

برنامج قائم على الإرشاد السلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين

د / هبة كمال مكي

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية جامعة بورسعيد

أ. د / عمرو رفعت عمر

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

بكلية التربية جامعة بورسعيد

شيماء يوسف السيد السعيد مرسال

باحثة دكتوراة قسم الصحة النفسية

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٤/٥/٢٧

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٤/٧/١

البريد الالكتروني للباحث : abdelrazekawad34@gmail.com

DOI: JFTP-2405-1399

المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الإرشاد السلوكي لتنمية المنة النفسية لدى الموهوبين ذوى الإكتئاب البسيط ، وقد تكونت عينة الدراسة من الموهوبين ، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وقوام كل منهما (٣٠) ممن تتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٨) ، وقد استخدمت الباحثة الأدوات الآتية : مقياس المنة النفسية (إعداد الباحثة) ، مقياس رينزولى لسمات الموهبة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المنة النفسية وأبعادها الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المنة النفسية وأبعادها الفرعية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المنة النفسية وأبعادها الفرعية.

الكلمات المفتاحية :

البرنامج السلوكي - المنة النفسية - الموهوبين

ABSTRACT

The study aimed to reveal the effectiveness of a program based on behavioral counseling to develop psychological immunity among gifted people with mild depression. The study sample consisted of gifted people. The sample members were divided into two experimental and control groups, each consisting of 30 people aged between (14-18). The researcher used the following tools: the Psychological Immunity Scale (prepared by the researcher), the Renzulli Scale for Talent Traits, and the results of the study found that there were statistically significant differences between the average scores of the experimental and control groups on the Psychological Immunity Scale and its sub-dimensions in the post-measurement in favor of the experimental group, and the presence of differences Statistically significant between the average ranks of the experimental group's scores in the pre- and post-applications on the psychological immunity scale and its sub-dimensions in favor of the post-measurement, and there are no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores in the pre- and post-measurements on the psychological immunity scale and its sub-dimensions.

KEYWORDS:

behavioral program - psychological immunity - gifted people

المقدمة:

ظهرت عدة اتجاهات لتنمية المناعة النفسية والمتمثلة في بعد أساليب الارشاد والعلاج النفسي فقد استخدمت بعد الدراسات الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية وهذا ما اكدت عليه دراسة أبو زيد (٢٠١٨) وتوصلت الدراسات بأن المناعة النفسية المرتفعة تعتبر عامل هام ومؤثر يؤدي إلى انخفاض درجات الإكتئاب ، وأن المناعة النفسية لها علاقة وطيدة بمعرفة وتأكيد وأثبتات الذات وإدارته ، ومن أمثلة هذه الدراسات كريستينسون (2005) Kristensen ودراسة جومبر (2009) Gomber ، ودراسة الشريف (٢٠١٥) ، ويرى عبد الجبار (٢٠١٠) أن الشدة والضغط التي يتعرض لها الفرد ، تعتبر من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية لديه ، ويذكر مازيه (2005) Marzieh أن استمرار التعرض للمحن والشدائد يؤدي تدريجياً إلى انهيار مقاومة الفرد ، ولا يستطيع المواجهة ، وتقل معنوياته ويفقد القدرة على التواصل والتكيف . وأضاف فينتورتين (2020) Vandentoren أن الطالب الموهوب عندما يتم احتوائه وإتاحة الفرصة لديه لتنمية قدراته وتوجيهها يقوم بمواجهة مشكلاته وحلها .

مشكلة الدراسة

والموهوبون أيضاً يتمتعون بدرجة عالية من التوافق النفسي ونسبة ٥% منهم يعانون من سوء التوافق لذلك فهم يشعرون بالسعادة والنجاح والنضج ويتمتعون بمستوي عالي من النضج الانفعالي، فهم أكثر ثباتاً انفعالياً وأفضل توفقاً مع أنفسهم والآخرين وأقوي في الدافعية للإنجاز (الحزيمي والعمران، ٢٠٢٠ ؛ الصفار، ٢٠١٨).

