

الضغوط النفسية لدى الموهوبين

د/ضيايف زين الدين

أ/بعلبي مصطفى

جامعة المسيلة

المخلص:

يعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية، و الفرد الموهوب يتأثر بدرجة عالية بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم ، فتعبر الضغوط عن كثير من الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الموهوب كل يوم فاستمرار تعرضهم لتلك الضغوط تحدث أثارا سلبية في أغلب الأحوال على مظاهر النمو لديهم وأيضا على مستوى أدائهم العقلي ، التفكير والإبداع لديهم، ولهذا يجدر بنا أن نتفهم الضغوط التي يواجهها وأن نساعدهم على مواجهتها بحيث تتعرض هذه الورقة لفهم مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الموهوبين وأساليب مواجهتها ، لهذا سنتطرق إلى مفهوم الضغوط النفسية ،ولمصادره ،وكيف تساعد الموهوبين على مواجهة هذه الضغوط بتقديم رؤية مستقبلية للرعاية والحد من الضغوط على الموهوبين .

RESUME:

Le stress c'est un concept qui a un rapport avec la santé psychique et l'être doué perçoit et s'affecte des pressions de l'environnement qui laisse des effets négatifs sur la performance et la structure d'exécution ,et de pensée et de créativité ; dans cet article on exposera les sources des pressions et les manières d'aide aux doués à les affronter

En fin on présente une vue futuriste pour limiter les pressions sur les doués.

مقدمة:

إن " الضغط النفسي حالة نفسية ناتجة عن مجموعة من المؤثرات وانه نتيجة لعوامل مختلفة تسمى " بالمصادر أو المسببات " والتي تأتي على رأسها حسب رأي علماء النفس:الاضطهاد النفسي، عدم الاستقرار وفقدان الأمن خاصة داخل الأسرة، ضعف قدرة الإنسان في التأثير على القرارات أو في صنعها... وكثيرا ما تكون العلاقات الاجتماعية السيئة والمستوى المعيشي متدني للأشخاص أو للأسر على حد سواء مصدرا مباشرا من

مصادر الضغط، هذا الأخير الذي يختلف باختلاف العوامل المسببة له و الفرد الموهوب يتأثر بدرجة عالية بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم ، فتعبر الضغوط عن كثير من الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الموهوب كل يوم فاستمرار تعرضهم لتلك الضغوط تحدث أثارا سلبية في أغلب الأحوال على مظاهر النمو لديهم وأيضا على مستوى أدائهم العقلي ، فالضغط يعيق قدرات التفوق ذاتها التي تجعل هؤلاء الطلاب موهوبين، فيؤثر على مهارات التفكير والإبداع لديهم، وإذا كنا نرغب في مساعدة الموهوب لكي يحتل مكانه في الحياة ، يجدر بنا أن نتفهم الضغوط التي يواجهها وأن نساعدهم على مواجهتها خاصة من طرف معلمي الموهوبين و مرشديهم، و آباؤهم .

1 . التعريف العملي للضغط:

يعتبر الضغط بصفة عامة، مرض العصر لارتباطه بالتغيرات الاجتماعية السريعة والمستمرة وما يترتب عنها من متطلبات التكيف، والمفهوم كمصطلح أثار اهتمام العديد من الباحثين في مجال الطب و علم النفس.

والضغط النفسي يعني الاستجابة الفسيولوجية والنفسية و الانفعالية لمثيرات في سلسلة الأحداث و المواقف المتلاحقة التي يمر بها الإنسان، وتتضمن الاستجابات الفسيولوجية علامات على الإشارة الزائدة، مثل: سرعة التنفس و ضربات القلب، و زيادة ضغط الدم، و يبدو أنها تساعد الفرد على التصدي للأخطار المحتملة.

وتشمل الاستجابات الانفعالية للضغط القلق، الخوف، القنوط، الإحباط، أما ردود الأفعال النفسية فتشمل على تقييم مصدر الضغط وما يمكن أن ينتج عنه من آثار التفكير في جميع جوانب الموقف الذي يحدث فيه الضغط والإعداد الذهني لاتخاذ خطوات لمعالجة الضغط بالكر أو الفر.

وشعور الإنسان بالضغط يتسبب أما عن: عدم استطاعة الإنسان الوفاء بما هو مطلوب منه (أو إشباع حاجات المجتمع) لعدم توفر الإمكانيات وإما بسبب عدم توفر الضر وف البيئية لتحقيق هذه الإمكانيات في حالة توفرها.

عدم توفر الإمكانيات + مطالب بيئية = ضغط

توفر الإمكانيات + ظروف غير ملائمة أو معوقة = ضغط⁽¹⁾

وهكذا يمكننا النظر إلى عملية الضغط على أنها عملية إدراكية في الدرجة الأولى، فقد يدرك فرد معين حادثاً أو ظاهرة على أنها مهددة في حين أن فرداً آخر لا يدرك ذلك على هذا النحو و على الرغم من أن معظم الناس ينظرون إلى حالات الضغط على أنها حالات أو خبرات غير سارة، ألا أنها يمكن أن تكون إيجابية، كما أن هناك الكثير من ردود الأفعال الإيجابية المرتبطة بالحالة النفسية بما في ذلك مشاعر الفخر والتخلي على التحديات. ⁽²⁾ وتم استخدام مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق و هذا ما توصلت إليه نتائج الباحثين السيكولوجيين و التي أكدت على أن القلق علامة على وجود شيئاً غير متزن في المحيط النفسي للفرد، وأنه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة، ويتمثل أساساً في الخوف و الإنذار بالخطر و الفزع، ويمكن أيضاً أن يكون أساسه الإنذار بالشر. كما يختلف الضغط النفسي عن التوتر العصبي الذي يمكن أن ينتج عن المواقف الضاغطة بعيداً عن التعب العصبي أو الإثارة العاطفية ، ومن الممكن أن ينتج عن طريق الكثير من المتطلبات السيئة التي تؤدي بدورها إلى إفراط في التنبيه، كما أنه ينتج عن عدد قليل جداً من المتطلبات التي تحدث في الوظائف الروتينية المملة، ويؤدي هذا النوع من الضغط النفسي إلى نقص في التنبيه أو الإثارة التي تؤدي بدورها إلى الاكتئاب⁽³⁾.

