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين (3,67) وانحراف معياري (1,15) وبمستوى مرتفع

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) لفحص الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)، والجدول (3) يبين ذلك

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)،

النوع	الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوافق الانفعالي	أنثى	100	3,5	1,02	0,13	غير دالة
	ذكر	100	3,3	1,03		
التوافق الاسري	أنثى	100	2,7	0,77	0,39	غير دالة
	ذكر	100	2,3	0,67		
التوافق الاجتماعي	أنثى	100	3,8	0,94	0,48	غير دالة
	ذكر	100	3,2	0,84		
التوافق الاكاديمي	أنثى	100	2,3	0,66	0,37	غير دالة

		0,53	1,99	100	ذكر	
غير دالة	0,48	0,97	3,7	100	أنثى	التوافق الكلي
		0,88	3,2	100	ذكر	

يبين الجدول (3) في ضوء نتائج قيم (ت) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين من الطلبة المتفوقين في مستوى التوافق النفسي، عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) وعلى جميع المجالات

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص :
هل توجد ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات أفراد العينة في مهارات مواجهة الضغوط الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) لفحص الفروق بين المتوسطات الحسابية على مهارة من مهارات مواجهة الضغوط الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية على مهارة من مهارات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

المهارة	الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدعم الاجتماعي	أنثى	100	3,55	0,54	0,50	غير دال
	ذكر	100	3,52	0,56		
التدين	أنثى	100	3,42	0,62	0,63	غير دال
	ذكر	100	3,38	0,52		
الضبط الذاتي	أنثى	100	3,63	0,48	0,60	غير دال
	ذكر	100	3,60	0,43		
التخطيط	أنثى	100	4,26	0,59	0,61	غير دال
	ذكر	100	4,22	0,62		
إعادة التقييم	أنثى	100	4,33	0,44	0,85	غير دال
	ذكر	100	4,29	0,42		
تحمل المسؤولية	أنثى	100	3,32	0,63	0,44	غير دال
	ذكر	100	3,29	0,60		
الطرق المعرفية	أنثى	100	3,51	0,44	0,41	غير دال
	ذكر	100	3,49	0,45		
الهروب والتجنب	أنثى	100	4,15	0,63	0,50	غير دال

		0,64	4,12	100	ذكر	
غير دال	0,50	0,57	3,38	100	أنثى	الكلية
		0,61	3,35	100	ذكر	

يبين الجدول (4) في ضوء نتائج قيم (ت) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط، عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) وعلى جميع المهارات α

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص: هل يوجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية و كل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين والدرجة الكلية، والجدول (5) يبين ذلك جدول (5) معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية و كل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين والدرجة الكلية

مهارات مواجهة الضغوط	مجالات التوافق النفسي				
	التوافق الانفعالي	التوافق الاسري	التوافق الاجتماعي	التوافق الاكاديمي	التوافق الكلي
الدعم الاجتماعي	0,70	0,67	0,80	0,76	0,73
التدين	0,78	0,73	0,78	0,72	0,71
الضبط الذاتي	0,73	0,66	0,75	0,67	0,67
التخطيط	0,74	0,61	0,66	0,62	0,68
اعادة التقييم	0,71	0,62	0,69	0,66	0,65
تحمل المسؤولية	0,76	0,64	0,65	0,68	0,63
الطرق المعرفية	0,77	0,69	0,76	0,75	0,70

الهروب والتجنب	0,72-	0,70-	0,69-	0,68-	0,66-
الكلبي	0,75	0,65	0,73	0,71	0,70

يشير الجدول (5) انه توجد علاقة ارتباطية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية و كل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين والدرجة الكلية اذ تراوحت معاملات الارتباط ما بين (-0,66الى0,80). كما اشارت نتائج الى وجود علاقة عكسية بين مهارات مواجهة الضغوط (الهروب والتجنب) والتوافق النفسي على كل مجالات التوافق

