

مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات وبالتحصيل الدراسي

الاستلام: 21/أبريل/2021

التحكيم: 27/مايو/2021

القبول: 29/مايو/2021

فيصل عيسى عبد القادر النواصره⁽¹⁾
موسى سليمان صالح أبو زيتون²

© 2021 University of Science and Technology, Yemen. This article can be distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

© 2021 جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن. يمكن إعادة استخدام المادة المنشورة حسب رخصة مؤسسة المشاع الإبداعي شريطة الاستشهاد بالمؤلف والمجلة.

¹ أستاذ مشارك، قسم التربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة عجلون الوطنية، الأردن

² أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي والأسري، كلية العلوم التربوية، جامعة عجلون الوطنية، الأردن

* عنوان المراسلة: nawasrehf@yahoo.com

مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات وبالتحصيل الدراسي

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التعايش مع الضغوط لدى عينة من الطلبة الموهوبين والعاديين في مدارس محافظة عجلون، الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، الصف، والمستوى التعليمي للأب والأم) والتحصيل الأكاديمي. ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحث اختبار التعايش مع الضغوط الذي تم إعداده اعتماداً على أسس الإرشاد النفسي والذي طوره McKay, Eshelman, Davis (2000)، وتم إيجاد دلالات صدق وثبات هذا المقياس، وتكونت العينة من 291 من الطلبة منهم 96 من الطلبة الموهوبين، و195 من الطلبة العاديين، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من الصفوف الأساسية العليا والثانوية، وتم تحليل البيانات من خلال إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإيجاد قيمة (ت) ومعاملات الارتباط. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة العاديين والموهوبين يعد مرتفعاً وأعلى من المتوسط، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات التعايش مع الضغوط الكلي بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعاً لنوع الطالب لصالح العاديين ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات التعايش مع الضغوط الكلي بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعاً لمتغير الصف، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التعايش مع الضغوط الكلي بين الطلبة (الموهوبين) تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث)، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التعايش مع الضغوط الكلي بين الطلبة (العاديين) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة العاديين والموهوبين تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب والأم، كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية في مستوى التعايش مع الضغوط الكلي بين الطلبة (العاديين) والتحصيل الأكاديمي، كما نوقشت النتائج في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، وتم اقتراح بعض التوصيات بناءً على نتائج الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التعايش مع الضغوط، الموهوبين، التحصيل الدراسي، المتغيرات الديموغرافية.

The Level of Coexistence with Pressures Among Talented and Average Students at Ajloun Area in Relation to Some Demographic Variables and Academic Achievement

Abstract:

The study aimed to identify the level of coexistence with pressures among a sample of talented and average students at schools in Ajloun area, Jordan in relation to some demographic variables, such as gender, class, educational level of parents, and academic achievement. To achieve this, the coexistence with pressures test, which was prepared according to psychological counseling and developed by Davis, Eshelman, and McKay (2000), was used. The validity and reliability of the test was tested. The sample consisted of 291 (96 talented students and 195 average students), who were selected by the random stratified method from high basic and secondary schools. The data was analyzed by using the arithmetic means, standard deviation, T. Test, ANOVA and the correlation coefficients. The results showed that the level of coexistence with pressures between the talented and average students was high and more than the medium, and there were statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) in the total degree of coexistence with pressures between talented and average students attributed to students type in favor of the average students. There were not any statistically significant differences in the total degree of coexistence with pressures between talented and average students attributed to the class variable. However, there were statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) in the total degree of coexistence with pressures among talented students attributed to the gender variable in favor of females, and there were statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) in the total degree of coexistence with pressures among average students attributed to gender variable in favor of males. Also, there were not any statistically significant differences in the total degree of coexistence with pressures between talented and average students attributed to parents' education variable. There was a positive correlation coefficient in the level of coexistence with pressures degrees between the average students and the academic achievement. The results were discussed in the light of the theoretical framework and previous studies. In view of the findings, the study concluded with some recommendations.

Keywords: coexistence with pressures, talented, academic achievement, demographic variables.

المقدمة:

يعيش العالم هذا العصر المتصف بالقلق والتوتر والسرعة وثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، حيث تتباين قدرات الأفراد في التعايش مع الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف مستويات التكيف الشخصي الاجتماعي والانفعالي ومدى القدرة على في مواجهة المشكلات والأزمات النفسية والقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والشعور الإيجابي بالسعادة.

وأن قدره الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح تعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وأن النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدره الفرد على التفكير في خبراته الانفعالية، واستجابته وفقاً لذلك (عباس، 2010).

إن الطلبة الموهوبين والمتفوقين يشكلون اللبنة الأساسية لتقدم المجتمع لما سيقدمونه من إنجازات في الميادين المختلفة، ويشكل الطلبة الموهوبين ثروة وطنية لأي مجتمع من المجتمعات، وهم بحاجة إلى تطوير قدراتهم ومجالات تميزهم ورعايتها (Mendaglio, 2005).

يطور الأطفال الموهوبون والمتفوقون قدراتهم العقلية والمعرفية بمعدل أسرع بكثير من معدلاتهم النمائية والجسمية والانفعالية، مما يخلق لهم مشكلات، أهمها: عدم إدراكهم لمعنى تفوقهم، وشعورهم بالاختلاف وعدم التقبل من أقرانهم العاديين، كما أن التوقعات المرتفعة التي غالباً ما تكون من الآباء والمعلمين وجماعة الرفاق وشعورهم بالضيق والملل أثناء الدوام بالمدرسة ومضايقة الرفاق لهم والسخرية وكثرة الأسئلة والانتقادات والشعور بالقلق لإحساسهم بمشكلات المجتمع والعالم والشعور بالعزلة واللجوء إلى إطفاء تفوقهم من أجل التكيف مع الرفاق (السرون، 2010).

كما وجد أن الذين يفتقرون إلى التعبير عن مشاعرهم يميلون للسلوكيات العدوانية للمجتمع، التي هي انعكاس مباشر لصحتهم النفسية، كما أن تصرفات تدمير الذات متضمنة تعاطي المخدرات والكحول والعراك الجسدي أو أعمال التخريب قد تسبب كبتاً عاطفياً لأصحابها (Richards, Campenni, & Muse-Burke, 2010).

وقد أوضح Davis و Colangelo (1997) بأن الطلبة الموهوبين لديهم ثبات انفعالي، ولكنهم عرضة للخطر في كثير من المواقف، حيث إن المراهقة تنتج العديد من المواقف، كما أن الموهبة ينتج عنها الاكتئاب وعدم الراحة والعزلة بين رفاق المدرسة، في حين لم يتضح وجود فروق بين الموهوبين والعاديين في مستوى الاكتئاب.

وقد أشارت Chan (2004) إلى أن الموهوبين في المدارس الثانوية والأساسية يستخدمون استجابات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، مثل الإنكار وإخفاء الموهبة وتقليل الشعبية ومساعدة الآخرين في أعمالهم، كما يساعد الذكاء على تقليل التوتر وسرعة التكيف من خلال استخدام البناء المعرفي والإدراكي لتقويم الأمور؛ لذا جاءت هذه الدراسة للتعرف على الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات وبالتحصيل الدراسي.

لذا جاءت هذه الدراسة من أجل التعرف على مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة العاديين والموهوبين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات وبالتحصيل الدراسي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تنبثق مشكلة الدراسة مما لمسته في بحثي في الصحة النفسية ويبحث في الذكاء الانفعالي وتفاوت نتائج الأدب النظري والدراسات التي تناولت التعايش مع الضغوط كأحد أبعاد الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس والمؤسسات الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية

وبالتحصيل الدراسي وخاصة دراسة السلیمان (2011) ودراسة الحوامد وبنات (2012) ودراسة العبدالله (2014) ودراسة الفريجات والمومني (2016)، ويظهر ذلك بوضوح باختلاف مجتمع الدراسة والعينة لدى كل منها؛ لذا تتحدد مشكلة هذه الدراسة في دراسة مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، الصف، المستوى التعليمي للوالدين) والتحصيل الدراسي.