فالضغط النفسي أو التوتر النفسي والإجهاد كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد و راحة باله و تؤدي إلى إصابته بكثير من الإضطرابات النفسية والحركية وحتى الجسمية.

و تميل أكثر التعريفات الحديثة إلى الاهتمام بتقييم الفرد للأحداث، وينظر "لازاروس" إلى الضغط على أنه "ليس مثيرا و ليس استجابة و يركز على العمليات الوسطية، لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد لعلاقته مع بيئته بأنها مرهقة و أنها فوق قدراته و تعرض وجوده للخطر" (4).

و يضيف كذلك بأن الضغط ينشأ عن تقييم للأحداث و توقعاته فيها يتعلق بنتائجها، و كذلك عن تقييمه لإمكانيات مواجهتها أو التكيف معها، وهذا ما ذهب إليه "برود سكي" حين وصف الضغط النفسي بأنه تقييم الفرد للأحداث بأنها مهددة أو أنها يمكن أن تكون باعثة للألم و هو يشمل الاستجابات التالية للتهديد سواء كانت نفسية أو جسدية.

الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه، يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي: المثير، الاستجابة، التفاعل.

يشمل العامل الأول "المثير": القوى المسببة للضغط و التي تؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي، و من الممكن أن تنشأ العوامل المثيرة للضغط من البيئة، أو المنظمة، أو الفرد، و يتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الضغط مثلا: الاستجابة الواردة.

و هناك على الأقل استجابتان للضغط تلاحظان كثيرا، الإحباط الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك و الهدف الموجه له، والقلق وهو الإحساس بعدم الاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف مثل: حالة الطالب الذي يشك في أنه ذاكر بقدر كاف للامتحان، فمن الممكن أن يحدث الضغط النفسي خارج مكان العمل.

فالضغط المرتبط بالنشاطات التنظيمية يسمى بضغط العمل فيما ترتبط ضغوط الحياة.

ويعرفه "فرج عبد القادر طه": "أنه حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفائية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في إنجاز

العمل، هذا بالنسبة للفرد فتؤدي إلى الأحاسيس و المشاعر المعقدة التي تضايق الفرد و تؤلمه(5).

مما سبق ذكره نستنتج أن الضغط النفسي حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص و المحددات و المتطلبات التي تقود لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة، أي أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد و الذي يشعر بالمخاطر أو عدم التأكد من تحقيقها، وبالتالي فإن الشروط التي قد تؤدي إلى الضغط المحتمل لدى الفرد تتضمن وجود عنصرين مترابطين هما:

أولاً: وجود هدف، ثانياً: وجود مخاطرة محيطة بالهدف.

و يحدد بعض الكتاب خصائص رئيسية للضغط النفسي تشمل ما يلي(6):

(أ) أن الضغط قد يكون ايجابيا أو سلبيا.

(ب) أن الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد و البيئة.

(ج) أن الضغط يترافق مع ظروف مادية و اجتماعية و نفسية و سلوكية.

(د) أن الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية و هذه الخصائص تعني أن للضغط آثار قد تكون إيجابية أحيانا، كما قد تكون سلبية و بالتالي فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة، لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد و التنظيم. فالضغط يمكن أن يصبح محركا فعالا في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة و طريقة بناءة، فهو حالة أساسية في حياتنا اليوم كما أكدته كل النظريات.

2_ مصادر الضغط النفسي:

يتعرض الناس في حياتهم بصفة عامة إلى عدد كبير من مصادر الضغط حسب علماء النفس وآخرون، وقد عددها "فونتانا" (1994) كما يلي:

1_ عدم الاستقرار وفقد الأمل.

2_ ضعف قدرة الإنسان على التأثير في القرار أو صنعه.

3_ مواجهات الإنسان المتكررة مع الزملاء و الرؤساء.

4_ الرتابة في أداء واجبات العمل ومن ثم الشعور بالملل.

5_ صعوبة إتمام أو إنجاز المهام.

6 _ صعوبة وفاء الإنسان بما هو مطلوب منه داخل نطاق الأسرة العمل. ويرى "كارباريانو أن الاضطهاد النفسي هو أشد مصادر الضغط النفسي أثرا لدى الأفراد و ذلك لأنه يتضمن أمور سلبية على الحياة النفسية للفرد وهي خمسة:

أ _ الرفض والتقييم مما يؤدي إلى تقييم سلبي للذات.

ب _ التجاهل.

ج _ التعجيز، ويحدث عبر مطالب غير ثابتة و صعوبة الإنجاز تؤدي إلى حالة قلق بعيدة المدى.

د- العزل أي منع الفرد من الاتصال مع الآخرين.

هـ- الإفساد ويحدث عن اشتراك الفرد في أعمال غير اجتماعية تسبب لهم إرهاقا نفسيا. (7)

و تلعب الأحداث الهامة في حياة الفرد دورا خاصا في الضغط النفسي وأهمها تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في حياة الفرد، كالتغيرات في المكانة الاجتماعية أو في العلاقات الإنسانية و المهنية مع الآخرين، كما أن التعرض لعدة مواقف ضاغطة أو مجهدة في ظروف زمنية متقاربة قد تؤدي إلى ضغط نفسي.

أما بالنسبة لمصادر الضغط في العمل، فقد ذكرت "مارلين ديفيدسون" "M.davidson" مجموعة من العوامل التي تؤثر على الفرد في العمل و هي:

أ) _عوامل متعلقة بطبيعة العمل مثل: كثافة و ضغط العمل و الروتين...الخ.

ب) _عوامل متعلقة بدور الفرد في المؤسسة و العلاقات مع الزملاء في العمل، أما "داي" فذكرت المصادر التالية: طريقة تنظيم العمل، أهمية الوظيفة وقت العمل، الحوافز، ظروف العمل و بيئته، التكنولوجيا الحديثة. (8)

3_ أنواع الضغط النفسي:

تتباين ردود فعلنا للمواقف التي نختر فيها الضغوط من اهتزازا لركب إلى الشعور بالعجز و اليأس و ردود الفعل هذه تختلف باختلاف أنواعها و من هذا المنطق يمكن تصنيف الضغوط إلى ثلاثة أنواع:

أ_ نستجيب فسيولوجيا حيث يتمثل ذلك بزيادة نبضات القلب، و ارتفاع ضغط الدم و جريان الدم إلى الأطراف كما يقول " Selye hans " الباحث المشهور في هذا الموضوع، إن هذه الردود تساعدنا على التعامل مع المواقف المهددة أو المخاطر.

