

The effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills in reducing anxiety among female gifted students in secondary school in Al Baha region

Kawther Ismail Al-Rabei

Associate Professor of Giftedness and Creativity

Faculty of Education - College of Education- Al-Baha University

kalrabei@bu.edu.sa

Received: 1-6-2026

Accepted: 2-11-2025

Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills in reducing anxiety among gifted female students in secondary school in Al-Baha region. The quasi-experimental approach was used, the design of the two groups with pre-and post-measurement. and the study sample consisted of (30) gifted female students, (15) students in the experimental group and (15) students in the control group. An anxiety scale and a guidance program were used as study tools, both prepared by the researcher. The results showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) between the average scores of students in the experimental and control groups in the post-application of the anxiety scale in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) between the average scores of students in the experimental group on the anxiety scale in the pre- and post-applications in favor of the post-application. The study recommended the necessity of enhancing positive thinking skills among gifted female students to overcome manifestations of anxiety.

Keywords: Giftedness and Creativity, counseling, positive thinking, anxiety.

فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة

كوثر إسماعيل الربيع

إستاذ - الموهبة والإبداع - كلية التربية - جامعة الباحة

kalrabei@bu.edu.sa

تاريخ القبول: 2-11-2025

تاريخ الاستلام: 1-6-2025

الملخص

هدفت الدراسة الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعتين ذات القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة موهوبة، (15) طالبة مجموعة التجريبية و(15) طالبة مجموعة ضابطة، واستخدم مقياس القلق، وبرنامج إرشادي كأدوات للدراسة، وهما من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس القلق لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس القلق في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبات الموهوبات للتغلب على مظاهر القلق.

الكلمات المفتاحية: الموهبة والإبداع، الإرشاد، التفكير الإيجابي، القلق.

مقدمة

تحتوي الفصول الدراسية غير المتجانسة على مجموعة من الطلبة الموهوبين، وغالبا ما يفترض المعلمون أنه نظراً لما يتمتع به الطلبة الموهوبون من قدرات ومهارات مرتفعة، فإنهم ليسوا بحاجة إلى أي شكل من أشكال التمايز في التعليم، لكن على النقيض تماماً فإن لديهم احتياجات أكاديمية واجتماعية وانفعالية متميزة يجب عدم تجاهلها أو إهمالها، لذلك ينبغي على المعلمين تلبية جميع هذه الحاجات الفريدة من خلال تمايز الأهداف والمحتوى والأساليب وبيئة التعلم (الربيع، 2022).

كما يتمتع الطلبة الموهوبين بكثافة عاطفية وطاقة عالية تجعل ردود أفعالهم وإمكانية تحفيزهم أكبر وأعمق من أقرانهم. فيصبحون شاذين ومختلفين عن الآخرين، ويساء فهمهم من قبل الآخرين، مما يجعلهم يواجهون تحديات في بناء العلاقات مع الآخرين وبالتالي فهم بحاجة إلى دعم وإرشاد من الأشخاص الذين يفهمون وضعهم الفريد وذلك من خلال تهيئة البيئة التي تسهل لهم بناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين (الربيع، 2021).

ويعرف الطلبة الموهوبون بأنهم أولئك الطلبة الذين يتم التعرف عليهم من قبل أفراد مؤهلين متخصصين، والذين لديهم قدرة على الأداء الرفيع، ويحتاجون إلى برامج تربوية متميزة وخدمات إضافية فوق ما يقدمه البرنامج المدرسي العادي بهدف تمكينهم من تحقيق فائدة لهم وللمجتمع معا (Coleman, 2004, 10).

وأشار جروان (2000) إلى أبرز الخصائص الانفعالية والعوامل الخارجية التي قد تجلب مشكلات تكيفية حادة للطلبة الموهوبين والمبدعين بصورة عامة ومنها الحساسية المفرطة والحدة الانفعالية لما يدور في محيطهم الأسري والمدرسي والاجتماعي بشكل عام، وكثيرا ما يشعرون بالضيق أو الفرح في مواقف قد تبدو عادية لدى غيرهم من الطلبة العاديين. وكذلك الكمالية والتي ترتبط ببعض السلوكات أو الخصائص كالتفكير بمنطق كل شيء أو لا شيء، ووضع معايير متطرفة غير معقولة، السعي القهري لبلوغ أهداف مستحيلة وتقييم الذات بناء على مستوى الإنجاز والإنتاجية.

ويعد القلق من أهم المشكلات التي يعاني منها الطلبة بشكل عام والموهوبين بشكل خاص. فهو يؤثر على مستوى الطموح ويعطل الأهداف ويفقد القدرة على حل المشكلات، مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات التي ينتابها عدم التركيز والنقص ولاسيما أن فاعلية الذات تعد من الخصائص المهمة في مواجهة القلق، ومن هنا فإن القلق يُعد ظاهرة تستحق البحث من أجل فهمها والتعرف على أسبابها وكيفية التفاعل معها بغية مساعدة الأفراد على النجاح والتكيف (الدغيشم، 2016).

