

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

م.م. شذى عبد زيد شاكر

المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد - الرصافة/1

الملخص:

أن فكرة رعاية الطلبة الموهوبين واحتضانهم تتبع من أن الفرد هو ذلك الكائن الاجتماعي المفكر القادر على تفسير العالم من حوله فهو ثروة مادية لا تقدر بثمن. فالموهوب قادر بفكره وعمله وثقافته وأخلاقه على تحقيق التقدم والتطور الإنساني المشهود ، وإن الموهوبين يعانون من المزيد من الضغوط التي تحد من قابليتهم وتؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة في أدائهم، فالضغوط حالة حتمية يواجهها الإنسان ويتعرض لها في مسيرته الحياتية مهما كان أسلوب عيشه ونمط حياته وسلوكياته التي يتصرف في ضوءها، وتحدد أهداف حياته القريبة والبعيدة.

المقدمة:

المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد والتي تتضمن خبرات غير سارة تعدّ من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيداً، ويلاحظ أنها تزايدت مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي. ويعدّ مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية ، فأشكال الضغوط تشير إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية للفرد، ولاسيما إذا استمرت سلبياً فتكون من أبرز حالاتها (الاحتراق النفسي)، وتتمثل في حالات التشاؤم، وفقدان القدرة على الابتكار (الموسوي، 2012، ص2).

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

ويؤكد داوروا وفيميان 1988 ، في دراستهما أنه نتيجة المهارات والقدرات المعرفية العالية التي يتميز بها الموهوبون عن العاديين ، فإنهم يتأثرون بدرجة عالية بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم، وعندما يقع الموهوبون تحت تأثير الضغوط لمدد زمنية قصيرة أو طويلة مع عدم القدرة على مقاومة تلك الضغوط، يزيد احتمال تعرضهم للخطر ،وظهور بعض المشكلات الانفعالية، وبعض الاضطرابات الجسمية، من أبرزها حالة الاحتراق النفسي BURNOUT التي تتمثل في حالات التشاؤم ، واللامبالاة ، وقلة الدافعية ، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة آلية تدل على عدم الاندماج العاطفي (عسيري،ص966).

ويشير باركر (Barker) إلى أن الضغوط المهنية تشتت الانتباه والتركيز فبدلاً من أن يركز الفرد في مهنته، يركز انتباهه على حل مشكلاته اليومية وهمومه في العمل (Barker,1987,p.46). وعليه فإن الضغوط التي يتعرض لها الفرد سواء أكانت شخصية أم تنظيمية في مجال عمله تؤدي به إلى التعب النفسي (ديراني ، 1992 ، ص191) .

يواجه الموهوبون كثير من الضغوط التي تعرقل مسيرة حياتهم وتشكل لديهم أزمات نفسية، ما يقودهم إلى سوء التوافق الذي بدوره يدفعهم إلى القلق أو التوتر الشديد. وحتى يصبح الموهوبون نافعين لأنفسهم ولمجتمعهم وجب علينا - بوصفنا مرشدين ، ومعلمين، وآباء- أن نتفهم المشكلات والضغوط التي تواجههم لنستطيع مساعدتهم.

تعبر الضغوط عن كثير من الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الموهوب كل يوم، وأن استمرار تعرضهم لتلك الضغوط تحدث آثارا سلبية في أغلب الأحوال على مظاهر النمو لديهم وأيضاً على مستوى أدائهم العقلي، فالضغط يعيق قدرات التفوق ذاتها التي تجعل هؤلاء الطلاب موهوبين، فيؤثر على مهارات التفكير ،وينخفض التركيز ،وتضعف القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات،ويؤدي إلى النسيان وتخفض الدافعية للإنجاز (KAPLEN,1991,38-79).