ب_ نستجيب نفسيا حيث تتناوبا مشاعر مختلفة مثل: الخوف، القلق، التوتر...

ج_ نستجيب ظاهريا بأنواع من السلوك التكيفي نهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية أو الشعور الإيجابي نحو الذات و ذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا أو يشغلنا عن مصادر التهديد أو إقناع أنفسنا ليس هناك أي خطر حقيقي و لا يتطلب الموقف كل هذا القلق.

و بغض النظر عن قدرتنا على مواجهة المواقف المختلفة فان للضغوط آثارها السلبية و التي ينبغي التعامل معها و إبقائها بأقل مستوى ممكن و خاصة في بيئة العمل.

أما أنواع الضغط النفسي كما يروونه أخصائيين نفسانيين، فهي عديدة و متنوعة.

يرى " bcock⁽⁸⁾Bo " أن هناك ثلاثة أنواع من الضغوط المتداخلة فيما بينها و لكنها تختلف من حيث الشدة وهي:

أ_ ضغوط ناتجة أساسا عن صراعات داخلية كالعصاب، ويرتبط هذا النوع من الضغوط ارتباطا وثيقا بالقلق في مفهوم الطب العقلي.

ب_ ضغوط ذات أصل خارجي: يعود مصدرها إلى العوائق الموجودة ببنية التنظيم و يصطدم بها الفرد أثناء أداء المهام، قصد تحقيق أهداف تنظيمية و الحصول على الرضي الوظيفي.

ج_ ضغوط تدعو إلى حاجة الإبداع ، فالعقل الذكي يحتاج إلى عيشة في وسط بيئي يمكنه من استغلال طاقاته الفكرية و الإبداعية و تنمية وظائفه الطبيعية، وينقسم هذا النوع بدوره إلى:

_الضغط المؤقت الذي يصاحب و يساند الفرد في تحقيق إنجازات ذات قيمة فكرية.

_الضغط المستمر ذو الطابع الفكري و الذي يشعر به الفرد عند القيام بعمل مستمر نسبيا خاص بالإبداع الفكري، كتحليل ظاهرة معقدة أو مركبة أو تحرير كتاب...الخ، شريطة أن يتحرر الفرد من الضغوط الأخرى.

فالنوع الأول من الضغوط المشار إليها سابقا هو ضغط القلق، فهو ينتاب كل البشر و درجات متقاربة و يمكن اعتباره تنظيما غير صحي، فالفرد في هذه الحالة عادة ما يجهل مصدرا لضغط و لا يكون مبدعا.

و توصل "ليفي Levi" إلى نتيجة متشابهة، فقد وجد نوعين من الضغط نوع مفيد لبقاء الفرد و نوع معيق لنموه، وأكد أن الضغط شيء طبيعي في حياتنا و من المستحيل تجنبه، و أن الإنسان يحتاج إلى قليل من الضغط المعقول⁽⁹⁾.

و أشار "يوسف ميخائيل أسعد" إلى نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

أ_ الضغط النفسي المؤقت: الذي يكون حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات.

ب_ الضغط النفسي المزمن: الذي يكون نتيجة لأسباب متراكمة أحدثت ضغطا نفسيا مزمنا ملازما للحالة النفسية للفرد.⁽¹⁰⁾

و أضاف "جميلش Gemelech" نوعا ثالثا من الضغط النفسي هو "الضغط المتوافق" الذي يجمع بين النموذج الآني أي الصحي و نموذج الضغط المزمن أي المرضي، وينتج عنه مدخل متناسق لما كان يمكن أن يكون يوما ما مدمرا.⁽¹¹⁾

4_ مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط النفسي على ثلاث مستويات مختلفة و هي:

4_1_ على المستوى الفزيولوجي:

يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب، بالنسبة للإنسان حيث يصبح أكثر نشاط...الخ.

ويتوزع الضغط الفزيولوجي على ثلاث مستويات وهي:

أ_ **على المستوى الخلوي:** الضغط على المستوى الخلوي مرتبط بالديناميكية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية من الطاقة كي تعيش، و هذه الطاقة تستهلك خلال عملية التحول الغذائي، و بعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية برمي الفضلات

الناجمة عن هذه العملية إلى الخارج بطريقة تحفظ وحدة تركيب الخلية، وعندما تطرح الخلية الفضلات فإنها تبذل طاقة لذلك يجب أن تكون الطاقة التي تحصل عليها من خلال العمليات الأيضية أكبر من الفضلات و الطاقة التي تحررها عند طرحها إلى الخارج، وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى "بالتسمم الخلوي" و الذي يولد نقص وظيفي على مستوى الخلية و بالتالي يظهر الضغط.

(ب)_ على المستوى العضلي: عند تكرار تنبيه العضلة على فترات قصيرة يمكن حدوث تنبيه أما النقطة التي كانت تبديها العضلة لكل تنبيه تقف بعد سلسلة من هذه التنبيهات و عندئذ يمكن القول أن العضلة قد أجهدت أو احترقت⁽¹²⁾.

(ج)_ على المستوى العصبي: تظهر على المستوى العصبي الخلايا العصبية ثم يظهر في المراكز المخية العليا و الدماغ هو الذي يحدد و يصدر الحكم إذا كان ضغطاً أم لا، و يظهر الضغط بوضوح على مستوى "الانعكاس المخي" و لا يظهر على الأعصاب المحيطة، لأن هذه الأخيرة غير قابلة للضغط.

(د)_ على مستوى الغدد: أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط، و بينت التجارب أن النشاط الزائد للغدد الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي، كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية و زيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي و حدته⁽¹³⁾

4_2_ على المستوى النفسي:

يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات و احباطات، فالاحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط و عندما تتكرر.

هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تؤدي إلى نشوء الضغط النفسي، و على النقيض من ذلك فهي ليست دائماً مضرّة، أي أنها من الممكن أن تنتج لدى الفرد

حيوية تمكنه من تحقيق أهدافه ثم النجاح، و هذا ما يسمى "بالضغط المفيد"، أما الصراع فهو حالة قوتين أو أكثر إذ هو مقاومة ذهنية سببها أهداف متعارضة و بسبب تصاعد المقاومة و تزايد حدتها يقع الفرد تحت وطأة الضغط و عادة ما يصاحب ظهور الضغط في هذا المستوى الشعور بعدم الثبات و عدم الاستقرار و القلق و الضيق الشديد و الاضطراب في الحالات الانفعالية.⁽¹⁴⁾

4_3_ على المستوى الاجتماعي:

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى، يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها، لأن الفرد في أي مجتمع من المجتمعات لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعيش بمعزل عن الآخرين، فهو ككل متكامل حصيلة لما يتعرض له من مؤثرات و ضغوط اجتماعية، "الفرد" هو حصيلة عمليات الجماعة و دينامياتها و هو أيضا نتاج تفاعل دائم و مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه، و هناك من يرى أن الفرد حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية، وطالما أن هذه الأخيرة واحدة في المجتمع، فلا بد أن تكون حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية متشابهة، و بذلك يصبح الفرد في الحقيقة حصيلة تفاعل هذه الضغوطات الايجابية مع بعضها البعض من ناحية و مع الخصائص الموجودة لدى الفرد و التي لا يكون مصدرها الضغوط الاجتماعية من ناحية أخرى، العادات و التقاليد قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد و على المجتمع حتى يشعر الجميع أنهم تحت ضغط من نوع خاص لا يمكن تجاهله أو تفاديه بسهولة، والقيم و المعايير تمثل أيضا ضغطا اجتماعيا قويا يتحكم في سلوك الأفراد سواء في دور توجيه هذا السلوك أو الحكم على تحصيل السلوك، "الرأي العام" ضغط اجتماعي من نوع آخر يشعر به الفرد و يحسب حسابه أثناء تصرفه و كذلك الدعاية و الإعلام ضغط كبير يوجه التفاعل اليومي للفرد مع عناصر بيئته ، و تعتبر "الإشاعة" كذلك صورة من الضغوط الاجتماعية، وهناك ضغوط مهنية مرتبطة بالشكل الذي يسير وفقه العمل و كذلك ضغوط عائلية غالبا ما تكون ناتجة عن الصراع بين الأزواج.⁽¹⁵⁾

5_ مراحل الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيلاي": من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية، حيث كانت أعماله بشكل خاص منطلقا لزيادة الاهتمام بالضغط، وقد أكدت تجاربه وجود آثار للضغط النفسي على العمليات الفسيولوجية للعضوية، حيث قدم "سيلاي" نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي، أطلق اسم "متلازمة التكيف العام" "Général adaptation syndrome" و يرى "سيلاي" أن الضغط النفسي استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

5_1_ مرحلة التحذير أو الصدمة:

و فيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد، وتقوم بإفراز الهرمونات و بتسارع النبض و التنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة و استعداد للمواجهة أو الهروب، حيث تتمثل هذه المرحلة في ردة فعل هي بمثابة الإنذار و تتجلى بتحريك قدرات الجسم للتصدي للعوامل الضاغطة. (16)

5_2_ مرحلة المقاومة:

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد و كلما زادت حالة الضغط أنتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة، وفيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر و التعب، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط، وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث و ضعف القرارات المتخذة و عرضة للأمراض خلال هذه المرحلة و ذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.

5_3_ مرحلة الإنهاك:

و تحدث عند الفشل في التغلب على التهديد و استمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفسيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق و تظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، والأخطار التي تشكل تهديد مباشر للفرد و المنظمة على السواء، و يفسر "HEBB" الضغط النفسي بطريقة أخرى

تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته، في التحكم فيها فيصبح قلقاً ضعيف التركيز و بالتالي يقل أدائه عن المتوقع و هنا حالة الانهيار النفسي.(17)

6 . الضغوط النفسية لدى الطالب الموهوب:

يظهرالطلبة الموهوبين حساسية كبيرة ،لما يجري من حولهم ، وخاصة من جانب الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه ولقد أكدت الدراسات إلى أن تقديرات الموهوبين للأحداث الضاغطة أعلى من تقديرات العاديين لها، ويرجع فيرجسون هذا الاختلاف إلى أن الموهوبين أكثر حساسية للأحداث الضاغطة عن العاديين أن الطلاب الموهوبين رغم عدم اختلافهم عن العاديين في كمية الضغوط إلا أنه وجد أن الموهوبين أظهروا دلالة أكثر في ردود الفعل المعرفية للضغوط، كما يواجه الموهوبين ضغط مستمر لتحقيق التفوق و التميز و يصبح في نضال مستمر وضغط لتحقيق التوقعات المفروضة من الكبار و الأقران

إن الصعوبات التي يعانونها في المجال الاجتماعي و الانفعالي قد تكون ناتجة عن موهبتهم و مرافقة لها ، فيشير ويب (WEBB) إلى أن حاجات الموهوبين لا تختلف عن غيرهم من الأطفال فهم يمرون بنفس مراحل النمو و بذلك فإن الموهوبين قد يواجهوا نفس المشكلات المحتملة التي يواجهها الأطفال العاديين إلا أنه تبقى هناك إمكانية للقول أن بعض الحاجات و المشكلات تبرز أكثر بين الموهوبين من الأطفال العاديين مما يفرضها عليهم تفاعلهم مع البيئة المدرسية و المجتمع من جهة أو تلك التي تنبع من داخل الموهوب بسبب خصائصه المميزة كطفل موهوب.

- إن الموهوب الذي يتعرض للاحتراق النفسي الناتج من تعرضه المستمر للضغوط يمكن أن نلاحظ أغلب الأعراض التالية :

- لا يشعر الطالب بالسرور والسعادة في نشاطاته المدرسية بل نجده سلبي و متهمك نحو العمل و المعلمون و الزملاء والآباء ، والمدرسة وما يحققه من إنجاز . يعتذر عند توليه المهام .