كما أن ظهور القلق لدى الفرد قد يعني ضعف في المهارات الإيجابية التي يمتلكها الفرد، حيث تساعد هذه المهارات في وقاية الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية، حيث أن التفكير الإيجابي يعد مصدرا للسعادة الحقيقية للفرد ويساعده على التفاعل الإيجابي مع الآخرين ويمكنه من تحديد أهدافا لنفسه وتحقيق هذه الأهداف (الصاوي ورزق والجبة، 2017).

وأكدت العديد من الدراسات بأن لدى الطلبة الموهوبين قلق ناجم عن المعرفة المتقدمة، وحساسيتهم لمشاعر الآخرين والنزعة للكمال، والعزلة، وأن شدة خصائص الموهوبين قد تؤدي إلى تفاقم التوتر، وأن التوتر والقلق من الممكن أن يكون بناء، ولكن إذا استمر لفترة طويلة يؤثر على مستوى أدائهم (Coleman, 2004). كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الموهوبين لديهم مستويات مرتفعة من القلق والنزعة إلى الكمالية والمثالية والحساسية الزائدة (أبو زيتون وبنات، 2010).

ويعرف بارلو Barlow القلق بأنه حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل كما وأنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث أن الشخص يركز على احتمالية حدوث خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة علي (Barlow, 2002).

وهناك العديد من النماذج التي تركز على عملية مواجهة القلق، حيث تم تناول موضوع المشاعر الإيجابية في نماذج عامة يُزعم أنها تشمل كل المشاعر، وخلطتها مع حالات عاطفية أخرى، إلا أن هذه النماذج لم تُعطِ حقها للمشاعر الإيجابية، لذلك تم تطوير نموذج بديل للمشاعر الإيجابية سمي بنظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية لأن المشاعر الإيجابية تبدو وكأنها توسع نطاق تفكير الناس وإجراءاتهم اللحظية من خلال عملية نفسية لتضييق نطاق تفكير الشخص واستحضار الرغبة في التصرف بطريقة معينة مناسبة (Fredrickson, 2004).

ويُعد التفكير الإيجابي (Positive Thinking) أحد المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، وهو من العوامل الأساسية المساهمة في تحقيق جودة الحياة وتحسينها. حيث تعبر جودة الحياة عن نمو الإنسان وفقاً لمستويات ومعايير الصحة النفسية والابتعاد عن مختلف الاضطرابات والمشاكل النفسية. حيث يمثل القلق المدخل الجوهري والرئيسي لها. فقد أشار تقرير لمنظمة الصحة العالمية سنة (2001)، إلى أن « حوالي 450 مليون إنسان في العالم قد تعرضوا إلى اضطرابات ومشاكل نفسية، ويعتبر القلق أكثرها وبائية. إذ يمثل حوالي (40%) من الاضطرابات العصبية، وأكثر انتشاراً عند الإناث منه لدى الذكور (قادير، 2019).

ويعد التفكير الإيجابي بأنه التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على إدارة الأزمات ومشاعر ايجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الايجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة وهو استخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بطرق منطقية و عقلانية وأصيلة يكون بطريقة تنزع إلى الأمور الايجابية أي التفاؤلية (سدخان، 2015).

كما يعرف التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما يتوقعة من النتائج وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل

المشكلة. وهو يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قنوات عقلية بناءة تدعم ثقة الفرد بالنجاح من خلال تكوين منطقية ذات طابع تفاولي (إبراهيم، 2014).

وحتى يصبح الفرد مفكراً إيجابياً لا بد من ممارسة عدة مهارات تساعد على التفاؤل والنظرة الإيجابية ونبذ النظرة السلبية للأمور والمواقف التي تمر عليه في حياته اليومية. ومن مهارات التفكير الإيجابي مهارة اتخاذ القرار، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والتسامح، تقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية (أحمد والحسيني، 2016؛ والطيطي، 2003؛ والموسوي والتميمي، 2021).

وقد أكدت العديد من الدراسات على دور التفكير الإيجابي كآلية لتغيير السلوك لدى الأفراد نحو الأفضل حيث أن التفكير الإيجابي يتنبأ بالإنجازات الأكاديمية والمهارات الاجتماعية والخيارات المهنية والناحية النفسية. حيث أشارت دراسة إيمان عصفور (2013) أن مهارات التفكير الإيجابي تعمل على خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، وتوصلت دراسة أثير حداد (2014) إلى أن مهارات التفكير الإيجابي تقلل من قلق الاختبار لدى الطالبات. وتوصلت دراسة سدخان (2015) إلى وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات. أما دراسة كلا من الصاوي ورزق والجبة، (2017) فقد كشفت عن فاعلية استخدام فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعدادية

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهم مهارات التفكير الإيجابي منها مهارة اتخاذ القرار، والتوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، وحب التعلم والنضج المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، التسامح، الذكاء الوجدان، تقبل غير المشروط للذات، وتقبل المسؤولية الشخصية (أحمد والحسيني، 2016؛ والطيطي، 2003؛ والموسوي والتميمي، 2021).

وقد تناولت العديد من الدراسات السابقة فاعلية استخدام فنيات واستراتيجيات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطلبة مثل: دراسة الفنجري (2008)، ودراسة إبراهيم (2014)، ودراسة الصاوي ورزق والجبة، (2017)، ودراسة الطاعن (2013)، ودراسة محاسنة ومهيات وعبود (Mahasneh, Mhaiat, Abood, 2022)، وقد أسفرت نتائجها عن فاعلية استخدام فنيات واستراتيجيات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى طلبة المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات التلاميذ في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية. حيث أوصت الدراسات بتقديم المزيد من البرامج الإرشادية لتنمية التفاؤل والثقة بالنفس لدى الطلبة.