لاحظت الباحثة من خلال الإطلاع علي الأطر النظرية والدراسات السابقة وجود عدة مشكلات يعاني منها الموهوبين والتي تتضح في الشعور بالاحباط والعزلة الاجتماعية والخوف الشديد من الفشل والحساسية المفرطة والمثالية الزائدة والسعي نحو الكمال وسوء التكيف النفسي والشعور بعدم الثقة بالنفس والتوتر والقلق والإكتئاب عدم الشعور بالأمن النفسي. ومما سبق استنتجت الباحثة أن الطلاب الموهوبون في المرحلة الثانوية يعانون من بعض المشكلات أهمها الإكتئاب البسيط، والذي بدوره انعكس علي مناعتهم النفسية، فالعلاقة بينهما علاقة عكسية، وأنه لابد من وجود أساليب للتدخل فعالة لتنمية المناعة النفسية لدي الموهوبين ذوي الإكتئاب البسيط في المرحلة الثانوية .

وقد أجريت العديد من الدراسات للتحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي أو أحد فنياته على الطلاب الموهوبين ، منها دراسة عبد العظيم (٢٠١٣) ، ودراسة دهب (٢٠١٣) ، ودراسة إبراهيم (٢٠١٣) ، ودراسة (2016) Yaghotian ، ودراسة (2017) Sefat ، ودراسة (2019) Mullins ، ونظراً لحاجة العينة لبرامج فعالة شاملة كافة مظاهر التدخل ونقله البرامج الإرشادية التي تدخلت لتنمية المناعة النفسية ولعدم وجود برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المناعة النفسية لتلك الفئة، فقد

اقترحت الباحثة تصميم برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين ذوي الإكتئاب البسيط في المرحلة الثانوية، وبناءً على ذلك تم التوصل للسؤال الرئيسي للدراسة :

ما مدى فعالية برنامج قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين ؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية :

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية /الضابطة على مقياس المناعة النفسية وأبعادها الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي /البعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها الفرعية لصالح القياس البعدي؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي /التتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها الفرعية ؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلي التحقق من فعالية برنامج قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين ؟

أهمية الدراسة

• الأهمية النظرية :

- ١) تتناول هذه الدراسة فئة من فئات المجتمع وهم الموهوبين ، وهم في أمس الحاجة لمزيد من العون النفسى ، لكي يعبروا هذه المرحلة بسلام .
- ٢) أهمية العينة التى تتصدى لها هذه الدراسة ، ففئة الموهوبين لم تأخذ حقها فى الدراسة والبحث
- ٣) ندرة فى البحوث والدراسات العربية التى تناولت البرنامج الارشاد السلوكي المعرفي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين .

• الأهمية التطبيقية :

- ١) بناء وتطبيق برنامج قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين .

- ٢) مساعدة القائمين فى الجهات المعنية سواء نفسية أو صحية أو مجتمعية فى استخدام البرامج الارشادية لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين .

مصطلحات الدراسة : يمكن تعريف مصطلحات الدراسة على النحو الآتى :

- ١- الارشاد السلوكي المعرفي :

يعرف ستون وجارلاند الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أسلوب للإرشاد النفسى يقوم على تغيير المدركات المرضية التى تحمل أفكار الإحباط الذاتى وسوء التكيف من خلال تزويد العميل بالمهارات

العملية التي تجعله أكثر إنتاجاً وأكثر رضا ، ويعتبر ذا فعالية كبيرة مع حالات القلق والإكتئاب (Ston & Garland, 2008)

وتعرف الباحثة " الإرشاد المعرفي السلوكي : أنه أسلوب يعتمد مكونان هما : المكون المعرفي والذي يشمل مساعدة الأفراد على تغيير أنماط المعتقدات التي يعيشون فيها للتغلب على مخاوفهم ، والمكون السلوكي الذي يتطلب تغيير ردود فعل الأفراد تجاه المواقف المثيرة للقلق .