- يعاني من اضطرابات في النوم ، كأرق ، أو النوم المتقطع

- يستجيب للأحداث الطبيعية بانفعال و خوف شديد

. يتعرض للإعياء ، و التعب الشديد ، و تنخفض الطاقة البدنية لديه .
. يعاني من انخفاض في تقدير الذات ، و غير راض عن إنجازاته .
. يعاني من عادات عصبية كالرمش بالعين أو اهتزاز عضلي أو تأتأة .
. يشكو من أمراض عضوية مثل ألم البطن و الصداع و تكون يومية أو أسبوعية .
. يمرض كثيرا .
. تبغي في سلوكه و يطلب الدعم بشكل ملاحظ .
. غير قادر على إتخاذ القرار .

- يعاني من مشاعر الإعياء العقلي ، و العاطفي ، و البدني في النشاطات الجالبة للسرور . (18)

7 . مصادر الضغوط لدى الموهوبين :

للضغوط النفسية مصادر يشترك فيها الموهوبين و العاديين ، منها ما هو في البيئة الخارجية للفرد كالأحداث ، و المواقف السلبية التي يتعرض لها ، و التي يمكن أن تتخذ صورا اجتماعية ، واقتصادية ، و فيزيقية و منها ما هو في البيئة الداخلية للفرد كالأفراد ، و التصورات الشخصية و الموهوبين فئة خاصة تمتلك سمات و خصائص لا يشترك معهم فيها أحد ، و بسبب تلك الخصائص المميزة يتعرضون لضغوط من نوع خاص تصدر عن هذه السمات و الخصائص الفريدة

المصادر الخاصة للضغوط لدى الموهوبين الناجمة عن موهبتهم و هي كالتالي :

1.7 . الحساسية المفرطة :

كثيرا ما يشعر الموهوبين بالضيق في مواقف قد تبدو عادية بالنسبة للطلبة العاديين ، و يتميز معظمهم بشدة الانفعالات في استجاباتهم للمواقف التي يتعرضوا لها ، فهم يتأثرون بأقل الأمور .

ويتعاملون بوعي زائد مع المعلومات الحسية ، وتعني الحساسية لديهم نوعا من الشفافية في فهم الآخرين والقدرة على استيعاب الأبعاد الحقيقية للموقف ببسر و دقة و وضوح و قد تخلق لهم هذه الحساسية المفرطة بعض المشكلات ، فغالبا ما يكون إحساسهم العميق هو السبب الذي يجعلهم يواجهون مشكلات لا يقابلها العاديين (فما يجتاز

كأمر أو حادث طبيعي من قبل الآخرين ، يمكن أن يسبب استجابة انفعالية شديدة لدى بعض الطلبة المتميزين و بما أن نضجهم الانفعالي لا يتناسب أو يكون أبطاً من نضجهم العقلي فإن هذه الحساسية تجعلهم قابلين للتعرض للضغوط النفسية بشكل أكبر

2.7 . النزعة إلى الكمال:

نبه التربويين بأن صفة البحث الكمال توجد عند الموهوبين بنسبة تتراوح ما بين 15-20/ إن هذه الصفة تقود لسلوك المنافسة، فيتصف الموهوبون بالمنافسة بشكل مفرط اتجاه الإنجاز وعدم الصبر و الشعور بالإحباط بسهولة ، و أنهم مضغوطون بالوقت و قلقون دوماً⁽¹⁹⁾

إن سعي الموهوب للكمال و نظر المحيط إلى مجهوداتهم و أعمالهم على أنها غير جيدة بالقدر الكافي رغم جودة أدائهم ، و وضعهم لأنفسهم مستويات غير واقعية والعمل من أجل تحقيقها ، بحيث يشعرون بعدم الرضا عن أدائهم ، مما يجعلهم يقيسون قيمة الذات لديهم بالتوقعات العالية جداً، فهم يوازنون قيمة الذات لديهم على المكافأة الخارجية بدل الداخلية⁽²⁰⁾

3.7 الدافعية العالية: يتمتع الموهوبون بمستويات عالية من الطاقة تظهر من خلال لعبهم و أعمالهم ، و لديهم نوعاً من الدافع الداخلي يدفعهم نحو الإنجازات العالية و تتميز هذه الطاقة بأنها فاعلة و مركزة ولاستثمار هذه الطاقة لأبد من توجيه هؤلاء الموهوبين نحو إنتاجية إبداعية من خلال التشجيع على المثابرة في العمل نحو الأهداف القريبة و البعيدة ، و هذه الدوافع تعتمد بدرجة كبيرة على شخصية الأفراد و ظروفهم الاجتماعية و الذين لا تتوفر لهم البيئة الداعمة لمواهبهم ، و يجدون صعوبة في تحقيق أهدافهم وهذا بسبب عدم توفر البيئة الداعمة ، وبالتالي فإن كثيراً من المواهب قد تهمل أو تعاقب في بعض المجتمعات و لا يتم تنميتها، مما يؤثر على الفرد و على تكييفه النفسي و الاجتماعي فتكون دافعيته العالية مصدر من الضغط عليه.

4.7 . تحمل المسؤولية :

العديد من الموهوبين يتحملون مسؤولية العديد من الأنشطة مثل القيادة في الأنشطة المدرسية ، و النوادي ، و الأعمال الطلابية و المجتمعية المختلفة، هذه الأنشطة وإن كان من الممكن تحملها ، إلا أن عمل كل شيء سيكون مرهقا جسديا و نفسيا للموهوب حتى إننا لنجد أن الموهوبين يعتبرون أنفسهم مسئولين عن مشاعر الآخرين و هذه من الأفكار اللاعقلانية لدى الموهوبين (21)

5.7. التباين في النمو:

إن النضج الانفعالي لدى الموهوبين لا يسير بنفس مسار نضجهم العقلي فالنضج الانفعالي لا يسير بقوة وسرعة النمو العقلي، و يشمل النضج الانفعالي حالات التكيف النفسي والعقلي يمكن أن ينعكس سلبا على الاستعداد العام لنمو الموهبة و توظيفها و استغلالها و ما ينتج عنها كذلك من أشكال سوء التكيف النفسي و الاجتماعي ويشكل هذا التفاوت مصدر ضغط على الموهوب فالذكاء يختلف تماما عن الحكمة فقد يعرف الطفل الموهوب الكثير من الحقائق ولكن نموه الانفعالي و مقدرته على الحكم على الأمور قد لا تكون اكتملت بنفس درجة نموه العقلي ، وقد يتفاعل الموهوب مع المشاكل بطريقة انفعالية بما يتناسب مع سنه و لكن تفاعله فكريا يكون أحيانا غير متوازن مما يسبب المتاعب له،(22).