لذا حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة الموهوبين والعاديين في مدارس عجلون؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين تبعاً لمتغيري النوع والصف؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة العاديين تبعاً لمتغيري المستوى التعليمي للأسرة (الأب، الأم)؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى التعايش مع الضغوط الكلي والتحصيل الدراسي؟

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التعايش مع الضغوط لدى عينة من الطلبة الموهوبين والعاديين، وعلاقته ببعض المتغيرات، التي تمثلت في هذه الدراسة بالنوع والصف والمستوى التعليمي للأب والأم والتحصيل الدراسي.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تقتصر هذه الدراسة على دراسة مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات وبالتحصيل الدراسي، في ضوء مقياس التعايش مع الضغوط المستخدم في هذه الدراسة وخصائص العينة ودرجة تمثيلها للمجتمع المأخوذ منه.

الحدود الزمانية: اقتصرت عينة الدراسة على مجموعة من الطلبة الموهوبين الملتحقين في مدارس الملك عبدالله للتميز، عجلون والطلبة العاديين من مديرية تربية عجلون لعام 2019/2020.

الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في مدارس محافظة عجلون، الأردن (ثمان مدارس للطلبة العاديين ومدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز، عجلون).

أهمية الدراسة:

تساعد الصحة النفسية والقدرة على التعايش مع الضغوط على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وهي ذات أثر فعال في مساعدة الفرد على تحقيق الذات إلى أقصى درجة ممكنة، ويحتاج الطفل الموهوب إلى مزيد من الاهتمام والمساعدة على التوافق؛ لأنه ينحرف عن الطفل العادي في درجة الذكاء. ويشكل الموهوبون ثروة وطنية يجب الحفاظ عليها والاهتمام بها، كما يجب الرعاية والاهتمام بالموهوبين في جميع المراحل العمرية وخاصة مرحلة المراهقة، وقد جاءت هذه الدراسة لمعرفة الفروق في مستوى التعايش مع الضغوط بين الموهوبين والعاديين وعلاقته ببعض المتغيرات (النوع، الصف، المستوى التعليمي للوالدين) والتحصيل الأكاديمي في مرحلة السن المدرسي.

وتتضح أهمية هذه الدراسة من أن التعايش مع الضغوط ذو أهمية كبيرة للنجاح في المدرسة والحياة، ويحتاج الطفل الموهوب لمزيد من الرعاية والاهتمام لمساعدته على التفاعل الاجتماعي وممارسة مهارات الذكاء الانفعالي. وبناء على ذلك تتضح أهمية الدراسة النظرية المتمثلة في الجوانب الآتية:

- أن الاهتمام بالموهوبين هدف أي مجتمع من أجل النهوض بأفراده وازدهاره.

• يعد الوقوف على مستوى التعايش مع الضغوط للطلبة (الموهوبين والعاديين) جزءاً من العملية التربوية وذا أهمية كبيرة للمربين ومؤسسات التربية الخاصة.

كما أن دراسة الفروق الفردية بين الأفراد في التعايش مع الضغوط ذو أهمية بالغة لتوجيه واستثمار قدراتهم، ويظهر هذا التفاوت في المتغيرات الاجتماعية باختلاف النوع (ذكور وإناث) والصف الدراسي، الذي يشير إلى العمر الزمني للطلاب، والتنشئة الاجتماعية بما تشمله من اختلاف في البيئة الثقافية (المستوى التعليمي للأب والأم) والاجتماعية والقيم والعادات والمعتقدات.

وتبدو أهمية دراسة الفروق في مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لإدراك حجم الاختلاف بين هاتين الفئتين ومدى علاقة ذلك بالتحصيل الأكاديمي، كما تتضح الأهمية التطبيقية للبحث في الجوانب الآتية:

• توضيح أهمية التعايش مع الضغوط لما لها من علاقة وثيقة بنجاح الفرد في حياته الاجتماعية ومستقبله المهني.

• توفر هذه الدراسة اختباراً لقياس التعايش مع الضغوط الكلي يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة الأردنية والعربية بشكل عام.

مصطلحات الدراسة:

تعريف التعايش مع الضغوط (اصطلاحاً): هي الأساليب والطرائق والنشاطات الحيوية والسلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (Seaward, 1999, 163).

والتعريف الإجرائي للتعايش مع الضغوط لأغراض هذه الدراسة: "فهو الدرجة التي تحصل عليها الطالب على مقياس التعايش مع الضغوط المستخدم في هذه الدراسة".

الموهوبون: عرفهم مكتب التربية الأمريكي كما ورد في جروان (2015): بأنهم أولئك الذين يعطون دليلاً على قدرتهم على الأداء المرتفع في المجالات العقلية والإبداعية والفنية والقيادية والأكاديمية الخاصة، ويحتاجون إلى خدمات وأنشطة لا تقدمها المدرسة عادةً، وذلك من أجل التطوير الكامل لمثل هذه الاستعدادات.

والتعريف الإجرائي للطفل الموهوب: هو الطفل الذي تم تشخيصه على أنه موهوب من قبل وزارة التربية والتعليم، ويدرس في مدارس الملك عبد الله للتميز (يكون تحصيله الدراسي مرتفعاً، ويخضع لاختبار ذكاء جمعي).

الإطار النظري:

إن القدرة على مواجهة الضغوط تعد من مظاهر الصحة النفسية والتوافق النفسي والقدرة على تحقيق الذات واعتبارها واحترامها؛ مما يؤدي إلى أن يكون الفرد مدركاً معرفياً إيجابياً عن ذاته.

كما يتضمن الذكاء الانفعالي مهارة دراسة الشعور الجمعي لأعضاء الجماعة وضبط النفس والدفاعية الداخلية والاحترام العالي للذات، كما يمكن أن يزداد الذكاء الانفعالي في سن الرشد، ولكنه مثل القدرات الأخرى يجب تنميته وتطويره حتى يمكن النجاح من خلاله، ويشمل الذكاء الانفعالي: القدرة على حث النفس على الاستمرار في مواجهة الإحباطات وتأجيل الإحساس بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم الحالة النفسية ومنع الأسى والألم، والقدرة على التعاطف والشعور بالأمل (جولمان، 1995).

العوامل المسببة للضغوط النفسية :

تُصنف العوامل المسببة للضغوط النفسية إلى ثلاث فئات رئيسية هي (الظفيري، 2007) :

1. عوامل نفسية اجتماعية وتشمل أسلوب الحياة ودرجة التكيف والتعب الزائد والإحباط والحرمان.
2. عوامل البيئة العضوية (الحيوية) وتشمل مدى الاتزان العضوي (الهرموني والعصبي) ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة.
3. عوامل شخصية وتشمل إدراك الذات والقلق والشعور بفقدان السيطرة على الأمور والغضب والعدوانية.

أنواع الضغوط النفسية :

لقد صنف Moor الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاثة أنواع (الجبلي، 2006) :

1. الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية، وهي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية والناتجة عن عدم إشباع حاجاته أو إخفاقه في إشباع متطلباته وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.
2. الضغوط النمائية : وهي الضغوط الناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب الحياة.
3. ضغوط الأزمات الحياتية : وهي ضغوط ناتجة عن الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع مقاومتها، أو فقدان عزيز وتستمر لفترة طويلة.
4. الضغوط الدراسية وتشمل الضغوط الناتجة عن المناهج الدراسية والمعلمين، والاختبارات، والنظام المدرسي والعقوبات، والزملاء وكثافة الطلاب، واكتظاظ الصفوف، والنشاط المدرسي، والواجبات، والأعمال المنزلية، وتوقعات الأهل والإخفاق الدراسي.