لماذا علينا ان نهتم بدراسة الضغوط النفسية للموهوبين؟

للإجابة على هذا السؤال علينا التعرف إلى الآثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية في الشخص الذي تقع عليه . فتكمن خطورة استمرار الضغوط النفسية في آثارها التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي burnout , فيتطور الاحتراق النفسي عبر مراحل عدة ابتداءً بوجود الضغوط، إذ إنها تحدث حالة عدم التوازن لدى الفرد . وفي حالة زيادة الضغوط مع عدم قدرة الفرد على التكيف معها تحدث المرحلة الأولى من الاحتراق النفسي التي تتميز بالاستجابة الانفعالية المباشرة، إذ يظهر على الفرد (الإرهاق ، والإرهاك ، وعدم الراحة ، والاضطراب ، مع اكتئاب بسيط ، وملل ، وقلق، وعدم الرغبة في العمل)، ومع استمرار حدة الضغوط تزداد حالة الاحتراق النفسي وتحدث المرحلة الثانية منه التي تعكس مظاهر عدم المرونة ، ومحدودية العلاقات الاجتماعية وعدم الانجاز، ومقاومة شديدة للتغير، ومع استمرار حالة الاحتراق واستمرار مسبباتها تظهر مظاهر أكثر خطورة مثل الإفراط في التدخين ، والإدمان على الكحول أو المخدرات والتغيب عن العمل مع وجود صراعات أسرية ، واكتئاب شديد، وخيبة أمل ، ويقترّب الفرد من الاستسلام (الجمالي وحسن، 2003).

تشير كثير من الدراسات التي أجريت بشأن علاقة العوامل النفسية بالجهاز المناعي والمرض ، إلى أن الضغوط النفسية والحالة الوجدانية قد تؤثر سلباً - مباشرة أو من خلال الجهاز العصبي المركزي أو الهرمونات - في جهاز المناعة لدى الإنسان ، من ثم تعرضه للإصابة بالأمراض التي كان من المفترض أن يقوم جهاز المناعة بوقاية الإنسان منها في حالة سلامته (المحارب، 1993).

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

تعريفات الضغوط النفسية:

هانز سيلبي (Selye) 1978: الاستجابة غير المحدودة للجسم للتهديد الذي يتعرض له. (Selye, 1978, P.34).

همفري (Hamphery) 1982: حدث داخلي أو خارجي يؤثر في التوافق، ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن.

(Hamphery, 1982, P.11).

لازاروس (Lazarus 1982): أحداث تتجاوز الإمكانيات البيئية (الداخلية والخارجية) للمصادر التكيفية للفرد (Shaw, 1982, p.120).

الإمارة 1995: تلك المشكلات والصعوبات والأحداث التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة التي تتجم عن إدراكه لتهديدها، وتكون عبئاً عليه وتسبب له توتراً، (الإمارة، 1995، ص12).

إبراهيم 1998: أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم، 1998، ص118).

أحمد 1999: عوامل خارجية تمثل تهديداً للفرد (أحمد، 1999، ص588). الجمعية الأمريكية للطب النفسي 2000: أي حرمان يتقل كاهل الفرد نتيجة مروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن وفقدان المهنة والصراع الزوجي.... الخ (علي 2000، ص10).

الأميري 2001: مجمل الأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له ضيقاً وتوتراً وتشعره بعدم الراحة وتشكل له تهديداً يعيقه عن التكيف السليم (الأميري، 2001، ص20).

غانم (2009): "إحساس مستمر ودائم بالضعف النفسي العام والإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي، ما يجعل الشخص في حالة من الخمول والكسل والتعب المستمر لأقل مجهود ينهض به" (غانم، 2009، ص423).

أنواع الضغوط:

1. الضغوط المهنية (Occupational Stress). (صالح ، 1995 ، ص23).
2. الضغوط النفسية Psychological Stresses. (حسني ، 2001 ، ص16).
3. الضغوط الاجتماعية Social Stresses (البيلوي، 2001، ص35).
4. الضغوط الفيزيائية Physical Stresses. (حسني، 2001 ، ص16) .
5. الضغوط الاقتصادية Econmical Stresses .
6. الضغوط الدراسية Educational Stresses .
7. الضغوط الأسرية Family Stresses :
8. الضغوط العاطفية Emotional Stresses. (سعيد، 2006، ص15-32).

النظريات التي فسرت الضغوط:

هنالك كثير من النظريات التي حاولت تفسير الضغوط، ومن هذه النظريات ما يأتي:

نظرية إحداث الحياة Life Events:

اهتمت هذه النظرية بالإحداث البيئية ومتغيرات الحياة التي يتعرض لها الفرد من خلال مراحل حياته، وقد بدأ الاعتماد عليها في البحوث والدراسات التي قام بها ماير (Meyer 1930) إذ قام باعتماد قوائم خبرات الحياة اليومية عند دراسته وتشخيصه للحالات المرضية لتحديد الأحداث التي يحتمل أن تكون من مسببات الأمراض، وأبرز من عبر عن هذه النظرية هولمز وراهي (Holmes & Rahi).