مناقشة النتائج

فيما يتعلق بالسؤال الاول، والذي نصه " ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا ؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على ابعاد مقياس التوافق النفسي. وأشارت النتائج الى أن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين مرتفعا، وهذا يشير الى خصائصهم الإيجابية في النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والجسمية، واستثمارهم السليم للقدرات والامكانيات التي يمتلكونها في توافقهم النفسي فهم يتمتعون باستقرار عاطفي واستقلالية ذاتية، وكثيرون منهم يلعبون أدورا قيادية على المستوى الاجتماعي في شتى مراحل دراستهم (عبيد، 2000)،³⁰ وتعتمد قدرة المتفوق على التوافق ومواجهة متطلبات الحياة بنجاح واقامة علاقات شخصيه ناجحة على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية فهم اكثر فهما لذواتهم وللآخرين نتيجة لقدراتهم المعرفية، الامر الذي يجعلهم قادرين على التعامل مع الضغوط والصراعات في مختلف المجالات بفاعلية اكثر من غيرهم (المللي، 2010)،³¹ ففي الجانب الاكاديمي يتمتعون بقدرة لغوية جيدة تتصف بالدقة والاصالة والطلاقة، ولديهم قدرة عالية على التركيز والانتباه لوقت طويل، والاحتفاظ بقدر كبير من المعلومات، وحب للاستطلاع، والتفكير بطريقة غير مألوقة (سليمان وأبو هاشم، 2005)،³² اما عن الخصائص الانفعالية التي تميز المتفوقين عن غيرهم انهم مستقرون انفعالياً، ويتميزون بضبط النفس والسيطرة والتحمل، والثبات الانفعالي، والقيادة، والاكتفاء الذاتي، والميل إلى المخاطرة والإقدام، وتتفق نتائج الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال على أن معظم المتفوقين يتمتعون باستقرار وجداني أو انفعالي، واستقلالية ذاتية. (جروان، 1999)،³³ اما عن الصفات الاجتماعية التي يتميز بها المتفوقون، فهم قادرون على قيادة أقرانهم في المدرسة وخارجها، وبمقدورهم حل المشكلات الناجمة عن التفاعل مع الآخرين، وإدارة الحوار والنقاش والتفاوض بشأن القضايا الحياتية التي يتعرضوا لها. كما أنهم محبوبون من أقرانهم. ولديهم ميل إلى المبادرة للمشاركة، والاستعداد لبذل الجهد وتقديم المساعدة للآخرين، والقدرة على تكوين الصداقات. والتمتع بسمات مقبولة اجتماعياً، قدرة على نقد الذات، تقبل النقد من الآخرين دون أن يؤثر ذلك في استعداداته، مما يجعلهم اكثر اندماجا مع الآخرين (أبو علام وشريف، 1989)،³⁴ وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات: زيدان (2007) و راي واليوت (Ray &

(Elliott, 2006) لعبيوني (2008) (والصمادي والغزو (2014)، وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة مخالفة لنتيجة دراسة كل من (Peterson, 2006) و (العويضة (2002) وهيرت (Hebert, 2000) والتي أشارت الى وجود مشكلات تكيفية لدى المتفوقين

أما ما يتعلق بنتائج السؤال الثاني فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في بين الجنسين من الطلبة المتفوقين في مستوى التوافق النفسي، عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) وعلى جميع المجالات ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى تجانس العينة من حيث الخصائص العقلية والنمائية والثقافية وطبيعة التنشئة الاجتماعية والتي يمكن ان يكون لها أثر في التوافق النفسي وحتى طبيعة الاهتمام والرعاية والبرامج التربوية المقدمة للمتفوقين من كلا الجنسين . وهذا ينسجم مع ما اشارت له دراسة العبيوني (2008) و الصمادي والغزو (2014).

اما ما يتعلق بنتائج السؤال الثالث فقد اظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لمهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تراوحت بين (3,58-3,74) وبمستوى تراوح بين المرتفع والمتوسط . وتعني هذه النتيجة أن الطلبة المتفوقين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة . فهم يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، وكما انهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد على الذات. وقد جاءت مهارات الطرق المعرفية بالمرتبة الاولى من حيث استخدام افراد عينة الدراسة وهو ما ينسجم مع قدرة الطلبة المتفوقين على توظيف قدراتهم العقلية واستخدام حل المشكلات في التعامل مع المواقف الضغوط . كما تبين ان استراتيجيات الهروب والتجنب هما الاقل استخداما للتعامل مع الضغط النفسي من قبل الطلبة المتفوقين وهذا يتسق مع سماتهم الشخصية حيث يميلون الى المواجهة والمغامرة وحل المشكلات . وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من: غيث، وبنات، وطقش (2009) وبنات وابو زيتون (2010) والحومدة، وبنات (2012) والطبيخ (2015) والتي اشارت الى ان المتفوقين يميلون الى استخدام الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط، كما وتختلف مع دراسة باربر مارش (Barber-Marsh 2007) التي اشارت الى ان المتفوقين يستخدمون الأنشطة الباعثة على الاسترخاء، والاتجاهات الإيجابية، واتخاذ القرارات الحكيمة، والحفاظ على العلاقات مع الزملاء والأسرة، وفهم دور الإيمان والمعتقدات الأخلاقية، والبيئة الداعمة. ودراسة هتشيسون وتيسو (Hutcheson & Tieso, 2014) التي اشارت أن أكثر الاستجابات التكيفية شيوعاً لدى الطلبة الموهوبين كانت إيجاد مجموعات داعمة من الأصدقاء، وإخفاء أو التقليل من الهوية، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية، والبحث عن الدعم من المعلمين، وتطوير موهبة الكتابة والموهبة الموسيقية.