6.7. تعدد الاهتمامات :

يتصف الطلبة الموهوبين بتنوع وكثرة اهتمامهم وهواياتهم وقدراتهم ، ولديهم إمكانية النجاح في العديد من المجالات المختلفة ، و بناءا على ذلك ينخرط الموهوبون في أنشطة و اهتمامات متعددة بدرجة كبيرة و هذا المعدل من الأنشطة يشكل مشكلة بالنسبة للموهوب عندما يصبح بحاجة للأخذ قرار في اختيار المهنة فمع زيادة فرص الاختيار تصبح عملية الاختيار عملية معقدة ومزعجة حيث على الموهوبين أن يرفضوا بعض البدائل المرغوبة و المتاحة ، وعلى الموهوبين لتحديد خياراتهم المهنية أن يعرفوا أنفسهم جيدا، و أن يفهموا شخصياتهم الخاصة وقيمهم و أهدافهم ، فالوعي الذاتي يجب أن يكون موجها لاتخاذ القرار ولتحقيق ذلك يتجه الموهوب إلى مزيد من الضغط

7.7 . الثقافة المدرسية و معايير الجودة:

من المعروف أن الطفل الموهوب هو طفل غير عادي مقارنة بمستوى النمو العادي ، وخصوصا في مجال القدرات العقلية والقدرة على التفكير ولذلك فهو يحتاج إلى خبرات تعليمية مختلفة أن اختلاف الأطفال الموهوبين وتمييزهم يستدعي بالضرورة اختلاف في الخبرات التربوية المقدمة لهم خلافا عن ما هو موجه للأطفال العاديين والمتأمله في الواقع التعليمي يجده مبني على النظام العمري للأطفال الذين لا يلبي حاجات الموهوبين ذلك فالموهوب صاحب القدرات العقلية العالية لا يناسبه هذا النوع من التعليم المبني على أساس التجانس العمري للأطفال ، ولغياب المرونة في المنهاج وطبيعة التعليم التي لا تركز جيدا على الفروق بين الطلاب يصبح الموهوب في حالة من الضيق والصراع والضغط⁽²³⁾

7-8 . التوقعات العالية للإنجازات: من مصادر الضغط على الموهوب عدم قناعة الأهل بما يصل إليه الموهوب من إنجاز وتوقع المزيد منه دائما . وقد تتناول هذه التوقعات بعض الجوانب الشخصية والأخلاقية ونشكل مصدرا للضغط عليه للابتعاد عن مما يؤدي به إلى نوع من مشاعر الحرمان ، والإحباط ، والعجز عن تلبية مثل هذه التوقعات ، ومن مصادر الضغط الأخرى على الموهوب المعلمين الذين يتعاملون مع الطالب الموهوب بأن يجب أن يعمل وأن يعرف أو ضل بالمقارنة بأقرانه ذوي القدرة المتوسطة بالصف ، ومن هناك نجد أن موهبة وتميز هذا الطالب قد تتضاءل عندما يقوم معلم المادة الواحدة بتحميله عبئا يفوق قدرته دون الأخذ بعين الاعتبار الاهتمامات وقدرات الطالب الحقيقية

وبالتالي ينجرف الموهوب خلف الحاجة للإثبات موهبته التي تصرف طاقة الموهوب و تؤدي به إلى المزيد من الشعور بالضغط

9.7 . العلاقة بالأقران :

بسبب ما يتميز به الموهوبين من قدرات عالية و الميل للتنظيم و تشكيل الأنظمة و القوانين والنزعة القيادية يشعر الآخريين بسيطرة هؤلاء الموهوبين عليهم ، مما يزيد معه احتمال نشوء التوتر بين الموهوبين و بين أقرانهم و يؤدي بالأقران إلى رفضهم ونبدهم

وتشير الدراسات إلى أن الموهوب في سن المراهقة يضع الأولوية للحياة الاجتماعية على الإنجاز الأكاديمي ، وذلك لعدم تقبله الرفض من الآخرين فالشعور بالانتماء لجماعة الرفاق يؤدي إلى الإحساس بالثقة بالنفس

10.7. اتخاذ القرار:

يتمتع الطلاب الموهوبين بقدرات عقلية عالية و لديهم دوافع للتساؤل ، والاهتمام ، والاستفهام ، وطرح الأفكار ، ومناقشتها ، هذه القدرات قد تعقد من عملية اتخاذ القرار فنتيجة لنقص خبرتهم حيث يفتقرون إلى المعلومات و المصادر والنتائج و الأولويات التي تساعد في اتخاذ قرار سليم، إلى جانب عجزهم عن وضع أفكارهم موضع الاختبارات والمراجعة مما يعجز عن إدراكه الموهوب الصغير ، وبالتالي يصبح اتخاذ القرار عملية ضاغطة (24).

11.7. الضغوط الاجتماعية:

يعيش الموهوب في صراع نفسي بين مطالبه الدانية وبين مطالب البيئة الاجتماعية من حوله ، فقد لاحظ سويتك في دراسة أجراها على 238 طالبا موهوبا للتأكد من مدى استخدام الموهوبين للأساليب الكيف أو الصراع الاجتماعي أي أكثر الطلاب موهبة هم أكثرهم إنكارا لموهبتهم ، وأنهم يميلون للاستخدام أساليب تكيف اجتماعي تقلل من ظهور موهبته كالأداء المنخفض واستخدامهم لمفردات أقل صعوبة عند تواجدهم مع أقرانهم.