في نفس السياق سعت العديد من الدراسات لدراسة العلاقة الارتباطية ما بين التفكير الإيجابي والعديد من المتغيرات مثل: دراسة كلا من الطملاوي وعبدالهادي

وعبدالخالق (2017) والتي سعت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والاضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث كشفت نتائجها عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين التفكير الإيجابي والاضغوط المدرسية لدى الطلاب. أما دراسة العساسفة (2017) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز. وأظهرت نتائج الدراسة، أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعاً لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز، وأن مستوى قلق المستقبل كان متوسطاً، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لصالح ذوي الدخل المتدني، كما وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل.

في حين هدفت بعض الدراسات تحديد مستوى القلق لدى الطلبة مثل دراسة كلا من الجغيمان وتان (2009Aljughaiman & Tan)، والتي هدفت إلى تحديد مستوى القلق لدى الطلبة الموهوبين، وأشارت النتائج إلى أن مستويات القلق لدى الطالبات الموهوبات أعلى من المتوسط الذي يحدده المقياس. ودراسة محمد (2009) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي في قلق الذكاء لديهم متكافئ مع الدرجة الحدية للمقياس أي أنهم على حد الإصابة.

مشكلة الدراسة:

لا أحد ينكر أن الطلبة ذوي الإعاقة بحاجة إلى مساعدة خاصة، إلا أن الكثيرين يغفلون أن الطلبة الموهوبين الذين يقعون على الطرف الآخر من منحنى التوزيع الطبيعي هم أيضاً بحاجة إلى مساعدة اعتقاداً منهم أنهم يملكون الذكاء المرتفع الذي يمكنهم من تسير أمورهم بمفردهم دون الحاجة للتربية الخاصة وعلى العكس من ذلك فإن هؤلاء الطلبة يعانون الكثير من المشاكل الاجتماعية والنفسية والانفعالية فهم بحاجة إلى خدمات إرشادية مختلفة (Page.2010).

وقد أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة، ويظهر ذلك جلياً من خلال اهتمام الدارسين بالخبرات الذاتية والسمات الشخصية الإيجابية، بطريقة علمية، نظرية تطبيقية، ومنهجية، تمكن الفرد من تخطي مختلف الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهه على الصعيد النفسي الاجتماعي، العاطفي، التربوي والتعليمي (قادير، 2019). وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن القلق يمكن أن يؤثر على الطلاب الموهوبين. بحيث يمكن أن يكون القلق ناتجاً عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الطلاب الموهوبون في المدارس ويمكن أن يؤدي القلق إلى تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي للطلاب الموهوبين (سمين وعباس، 2015).

ويواجه الطلبة الموهوبين مشكلات انفعالية كما هو الحال عند الطلبة العاديين. إلا أن الوضع لدى الموهوبين أكثر صعوبة لما يواجهونه من تحديات التوقعات المرتفعة من الوالدين والمعلمين والمجتمع. ويعد الإرشاد برنامج ضروري لرعاية الموهوبين فهو

يأتي مصاحبا لبرامج الرعاية المختلفة سواء أكان الإثراء أم التسريع. وتظهر أهمية الإرشاد النفسي لدى مواجهتها لما يتعرضون له من مشكلات حيث تنادي الاتجاهات الحديثة في تخصيص برامج تربوية ومناهج دراسية تنطلق من الاعتراف بحق الطلاب الموهوبين في الحصول على برامج تربوية وأساليب تدريسية وفرص تعليمية ترعى هذا التفوق والتميز (الجغيمان، 2008). فرعاية الطلبة الموهوبين لا تقتصر على تنمية قدراتهم الفكرية والتعليمية فقط وإنما لا بد من تقديم خدمات إرشادية نفسية واجتماعية لوقايتهم من المشكلات النفسية التي تترتب على قدراتهم المرتفعة وعدم تكيفهم مع المجتمع. ومن خلال خبرة الباحثة في العمل كمشرفة موهوبين لعدد من السنوات ومن خلال خبرتها كعضو هيئة تدريس في مجال الموهبة والابداع لمدة عشر سنوات لوحظ أن الطلبة الموهوبين والإناث منهم خاصة يعانون من القلق والتوتر ويظهر هذا خلال تأدية الاختبارات أو تقديم الأعمال والمهام المطلوبة منهم، مما يترتب عليه إخفاق الطالبات وعدم الحصول على مستوى الإنجاز المتوقع بالمقارنة بقدراتهن العقلية المرتفعة، لذلك جاءت هذه الدراسة للوقوف على مشكلة القلق عند الطالبات الموهوبات والتخفيف منها من خلال استخدام برنامج مبني على مهارات التفكير الإيجابي، حيث أن معظم حالات القلق تتولد بسبب التفكير المفرط السلبي، كما أن معظم الدراسات السابقة ركزت على العلاج المعرفي السلوكي لضبط انفعالات الافراد، أما هذه الدراسة فقد ركزت على تطبيق برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي مما يشكل دمجا ما بين العلاج المعرفي السلوكي وما بين علم النفس الإيجابي والذي أثبت فعاليته مع مختلف الاضطرابات النفسية، حيث أن الأفكار السلبية هي المسؤولة عن المشاعر والانفعالات (عبدالله، والشركسي، 2019).