النظريات التي فسرت الضغوط :

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغوط منها (العبدالله، 2014؛ الجبلي، 2006؛ شتات، 2008) :

1. نظرية سيلبي (Selye) : أشار سيلبي إلى أن الضغط النفسي هو الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبيئية لأي دافع ومدى تعبيره عن مشاعر التهديد والخوف. وقد حددت سيلبي مراحل الاستجابة للحدث الضاغط من خلال مراحل التكيف العامة، وتشمل :
 - مرحلة الإنذار : وتبدأ بالانتباه لوجود ضاغط مما يولد تغيرات فيزيولوجية، من خلال استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، مثل زيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس، وزيادة إفراز العرق.
 - مرحلة المقاومة : تؤدي المواجهة المستمرة للوقف الضاغط في الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.
 - مرحلة الإجهاد أو الإنهاك : حيث يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة والمواجهة الزائدة للضغوط؛ مما يؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض.
2. نظرية كانون : لقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية مثل سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء.

3. نظرية أحداث الحياة الضاغطة: وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي ناتج عن مؤثر خارجي؛ لذا ركزت على أهمية البيئة في صحة الفرد والمجتمع، وركزت على الأحداث التي تؤثر في الأفراد في المجالات المختلفة كالمجال العائلي والاقتصادي والدراسي والاجتماعي والمهني والتي من الممكن أن تكون إيجابية أو سلبية.

4. نظرية عجز المتعلم: وترى هذه النظرية أن ردود الفعل التي تصدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها، ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية وتوقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد، ولا يمكن ضبطه أو التنبؤ به.

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

تختلف استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها، وباختلاف جنس الأفراد، واختلاف الثقافات. وقد أورد موسى المشار إليه في عبد الرحيم (2004) إلى استراتيجيات التعايش مع المواقف الضاغطة و صنفها إلى استراتيجيات إقدامية، واستراتيجيات إحجامية.

1. الاستراتيجيات الإقدامية وهي التي تركز على الموقف الضاغط، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية والسلوكية والسيطرة على المشكلة واحتوائها، وهذه الأساليب هي:

أ- التحليل المنطقي وتظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني لمتطلبات الموقف الضاغط.

ب- إعادة التقويم الإيجابي وتظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط (عبد الرحيم، 2004).

2. البحث عن المساندة والمعلومات ويظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو المساندة العاطفية التي تعين على تحمل موجه الانفعال بإقامة علاقة صداقة حميمة (القبلان، 2004).

الدراسات السابقة:

لقد نفذت عدد كبير من الدراسات في مجال التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين خلال العقود الماضية، حيث تم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث:

في دراسة قام بها Moos، Holahan، Brennan (1995) هدفت إلى التعرف على المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط، وتكونت العينة من (267) من الذكور والإناث في لوس أنجلوس، واستخدم الباحث استبانة هولز وهي للأحداث الضاغطة. وأشارت النتائج أن هناك فروقا بين الذكور والإناث لصالح الذكور، حيث كانوا أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء، كما أشارت النتائج إلى أهمية دور الأسرة التي تتميز بالرضى والحنان والتماسك وحرية التعبير والرأي والمشاعر والتشجيع أثناء التعرض للضغوط، مما يجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية عند المواجهة.

وفي دراسة قامت بها عبدالله (2002) هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وتكونت العينة من (1073) طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية في محافظتي القاهرة والمنوفية، وتراوحت أعمارهم بين (12-18) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى أن أساليب السلبية احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الأفكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي)، حيث أوجدت فروقا بين الذكور والإناث بشأن مواجهة الضغوط وفروق بين الإعدادية والثانوية على (15) أسلوب من أساليب المواجهة.

وفي دراسة قامت بها أبو عرام (2005) هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة القاهرة، وتكونت عينة الدراسة من (434) طالبة و(237) طالب، واستخدم الباحثة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط على متغير النوع ولصالح الذكور.

كما أجرى المحادين (2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن الوضع النفسي للطلبة المتميزين من قبل وبعد تسجيلهم في مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز، وتألفت العينة من (164) طالبا وطالبة، وهم من طلبة الصف العاشر والسابع الأساسيين، وقد دلت النتائج إلى أن الطلبة المتفوقين تزداد عليهم المطالب والضغوط الذاتية والأسرية والمدرسية بعد التحاقهم بمدرسة التميز، وهذا الأمر يؤدي بهم إلى الإجهاد النفسي، ودلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الصف.

وفي دراسة قامت بها مريم (2007) هدفت إلى تحديد مستوى الفروق بين الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، وتكونت العينة من (270) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في بُعدي التحليل المنطقي، وإعادة التقويم الإيجابي لمصلحة السنة الرابعة.

كما أجرى Barber-Marsh (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على خبرات الطلبة الموهوبين المراهقين في توظيف الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط النفسية، وتكونت العينة من تسعة طلاب موهوبين في مرحلة المراهقة، وأظهرت النتائج أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين تلك المتعلقة بالعلاقات والعواطف والاتصالات والقضايا الأخلاقية والعنوية والروحية والقضايا العالمية، وتوصلت الدراسة إلى أن الموهوبين يستخدمون الاستجابات التكيفية الآتية وهي: الأنشطة الباحثة عن الاسترخاء، أو الاتجاهات الإيجابية، واتخاذ القرارات الحكيمة، والبيئة الداعمة.

وفي دراسة قام بها Vialle، Heaven، وCiarrochi (2007) هدفت إلى فحص العلاقة بين العوامل الشخصية والتحصيل والدعم الاجتماعي والسعادة الانفعالية لـ(65) موهوبا في المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن الطلبة الموهوبين أظهروا نتائج ذات دلالة إحصائية أعلى في جميع مجالات التحصيل الأكاديمي مقارنة بغير الموهوبين، كما أشارت النتائج إلى أن الموهوبين أكثر تكيفا ولديهم مشكلات سلوكية وانفعالية أقل من زملائهم غير الموهوبين.

وفي دراسة قام بها أبو مشايخ (2008) هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتكونت العينة من (3688) طالبا وطالبة، يدرسون في مدارس نظامية واستخدم الباحث مقياس الضغوط البيئية المدرسية من إعداد الباحث ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأشارت النتائج إلى أن أهم أساليب مواجهة الضغوط هو أسلوب التكيف الروحاني الديني، كما أن صعوبة المنهج الدراسي ومشاهدة مناظر العدوان في التلفاز أكثر ضغطا، وأن هناك فروقا بين الذكور والإناث في مواجهة الضغوط في بُعد التكيف الروحاني وطلب الدعم العاطفي والتقبل، وهناك فروق بين الجنسين تبعا للدخل الشهري في مواجهة الضغوط.

وفي دراسة قام بها الهلالي (2009) هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الإيجابية والسلبية، وتكونت العينة من (547) طالبا تراوحت أعمارهم بين (13-18) سنة، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج عدم تأثير أساليب المواجهة تبعا لمرحلة التعليم الإعدادي أو الثانوي التي يدرس فيها الطالب.

كما أجرى غيث وبنات وطقش (2009) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، وتكونت العينة من (121) طالبا وطالبة تم اختيارهم بشكل قصدي من ثلاث مراكز ريادية في الأردن، واستخدم الباحثون مقياس مصادر الضغط النفسي، وأظهرت النتائج أن مجال الانفعالات والمشاعر والمخاوف أهم مجالات مصادر الضغوط، في حين كانت الأمور المالية والاقتصادية والخلافات مع الوالدين والإخوة أقلها.