إن أحد أهم مصادر الضغط على الموهوبين هو نمطية المجتمع وثقافته ، ففي حين يحاول الموهوب أن يبرز قدراته وتفردته كخاصية من خصائص موهبته ، نجده يواجه منذ وقت مبكر في حياته ضغوطا متفاوتة الشدة للتخلي عن موهبته أو إلى كبت هذه القدرات، ولا شك أن هزيمة الموهوب في مواجهة ضغوط الجماعة واضطراره إلى التخلي عن قدراته ، وقبوله بعملية الانسحاب ، و التضحية ببعض أهم حاجاته النفسية يعرضه للعديد من الضغوط النفسية

12-7- محبة الآخرين وتقديرهم: لا يعيش الموهوبين لما يتوقعونه من أنفسهم ، و لكنهم يعملون و يعيشون حياتهم للإرضاء توقعات الآخرين عنهم خوفا من فقدان

محببتهم ،فالكبار و الآخرين هم مصدر ضغط خوفا من فقدان محبتهم ، كما أن الأهل يقيمون نتيجة العمل الذي يقدمه الموهوب و ليس الجهد الذي بدله بشكل عام، و إن الإنجازات المتميزة تدعوا إلى الفخر و قد يدفعه هذا التفكير بأنه إذا لم ينجح ويبرز مواهبه لن يكون محبوبا أو مرغوبا به، و بالتالي ينظر إلى موهبته كسلاح يجلب له إعجاب و محبة الآخرين فإذا ذهبت الموهبة فهو إنسان بلا قيمة مما قد يدفعه إلى تجنب الإنجاز و المماثلة عند طلب إنجاز مهمة ما، مع شحن جو الإنجاز بالتوتر و الضغط إضافة إلى تركيزا لأهل على الأخطاء التي يرتكبها الموهوب و نقاط ضعفه مما قد يؤثر على مفهوم الذات و يجعله يشعر بالتهديد و عدم الأمن

7.13. الأهداف و القيم الخاصة:

تكشف نتائج بعض الدراسات أن الأفراد الموهوبين تغلب عليهم قناعات خاصة بأنهم أفراد ساقتهم الأقدار لتحقيق غايات نبيلة و عظيمة أو كأنهم يرون أن ما ينبغي عمله لابد و أن يكون شيئا جليل الشأن ، وحين يتحقق لديهم هذا التوقع نجدهم يبذلون أقصى جهودهم لتحقيقه مما يجعلهم يقعون في دائرة من الضغط و التوتر.⁽²⁵⁾

8 . أساليب مواجهة الضغوط لدى الموهوبين :

أن الموهوب شخصية فريدة في تكوينها تتميز بصراعات و هموم و رغبات متعارضة و تضم في بنائها عناصر متصادمة و تضغط عليها البيئة بشدة حتى تكاد تعترضها و تقنت قدراتها و ترغمها على التضحية بأعلى ما منحها الله من إمكانيات و من ثم يصبح التدخل الإرشادي لحل هذه الصعوبات أمرا تبرره ضرورات كثيرة، و يصبح المدخل الصحيح للتعامل مع مشكلات هذا الموهوب هو استيعاب خصائصه الشخصية بدقة، و فهم سلوكه و تدعيم شخصيته و فرديته و تثمين قدراته، و مساعدته على تنمية مهاراته التكيفية، و تعميق المعرفة الصحيحة عن شخصيته لدى كل من يتعاملون معه ، و الاستجابة لمطالبه النفسية و التربوية و الاجتماعية كي نستفيد من إمكانياته ، و نستثمر قدراته على أفضل وجه ممكن

ولمساعدة الطلاب الموهوبين لفهم و تحمل الضغوط علينا مخاطبة الحاجات التالية:

. الحاجة لفهم و إدراك مدى اختلافهم تشابههم مع الآخرين

. الحاجة لقبول وتقدير قدراتهم المميزة ومواهبهم .

. الحاجة لتطوير المهارات الاجتماعية .

. الحاجة للفهم والتقدير من قبل الآخرين .

- الحاجة لفهم وتنمية تميزهم ما بين السعي وراء التميز والسعي وراء الكمال ولتلبية هذه الحاجات علينا :

* مساعدة الموهوب لتطوير مفهوم ذاتي واقعي ودقيق فالموهبة لا تعني إجابة فورية أو الحصول على الجوائز من المهم أن يضع الآباء والمعلمون توقعات واقعية لما يبذله الموهوب من جهد و الاعتراف بجهودهم و إنجازاتهم وتقديرها ومساعدتهم لاختيار أهداف واقعية وملائمة.

* يتمتع الموهوب باستخدام طرق غير عادية للتعلم أو لاستخدام المعرفة فهم في حاجة للدعم والتشجيع الأبوي والتحفيز الشخصي ومنحهم الفرصة للتعلم أو لتطبيق معارفهم وتوكيد تفردهم بلا خوف وتنمية سلوك الاختلاف والتغاير لديهم كي يتقبلوا أنفسهم كأفراد مختلفين ومتفردين بين أقرانهم ودون أن يدخل في خلداهم أن ذلك يعني خلافا في شخصياتهم ومساعدتهم على تأكيد ذاتهم دون أن يكونوا عدوانيين .

* تنمية إحساس الموهوب بقيمته كإنسان وليس كموهوب فقط فهو إنسان أولا وموهوب ثانيا فإذا ذهبت موهبته فلا قيمة له ، كما يجب بعند لا يشعر وأنهم مسئولون عن مشاكل العالم وأن هذا الأمر يعود لكل موهوب لجعل الحياة ذات مغزى .

* ترك الطلاب يختارون ويكافحون نحو هذا الفهم الخاص فلا نقارنهم أو إنجازاتهم بالآخرين، الطلاب الموهوبين فضوليين وعندهم تحمل أقل للغموض عن أقرانهم ، يجب مساعدتهم على إرجاء إشباع الرغبة الحالية مع قبول معانات النفسية من أجل هدف أسمى في الحياة ، والالتزام بأهداف محددة لأن الالتزام يمثل أمرا بالغ الأهمية لنجاح هؤلاء الموهوبين.

* تجميع الموهوبين للعمل بشكل هادف ويشكل مدروس وناقص جهد وبأن يعملوا الأفضل حسب طاقاتهم فليس المطلوب التمييز في كل موقف ، ومساعدتهم لوضع الخطط وفحص الأولويات .