نظرية هنري موراي (Murray, 1938).

يعرّف الضغوط بأنها صفة، أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر، أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الأحداث الضاغطة

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

بالأشخاص والموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع حاجته. (هول ولندزي، 1978، ص 238).

نظرية متلازمة أعراض التكيف العام The Eeneral Adaptation Syndrome-1956

منذ أكثر من نصف قرن قام العالم هانز سيللي (Hans Selye, 1956) بإجراء كثير من البحوث في موضوع الضغوط النفسية. ويعدّ سيللي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية، ولكون سيللي عالم غدد، وطبيب اختصاص في دراسة الإفرازات الهرمونية لغدد الجسم، فقد جعل من الضغوط مفهوماً أساسياً في مجالي الطب وعلم النفس، وعدّ الضغط مفهوماً فسيولوجياً له جذور لعمليات بيولوجية تحدث داخل الكائن (علي ، 1994، ص 12).

نظرية التقدير المعرفي:

واضع هذه النظرية هو لازاروس (Lazarus, 1966)، ظهر كتاب بعنوان "الضغط النفسي وعملية المواجهة (Psychological stress and coping process) ومع ظهور هذا الكتاب انتقلت نقاط البحث باطراد من المثيرات الخارجية إلى العوامل المؤثرة في الفرد وصولاً إلى عمليات التقويم والتمثل البين نفسية، وفي إطار المبدأ التفاعلي (Transaction) عدّ الإجهاد بناءً علائقياً (Construct Relational) وعلى وفق هذا المبدأ يتشكل الإجهاد عندما تتجاوز متطلبات المحيط أو المتطلبات الداخلية موارد الفرد بشكل كبير. ومن ثم فقد عدّ الإجهاد عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات والطاقة أو السعة (Capacity). وينتج عدم التوازن هذا نتيجة عملية تقويم، تحدد شدة ردود الفعل الانفعالية ونوعيتها (Lazarus & Folkman, 1986). (Lazarus,) . (1981: P. 52).

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

ويرى لازاروس أن الأحداث والمثيرات والمواقف قد تكون ضاغطة لدى شخص، في حين أنها عادية عند شخص آخر. وحسب رأي لازاروس أن تعرض الفرد للعوامل الضاغطة يمر بثلاث مراحل هي:

مرحلة التعرض للعوامل الضاغطة:

إن الأفراد يتعرضون لنوعين من العوامل الضاغطة، هما:-

أ- المتطلبات البيئية: وتشمل الأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها.

ب- المتطلبات الشخصية: وتشمل طموحات الفرد وأهدافه، وقيمة الفعاليات التي يسعى لتحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

مرحلة تقويم وتقدير الموقف الضاغط:

أكد لازاروس أهمية إدراك، الموقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من قبل الفرد نفسه، وقد أشار إلى وجود مرحلتين لتقويم الموقف الضاغط هما:

أ. التقويم الأولي أو الابتدائي: يشير إلى إصدار الفرد حكماً معيناً بشأن نوع الضغط ودرجة تهديده، فقد يقوم الفرد بالموقف الذي يتعرض له على أنه سلبي أو ايجابي، شديد أو ضعيف، ضار أو غير ضار مخيف أو غير مخيف.

ب. التقويم الثانوي: ويكتسب هذا التقويم أهمية أكبر من التقويم الأول عند لازاروس وجماعته، إذ يحدد الفرد في التقويم الثانوي مصادر التعامل مع المواقف الضاغطة وحرية الاختيار والتقويم، إذ تقوم طرائق التعامل المتاحة مع المواقف الضاغطة، وحرية الاختيار والتقويم، إذ تقوم طرائق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها ، واحتمال نجاحها.

مرحلة المواجهة، أو الاستجابة للضغوط:

وهي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض للضغوط، وفيها يحاول الفرد اختيار أحد البدائل المتاحة (الفسولوجية أو المعرفية أو السلوكية) بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط (Coyne, 1980 : p150-152).

نظرية بص (Buss, 1962):

عدّ بص (Buss, 1962) الأحداث منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها الفرد ومن بين تلك الأحداث ما يتمثل بالإحباطات التي تعيق الاستجابة الوسيطة وعد الحرمان deprivation والفقدان Loss من بين تلك الأحداث الغامضة التي يمر بها الفرد (Buss, 1995 : 189).