٢- المناعة النفسية (Psychological Immunity) :

تعرف أولاه Olah (٢٠٠٩) المناعة النفسية بأنها: وحدة متعددة الأبعاد ومتكاملة للعديد من موارد المرونة النفسية أو القدرات التكيفية تساعد الفرد على التأقلم مع الصعوبات، أى أن المناعة النفسية لا تتمثل بأحد الموارد أو المهارات ولا تستند إلى سمة الشخصية بل تقوم على النظام الذي يعمل على جمع هذه الموارد وتطبيقها في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الفرد.

تعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً بأنها: قدرة الفرد في التغلب على المشاكل وتحمل الصدمات المختلفة وامتلاكه القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف والمحافظة على الاستقرار والتوازن النفسي، والبعد عن الأفكار الإنهزامية والشعور بنمو الذات، ومساعدة الفرد على تحمل التوتر والاكتئاب الذي يعيقه في تحقيق أهدافه الحياتية.وهي الدرجة التي يحصل عليها البرنامج القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي لتنمية المناعة النفسية لدى الموهوبين .

٣- الموهوبين .

ويفسررينزولى (١٩٧٨) الموهبة بأنها " القدرة الكامنة على الأداء الرفيع في أى مجالات القدرة العقلية العامة والاستعداد الأكاديمي الخاص والقدرة القيادية والتفكير الابداعي ، والفنون البصرية والأدائية والقدرة النفس , حركية.

وتعرف الباحثة الفرد الموهوب هو ذلك الفرد الذي يظهر أداء متميز مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمى إليها في واحدة أو أكثر من الأبعاد التالية :

- القدرة العقلية والابداعية العالية
- القدرة على التحصيل الأكاديمي المرتفع .
- القدرة على القيام بمهارات متميزة .
- القدرة على المثابرة والالتزام .

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على الحدود التالية:

الحدود الزمنية : طبقت الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ خلال الفصل الدراسي الثاني

الحدود المكانية : تم تطبيق الدراسة الحالية على الطلاب الموهوبين ذوى الإكتئاب البسيط من محافظة القاهرة .

الحدود المنهجية : أعتمدت هذه الدراسة على المنهج الشبه تجريبى ، حيث يعتبر المنهج الذى يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها .

الحدود البشرية : تستخدم الباحثة مجموعة من الطلاب الموهوبين ذوى الإكتئاب البسيط فى المرحلة الثانوية فى محافظة القاهرة بمدرسة مصطفى كامل الثانوية بنين ومدرسة نيوجيرسى للغات ، وتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ١٨) .

أدوات الدراسة:

- ١ - مقياس رنزولى لسمات الموهوبين (إعداد رنزولى)
- ٢ - مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)
- ٣ - البرنامج الارشادى السلوكى (إعداد الباحثة)

أساليب إحصائية:

١. قامت الباحثة باستخدام برنامج SPSS الاحصائى ، لتفريغ البيانات ومعالجتها ، وتم استخدام الاختبارات الاحصائية التالية : النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابى والمتوسط النسبى للتعرف على مستوى الاكتئاب النفسى لدى عينة الدراسة ، وهذا يتعلق بالإجابة على السؤال الأول ، حيث تم استخراج المتوسط الحسابى لكل فقرة ولجميع الفقرات مجتمعة .
٢. معادلة سبيرمان/ براون ، جتمان للثبات وذلك لمعرفة ثبات فقرات المقياس للتعرف على ثبات إجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس .
٣. معامل ألفا كرونباخ وهو طريقة ثانية لمعرفة ثبات فقرات المقياس للتعرف على ثبات إجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس.
٤. معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق فقرات مقياس بيك .
٥. استخدام صدق تكوين المفهوم للتحقق من صدق أبعاد مقياس المناعة النفسية.