اما ما يتعلق بنتائج السؤال الرابع فقد اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط، عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) وعلى جميع المهارات وهذا يعود الى

التشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية والقدرات المعرفية والانفعالية لكلا الجنسين، وهذه النتيجة وهذا يعني أن السلوك النمطي المرتبط بالدور الجنسي لم يتضح تأثيره على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة، وبناء عليه لا يحتمل اعتبار أن جنس الفرد مؤشراً لكيفية استخدامه لهذه الأساليب. وقد جاءت نتيجة الدراسة مختلفة مع دراسة الطبيخ (2015) التي اشارت الى ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاستجابات التكيفية التالية: التقييم الايجابي، والبحث عن الدعم والتوجيه، والتفكير العاطفي لدى العينة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الإناث

اما ما يتعلق بنتائج السؤال الخامس فقد اظهرت النتائج الى انه توجد علاقة ارتباطية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين والدرجة الكلية اذ تراوحت معاملات الارتباط ما بين (-0,66 الى 0,80)، كما اشارت نتائج الى وجود علاقة عكسية بين مهارات مواجهة الضغوط (الهروب والتجنب) والتوافق النفسي على كل مجالات التوافق. ويعزو الباحث ذلك الى ان التوافق النفسي واستخدام مهارات مواجهة الضغوط تعبير عن مستوى من مستويات نضج الفرد (العقلي والجسمي والانفعالي والاجتماعي والاكاديمي) وهذا ينسجم مع الخصائص التي تميز المتفوقين والتي تقوم على استغلال كل طاقاتهم في جميع جوانب الشخصية في مواجهة المواقف الضاغطة ومحاولة التغلب عليها وعدم الهروب منها واختيار المهارات الملائمة والفعالة للتغلب عليها .

التوصيات

- 1- الاهتمام بوضع البرامج الارشادية المناسبة لتنمية مهارات المتفوقين لمواجهة الضغوط النفسية و التي تعمل على تحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي
- 2- اجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال تدريب المتفوقين على مهارات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق النفسي

هوامش

1 - عطية، اشرف محمد (2009). العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين . مجلة الارشاد النفسي. العدد الثالث والعشرون

2 - بنات، سهيلة محمود وابوزيتون، جمال عبدالله (2010). التكيف النفسي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ، 11(2)، 39-65

3 - زهران ،حامد عبدالسلام (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط3، عالم الكتب، القاهرة.

4 - بطرس ،حافظ بطرس (2009). التكيف والصحة النفسية للطفل . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

5 - الخالدي، اديب (2002). مرجع في الصحة النفسية (ط2). القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع

6 - Robinson, N. (2002). Assessing and advocating for gifted students: Perspective for school and Clinical psychologists . National Research Center on the Gifted and Talented , University of Connecticut, at <http://www.gifted.uconn.edu>.