ويرى بص أن هناك أنواع محددة من المنبهات المؤذية (Noxious stimuli) مثل الرفض الاجتماعي Social rejection ، والتهديد Threat إذ أعطى تلك المنبهات اهتماماً سواء أكان حدوثها لفظياً ، أم سلوكياً وعدها مؤثرة جداً (very Impressive) إذ عد بص العدوان هو أحداث سابقة ضاغطة على الفرد وبشكل دائم (Buss & Warren, 2000 : 11).

ويرى بص أن الرفض يمكن أن يكون على أشكال كثيرة منها:

- **الرفض الواضح الصريح Anvarnishe dismissal:** ويقصد به مواجهة الموقف بصورة مباشرة مثل إجباره على ترك المكان أمام الآخرين، أو بدونهم.
- **الرفض اللفظي غير المباشر Indirect verbal rejection:** وهو غير مباشر يشعر به الفرد مثل المواقف التي يتعرض لها الفرد، مثل الاستهزاء بالآخرين والسخرية والتي يشعر أزاءها الفرد بالتقدير الواطئ للذات.
- **النقد:** وهي سلسلة الانتقادات التي يتعرض لها الفرد في حياته مثل نقد الوالدين أو المعلمين بصورة لاذعة ، وهي مواقف لا تنسى، وقد يكون النقد على المظهر والملابس، أو على طريقة الحديث وكلها تؤدي إلى التقليل من شأن الفرد.
- **التهديد:** فيتمثل بمواقف لفظية مثل تهديد الوالدين لأطفالهم بالضرب، والعقاب، ويعدّ التهديد مثيراً للذعر والخوف، فضلاً عن أن هذه المواقف

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

يصعب على الفرد مواجهتها، أو الرد بالمثل لأنه يفتقر إلى الشجاعة، والجرأة على المواجهة بصورة مباشرة (Buss & Warren : 2000: P.36). ويرى بص أن التغيرات المفاجئة في الأحداث تشكل مصادر ضغط للفرد، وكذلك الإحباط الذي يعدّ نوعاً من أنواع المنبهات المؤذية للفرد (Buss & Perr, 1992 : 143).

مصادر الضغوط لدى الموهوبين:

- 1- الحساسية المفرطة : كثيراً ما يشعر الموهوبون بالضيق في مواقف قد تبدو عادية بالنسبة للطلبة العاديين. فهم يتأثرون بأقل الأمور ويتعاملون بوعي زائد مع المعلومات الحسية.
- 2- النزعة إلى الكمال : نسبة الكمال عند الموهوبين تتراوح ما بين 15-20% فهذه الصفة تقود لسلوك المنافسة فيتصف الموهوبون بالمنافسة بشكل مفرط اتجاه المنافسة، وعدم الصبر والشعور بالإحباط بسهولة، وإنهم مضغوطون بالوقت وقلقون دوماً (سليمان، 2004).
- 3- الدافعية العالية: إنهم يتمتعون بمستويات عالية من الطاقة تظهر من خلال لعبهم وأعمالهم، ولديهم نوعاً من الدافع الداخلي يدفعهم نحو الانجازات العالية وتتميز هذه الطاقة بأنها فاعلة ومركزة، ولاستثمار هذه الطاقة لا بد من توجيه هؤلاء الموهوبين نحو إنتاجية إبداعية من خلال التشجيع على المثابرة في العمل نحو الأهداف القريبة والبعيدة (SILVERMAN، 1993).
- 4- تحمل المسؤولية: نجد أن الموهوبين يعدون أنفسهم مسؤولين عن مشاعر الآخرين، وهذه من الأفكار اللاعقلانية لدى الموهوبين.
- 5- التباين في النمو: لا يسير النضج الانفعالي بمسار النضج العقلي نفسه لدى الموهوبين، ومن ثم فإن عدم التوازن هذا يمكن أن ينعكس سلباً على الاستعداد العام لنمو الموهبة وتوظيفها واستغلالها، وما ينتج عنها من أشكال سوء التكيف النفسي والاجتماعي.