خطوات وإجراءات الدراسة

- قامت الباحثة بالاطلاع على أدبيات الدراسة .
- تجميع وإعداد الأدوات المناسبة للتحقق من فروض الدراسة .
- تم تطبيق مقياس الدراسة وتحديد العينة الأساسية .
- تم التحقق من تجانس المجموعتين التجريبية ، والضابطة ؛ وذلك لضمان ضبط المتغيرات بين المجموعتين .
- تطبيق البرنامج الإرشادى على أفراد المجموعة التجريبية .
- تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً .

- التحقق من صحة الفروض وتفسير النتائج ومناقشتها .
- قامت الباحثة بوضع التوصيات والمقترحات في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة .

الإطار النظري

اهتم المعالجون النفسيون بالعلوم الطبيعية والاجتماعية والفلسفية والفنون والآداب، فرفض البعض منهم تعلم أساليب العلاج النفسي علي يد المعالجين الآخرين، وهذه الحركة ازدادت علي يد مجموعة من العلماء والإكلينيكين الذين استخدموا أنشاء لغة تواصل وحوار مفيد بين مدراس العلاج النفسي المختلفة، فكان هدفهم تطوير الأشكال الأكثر فاعلية في العلاج النفسي للدمج في نظريات جديدة وتنظيم ممارسات العلاج، وتمثلت الخطوة الأولى في ترجمة المفاهيم والطرق من نظام نفسي إلي إجراءات بناءة في نظام نفسي آخر، وبعد فترة زمنية قصيرة لهذه الحركة؛ تم تحويل مفاهيم التحليلية الفرويدية للغة نظريات التعلم (حجازي، ٢٠١٤).

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي اتجاهاً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات ؛ كما يعتمد على إقامة علاقة إرشادية تعاونية بين المرشد والعميل تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للعميل عن كل ما يعتقد فيه ممن أفكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفية تعد هي المسؤولة في المقام الأول عن تلك الإضطرابات التي يعاني منها العميل وما يترتب عليها من ضيق وكرب (عبد الله ، ٢٠٠٠)

كما يعرف ستون وجارلاند الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أسلوب للإرشاد النفسي يقوم على تغيير المدركات المرضية التي تحمل أفكار الإحباط الذاتي وسوء التكيف من خلال تزويد العميل بالمهارات العملية التي تجعله أكثر إنتاجاً وأكثر رضا ، ويعتبر ذا فعالية كبيرة مع حالات القلق والإكتئاب (Ston & Garland, 2008)

- العلاج المعرفي: هو كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإرشادات الذاتية المغلوطة ولا يعني التأكيد على التفكير أن نغفل أهمية الاستجابات الانفعالية التي هي المصدر المباشر للكرب بصفة عامة وإنما ينبغي ببساطة أن تقارب انفعالات الشخص من خلال معرفته أو عن طريق تفكيره وتصحيح الاعتقادات الباطلة يمكننا أن نغير الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة (Kagan,2006)

- العلاج السلوكي : هو أحد أشكال العلاج النفسي، يهدف في المقام الأول إلى مساعدة الأفراد على ملاحظة وفهم كيف تتربط أفكارهم وسلوكياتهم وعواطفهم ، وتطوير طرق جديدة للتفكير والتكيف، وهو نهج قصير المدى موجه نحو تشجيع الأفراد على تحديد أهداف محددة قابلة للقياس يرغبون في العمل عليها من أجل تحقيق الحد من الأعراض (Spain, 2015). كما يركز المنحنى الإرشادي المعرفي السلوكي على العلاقة التفاعلية بين الظروف ، والمعرفة ، والسلوك ، حيث يمتاز هذا المنحنى

بخاصتين هما : الخاصة الأولى : التركيز على الأداء النمطي والمعرفي والسلوكي والعلاقة بينهم ، حيث يفترض أن ما يعرفه الفرد يؤثر ويتأثر بما يفعله سلوكياً ، والخاصية الثانية : التركيز على الموقف المحدد للسلوك والمعرفة .