كما أجرى Swiatek و Cross (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على الاستجابات التكيفية الاجتماعية التي يستخدمها الطلبة الموهوبين، وتألفت عينة الدراسة من 300 طالب موهوب أكاديمي في المدرس الصيفية، وأظهرت النتائج وجود اختلافات في الاستجابات التكيفية الاجتماعية لدى الموهوبين الملتحقين بالسنة الأولى تمثلت بإنكار الموهبة، وأن استجابة التفاعل الاجتماعي كانت أقل شيوعا بعد سنة من الالتحاق بالأكاديمية، وأن استجابة قبول الأقران كانت أكثر شيوعا بعد الالتحاق بالأكاديمية.

وفي دراسة قامت بها السلیمان (2011) هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتكونت العينة من (172) طالبة منهن (83) طالبة من المتفوقات و(89) من غير المتفوقات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب المواجهة بالتهذيب لصالح الطالبات المتفوقات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب المواجهة (الاستسلام والقبول والإنكار وعدم المبالاة وصرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة وفقا لمستوى تعليم أبائهن ومستوى الدخل الشهري .

كما أجرت الحوامد وبنات (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على المشكلات التي يعاني منها الطلبة الموهوبين والموهوبات في المراكز الريادية مقارنة بالطلبة في المدارس العادية واستراتيجيات التعامل معها، استخدمت الباحثتان مقياسا للمشكلات، وتكونت العينة (162) طالبا: (81) من طلبة المراكز الريادية و(81) من طلبة المدارس العادية)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعبير عن المشاعر والانفعالات والاسترخاء والعدوان الجسدي واللفظي لصالح الطلبة الموهوبين مقارنة بالعادين، في حين لم يظهر فرق ذات دلالة إحصائية بينهم في كل من استراتيجيات الدعم الاجتماعي، والطرق المعرفية، وتجنب المواقف والحركات الجسمية، والانعزال، وممارسة عادات معينة .

وفي دراسة قامت بها العبدالله (2014) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين، وتكونت العينة من (635) طالبا وطالبة من المدارس الثانوية في دمشق، واستخدمت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة البحث على استراتيجيات التعامل مع الضغوط على متغير النوع، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغير سنوات الدراسة .

وفي دراسة قام بها الفريجات والمومني (2016) هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، وتكونت العينة من (202) طالبا من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، واستخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي ومقياس مهارات مواجهة الضغوط، وأشارت النتائج إلى أن مستوى مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين يتراوح بين المرتفع ومتوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ومواجهة الضغوط.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة أن هذه الدراسات بحثت مستوى التعايش مع الضغوط وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، ويمكن تصنيف هذه الدراسات تبعا لنوع العينة إلى: دراسات كانت عينتها من

طلبة المدارس مثل دراسة عبداللهه (2002)، ودراسة أبو عرام (2005)، ودراسة المحادين (2006)، ودراسة Barber-Marsh (2007)، ودراسة الهلالي (2009)، ودراسة Vialle et al. (2007)، ودراسة أبو مشايخ (2008)، ودراسة غيث وآخرين (2009)، ودراسة Cross و Swiatek (2009)، ودراسة السليمان (2011)، ودراسة الحوامد وبنات (2012)، ودراسة العبداللهه (2014)، ودراسة الفريجات والمومني (2016)، كما أن هناك دراسة كانت عينتها من طلبة الجامعات، مثل دراسة مريم (2007)، ودراسة كانت عينتها من المؤسسات الاجتماعية كدراسة Roos و Hollhan (1995).

كما أن هناك دراسات أجريت على الطلبة الموهوبين فقط، مثل دراسة المحادين (2006)، ودراسة Barber-Marsh (2007)، ودراسة الحوامد وبنات (2012)، ودراسة Vialle et al. (2007)، ودراسة غيث وآخرين (2009)، ودراسة Cross و Swiatek (2009)، ودراسة الفريجات والمومني (2016)، كما أن هناك دراسات أجريت على الطلبة العاديين اليافعين مثل دراسة عبداللهه (2002)، ودراسة أبو عرام (2005)، ودراسة العبداللهه (2014)، ودراسة مريم (2007)، ودراسة الهلالي (2009)، كما أن هناك دراسة أجرت مقارنة بين الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين، مثل دراسة السليمان (2011).

لذا جاءت الدراسة الحالية لبحث مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية النوع؛ (الذكور والإناث)، والصف (السابع، والأول ثانوي)، والمستوى التعليمي للوالدين (الأب والأم) بين الموهوبين والعاديين، ودراسة العلاقة بين مستوى التعايش مع الضغوط الكلي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين والعاديين، علماً بأن عينة الدراسة هم من طلبة المدارس الثانوية والأساسية العليا في محافظة عجلون/ الأردن.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

مجتمع الدراسة وعينتها:

يشمل مجتمع الدراسة جميع الطلبة الموهوبين والعاديين في مديرية تربية عجلون/ الأردن للعام 2020/2019. حيث تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من 291 طالباً وطالبة، موزعين على عينتين، تم اختيارها عشوائياً، وهما عينة الموهوبين، والتي تم اختيارها من نوع العينة الحصصية، وتكونت من 96 طالباً وطالبة من الصفوف السابع والتاسع والأول ثانوي من مدرسة الملك عبد الله للتميز/عجلون، وعينة العاديين التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، وتكونت من 195 طالباً وطالبة من طلبة الصف السابع والأول الثانوي، ومن عدد مدارس عادية من مديرية تربية عجلون/الأردن، كما في الجدول(1).

جدول (1): أعداد الطلبة (أفراد العينة) حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
نوع الطالب	عادي	195	67.0
	موهوب	96	33.0
النوع	ذكر	150	51.5
	أنثى	141	48.5
الصف الدراسي	السابع	173	59.5
	الأول الثانوي	118	40.5
المستوى التعليمي للأب	ثانوية عامه فما دون	173	59.5
	جامعي	118	40.5
المستوى التعليمي للام	ثانوية عامه فما دون	128	44.0
	جامعي	163	56.0
المجموع		291	100.0

يتضح من الجدول (1) أن مجموع الطلبة المهويين والعاديين (291) طالبا وطالبة: منهم (150) ذكورا و(141) إناثا، كما يتوزعون بحسب الصف (173) طالبا من الصف السابع، و(118) طالبا من الصف الأول ثانوي، كما يتضح أن مجموع الطلبة العاديين (195) طالبا وطالبة والمهويين (96) طالبا وطالبة، كما يتوزعون بحسب المستوى التعليمي للأب إلى (173) طالبا أبائهم من فئة ثانوية عامه فما دون، و(118) طالبا أبائهم من فئة جامعي. كما يتوزعون بحسب المستوى التعليمي للأم إلى (128) طالبا أمهاتهم من فئة ثانوية عامه فما دون، و(163) طالبا أمهاتهم من فئة جامعي.

أداة الدراسة (مقياس التعايش مع الضغوط):

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس التعايش مع الضغوط، اعتمادا على الإطار النظري لأسس الإرشاد النفسي، والذي طوره Davis et al. (2000) معدلا عن استبانة التي وضعها جيم بويرز، ويقاس هذا المقياس مدى توفر الصحة النفسية لدى الطلبة، ومدى القدرة على التكيف مع مواقف الحياة، وتكون المقياس من 19 فقره، حيث يقاس مستوى التعايش مع الضغوط الكلي، وقد تمت الإجابة عن كل فقره من فقرات المقياس وفقا لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، نادرا جدا) متدرجة من (1-5)، حيث كانت العلامة الكلية من (5) ودرجة القطع أعلى من (3.1) مرتفع، وبين (2.5 - 3.1) متوسط، وأقل من (2.5) منخفض. كما تم إيجاد العلامة الكلية من 5.