* تعزيز وتقدير الجهد الذي يبذله الموهوبين ، فمن الضرورية مكافأتهم كأفراد بعض النظر عن النتيجة إلى حقها هؤلاء الطلاب ، فالجهد الصادق ثمين ويستحق التعزيز ، إن إدراك الموهوب لذلك ينمي ثقته في نفسه و بحب وتقدير الآخرين له حتى وإن أبدوا إنجازا قاصرا

* تعليمه كيف يكون على وعي بجوانب تميزه دون أن يهمل أقرانه و زملائه كأشخاص تربطه بهم علاقات ينبغي أن تستمر و تقوى

* ترك الطلاب الموهوبين يعيشون حياتهم الخاصة فمبالغة الآباء في تقدير مواهب أطفالهم تسبب للطفل مشكلات لأن هذا النوع من الآباء يدأبون على دفع الطفل إلى مزيد من الإشباع العقلي و التفوق في مجالات تفوق طاقاته ، ويقع الطلاب فرائس طموحات آبائهم و نكون النتيجة فقدان المتعة في ممارسة الأنشطة المرغوبة و الشعور بالمشقة .

* إشباع الحاجات النفسية المختلفة دون التركيز فقط على الناحية العقلية ومن بين هذه الحاجات أن يعيش الطفل مرحلته كطفل لا كراشد مصغر وأن إشباعا في حاجة أساسية هي الحاجة على الحب والرعاية والتقدير .

تقديم التوجيه والنصح فرغم ما يظهره موهوبين من نضج عقلي يفوق عمرهم الزمني . أي أنهم مازالوا صغارا ، فيحتاجون إلى وضوح التعليمات حول الضوابط والحدود والقيم والسلوك الصحيح . كما يحتاجون إلى مساعدتهم في اتخاذ القرار وتدريبهم على خطوات اتخاذه.

. إنشاء وحدة مستقلة للرعاية النفسية في كل مؤسسة أو مركز تهتم برعاية الموهوبين

. تفعيل دور الإرشاد النفسي في مساعدة الموهوبين

. مساعدته على فهم اختلافه والتعبير عن أفكاره بكل حرية

الاعتراف بموهبته و قدراته الخاصة

- الاهتمام برعاية الموهوب نفسياً و اجتماعياً عن طريق الكشف الدوري والمستمر والمقابلات.

- دعوة الأخصائيين والعاملين في الإرشاد النفسي على التركيز في العملية الإرشادية النفسية الفردية والجماعية على مساعدة الموهوبين على فهم خصائصهم النمائية المميزة.

- التركيز في البرامج الإعلامية و الإرشادية على التعريف بخصوصيات الموهوب حتى يتفهم المحيط وخاصة أسرته خصائصه المميزة ويساعده على إبرازها.⁽²⁶⁾

المراجع:

- 1 . حمدى الفرماوي: ركائز البناء النفسي، ايتراك للطباعة والنشر، ط 1، ص 322.
- 2 . رونالدي ريجيو: مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي، ترجمة فارس حلمي، ط1، دار الشروق الأردن، ص 291
- 3 . عمار كشورود: علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث، مفاهيم و نظريات، دار الكاتب الوطنية، بينغازي، ص 302.
- 4-lazarus;R.S and fol Kaman, stress apaisa land coping,new york, spring,1984,p13
- 5 . فرج عبد القادر طه و آخرون:معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، دت، ص 124
- 6 . الهاشمي لوكيا:الضغط النفسي في العمل،مجلة أبحاث نفسية تربوية، ع6 2002، ص 11، 12
- 7 . موسى جبريل:تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم و علاقتها بتقديرات آبائهم و أمهاتهم،مجلة دراسات، مج 22، ع 3، 1995، ص ص 69_73.
- 8- عمر أحمد الهمشري:درجة التوتر النفسي و مصادره لدى العاملين في المكاتب الأردنية،مجلة الدراسات، 1993، ص 210.
- 9 . الهاشمي لوكيا و آخرون:الضغط النفسي في العمل،مرجع سابق، ص 06.

- 10 . يوسف ميخائيل اسعد:التخلص من التوتر النفسي،المكتبة الأنجلو
مصرية،القاهرة،1972، ص.14
- 11 . الهاشمي لوكنيا:الضغط النفسي في العمل،مرجع سابق،ص.14
12. صبيحة عمران شلش:وظائف أعضاء الحيوان،ج1،دارالبحث،قسنطينة،1984
ص.326
- 13 . نصر الدين جابر:الإفراز الهرموني النفسي،مجلة العلوم الإنسانية،ع_10،جامعة
منتوري قسنطينة،1998،ص.197
- 14 . سامي عبد القوي علي:مقدمة في علم النفس البيولوجي،مكتبة النهضة
المصرية،القاهرة،1994،ص.126.
- 15— ماهر محمود عمر:سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية،دار المعرفة
الجامعية،مصر،1992، ص 141
- 16 . محمد أحمد النابلسي وآخرون:الصدمة النفسية،دار النهضة
العربية،بيروت،1991،ص285
17. الهاشمي لوكنيا:الضغط النفسي في العمل،مرجع سابق،ص.9
- 18-MARZIEH,A,identity stressors and reaction to stressors in gifted and
non – gifted students .international education journal,6(2)136, 140,2005
- 19 . سليمان عبد الرحمان سيد :المتفوقون عقليا، خصائصهم اكتشافهم تربيتهم
مشكلاتهم، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة،2004،ص201.. سليمان عبد الرحمان سيد
:المتفوقون عقليا، خصائصهم اكتشافهم تربيتهم مشكلاتهم، مكتبة زهراء الشرق،
القاهرة،2004،ص201.
- 20 . باضة آمال عبد السميع: الكمالية العصبية و الكمالية السوية، دراسات
نفسية،ج6،ع2، 1996 ص 305
- 21 . الحديد بشرى:توجيه الأطفال المتفوقين عقليا ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة
العربية،الكويت ن، 1985،ص183
- 22 . جروان فتحي:الموهبة والتفوق والإبداع،دار الكتاب الجامعي،الإمارات العربية
المتحدة،1999،ص93

23. سرور نادية:مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين،دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ،1998.ص187.
- 24 . سليمان عبد الرحمان سيد :المتفوقون عقليا،مرجع سابق، ص207
- 25 . قنديل شاكر: سيكولوجية الطفل المبتكر و متطلباته الإرشادية،المؤتمر الدولي الخامس لمركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،1998،ص925.
- 26 . سليمان عبد الرحمان سيد:مرجع سابق،ص 267