- ⁷ - Chan,D.(2002).Recreations of giftedness and Self-concept among junior secondary Students in Hong Kong.**Journal of Youth and Adolescence**,V.31(4) PP.243-253
- ⁸ - Baker,J.A.,Bridger,R.,&Evans,K.(1998).Models of underachievement among gifted! Preadolescents:The role of personal,family,and school factors.Gifted Child Quarterly,42,5-14
- ⁹ - Neihart,M.(2002).The impact of giftedness on Psychological Well-being. **Roeper Review**,22(1),122-149
- ¹⁰ - Ray, C. Elliott, S. (2006). Social Adjustment and Academic Achievement: A Predictive Model for Student's With Diverse Academic and Competencies. **School Psychology Review**. V 35, No.3, PP493-501
- ¹¹ - Garland,Ann F.& Zigler,Edward(1999).Emotional and Behavioral Problems among Highly Intellectually Gifted Youth-Roeper Review.informaworld .com .Vol.22,No.1,P P 41-44
- ¹² - زيدان ،رهام عمر يوسف (2007).علاقة التوافق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في المرحلة المتوسطة بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية .رسالة ماجستير غير منشورة .الجامعة الوطنية ،الجمهورية اليمنية
- ¹³ - العبوني، بسمة موسى (2008).أساليب التعلم والسلوك القيادي والتكيف الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين في الأردن . أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية ،جامعة عمان العربية للدراسات العليا :الأردن
- ¹⁴ - الصمادي حسين عبدالله و الغزو، عماد محمد (2014) أثر التحاق الطلبة الموهوبين بمدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في تفهمهم الاجتماعي بمحافظة إربد.المجلة الدولية للتربية المتخصصة. 3(4)،17-2
- ¹⁵ - Peterson,J.S.(2006).Addressing Counseling needs of gifted student.**Professional School Counseling**,10(1),86-102
- ¹⁶ - العويضة،سلطان موسى (2002).الارشاد النفسي والموهبة :الواقع التكيفي للطلبة الموهوبين والمتفوقين في مدرسة اليوبيل .مجلة دراسات العلوم التربوية،29(2)،280-266
- ¹⁷ -الحدابي ،داود عبد الملك والجاجي،رجاءمحمد ديب(2011). الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس اماته العاصمة في الجمهورية اليمنية وعلاقتها بالذكاء والتحصيل الدراسي. ورقة عمل مقدمة في المؤتمر العلمي العربي الثاني لرعاية المتفوقين تحت عنوان "الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب "من 15الى 16 تشرين الاول 2011، عمان(الأردن): المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين
- ¹⁸ - Seaward,B.(1999).**Managing Stress ,Principles and Strategies for health and Wellbeing**. Bosten:Jons &Bartlitt Publishers
- ¹⁹ -Litman,J.A.(2006).The Cope inventory :Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and Positive and negative traits. **Personality and Individual Differences**,14(2),273-284
- ²⁰ - McLeod, S. A. (2010). Coping with stress is the process by which a person consciously attempts to master, minimize, or tolerate stressors and problems in life. Retrieved from <https://www.boundless.com/psychology/textbooks/boundless-psychology-textbook/stress-and-health-psychology-17/improving-habits-and-managing-stress-89/coping-with-stress-337-12872/>.
- ²¹ - Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S.(2010).Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. **Behaviour research and therapy**, 48(10), 974-983
- ²² - Barber-Marsh, K. A. (2007). An exploration of gifted and highly able adolescents' experiences with stress and coping .master Dissertation, Brock University. Retrieved <https://dr.library.brocku.ca/handle/10464/1664>
- ²³ - غيث ،سعاد منصور وبنات،سهيله محمود وطقش،حنان محمود (2009).مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 10 (1)،267-249
- ²⁴ - بنات،سهيله محمود وابوزيتون،جمال عبدالله (2010).مرجع سابق

- 25 - الحوامة، خوله احمد وبنات، سهيلة محمود (2012). المشكلات التي يواجهها الطلبة واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 13 (3)، 40-13
- 26 -Yang, Y. (2012). The interaction effects on academic stress of gifted student and normal student by academic self-efficacy and stress coping styles. **Journal of Gifted and Talented Education**, 22(4), 841-853
- 27 - العبدلي، خالد بن محمد (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 28 -Hutcheson, V. H., & Tieso, C. L. (2014). Social Coping of Gifted and LGBTQ Adolescents. **Journal for the Education of the Gifted**, 37(4), 355-377.
- 29 - الطبيخ، علي طبيخ (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين - تحت شعار " نحو استراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين، من 19-21 مايو 2015 - جامعة الإمارات العربية المتحدة
- 30 - عبيد، ماجدة السيد (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين . عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع
- 31 ميدانية والعاديين (دراسة المتفوقين عينة من لدى الدراسي بالتحصيل وعلاقته الانفعالي (2010). الذكاء - المللي، سهاد دمشق، 26(3) جامعة دمشق). مجلة مدينة في والعاديين مدارس المتفوقين من العاشر الصف طلبة علي كما دراسياً للمتفوقين المميّزة الخصائص السلوكية (2005) محمد حسن، السيد هاشم أبو و سيد الرحمن سليمان، عبد الرياض السابع، العدد الخاصة. للتربية العربية المجلة. العام بمراحل التعليم والمعلمات المعلمون يدركها الجامعي الكتاب دار العين: والإبداع. والتقوى. الموهبة (1999) فتحي - جروان، 33 القلم للنشر والتوزيع دار التربية. الكويت: وتطبيقاتها الفردية الفروق (1989) شريف، نادية علام، رجاء و - أبو 34