دلالات صدق وثبات المقياس:

صدق المقياس:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس من خلال:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس الذي بصورته النهائية على ستة محكمين من حملة الدكتوراه في الإرشاد والتربية الخاصة والقياس والتقويم في جامعة عجلون الوطنية، وجامعة اليرموك، وذلك للتحقق من ملائمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة، وقد تم تعديل الصياغة اللغوية للفقرات (8، 2، 13)، بناء على ملحوظات المحكمين، وبما يتناسب مع البيئة الأردنية.

ثبات المقياس:

فقد تم حساب معامل الثبات لمقياس التعايش مع الضغوط من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (30 طالبا وطالبة)، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوعين على نفس المجموعة، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون، كما تم إيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (فردية، زوجية)، تبين من نتائج التطبيق أن معاملات الارتباط كانت بطريقة إعادة التطبيق (0.85)، وبطريقة التجزئة: النصفية (0.86)، وهي قيمة مقبولة لمثل هذا النوع من المقاييس.

متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:

• المتغير المستقل: النوع، والصف، والمستوى التعليمي للأب ولأم (ثانوية عامة فما دون، جامعي)، والتحصيل الدراسي.

• المتغير التابع: مستوى التعايش مع الضغوط.

المعالجة الإحصائية:

تم إعداد البيانات وتحليلها إحصائيا باستخدام برنامج SPSS، وذلك من أجل:

• حساب معامل الثبات لمقياس الدراسة الكلي بإعادة التطبيق، وبطريقة التجزئة النصفية، باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

• حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ لدرجات الأداء على مقياس التعايش مع الضغوط الكلي.

- استخدام (T.Test)؛ للتعرف على مستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية وفتا لتغيرات النوع والصف والمستوى التعليمي للوالدين.
- تم الحصول على مستوى التحصيل الدراسي من سجل العلامات المدرسية ممثلا بعلامة الطالب في الصف الذي يدرس فيه في العام الدراسي 2020/2019.
- إيجاد معامل الارتباط بين أداء العينة (الموهوبين والعاديين) على مقياس التعايش مع الضغوط الكلي ومستوى التحصيل الدراسي الصفي العام الممثل في معدل الطالب في الصف الذي يدرس فيه.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها:

- كان السؤال الأول في الدراسة ينص: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة الموهوبين والعاديين في مدارس عجلون؟).
- وللإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على فقرات مقياس التعايش مع الضغوط كما في الجدول (2).

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على فقرات مقياس التعايش مع الضغوط على العينة الكلية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أتجاهل احتياجاتي الخاصة وأركز في العمل بمزيد من الجدية والسرعة.	3.13	1.218
2	أبحث عن أصدقاء لإجراء حوار أو للسعي وراء مؤازرتهم.	3.10	1.225
3	أشترك في نوع ما من أنواع النشاط البدني.	3.06	1.338
4	أصبح عصيباً وتنعكس هذه العصيبة على من هم حولي.	3.01	1.382
5	أخذ فسحة من الوقت كي أسترخي وألتقط أنفاسي وأبتعد عن ضغط.	3.63	1.232
6	أواجه مصادر الضغوط وأعمل على تغييرها.	3.22	1.302
7	أنسحب عاطفياً وأنخرط في البرنامج اليومي.	3.07	1.281
8	أغير نظرتي للمشكلة وأنظر إليها من منظور أفضل.	3.49	1.187
9	أكثر من ساعات نومي عما أنا في حاجة إليه فعلاً.	3.00	1.398
10	أخذ بعض الراحة أثناء الدراسة.	3.69	1.385
11	أخرج للتسوق وأبتاع شيئاً ما حتى أدخل السرور على نفسي.	3.42	1.285
12	أمزح مع أصدقائي وأستعين بالدعابة والمرح في إزالة التوتر.	3.98	1.216
13	أنخرط في هواية أو اهتمام معين ليساعدني على نسيان الضغوط والاستمتاع بحياتي.	3.57	1.259
14	أتناول دواء يساعديني على الاسترخاء أو النوم العميق.	1.85	1.229
15	أواظب على نظام غذائي رياضي صحي.	3.45	1.414
16	أكتفي بتجاهل المشكلة وأمل أن تزول.	2.64	1.293
17	أصلي أو أتأمل أو أزيد من جرعة الروحانيات.	3.77	1.246
18	أعمل على مواجهة أسباب المشكلة والقلق المترتب عليها.	3.41	1.212
19	أحاول التركيز على أمور أستطيع السيطرة عليها وأقبل أموراً لا أستطيع التحكم فيها.	3.20	1.245
20	التعايش مع الضغوط الكلي	3.25	395.

يتضح من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي لدرجات فقرات مقياس التعايش مع الضغوط لدى الطلبة العاديين والموهوبين تراوحت بين (1.85 - 3.98) وكان مستوى التعايش مع الضغوط الكلي (3.25)، وهي قيم بين المتوسطة والمرتفعة، على اعتبار أن العلامة (3.10) هي درجة القسط باستثناء الفقرات (4) "أصبح عصيباً وتنعكس هذه العصيبة على من هم حولي" والفقره (9) "أكثر من ساعات نومي عما أنا في حاجة إليه فعلاً"، والفقره (14) "أتناول دواء يساعديني على الاسترخاء أو النوم العميق"، والفقره (16) "أكتفي بتجاهل المشكلة وأمل أن تزول" وهي الفقرات السلبية في المقياس.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبو عرام (2005) ودراسة مريم (2007) ودراسة أبو مشايخ (2008) ودراسة Barber-Marsh (2007)، ودراسة السلیمان (2011) التي أشارت إلى أن أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتمثل باللجوء إلى الله (التكيف الديني والروحي) وتحمل المسؤولية، والتحليل المنطقي، وإعادة التقويم الإيجابي للموقف، وطلب الدعم العاطفي، والتقبل، والاسترخاء، والاتجاهات الإيجابية، واتخاذ القرارات الحكيمة، والبيئة الداعمة، ومواجهة الضغوط بالتخطيط أو الاستسلام، والقبول أو الإنكار، وعدم المبالأة، وصرف الانتباه. كما أشارت دراسة العبدالله (2014) إلى أن الضغوط الأسرية هي أهم وأكبر الضغوط المؤثرة على المراهقين، كما أشارت الدراسات سابقة الذكر إلى أن أهم الضغوط النفسية لدى الطلبة العاديين والموهوبين كانت الضغوط الذاتية: (المشاعر والانفعالات والعواطف والاتصالات والعلاقات)، والضغوط الأسرية (المخاوف والأمور المالية والاقتصادية والخلافات مع الوالدين)، والضغوط المدرسية (صعوبة المنهاج الدراسي وصعوبة التكيف مع المدرس للحالات الخاصة للطلبة الموهوبين)، كما تبين أن هناك ضغوطاً مصدرها القضايا الأخلاقية والمعنوية والعالية ومشاهدة مناظر العدوان، أما دراسة الحوامدة وبنات (2012) فقد أشارت إلى أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها الموهوبون في التعامل مع الضغوط تشمل: التعبير عن المشاعر، والانفعالات، والاسترخاء، والعدوان الجسدي واللفظي، في حين يستخدم الموهوبون والعاديون الدعم الاجتماعي، والطرق العرفية، وتجنب المواقف والحركات الجسمية، والانعزال، وممارسة بعض العادات.

وقد تم إيجاد مستوى التعايش مع الضغوط الكلي لفئات الدراسة (الموهوبين والعاديين)، كما في الجدول (3).