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على عدة فنيات ، ومن هذه الفنيات التي اعتمد برنامج الدراسة عليها :

الاسترخاء العضلي : يعرف الاسترخاء علمياً بأنه توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصحوبة للتوتر ؛ وقد استطاع وابي أن يطور هذا الأسلوب خلال نظرية الكف المتبادل موضحاً أن الاسترخاء يعتبر من العوامل الكافة للقلق فلا يمكن للشخص أن يكون مسترخياً وقلقاً في نفس الوقت ، وهو من أشهر أساليب العلاج السلوكي (إبراهيم ؛ عسكر ، ٢٠١٩)

وتستخدم أساليب الاسترخاء المتعددة وهي تقوم على مجموعة من التمارين للجسم والعقل في مرحلة الوعي والتي تهدف إلى تحقيق استرخاء لعضلات الجسم وإزالة التوتر وراحة النفس وتعتمد معظمها على التنفس الهادئ والعميق إضافة إلى شد وارتخاء المجموعات العضلية للجسم ، وهذه التمارين تساعد على خفض التوتر النفسي للفرد ومساعدته على مواجهة ضغوط الحياة والتغلب عليها وعلى مشاكلها (Gould,2007) .

إعادة البناء المعرفي يعتبر أسلوب إعادة البناء المعرفي هو أحد أساليب التدخل النفسي المعرفي ، ويهدف إلى تصحيح المعتقدات والاتجاهات المضطربة وظيفياً ، والتي تؤدي إلى الإضطراب النفسي السلوكي اللاتواؤمي الناتج عن خبرات ومعارف خاطئة ، ويقوم هذا الأسلوب أيضاً على استبدال المعارف الخاطئة بأخرى صحيحة ، ويشمل إعادة البناء المعرفي على الخطوات التالية : التعرف على المواقف السلبية الخاطئة ، وفصل وتحديد الأفكار والمعتقدات المشوهة معرفياً ، والتدعيم الإيجابي للحفاظ على استمرارية ممارسة السلوك الصحيح ، والمتابعة بما يعرف باستمرار الواجب المنزلي (باظة ، ٢٠١٥) .

ومما سبق يتضح أن هذه الفنية تعتمد على أن المعتقدات وتفسير الأحداث الخارجية هي المسؤولة عن مشاعر الأفراد ، وأن الإضطراب ينشأ نتيجة للمعتقدات والأفكار غير العقلانية وليس الأحداث الخارجية فقط ، وتركز على تعديل تفكير العميل واستنتاجاته أو المعتقدات والاتجاهات التي تبني عليه معارفه .

أسلوب حل المشكلات المشكلة هي عائق يحول دون تحقيق الفرد لأهدافه ، وقد يصعب على الفرد مواجهة هذه المشكلة بطريقة إيجابية وواقعية وبناءة مما يستلزم العمل على مساعدته باستخدام معارفه وخبراته السابقة ومهاراته كي يصل إلى حلول لهذه المواقف المعقدة وتدريبه على استخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات ، فيقوم بتلخيص المشكلة ثم يكتب حلاً لها ويراجع الحل مرة

ثانية، ثم يصل إلى حل نهائي ويقترح حلول بديلة لكي يصل إلى مستوى التغلب على مشكلاته (Platt,2008)

لقاء التعليمات للذات يفترض ميتشنيوم أن تدريب المسترشدين على الحوار الذاتي يمكن أن يؤدي إلى تغيير سلوكهم إذ أنه يؤدي على ضبط السلوك والتخفيف من الضغط النفسي ، ويؤثر على الحالة الانفعالية للفرد ، ويشتمل عملية الإرشاد على ثلاثة أوجه هي : ملاحظة الذات ، والسلوك والأفكار المتنافرة ، وتطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير ، وترتكز هذه الفكرة على أهمية الحوار الداخلي عند المسترشد على التحدث إلى ذاته بطريقة بناءة ، ويتم ذلك من خلال تدريب المسترشد على مراقبة الأفكار السلبية التي سببت له هذا الانفعال ، والتي مضت في عقله ثم تدونها ، وغالباً تنشأ حالة الانضغاط لدى الفرد من الطريقة السلبية التي يتكلم بها عن نفسه وتوقعه للفشل وتصغيره للنجاح الذي يأتيه أو يحققه (Philip,2013).