- 6- تعدد الاهتمامات : ينخرط الموهوبون في أنشطة واهتمامات متعددة بدرجة كبيرة، وهذا المعدل من الأنشطة يشكل مشكلة بالنسبة للموهوب عندما يصبح بحاجة لاتخاذ قرار في اختيار المهنة.
- 7- الثقافة المدرسية ومعايير المدرسة :إن اختلاف الأطفال الموهوبين وتميزهم يستدعي بالضرورة اختلاف في الخبرات التربوية المقدمة لهم خلافاً عما هو موجه للأطفال العاديين، والمتمأمل في الواقع التعليمي يجده مبني على النظام العمري للأطفال الذي لا يلبي حاجات الموهوبين.
- 8- التوقعات العالية للانجاز :عدم قناعة أهل الموهوبين بما يصل إليه أولادهم من انجاز، وتوقع المزيد منهم دائماً ،قد يجرف الموهوب خلف الحاجة لإثبات موهبته.
- 9- العلاقة بالأقران: اختلاف الموهوبين عن الأقران يشعرهم بالوحدة ويجعلهم يواجهون صراعاً بين العودة إلى الأقران وبين استعمال القدرات الاستثنائية.
- 10- اتخاذ القرار :نتيجة لخبرة الموهوبين القاصرة وافتقارهم إلى المعلومات والمصادر التي تساعدهم في اتخاذ قرار سليم إلى جانب عجزهم عن وضع أفكارهم موضع الاختبار والمراجعة ، ما يعجز عن إدراكه الموهوب الصغير، ومن ثم يصبح اتخاذ القرار عملية ضاغطة.
- 11- الضغوط الاجتماعية : يعيش الموهوب في صراع نفسي بين مطالبه الذاتية وبين مطالب البيئة الاجتماعية من حوله ، لاشك أن هزيمة الموهوب في مواجهة ضغوط الجماعة واضطراره للتخلي عن قدراته يعرضه لكثير من الضغوطات النفسية.
- 12- محبة الآخرين وتقديرهم :ينظر الموهوب لموهبته كسلاح يجلب له إعجاب ومحبة الآخرين فإذا ذهبت الموهبة فهو إنسان بلا قيمة، ما قد يدفعه إلى تجنب الانجاز والمماثلة عند طلب انجاز مهمة ما.

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

13- الأهداف والقيم الخاصة: تغلب على الموهوبين قناعات خاصة بأنهم أفراد ساقطهم الأقدار لتحقيق غايات نبيلة وعظيمة، ما يجعلهم يقعون في دائرة لا خلاص منها من الضغط والتوتر. (عسيري، ص 970-976).

الموهوب والضغط النفسية:

الحساسية الشديدة تظهر على الموهوبين لما يدور في محيطهم الأسري والمدرسي والاجتماعي بشكل عام ، فإذا ما تعرض الموهوب للضغوط المستمرة والتي تؤدي به إلى الاحتراق النفسي يمكن أن نلاحظ عليه أغلب الأعراض الآتية:

- لا يشعر الطالب بالسرور والسعادة في نشاطاته المدرسية.
- يعتذر عند توليه المهام.
- يعاني من اضطرابات في النوم.
- يستجيب للأحداث الطبيعية بانفعال وخوف شديد.
- يتعرض للإعياء والتعب الشديد.
- يعاني من انخفاض في تقدير الذات.
- يعاني من عادات عصبية، كالرمش بالعين أو اهتزاز عضلي أو تأتأة.
- يشكو من أمراض عضوية، مثل آلام البطن.
- تبغي في سلوكه، يطلب الدعم بشكل ملحوظ.
- غير قادر على اتخاذ القرار.
- يعاني من مشاعر الإعياء العقلي والعاطفي.

(Nicholas,2002;Kaplen,1990) عن (عسيري، ص 969-970).

مواجهة الضغوط :

إن الموهوب شخصية فريدة في تكوينها شخصية متعارضة، وتضم في بنائها عناصر متصادمة، وتضغط عليها البيئة بشدة، وتفتت قدراتها وترغمها

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

على التوضيح بأعلى ما منحها الله من إمكانيات. ومن ثم يصبح التدخل الإرشادي لحل هذه الصعوبات أمراً تبرره ضرورات كثيرة، ويصبح المدخل الصحيح للتعامل مع مشكلات هذا الموهوب، هو استيعاب خصائصه الشخصية بدقة. ولمساعدة الطلاب الموهوبين لفهم الضغوط وتحملها، علينا مخاطبة الحاجات الآتية:

1. الحاجة لفهم وإدراك مدى اختلافهم وتشابههم مع الآخرين .
2. الحاجة لقبول قدراتهم وتقديرها.
3. الحاجة لتطوير مهاراتهم الاجتماعية .
4. الحاجة لفهم الآخرين وتقديرهم لهم.
5. الحاجة لفهم تميزهم وتنميته.