جدول (3): مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لفئات الدراسة

الضفة	العدد	المعدل	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الموهوب	96	3.11	.339	4.138	289	.000
العادي	195	3.31	.405			

يتضح من الجدول (3) أن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية من فئة الطلبة الموهوبين كان (3.11)، وتبين أن مستوى التعايش مع الضغوط الكلي بين الطلبة من فئة العاديين كان (3.31)، وهي قيم مرتفعة لجميع فئات الدراسة، علماً بأن العلامة (3.10) هي درجة القطع. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التعايش مع الضغوط الكلية بين الموهوبين والعاديين لصالح العاديين، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة فريجات والمومني (2016) التي أشارت إلى أن مستوى مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من الموهوبين كانت بين المرتفع والمتوسط، ولا تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Vialle et al. (2007) التي أشارت إلى أن الموهوبين أكثر تكيفاً، ولديهم مشكلات سلوكية وانفعالية أقل من زملائهم غير الموهوبين.

ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة لأن الطلبة الموهوبين يدرسون في مدارس خاصة بهم، وقد انتقل طلبة الصف السابع من مدارس العاديين إلى مدارس الموهوبين الخاصة بهم، ويواجهون ضغوطاً نفسية نتيجة الانتقال إلى مدرسة جديدة وتغيير المعلمين والأصدقاء، كما يواجهون ضغوطاً مدرسية نتيجة البرامج الإثرائية في المدرسة الجديدة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها:

كان السؤال الثاني في الدراسة ينص: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$) في مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والعاديين تبعاً لمتغيري النوع والصف؟).

وتم حساب مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير النوع الذكور والإناث كما في الجدول (4).

جدول (4): مستوى الصحة النفسية الكلية على متغير النوع

الفئة	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العاديين	ذكر	98	3.41	.382	3.502	193	.001
	أنثى	97	3.21	.406			
الموهوبين	ذكر	52	3.05	.354	-2.108	94	.038
	أنثى	44	3.19	.306			
العينة الكلية	ذكر	150	3.28	.410	1.699	289	.090
	أنثى	141	3.21	.376			

يتضح من الجدول (4) أن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى الذكور الموهوبين (3.05)، والذكور العاديين (3.41)، وأن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى الإناث الموهوبات (3.19)، والإناث العاديات (3.21)، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط على متغير النوع بين الطلبة الموهوبين لصالح الإناث، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط على متغير النوع بين الطلبة العاديين لصالح الذكور، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط على متغير النوع بين الطلبة العينة الكلية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة Hollhan و Roos (1995)، ودراسة ابو عرام (2005) ودراسة مريم (2007) ودراسة أبو مشايخ (2008) ودراسة العبدالله (2014) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على متغير النوع ولصالح الذكور، ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة إلى أن الإناث الموهوبات يغلب عليهن إظهار العواطف والمشاعر عند التعرض للمواقف المختلفة خاصة المواقف الضاغطة منها، ويعتبر التنفيس العاطفي من خصائص الأنثى، في حين لا يتماشى ذلك مع خصائص الذكور في المجتمع العربي، كما أن الإناث أكثر قدرته على التحمل وإثبات الذات والقدرة على المنافسة وتحديد الأهداف وإيجاد التفاصيل (سليمان، 2008)، كما يمكن تفسير تفوق الذكور العاديين على الإناث في مستوى التعايش مع الضغوط؛ لأن الذكور أكثر جراءة في مواجهة التحديات، وهم أكثر إدراكا للمواقف، وهم على دراية بأنه يمكنهم أن يبذلوا جهدا في مواجهة مشكلاتهم، كما يمكنهم بذل جهد مفيد يمكنهم من حل المشكلات، ومواجهة التحديات والضغوط التي يتعرضون لها (Chemi, 2012). وتم حساب مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير الصف (السابع، الأول ثانوي) كما في الجدول (5).

جدول (5): مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير الصف

الفئة	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العاديين	السابع	173	3.25	.414	.154	289	.878
	الأول الثانوي	118	3.24	.367			
الموهوبين	السابع	131	3.31	.410	-.130	193	.896
	الأول الثانوي	64	3.32	.398			
العينة الكلية	السابع	42	3.06	.373	-1.300	94	.197
	الأول الثانوي	54	3.15	.308			

يتضح من الجدول (5) أن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى طلبة الصف السابع الموهوبين (3.31)، والصف السابع العاديين (3.14)، وأن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى الصف الأول ثانوي الموهوبين (3.32)، وأما الصف الأول ثانوي العاديين فقد مستواهم (3.24)؛ لذا يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط على متغير الصف بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين والطلبة العينة الكلية، ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة

عبدالله (2002) ودراسة العبدالله (2014) اللتين أشارتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الصف الأعلى. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة محادين (2006) ودراسة Vialle et al. (2007) ودراسة الهلالي (2009) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على متغير الصف، ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة إلى أن عينة الدراسة من الطلبة الموهوبين والعاديين يعيشون في بيئة متشابهة إلى حد كبير، ويتم تنشئتهم في أنماط متشابهة من التنشئة الأسرية والمدرسية، مما قلل من الفروق بينهما في التعايش مع الضغوط، حيث يستخدم الطلبة الموهوبين والعاديين استراتيجيات متشابهة في معالجة المعلومات، وإدراك المواقف، وحل المشكلات، والتكيف مع البيئة والأفراد المحيطين بهم، بغض النظر عن العمر.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها :

كان السؤال الثالث في الدراسة ينص: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط لدى الطلبة العاديين والموهوبين تبعاً لتغيري المستوى التعليمي للأسرة (الأب، الأم)؟).

ولإجابة عن هذا السؤال وتم حساب مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير المستوى التعليمي للأب (ثانوية عامة فما دون، جامعي)، كما في الجدول (6).

جدول (6): مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير المستوى التعليمي للأب

الفئة	المستوى التعليمي للأب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العاديين	ثانوية عامة فما دون	35	3.13	.348	.280	94	.780
	جامعي	61	3.11	.337			
الموهوبين	ثانوية عامة فما دون	138	3.31	.420	.080	193	.937
	جامعي	57	3.31	.372			
العينة الكلية	ثانوية عامة فما دون	173	3.28	.412	1.525	289	.128
	جامعي	118	3.20	.367			

يتضح من الجدول (6) أن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى الطلبة الذين أبأؤهم من فئة ثانوية عامة فما دون الموهوبين (3.13) وطلبة الذين أبأؤهم من فئة ثانوية عامة فما دون العاديين (3.31) وأن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى الطلبة الذين أبأؤهم من فئة جامعي الموهوبين (3.11) وأما لدى الطلبة الذين أبأؤهم من فئة جامعي العاديين (3.31)؛ لذا يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التعايش مع الضغوط على متغير المستوى التعليمي للأب (ثانوية عامة فما دون، جامعي) بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين والطلبة العينة الكلية، ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة السلیمان (2011) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للمستوى التعليمي للأب.

ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة إلى أن الآباء سواء الذين مستواهم التعليمي جامعي أو ثانوية عامة فما دون يسعون إلى تعليم أبنائهم العناصر والأبعاد الأساسية في مواجهة الضغوط مثل: تحمل المسؤولية والتحليل المنطقي وإعادة التقويم الإيجابي للمواقف وطلب الدعم العاطفي والتقبل والاسترخاء والاتجاهات الإيجابية واتخاذ القرارات الحكيمة والبيئة الداعمة ومواجهة الضغوط بالتخطيط، كما تتشابه أساليب وأنماط التنشئة الأسرية التي يستخدمها الآباء أفراد العينة بشكل عام.