وقد أثبتت عدد من الدراسات السابقة فاعلية استخدام فنيات واستراتيجيات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطلبة مثل: دراسة الفنجري (2008)، ودراسة ابراهيم (2014)، ودراسة الصاوي ورزق والجبة (2017)، ودراسة الضاعن (2013)، ودراسة محاسنة ومهيات وعبود (2022, Mahasneh, Mhaiat, Abood). لذلك جاءت هذه الدراسة تحديدا لتجيب عن السؤال الآتي: ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة؟

وانبثق عن هذا السؤال الفروض التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس القلق في التطبيقين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية

إمداد المكتبة العربية بالأدب النظري حول موضوع مهارات التفكير الإيجابي والقلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة.

من المؤمل تزويد المكتبة العربية ببرنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي لخفض القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة.

من المؤمل تزويد المكتبة العربية بمقياس القلق لقياس القلق لدى الطلبة الموهوبين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

من المؤمل تزويد القائمين على رعاية الطلبة الموهوبين من مرشدين ومعلمين ومشرفين بالمهارات اللازمة للتعامل مع القلق لدى الطلبة الموهوبين.

مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي: يعرف بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة للطالبات الموهوبات بهدف مساعدتهن في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل لتحقيق التوافق النفسي (الديب والمغازي والكفوري، 2001، 12).

ويعرف إجرائياً بأنه برنامج يقوم على أسس علمية، ويتضمن مجموعة من الأنشطة المخطط لها والمنظمة زمنياً بهدف تخفيف القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة باستخدام بعض المهارات القائمة على التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي: يعرف التفكير الإيجابي بأنه الطريقة التي يتبعها الأشخاص في حياتهم حتى يتمكنوا من التعامل مع تحديات الحياة من مشاعر الحزن واليأس بطريقة أكثر تفاؤلاً، وبمنظرة إيجابية. ومن خلال تجاهل الجوانب السلبية. وهو لا يعني بالضرورة تجنب المواقف الصعبة. بل الاستفادة القصوى من العقبات، ومحاولة رؤية الأفضل في الآخرين، ونظرة الأشخاص الإيجابية لأنفسهم وقدراتهم. (Cherry, 2023)

ويعرف إجرائياً بأنه عبارة عن مجموعة من المهارات التي تستخدمها الطالبات الموهوبات من أجل التعامل مع القلق والتخفيف منه.

القلق: يعرف القلق بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل مع الآخرين ويتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين (النواصرة، 2018، 4).

ويعرف إجرائياً بأنه متوسط الدرجة التي تحصل عليها المستجيبات على مقياس القلق والمستخدم في الدراسة الحالية.

الطالبات الموهوبات:

«تعرف الطالبات الموهوبات بأنهن الطالبات اللواتي يوجد لديهن استعدادات وقدرات غير عادية أو أداء متميز عن بقية أقرانهن في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع وبخاصة في مجالات التفوق العقلي والتفكير الابتكاري والتحصيل العلمي والمهارات والقدرات الخاصة ويحتجن إلى رعاية تعليمية خاصة (جروان، 2012، 55).

وتعرف الطالبات الموهوبات إجرائياً بأنهن الطالبات اللواتي اجتزن اختبار قياس موهبة.

محددات الدراسة

تتمثل محددات الدراسة بمايلي:

- الحدود البشرية: تتمثل بالطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة.
- الحدود المكانية: طبقت الدراسة في المدارس الثانوية في منطقة الباحة وتم اختيار العينة التجريبية من مدرسة فاطمة الزهراء الثانوية قطاع الوسط.
- الحدود الزمنية: طبقت الدراسة خلال العام الدراسي 2024/2023.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين، وهو المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية في الباحة ويقدر عددهن (159) حسب إحصائيات إدارة التعليم للعام الدراسي (2024/2023)، وكانت عينة الدراسة على النحو التالي:

1. العينة الاستطلاعية قوامها (30) طالبة موهوبة بالمرحلة الثانوية من خارج العينة الأساسية، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الصدق والثبات).

2. العينة الأساسية مكونة من (30) طالبة موهوبة بالمرحلة الثانوية. تم اختيارهن بطريقة عشوائية وتقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية مكونة من (15) طالبة؛ وضابطة مكونة من (15) طالبة.

تكافؤ مجموعتي الدراسة:

تم التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عن طريق ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

1- العمر الزمني: تم ضبط العمر الزمني لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق المتوسط الحسابي، حيث اتضح تقارب متوسطات المجموعتين في العمر الزمني، حيث تراوحت أعمار الطالبات بين (15-16) عاماً بمتوسط حسابي بلغ (15.73)، وانحراف معياري (0.449)، حيث يتبين تقارب أعمار المجموعتين.

2- المستوى التعليمي والنوع: جميع أفراد عينة الدراسة من طالبات الصف الأول الثانوي الموهوبات.