ولتلبية هذه الحاجة علينا:

- 1- مساعدة الموهوب لتطوير مفهوم ذاتي واقعي ودقيق.
- 2- تنمية إحساس الموهوب بقيمته كإنسان، وليس كموهوب فقط.
- 3- يتمتع الموهوبون باستعمال طرائق غير عادية للتعلم، فهم بحاجة للدعم والتشجيع.
- 4- ترك الطلاب يختارون ويكافحون نحو أهدافهم الخاصة .
- 5- تشجيع الموهوبين للعمل بشكل هادف وبشكل مدروس وبأقصى جهد.
- 6- تعزيز وتقدير الجهد الذي يبذله الموهوب.
- 7- تعليمه كيف يكون على وعي بجوانب تميزه.
- 8- ترك الطلاب الموهوبين يعيشون حياتهم الخاصة.
- 9- إشباع الحاجات النفسية المختلفة دون التركيز فقط على الناحية العقلية.
- 10- تقديم التوجيه والنصح لهم رغم ما يظهروه من نضج عقلي يفوق عمرهم الزمني.

11- الموهوب بحاجة الى وسائل تعليمية حديثة، والى طرائق تفكير متطورة لتتناسب مع مستوى ذكاء الموهوب، فالمناهج والأساليب التعليمية التقليدية السائدة في المدارس تعدّ غير فاعلة بالنسبة للموهوبين (عسيري، ص 976-978).

التوصيات:

من المتفق عليه أنه ما من دراسة عن الإبداع والتفوق إلا ولها هدف تنموي ، بمعنى أن دارسي الإبداع سواء أدرسوه كخصائص فرد أم أفراد ، أو ملامح لنشاط اجتماعي من أجل النهوض بالفرد وتنمية الجماعة في آن واحد. ومن الملاحظ بالسنوات الأخيرة اهتمام كل دول العالم بإعادة النظر في سياستها التربوية، وفي التخطيط للعملية التربوية، وفي إرساء مفرداتها في ظل متغيرات عصر العولمة، الأمر الذي يؤكد أن العالم يمضي في اتجاه تبني سياسة رعاية التفوق والإبداع ، ولكن الوثائق المتوافرة تكاد تجمع على أن تلك الجهود ما زالت دون الحد الأدنى المطلوب لمواكبة معطيات العصر.

مما تقدم عرفنا أن الموهوبين فئة تمتاز بالخصوصية ولديها سمات وخصائص فريدة وبسبب هذا التميز بالسمات والخصائص تزداد لديهم الضغوط ويزداد إدراكهم لها، ومن أجل مساعدة الموهوبين في مواجهة أو الحد من هذه الضغوط ينبغي علينا العمل على:

- 1- إنشاء وحدة مستقلة للرعاية النفسية في كل مؤسسة أو مركز.
 - 2- تفعيل دور الإرشاد النفسي في مساعدة الموهوبين في توفير نوع من الحماية والأمان للموهوب.
 - 3- توفير برامج إرشادية للموهوبين.
 - 4- فهم الخصائص النمائية للموهوب.
 - 5- إقامة برامج إعلامية وإرشادية التي تزيد من فهم الموهوب لذاته.
- (عسيري، ص 978-979)

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

المصادر

1. إبراهيم ، عبد الستار (1998): الاكتئاب، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، رقم (239) 0
2. أحمد ، نعمة عبد الكريم احمد (1999) ، الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة ، دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الاجتماعيين النفسيين المصرية ، مجلد (9) عدد (4) القاهرة .
3. الإمارة ، اسعد شريف مجدي (1995) : علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصبية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
4. الأميري ، احمد علي محمد (2001) : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية -الجامعة المستنصرية.
5. البيلالي فيولا (2001): تأثير صدمة الطفولة على الصحة النفسية للأطفال، مجلة الطفولة والتنمية المجلس العربي للطفولة والتنمية، عدد(1) ربيع الأول.
6. جلال ، سعد (1985) : القياس النفسي ، المقاييس والاختبارات ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
7. الجمالي، فوزية وعبد الحميد حسن :مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي وذوي الاحتياجات الخاصة، دراسات عربية في علم النفس ، ج2، ع1، 151-212، 2003.
8. سني، عاهد (2001): النفس ، مطبعة الأصدقاء ، بغداد ، العراق.
9. الحمداني، ثامر محمود ذنون (2002): الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
10. الخالدي، عطا الله فؤاد، وآخرون (2009)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
11. ديراني ، محمد عبد ، (1992) ، مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديرتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان ، مجلة دراسات ، العدد (2) ، عمان ، الأردن