ولإجابة عن هذا السؤال وتم حساب مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير المستوى التعليمي للأم (ثانوية عامة فما دون، جامعي)، كما في الجدول (7).

جدول (7): مستوى التعايش مع الضغوط الكلية على متغير المستوى التعليمي للام

الفئة	المستوى التعليمي للام	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العاديين	ثانوية عامة فما دون	109	3.32	.420	.128	193	.899
	جامعي	86	3.31	.388			
الموهوبين	ثانوية عامة فما دون	19	3.15	.354	.556	94	.580
	جامعي	77	3.10	.337			
العينة الكلية	ثانوية عامة فما دون	128	3.29	.414	1.711	289	.088
	جامعي	163	3.21	.378			

يتضح من الجدول (7) أن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى طلبة الذين أمهاتهم من فئة ثانوية عامة فما دون الموهوبين (3.15)، وطلبة الذين أمهاتهم من فئة ثانوية عامة فما دون العاديين (3.32)، وأن مستوى التعايش مع الضغوط الكلية لدى الطلبة الذين أمهاتهم من فئة جامعي الموهوبين (3.10)، واما لدى الطلبة الذين أمهاتهم من فئة جامعي العاديين (3.31)، لذا يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التعايش مع الضغوط على متغير المستوى التعليمي للام (ثانوية عامة فما دون، جامعي) بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين والطلبة العينة الكلية، ولم يجد الباحث أي دراسة تؤيد أو تعارض هذه النتيجة.

ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة إلى أن الأمهات سواء الذين مستواهم التعليمي جامعي او ثانوية عامة فما دون يسعون إلى تعليم أبنائهم العناصر والأبعاد الأساسية في مواجهة الضغوط مثل: تحمل المسؤولية والتحليل المنطقي وإعادة التقويم الإيجابي للموقف وطلب الدعم العاطفي والتقبل والاسترخاء والاتجاهات الإيجابية واتخاذ القرارات الحكيمة والبيئة الداعمة ومواجهة الضغوط بالتخطيط، كما تتشابه أساليب وأنماط التنشئة الأسرية التي تستخدمها الأمهات أفراد العينة بشكل عام.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها:

كان السؤال الرابع في الدراسة ينص على: (هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى التعايش مع الضغوط والتحصيل الدراسي بين الطلبة الموهوبين والعاديين؟).

ولإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى الصحة النفسية الكلية والتحصيل الدراسي بين الطلبة الموهوبين، كما في الجدول (8).

جدول (8): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى التعايش مع الضغوط الكلية والتحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين والعاديين والعينة الكلية

الفئة	الإحصائي المستخدم	معامل الطالب
الموهوبين	معامل الارتباط ر	.174
	الدلالة الإحصائية	.089
العاديين	معامل الارتباط ر	.180*
	الدلالة الإحصائية	.012
الكلية	معامل الارتباط ر	.117*
	الدلالة الإحصائية	.046

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من الجدول (8) عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى التعايش مع الضغوط الكلية والتحصيل الدراسي للموهوبين، كما تبين وجود علاقة ارتباطية

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى التعايش مع الضغوط الكلي والتحصيل الدراسي بين الطلبة العاديين وعلى العينة الكلية.

ولم يعثر الباحث على أي دراسة تشير إلى وجود علاقة بين مستوى التعايش مع الضغوط الكلية والتحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين أو الطلبة العاديين إلا دراسة الفريجات والمومني (2016) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي ومواجهة الضغوط.

ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة إلى أن الأساليب التي يستخدمها الأطفال في مواجهة الضغوط مثل: تحمل المسؤولية والتحليل المنطقي وإعادة التقويم الإيجابي للموقف وطلب الدعم العاطفي والتقبل والاسترخاء والاتجاهات الإيجابية واتخاذ القرارات الحكيمة والبيئة الداعمة ومواجهة الضغوط بالتخطيط تساعد الطلبة العاديين بشكل عام في التحصيل الدراسي.

يتضح من نتائج الدراسة الحالية أن مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة العاديين والموهوبين كان مرتفعاً وأعلى من المتوسط، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات التعايش مع الضغوط الكلية بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعاً لنوع الطالب لصالح العاديين، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات التعايش مع الضغوط الكلية بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعاً لمتغير الصف، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التعايش مع الضغوط الكلية بين الطلبة (الموهوبين) تبعاً لمتغير النوع لصالح إناث، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التعايش مع الضغوط الكلية بين الطلبة العاديين تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعايش مع الضغوط بين الطلبة العاديين والموهوبين تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للآب والأم، كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية في مستوى التعايش مع الضغوط الكلية بين الطلبة العاديين والتحصيل الأكاديمي.

التوصيات:

وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة بناء برامج للتعايش مع الضغوط وأساليب مواجهة المشكلات النفسية للطلبة العاديين والموهوبين.
- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة لاختلاف أساليب التنشئة الأسرية وتأثير العوامل الديموغرافية.

المقترحات:

وفي ضوء نتائج البحث يقترح الباحث الآتي:

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول التعايش مع الضغوط لدى فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- إجراء دراسة حول علاقة التعايش مع الضغوط بأنماط التنشئة الأسرية ومفهوم الذات.

المراجع:

- أبو عرام، أمل علاء الدين حسن (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية (أطروحة دكتوراه). جامعة عين شمس، مصر.
- أبو مشايخ، محسن محمود (2008). أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في غزة: دراسة تحليلية عملية (رسالة ماجستير). جامعة الأزهر، غزة.

- الجبلي، منى عثمان (2006). *المساند الاجتماعية وعلاقتها بالضعف النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء* (رسالة ماجستير). جامعة صنعاء، اليمن.
- جروان، فتحي عبد الرحمن (2015). *الموهبة والتفوق* (ط6). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- جولان، دانيال (2000). *ذكاء المشاعر* (ط1). ترجمة الدكتور هشام الحناوي، عمان: هلا للنشر والتوزيع.
- الحوامد، خولة، وبنات، سهيلة (2012). *المشكلات التي يواجهها الطلبة واستراتيجيات التعامل معها*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 13(3)، 13-40.
- رجاء، مريم (2004). *الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 5(1)، 145-172.
- السرور، ناديا هائل (2010). *مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين* (ط5). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- السليمان، نوره إبراهيم (2011). *أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية*. المؤتمر العلمي الثاني حول الصحة النفسية: نحو حياة أفضل للجميع (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة)، 17-19 يوليو، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.
- شتات، ابتسام محمود (2008). *العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية* (رسالة ماجستير). جامعة عين شمس، مصر.
- الظفيري، على حبيب (2007). *مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات* (رسالة ماجستير). جامعة ذمار، اليمن.
- عباس، مدحت (2010). *الصلابة النفسية كمنبئ بخصائص الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية*. مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، 26(1)، 168-233.
- عبد الرحيم، هالة شوقي (2004). *مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان* (رسالة ماجستير). جامعة عين شمس، مصر.
- العبدالله، فايز غازي (2014). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية* (أطروحة دكتوراه). جامعة دمشق، سوريا.
- عبدالله، منى محمود (2002). *أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية* (أطروحة دكتوراه)، جامعة عين شمس، القاهرة.
- غيث، سعاد، بنات، سهيلة، وطقش، حنان (2009). *مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(1)، 246-268.
- الفريجات، عمار عبد الله، والمومني، فخرى فلاح (2016). *التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون*. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 16(1)، 25-42.
- القبلان، نجاح قبلان حمد (2004). *مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية في المملكة العربية السعودية*. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- المحادين، عثمان عبد اللطيف عبده (2004). *الوضع النفسي للطلبة المتميزين قبل تسجيلهم في مدرسة المتميزين وبعده*. دراسة مقارنة (رسالة ماجستير). الجامعة الهاشمية، الأردن.
- الهالبي، عادل عبد الرحمن عبد الله (2009). *بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة* (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- Barber-Marsh, K. A. (2007). *An exploration of gifted and highly able adolescents' experiences with stress and coping* (Master thesis). Brock University, St. Catharines, Ontario.
- Chan, D. W. (2004). Social coping and psychological distress among Chinese gifted students in Hong Kong. *Gifted Child Quarterly*, 48(1), 30-41.
- Chemi, T. (2012). *The future of artistic creativity: Models of integration in school curriculum*. In International Conference about the Future of Education (pp. 58-64). Florence, Italy: Simonelli Editore.
- Colangelo, N., & Davis, G. A. (1997). *Handbook of gifted education*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Cross, T. L., & Swiatek, M. A. (2009). Social coping among academically gifted adolescents in a residential setting: A longitudinal study. *Gifted Child Quarterly*, 53(1), 25-33.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2000). *Coping Styles Questionnaire*. Adapted by Jim Boyers, (1999), Kaiser-Permanente Medical Center and Health Styles. Oakland, CA: New Harbinger Productions.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1995). Social support, coping, and depressive symptoms in a late-middle-aged sample of patients reporting cardiac illness. *Health Psychology*, 14(2), 152.
- Mendaglio, S. (2005). Counseling gifted persons: Taking giftedness into account. *Gifted Education International*, 19(3), 204-212.
- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Seaward, B. L. (1999). *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Vialle, W., Heaven, P. C., & Ciarrochi, J. (2007). On being gifted, but sad and misunderstood: Social, emotional, and academic outcomes of gifted students in the Wollongong Youth Study. *Educational Research and Evaluation*, 13(6), 569-586.