3- درجة القلق قبل البدء بالبرنامج: تم استخدام اختبار مان-ويتني اللامعلمي (Mann-Whitnew) للعينات المتوسطة، للتأكد من تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي كما هو موضح في جدول (1):

جدول (1)

نتائج اختبار مان-ويتني (Mann-Whitnew) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في التطبيق القبلي على مقياس القلق

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	p	مستوى الدلالة
مقياس القلق	التجريبية	13.57	203.5	83.5	-1.206	0.233	غير دالة
	الضابطة	17.43	261.5				

يتضح من جدول (1) أن نتائج اختبار مان ويتني (U) بلغت (83.5)، وبلغت قيمة (Z) (-1.206) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) لأن القيمة الاحتمالية بلغت (0.233) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس القلق:

من خلال الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة التي اهتمت باضطرابات القلق في المراحل الدراسية المختلفة، والاطلاع على العديد من المقياس التي اهتمت بالقلق مثل (مقياس القلق المرتبط بالمشكلات الانفعالية للموهوبين إعداد الطاعن (2013)؛ ومقياس اختبار القلق الاجتماعي الذي طوره وطبقه رضوان (2001)؛ ومقياس القلق المستقبلي في دراسة (Mahasneh, Mhaiat, Abood 2022) قامت الباحثة ببناء مقياس القلق وتم اتباع الخطوات التالية عند بناء المقياس:

-تحديد الهدف من المقياس في قياس مستوى القلق لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية من حيث: مثيرات الغضب، الآلام الجسدية، اضطرابات النوم، التوتر، وإدراك وجود تهديدات غامضة في المستقبل وقد تضمن المقياس (30) فقرة.

-تصحيح المقياس: توجد أمام كل عبارة اختياريين وهي (نعم، لا)، وتقوم الطالبة بوضع علامة أمام العبارة المناسبة، وتعطى نعم (2)، ولا (1)، وتراوحت درجات المقياس بين (30-60). وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة حدة القلق، والدرجة المنخفضة إلى درجة منخفضة من مستوى القلق لدى الطالبات.

صدق مقياس القلق:

تم التأكد من صدق مقياس القلق من خلال اتباع الخطوات التالية:

أولاً: الصدق الظاهري للمقياس (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (10) من أساتذة الجامعات للتأكد من صدقه، ودقة الصياغة اللفظية ووضوح عباراته وملاءمته للمبجوثين وسلامة كل عبارة لغوياً، وقامت الباحثة بالتعديل وفقاً لما أبداه المحكمون من آراء ومقترحات.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي (الصدق التمييزي):

مع توفر مؤشرات الصدق الظاهري لمقياس القلق؛ قامت الباحثة بتطبيق المقياس ميدانياً على مفردات العينة الاستطلاعية (ن=30)، للتأكد من صدق الاتساق الداخلي لل فقرات بحساب معامل ارتباط بيرسون «Pearson Correlation» بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (2) يوضح نتائج معاملات الارتباط للمقياس.

جدول (2)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.734**	0.000	16	0.425*	0.019
2	0.665**	0.000	17	0.665**	0.000
3	0.495**	0.005	18	0.489**	0.006
4	0.415*	0.023	19	0.736**	0.000
5	0.808**	0.000	20	0.551**	0.002
6	0.399*	0.029	21	0.854**	0.000
7	0.478**	0.008	22	0.497**	0.005
8	0.808**	0.000	23	0.736**	0.000
9	0.736**	0.000	24	0.809**	0.000
10	0.556**	0.001	25	0.808**	0.000
11	0.634**	0.000	26	0.552**	0.002
12	0.463*	0.010	27	0.665**	0.000
13	0.524**	0.003	28	0.757**	0.000
14	0.450*	0.013	29	0.854**	0.000
15	0.558**	0.001	30	0.808**	0.000

(**) دالة عند مستوى 0.01 . (*) دالة عند مستوى 0.05

يتبين من نتائج الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط الداخلية (الاتساق الداخلي) لكل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.399، 0.854)؛ وكلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) أو (0.05)، وهذا ما يؤكد أن مفردات المقياس تتمتع بدرجة صدق مقبولة حسب (الضامن، 2015).

ثبات مقياس القلق:

تحققت الباحثة من ثبات مقياس القلق باستخدام اختبار كرونباخ- ألفا، ومعامل التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات، وذلك كما هو موضح بجدول (3) التالي:

جدول (3)

معاملات ألفا- كرونباخ مقياس القلق (ن=30)

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية
الدرجة الكلية للمقياس	30	0.945	0.840

يتضح من الجدول (3) أن معاملات ثبات المقياس باستخدام اختبار كرونباخ- ألفا، بلغ (0.945)، كما بلغ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية (0.840)، ومن خلال هذه المعاملات فإنّ المقياس يتمتّع بدرجة مقبولة من الثبات، فقد أشار (Sekaran & Bougie, 2010) بأن قيمة معامل الثبات تعد مقبولة من الناحية التطبيقية إذا كانت أكبر من (0.60)، ومن ثمّ فإنه يعطي مؤشرًا قويًا على تميز المقياس بقدر كبير من الثبات يدفع نحو الثقة في استخدامه في الدراسة الحالية.