12. سعيد، وفاء كمال، 2006، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الاقسام في الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
13. سليمان، عبد الرحمن سيد، المتفوقون عقلياً: خصائصهم ، اكتشافاتهم، تربيتهم ، اكتشافاتهم ، مشكلاتهم ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة، 2004.
14. شلتز، دوان، (1983): نظريات الشخصية ، ترجمة احمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
15. الشمري ، جاسم فياض (2005) : الانسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم ، مطبعة دار الاسراء.
16. صالح ، مهدي صالح (1995) : الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
17. الطيبي، محمد حمد (2007): تنمية قدرات التفكير الابداعي ، دار الميسرة، عمان.
18. عسيري، احمد بن محمد، : الضغوط النفسية لدى الموهوبين ودور الارشاد النفسي في مواجهتها ، انترنت.
19. علي، وائل فاضل (1994) : نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية ، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير، غير منشورة.
20. علي، عبد السلام (2000): المساندة الاجتماعية وإحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية (لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالمدن الجامعية)، مجلة علم النفس، العدد (53)، القاهرة.
21. غانم، محمد حسن، 2009، مقدمة من علم النفس الاكلينيكي، ط1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
22. المحارب، ناصر ابراهيم: الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الانسان ،مجلة دراسات نفسية ، العدد الثالث 335-373 ، 1993.
23. الموسوي ، قيس فاضل ، (2012): قياس الإجهاد النفسي لدى طلبة الدراسات العليا ، بحث غير منشور .

دراسات تربوية

حاجة الموهوبين للإرشاد التربوي في توجيه الضغوط النفسية لديهم

24. ملحم، سامي محمد، (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
25. وينتر، آرثر وآخرون، (1996): بناء القدرات الدماغية، ترجمة كمال قطماوي، الطبعة الأولى، ار الحوار للنشر والتوزيع، اللاذقية -سوريا.
26. Buss, A. H & perry, M (1992): **the aggression questionnaire**, journal of personality and psychological , vol. (63), no(31) ,p. 143-145.
27. Buss, A.H & Warren , W.L. (2000): **Aggression question naires manual**, Los Angles, C A. and western, psychological services, P.11,36.
28. Coyne, J. C & Lazarus , R.S. (1980): **Cognitive style stress perception** and coping in I.L.Kata shand. Hand book of stress and anxiety contemporary knowledge, theory and treatment, sanfrancisco, P.150-152.
29. Folkman, S. (1997): **Meaningful Events as Coping with Chronic Stress**, New York; Plenum Press.
30. Hackett, G & Lonbory. S.(1983): **Models of stress in: Altimaier, E M.(ed). Helping students manage stress"** sandrancisco, Jo ssey-Bass Inc,p.10-11.
31. Hamphrey , J .H . (1982) : **Atextbook of Stress Illinois Charles Thomas .**
32. Kaplan ,p.s.(1991). Achilds odyssey:**Child and adolescent development**, (2nd ed).west puplishhng Company.
33. Lazarus.(1981): **Stress appraisal and coping** New York.p.13 .48-52.
34. Lazarus, R.S (1986): coping as amediator of emotion, journal of personality and social psychology, vol. (46).No.(1),P.167.
35. Murray , Henry . A (1938) : **Explorations in personality .** New York .oxford university press .
36. Silverman, I.K,Counseling, **The Gifted And Talented,Love Punishig .**
37. Selye, H, (1976): " **Stress in health and disease**, libraray of Congress Cataloging in publication, data, U.S.A, P.141.
38. Selye , H,(1978) the stress , New york ,MC Graw –Hill .
39. Show, B. (1982): **Stress and depression aggnitivg perspet in Richard. Wj, psychological stress**,p.116.
40. Sutterley, R. N.& Doris (1981): **Coping with stress an aspen publication**, London, p. 3-4.