Arabic References in Roman Scripts:

- Abbas, Medhat (2010). Alsabat alnafsiat kamanbi bikhafd aldughut alnafsiat walsuluk aleudwanii ladaa muealimi almarhalat al'iiedadiati. *Majalat Kuliyat Altarbiat Bijamieat Asyut*, 26(1), 168-233.
- Abdel Rahim, Hala Shawky (2004). *Madaa faeiliat barnamaj 'iirshadiun likhafd darajat aldughut alnafsiat ladaa altaalibat almustajadaat bialmudun aljamieat bi Jamieat Hulwan* (Risalat majistir). Jamieat Eayn Shams, Misr.

- Abdullah, Mona Mahmoud (2002). *Asalib muajahat aldughut ladaa tulaab almarhalatayn all'iedadiat walthaanawia* (Utaruhat dukturah). Jamieat Eayn Shams, Alqahira.
- Abu Aram, Amal Aladdin Hassan (2005). *Asalib muajahat aldughut waealaqatiha bibaed simat alshakhsia* (Utaruhat dukturah). Jamieat Eayn Shams, Misr.
- Abu Mashaikh, Mohsen Mahmoud (2008). *Asalib muajahat dughut albiyat almadrasiat ladaa tulaab almarhalat all'iedadiat fi Ghaza: Dirasat tahliliat eamilia* (Risalat majistir). Jamieat Al'azhara, Ghaza.
- Al-Abdullah, Fayez Ghazi (2014). *Astiratijiaat altaeamul mae aldughut alnafsiat waealaqatiha bi'asalib almueamalat alwalidiat eind alyafiein fi madaris Dimashq althaanawia* (Utaruhat dukturah). Jamieat Dimashqa, Suria.
- Al-Dhafiri, Ali Habib (2007). *Mazahir wa'asbab wa'asalib muajahat aldughut alnafsiat ladaa talbat Jamieat Dhimar waealaqatiha bibaed almutaghayirat* (Risalat majistir). Jamieat Dhimari, Alyaman.
- Al-Fraihat, Ammar Abdullah, and Al-Momani, Fakhri Falah (2016). *Altawafuq alnafsiu waealaqatuh bimaharat muajahat aldughut alnafsiat ladaa eayinat min altalabat almutafawiqin fi muhafazat Eajlun. Majalat Aldirasat Walbuhuth Alaijtimaeiat*, (16), 25-42.
- Al-Gabali, Mona Othman (2006). *Almusanadat alaijtimaeiat waealaqatuha bialdughut alnafsiat ladaa talbat kuliyat altibi waleulum alsihyat bi Jamieat Sana'a* (Risalat majistir). Jamieat Sana'a, Alyaman.
- Al-Hawamdeh, Khawla, wa Banat, Suhaila (2012). *Almushkilat alati yuajihuha altalabat wastiratijiaat altaeamul mieaha. Majalat Aleulum Altarbawiat Walnafsiati*, 13(3), 13-40.
- Al-Hilali, Adel Abdul-Rahman Abdullah (2009). *Baed 'asalib muajahat aldughut alnafsiat ladaa tulaab marhalatay altaelim almutawasit walthaanawia bimadinat Makkat Almkarama* (Risalat majistir). Jamieat Umm Alquraa, Makkat Almkaramati.
- Al-Mahadin, Othman Abdul-Latif Abdo (2004). *Alwade alnafsiu litalabat almutamayizin qabl tasjilhim fi madrasat almutamayizayn wabaedahu: dirasat muqarana* (Risalat majistir). Aljamieat Alhashimiati, Al'urdunn.
- Al-Qablan, Najah Qabalan Hamad (2004). *Masadir aldughut almihniat fi almaktabat al'akadimiati fi Almamlakat Alearabiat Alsaudia*. Alriyad: Maktabat Almalik Fahd Alwataniati.
- Al-Sulaiman, Norah Ibrahim (2011). *Asalib muajahat aldughut ladaa eayinat min altaalibat almutafawiqat waghayr almutafawiqat bialmarhalat aljamieiat*. Almutamar Aleilmiu Althaani hawl Alsihat Alnafsiati: Nahw Hayaat Afdal Liljamie (Aleadiyn Wadhawi Alaihtiajat Alkhasati), 17-19 Yuliu, Qism Alsihat Alnafsiati, Kuliyat Altarbiati, Jamieat Binha, Misr.

- Al-Surour, Nadia Hayil (2010). *Madkhal 'iilaa tarbiat almutamayizayn walmawhubayn* (Taba'a 5). Amman: Dar Alfikr Nashirun Wamuazieuna.
- Ghaith, Souad, Girls, Suhaila, wa Taqsh, Hanan (2009). Masadir aldaght alnafsi ladaa talabat almarakiz alriyadiat lilmawhubin walmutafawiqin wastiratijiaat altaeamul mieaha. *Majalat Aleulum Altarbawiat Walnafsiati*, 10(1), 246-268.
- Goleman, Daniel (2000). *Thaka' almashaeir* (Taba'a 1). Tarjamat Alduktur Hisham Alhanawi, Amman: Hala Lilnashr Waltawziei.
- Jarwan, Fathi Abdel Rahman (2015). *Almawhibat waltafawuq* (Taba'a 6). Amman: Dar Alfikr Nashirun Wamuazieuna.
- Raja, Maryam (2004). Alastiratijiaat alati yastakhdimuha altalabat liltaeamul mae aldughut alnafsiati: Dirasat maydaniat ealaa eayinat min talbat kuliyat altarbiat bi Jamieat Dimashqa. *Majalat Aitihad Aljamieat Alearabiat Liltarbiat Waeilm Alnafsi*, 5(1), 145-172.
- Shatat, Ibtisam Mahmoud (2008). *Alealaqat bayn 'iidarat alwaqt wa'asalib muajahat aldughut wadafieiat al'iinjaz ladaa tulaab almarhalat althaanawia* (Risalat majistir). Jamieat Eayn Shams, Misr.