ثانيًا: البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي:

تم تصميم البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي للطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية استنادًا إلى مهارات التفكير الإيجابي، واستعانت الباحثة بعدد من الأبحاث، والدراسات السابقة في تصميم البرنامج الإرشادية وصياغة الأهداف بالصورة التي تتلاءم مع طرح مثل هذه البرامج الإرشادية ودورها في خفض السلوكيات النفسية والاجتماعية غير المرغوبة مثل اضطرابات القلق، والقلق الاجتماعي، والقلق من المستقبل، وقد كان الهدف العام للبرنامج خفض مظاهر القلق لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية، وقد تضمن البرنامج عدد (12) جلسة، واستغرق تنفيذ البرنامج مدة (4 أسابيع)، بواقع (3) جلسات في كل أسبوع. وقد تضمنت الجلسات الموضوعات الرئيسية التالية: التعارف وبناء العلاقة الإرشادية، القلق، الاسترخاء والتأمل، حل المشكلات، استراتيجية وضع الأهداف، ممارسة التفكير الإيجابي، التفاؤل، ضبط الذات، الشعور بالرضا، تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ القرار، التسامح، الختام وإنهاء البرنامج. وقد تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين للتأكد من صلاحيته لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمقياس صدق أداة الدراسة.

معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس القلق.

اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney) للعينات المستقلة للتحقق من وجود فروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي.

تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لدلالة الفروق على مقياس القلق في التطبيق البعدي.

اختبار ولكوكسن (Wilcoxon Test) للعينات المترابطة للتحقق من وجود فروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي.

معامل حجم الأثر (Effect Size) مربع إيتا (η^2) للعينات المستقلة.

معادلة كوهين (d) للعينات المترابطة لقياس حجم التأثير. على النحو التالي (كامل، 2022):

$$= d$$

حيث :

μ_1 : تعني قيمة متوسط المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي.

μ_2 : تعني قيمة متوسط المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

σ : تعني الانحراف المعياري المشترك للمجموعتين.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

التحقق من الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيق البعدي للمجموعتين، وذلك كما هو موضح في جدول (4) التالي:

جدول (4)

قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية في الأداء البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق

(ن = 30)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي المعدل
الدرجة الكلية لمقياس القلق	التجريبية	31.000	1.85	1.420	30.890
	الضابطة	39.733	7.37	1.420	39.843

يتضح من خلال جدول (4) وجود فروق ظاهرية في الأداء البعدي لمقياس القلق بين المجموعتين، ولمعرفة دلالات الفروق تم استخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لعزل أثر التطبيق القبلي على المجموعات وذلك على النحو الموضح بجدول (5):

جدول (5)

تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لدلالة الفروق على مقياس القلق في التطبيق البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	مربع إيتا (η^2)	حجم الأثر
الأداء القبلي	8.628	1	8.628	0.291	0.594		
المجموعة	577.010	1	577.010	19.467	0.000	0.419	كبير
الخطأ	800.305	27	29.641				
الكلية	38905.0	29					

يتبين من خلال جدول (5) أن قيمة ف (19.467) لمقياس القلق في التطبيق البعدي، ومستوى الدلالة (0.000) أصغر من ($\alpha \leq 0.05$) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي، وحيث إن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (31.0) أقل في مستوى القلق لأدائهم مقارنة بالمتوسط الحسابي لأداء المجموعة الضابطة (39.733) في مستوى القلق، مما يقودنا إلى رفض الفرض الصفري، وقبول الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة الدلالة العملية (0.419). وهذا يشير إلى أن نسبة (41.9%) من التباين بين المجموعتين في مقياس القلق يعزى لأثر البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية، كما اتضح أن حجم الأثر كان كبيراً حيث يرى كوهين (1988) أن التأثير الذي يفسر من (14% فأكثر) من التباين الكلي لأي متغير مستقل على المتغيرات التابعة يعد تأثيراً كبيراً (Lakens, 2013).

وتعزو الباحثة تلك النتيجة بأن استخدام برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي ساعد الطالبات الموهوبات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على مجموعة من الإجراءات والضوابط العلمية المستمدة من نظريات الإرشادي النفسي، والقائم على مهارات التفكير الإيجابي، كما ساهم البرنامج من خلال أسسه وضوابطه المدعمة بمهارات التفكير الإيجابي في انخفاض مستوى القلق لدى عينة الدراسة من الطالبات الموهوبات؛ وذلك لأن البرنامج صُمم وفق خطوات منظمة وسهلة تهدف إلى خفض مستويات القلق لديهن، وهذا ما لم يتحقق مع الطالبات الموهوبات بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي مؤثر.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه إيمان عصفور (2013) بأن التفكير الإيجابي يسهم في خفض مظاهر القلق بوجه عام، وما أوضحه قادير (2019) بأن التفكير

الإيجابي يعد أحد المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، والذي يؤدي إلى الابتعاد عن مختلف الاضطرابات والمشاكل النفسية. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Mahasneh, Mhaiat, Abood (2022 والتي كشفت أثر برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى القلق لدى عينة من الطلبة الموهوبين. وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة الطاعن (2013) التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي للطالبات الموهوبات في خفض مستوى القلق.