إيقاف التفكير أسلوب إيقاف التفكير هو أسلوب معرفي سلوكي وصفه جوزيف ولبي في كتابه العلاج بالكف المتبادل هذا الأسلوب بسيط ومباشر ، ويستخدم إرشادياً عندما تراود الإنسان أفكاراً وخواطر لا يستطيع السيطرة عليها ففي البداية يطلب من المسترشد أن يفكر ملياً بالأفكار التي تزعجه ، ثم محاولة إيقاف التفكير فيها واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية (Emery,2008) .

التدريب على ممارسة الأنشطة السارة تجد الإشارة هنا إلى ان لوينسون و زملاؤه قد اعدوا قائمة بالأحداث السارة وقائمة بالأحداث غير السارة ، وتتكون تلك القوائم من عبارات تمثل عينة كبيرة لأنواع التفاعل مع البيئة والتي قد يجدها الافراد سارة او غير سارة ، و يطلب من المستجيب ان يحدد مدى تكرار كل حادثة عايشا، سواء أكانت سارة أو غير سارة في خلال شهر مع تحديد تأثير تلك الحادثة عليه ، و يسمح توفير البيانات المعيارية على القائمين بمقارنة استجابة الفرد مع الآخرين من نفس الجنس والسن ، وعن طريق هذه المقارنة يمكن تقدير الاكتئاب عند الفرد .

ثانيا: المناعة النفسية

يعد مصطلح المناعة النفسية ممن المفاهيم الحديثة نسبياً والذي ينتمي إلى مجالات علم النفس الإيجابي ، والذي يعنى بتدعيم الجوانب الإيجابية للأفراد وبحث سبل الوقاية من الإضطرابات النفسية والعوامل المهددة للصحة النفسية لهم ، في مقابل دراسة الجوانب السلبية وبحث سبل علاجها ، ويتعرض الأفراد في أحداث الحياة اليومية للعديد من المشكلات والضغوط والأحداث السلبية والتي أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة ، والتي قد يؤدي كثرة التعرض لها ونقص المهارات في سبيل مواجهتها تهديداً مباشراً للصحة النفسية للأفراد وسبباً من أسباب تعرضهم للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية (Oraphin,2012).

ويمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوى أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد . والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى Infection بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه ، وإنما البقاء صحيحاً معاً فى ، بل محاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية . وهى بذلك عملية الترشيح Filtering للمشاعر والوجدانات السلبية التى يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (Lorincz,2012) .

١ - تعريف المناعة النفسية :

تعددت المفاهيم التى تناولت المناعة النفسية ، والتى تعد ضمن المفاهيم الحديثة فى علم النفس الإيجابى ، وهى من الخصائص النفسية المهمة للفرد حيث أنها تحميه من الصدمات والأزمات وتجعله يواجه ما يتعرض له من عثرات بشكل مناسب وتقيه من الوقوع فى هاوية المرض النفسى ، فهى بمثابة القوة التى تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ليحقق النجاحات ، كما تحميه من التعرض للإنفعالات السلبية المفرطة .

ويعرف كوريين وآخرون (٢٠٠٨) المناعة النفسية بأنها قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث السلبية والأزمات وتحصينهم ووقايتهم من المشاعر السلبية وعوامل الإحباط والقلق والتى تعد من أبرز مسببات الأمراض النفسية . فالمناعة النفسية هى مصطلح صاغه أولاه فى عام (٢٠٠٠) حيث تم تعريف المناعة النفسية على أنها نظام من الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التى تعمل كأجسام مضادة نفسية فى وقت الإجهاد

وترى محمد (٢٠٢١) أن المناعة النفسية هى ما يتمتع به الشخص من خصائص شخصية ومهارات تمكنه من الحفاظ على طاقته النفسية واستثمارها بفاعلية بما يدعم صحته النفسية والجسدية ويعينه على تحقيق التوافق مع متطلبات الحياة والأعباء النفسية التى يواجهها ، وتتضمن التفتح المعرفى ، التفكير بإيجابية ، الصمود ، المواجهة والتوافق ، توجه الهدف ، والشعور بالإتساق. وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة أن المناعة النفسية نظام متكامل من الوقاية التى تتفاعل مع بعضها لتجهيز الفرد ومساعدته على مواجهة أى ضغوطات أو أى أحداث سلبية محتملة ، وحمايته من المشاعر والأفكار السلبية التى تهدم نفسيته .