التحقق من الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس القلق في التطبيقين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي ، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي

المجموعة	العمليات الإحصائية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Z	القيمة الاحتمالية	قيمة d	حجم التأثير
التجريبية	الرتب السالبة	22	16.25	357.50	39.400	5.587	-3.030	0.002	1.34	كبير
	الرتب الموجبة	7	11.07	77.50	31.000	6.9000				
	التعادل	1								
	المجموعة	30								

يتبين من خلال جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق القبلي ودرجات التطبيق البعدي حيث بلغت قيمة (-3.030) (Z) والقيمة الاحتمالية (0.002) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والفروق كانت لصالح المقياس القبلي، فقد بلغ المتوسط الحسابي (39.000) أعلى من المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي (31.000)، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى الطالبات الموهوبات، مما يقودنا إلى رفض الفرض الصفري، وقبول الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس القلق في التطبيقين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي.

وقد تبين من النتائج أن قيمة الدلالة العملية (d) بلغت (1.34). وهي تشير إلى حجم تأثير كبير لأن قيمة d أكبر من (0.80). وهذا يعني أن التباين بين أداء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس القلق يعزى لأثر البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة بما تضمنه البرنامج الإرشادي من إجراءات تسهم في التحصين التدريجي للقلق من خلال مهارات التفكير الإيجابي، كما عمل البرنامج على التقليل من أعراض القلق بسائر أنواعه ومظاهره، من خلال تدريب وتهيئة عينة الدراسة من الطالبات الموهوبات إلى التعامل مع المواقف التي تواجههن في الحياة اليومية بثبات انفعالي، وعدم التأثير بأي مثير سلبي يزيد من حدة القلق لديهم.

كما يمكن تفسير النتيجة بفاعلية العلاقة الإرشادية التي تولدت من خلال جلسات البرنامج بين الباحثة والطالبات الموهوبات من خلال التطبيق العملي لمواجهة المشكلات الانفعالية المرتبطة بالقلق التي تحققت في الجلسات كما ظهرت في انخفاض مستوى القلق في التطبيق البعدي. كما تعزو الباحثة انخفاض مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي بما يتسم به الطلبة الموهوبين من خصائص حسب ما أشار إليه الخطيب (2003) تتمثل في سرعة التعلم والفهم والحفظ وقوة الذاكرة، مع التركيز والانتباه، والتفكير الهادف لفترات طويلة، والقدرة على التحليل والتركيب والاستدلال وربط الخبرات السابقة باللاحقة.

ملخص النتائج والتوصيات والمقترحات:

أولاً: ملخص نتائج الدراسة

كشفت نتائج الدراسة الحالية ما يلي:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة الدلالة العملية (0.419) بدرجة تأثير كبير من التباين بين المجموعتين في مقياس القلق يعزى لأثر البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس القلق في التطبيقين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغ حجم التأثير (1.34) بدرجة تأثير كبير.

ثانياً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج السابقة توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات من أهمها:

- ضرورة تنمية وعي الطالبات الموهوبات بالتفكير الإيجابي بسائر أبعاده مما يعزز لديهن القدرة على التغلب على أي مظهر من مظاهر القلق.

-عقد دورات تدريبية لمعلمي الطلبة الموهوبين حول مهارات التفكير الإيجابي وأهميته في مواجهة أي اضطرابات نفسية قد تعتري الطالبات الموهوبات في المرحلة الثانوية. العمل على تصميم برامج إرشادية من قبل وزارة التعليم تعنى بالاهتمام بالجانب النفسي لدى الطلاب الموهوبين خاصة، وسائر الطلاب في كافة المراحل الدراسية بصورة عامة.

-العمل على تضمين برامج ومناهج الموهوبين برامج معرفية تهتم بسائر النواحي السلوكية والنفسية وعدم الاقتصار على الجوانب العلمية.

ثالثاً: مقترحات الدراسة:

استكمالاً للدراسة الحالية تقترح الباحثة الدراسات المستقبلية التالية:

1-نموذج إرشادي معرفي مقترح لتأهيل الطلبة الموهوبين للدراسة الجامعية، وقياس أثره لديهم.

2-فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على مهارات القرن الحادي والعشرين في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين.

3-أثر الفروق الاجتماعية والنفسية بين الموهوبين في مسيرتهم التعليمية.

المراجع العربية

- إبراهيم، منال مصطفى. (2014). مدى فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي في خفض حدة القلق (بأنواعه) لدى الشباب الجامعي. (رسالة دكتوراه غير منشورة). قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- أبو زيتون، جمال عبدالله، و بنات، سهيلة محمود. (2010). التكيف النفسي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 11(2)، 39 - 64.
- أحمد، ريم رمضان، و الحسيني، حسين محمد. (2016). التفكير الإيجابي. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 3(2)، 127-150.
- جروان، فتحي عبدالرحمن. (2000). حاجات الطلبة الموهوبين و المتفوقين و مشكلاتهم. المؤتمر العلمي العربي الثاني لرعاية الموهوبين والمتفوقين - التربية الإبداعية أفضل استثمار للمستقبل، عمان: المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، 122 - 132.
- جروان، فتحي عبد الرحمن. (2012). أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم. (ط3)، دار الفكر.
- الجغيمان، عبدالله (2008). تربية الموهوبين في الوطن العربي في برامج تكوين المعلم. المركز الوطني لأبحاث الموهبة والإبداع، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية.
- حداد، اثير هلال (2014). أثر برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار لدى عينة من طالبات الصف العاشر الاساسي (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.
- الخطيب، عامر يوسف. (2003). أدوار المعلم في التربية الإبداعية بمدرسة الموهوبين، ورقة عمل إلى « المؤتمر العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين»، 19-21 يولييه 2003، عمان، الأردن.
- الدغيشم، حمد ناصر صالح. (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطالب الموهوبين في المرحلة الثانوية في دولة الكويت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليج العربي، المنامة.
- الديب، راندا مصطفى، والمغازي، هاجر طه، والكفوري، صبحي عبدالفتاح. (2021). برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية، 100، 481 - 516.