٢ - أهمية المناعة النفسية

أكدت بلان (٢٠١٤) أن المناعة النفسية تساعد الأفراد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وعداوة ويأس وعجز وإنهزامية ، كما أنها تمد الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزته المناعية . وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول

قدراته ، ودرجة صموده أمام التحديات وبحثه عن الطرق التي تحسن الأمور والمواقف ، بالإضافة إلى أن الفرد ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها ، يواجه معظم الأفراد العديد من التحديات خلال حياتهم ، بدءاً من الصعوبات اليومية إلى الأزمات الكبرى وتتزايد جميع أنواع المشاكل الشخصية والمهنية والمالية ، مما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية . ومع ذلك فإن الناس يعانون من هذه المشكلات بشكل مختلف ، فقد يتعرض بعض الأشخاص للارتباك في المهام اليومية ، بينما يرى الأفراد الآخرون الأحداث المؤلمة المحتملة على أنها مجرد تحد (Kagan,2006) .

وتسهم ضغوط الحياة في زيادة الصراع والقلق ، وإصابة وظائف الجسم بالخلل كارتفاع ضغط النفس ، والربو ، والقرحة ، وغيرها من الاضطرابات التي تسمى بالأمراض السيكوسوماتية ، ومع تزايد المعرفة بتلك التأثيرات السلبية للضغوط ، فقد تزايد تقديم التيسيرات التي تقدمها الدول للبحث العلمي ، والوصول بنتائج تساعد على تخطيط برامج وقائية لمواجهة الاضطرابات النفسية (إبراهيم ، ٢٠١٣) .

٣- وظائف المناعة النفسية :

وحدد Olah (2010) أهم وظائف المناعة النفسية في الآتي :

تدعيم وتبرير السلوك الإيجابي ، تفسير وتبرير المشاعر السلبية ، استعادة التوازن الانفعالي للأفراد بعد التعرض للآزمات ، وإحداث التوازن بين التوقعات السلبية والتوقعات الإيجابية ، اختيار أساليب التوافق المناسبة لخصائص الأفراد وطبيعة الموقف . ذكر حلاوة أن المناعة النفسية تتضمن سمات نفسية ، وأفكار ، واعتقادات ، وأفعال يمكن تعليمها ، وتنميتها لدى أى شخص ، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التكيف ، والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة ، وخاصة مع المواقف التي تحمل رباحاً غير سارة في بعض الأحيان ، كالصدمات العاطفية ، أو الخسائر المادية ، إن هذه المواقف في حاجة إلى مناعة ، وترجع خاصية المناعة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي ، والحوار ، والتفاعل الجيد مع الآخرين .

وتتمثل المناعة النفسية في قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهداً ، وقدرة الإنسان على العمل المنتج ، والسعى الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية ، والاجتماعية ، والعقلية ، والأكاديمية ، والخلفية ، وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي ، وتقبل ذاته ، ومعرفتها ، وإدراكه الحقيقي لها ، وللآخرين المحيطين به ، وقدرته على المحافظة على واقعية مع الآخرين في بيئته ، والقدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية ، وثقافته ، وروحانياته الخلقية (عبيد ، ٢٠١٤) .

٥-مصادر المناعة النفسية

وتشير دراسة (Smriti,2021) إلى أن المناعة النفسية لها مصادر أهمها :

- علم النفس الصحة : ويهتم بتأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة ، ويهتم أيضاً بدراسة العلاقة بين خصائص الفرد والمرض مثل القلق والإكتئاب والغضب ، والانفعالات غير المتزنة ، وأثر ذلك على الفرد ، وعلى علاقته بالآخرين .