- الربيع، كوثر إسماعيل. (2021). الاستشارات الفائقة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة جرش. المجلة السعودية للتربية الخاصة، 16، 179-212. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1140764>
- الربيع، كوثر إسماعيل. (2022). درجة استخدام استراتيجيات التعليم المتميز من وجهة نظر معلمي الطلبة الموهوبين في منطقة الباحة. مجلة العلوم التربوية، 8(2)، 263 - 298.
- رضوان، سامر جميل. (2001). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية، 10 (19)، 47-77.
- مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/111583>
- سدخان، سهام عريبي. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 112، 494 - 547.
- سمين، زيد يهلول، وعباس محمد علي. (2015). القلق لدى الطلبة الموهوبين. مجلة كلية التربية الأساسية، 21 (91) العلوم الإنسانية، 929-952.
- الصاوي، روضة رشاد، ورزق، كوثر إبراهيم، والجبة، عصام الدسوقي. (2017). فاعلية استخدام فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعدادية. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 3(3)، 331-.
- الضامن، منذر. (2015). أساسيات البحث العلمي. الأردن، عمان: دار الميسرة للنشر.
- الطملاوي، محمد محروس، وعبدالهادي، شاهيناز إسماعيل، وعبدالخالق، شادي أحمد. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، 18 (6)، 335 - 348.
- الطيطي، محمد حمد. (2003). مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية. المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين - رعاية الموهوبين والمبدعين أولوية عربية في عصر العولمة، عمان: المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، 257 - 277.
- الضاعن، يثرب محمود إبراهيم، جمل الليل، محمد بن جعفر محمد، والجاسم، فاطمة أحمد. (2013). فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق لدى الطالبات الموهوبات في المرحلة الابتدائية في البحرين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليج العربي، المنامة.
- عبدالله، أحمد عمرو، والشركسي، أحمد. (2019). العلاج السلوكي - المعرفي واستراتيجياته. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(29)، 126-144.

- العساسفة، إيمان أكرم سليمان.. (2017) التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.
- عصفور، إيمان حسنين. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 42(3)، 11-63.
- الفنجري، حسن عبدالفتاح. (2008). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 18 (58)، 35 - 78.
- قدير، بشرة. (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متريصات التكوين المهني: دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني والتمهين زويدي عبد القادر - ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.
- كامل، أحمد عبد البديع. (2022). حجم التأثير والفاعلية في البحوث التجريبية، المجلة الدولية لبحوث الإعلام والاتصالات، 2 (3)، 1-27.
- محمد، أسامة. (2009). قلق الذكاء لدى طلبة مدرسة الموهوبين. مجلة التربية والتعليم، 17(4)، 226-261.
- الموسوي، علي حسن، و التميمي، ضياء عبدالله. (2021). فاعلية برنامج مقترح قائم على مهارات التفكير الإيجابي في الوعي الأدبي عند طلاب الصف الخامس الأدبي . مجلة الآداب، ملحق ، 229-254.
- لنواصرة، فيصل عيسى. (2018). مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية والتحصيل الدراسي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، 47، 1-22.

المراجع الأجنبية

- Aljughaiman, A. & Tan, M. (2009). Anxiety in gifted female students in the Kingdom of Saudi Arabia. *Gifted and Talented International*, 24(1), 4954-.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Cherry, K. (2023). *The Power of Positive Thinking*. Positive Thinking: Definition, Benefits, and How to Practice (verywellmind.com)
- Coleman, L. (2004). Is Consensus on a Definition in the Field Possible Desirable, Necessary?, *Roeper Review*, 27(1), 1011-.
- Fredrickson, B. (2004). Thebroaden-and-build theory of positive emotions. *TheRoyal Society*, 359, 13671377-.
- EXTRA_session5_The-broaden-and-build-theory-of-positive-emotions-1.pdf
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAS. *Frontiers in psychology*, 4, 863.
- Mahasneh, A., Mhaiat, F., Abood, M., (2022). The effect of a group counselling program to reduce the level of future anxiety and psychological stress among gifted students. *Research Square Platform*. LLC<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1678045/v1>
- Page, J. (2010). Challenges Faced by "Gifted Learners" in School and Beyond. *Inquires Journal*, 2(11). Retrieved from <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=330>
- Sekaran, U & Bougie, R. (2010). *Research methods of business : A skill building approach* (5th ed). Ney york, NY: John Wiley & Sons Inc.