- علم المناعة النفسى العصبى : ويقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبى والجهاز المناعى وعلم النفس الإجتماعى ، حيث رأى أن هناك علاقة بين ما تفكر فيه الحالة العقلية ، وصحتنا وقدراتنا على مداواة لأنفسنا ، وأن طريقة تفكير تؤثر على الحالة النفسية له والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته .

- التفاعل بين المخ وجهاز المناعة : المخ يلعب دوراً مهماً فى تنظيم وتكيف نظام المناعة ، وأن هناك صلة بين ما نفكر ونعتقد فيه ، وبين قدراتنا على تخطى الأمور الصعبة وتحقيق التعافى الجسدى والنفسى .

٦-أبعاد المناعة النفسية : ويرى (Oraphin 2019) أن للمناعة النفسية أبعاد منها :

الاحتواء Introjection : ويقصد به الطابع الوجداني الذي يقيم المشاعر المتطرفة وتحويلها بعيداً عن الوعي ، والتخلص من الطاقة السلبية، والذي يشمل الاستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية.

المواجهة التكيفية Adaptable Confrontation : ويقصد بها مجموعة الاستراتيجيات التي تحت الأدوات المعرفية نحو التكيف مع الحدث ، والتي تعتبر هامة لإنهاء تداعيات الحدث الوجدانية ، وهي استراتيجيات متفاعلة تتشابه بالشكل العام بالحفاظ على كينونة ووجدان الفرد ، وتتباين بصفات لتؤدي نحو تكامل الهدف .

تنظيم الذات Self – Regulation : ويقصد (Tanveer,2020) به الاعتماد على مبدأ التعويض اللاوعي من ناحية ، ومن ناحية أخرى على حث الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لانتقاء الاختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية والتي تساعده على استخدام مصادر التكيف بفعالية وذلك بهدف متابعة عمل النظام الوجداني والمعرفي، وكذلك تعزيز التغذية الراجعة ومراقبة الطاقة النفسية المستنفذة من التكيف مع الضغط .
خصائص المناعة النفسية:

ترى أولاه (Olah,2005) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي :

- أنها تضبط الجهاز المعرفى نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة .
- أنها تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الايجابى .
- أنها تساهم فى تحقيق تغيرات ايجابية فى حالة الفرد ، وتؤكد على فرص النمو والتطور .

- أنها تضمن اختيار اساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التى تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه .

- أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية (زيدان ، ٢٠١٣)
أنواع المناعة النفسية:

يرى علماء النفس أن المناعة النفسية تشبه المناعة الجسدية ، فكما أن المناعة فى الجسم تنشطه وتقويه وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض وتحمل ألامها ، فكذلك المناعة النفسية تحصن النفس وتقيها بقدرات تجعلها قادرة على رفض السوء وتقبل الخير .

وهى على عدة أنواع وكما يأتى :

١- مناعة نفسية طبيعية : وهى المناعة التى تكون موجودة فى الأصل فى تكوين الإنسان النفسى نتيجة لتفاعل العوامل الوراثية والبيئية ، فالفرد ذو التكوين النفسى الصحى يتمتع بمناعة نفسية طبيعية جيدة ضد الأزمات و الكروب و الشدائد ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط و مواجهه المواقف الصعبة و ضبط النفس فلا يتأزم و لا يضطرب بسرعة ، وإن هذا النوع من المناعة هى التلى تمنح مناعة شديدة ضد كل الأفكار و المشاعر التى من شأنها إضعاف النفس و إحباط قواها (Oraphin, 2020)

٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعية : هى المناعة التى يكتسبها الإنسان من التعلم و التجارب و الخبرات و المهارات و المعارف التى يتعلمها الانسان فى المواجهة الأزمات و الشدائد و الصعوبات السابقة إذ تعد هذه التجارب و الخبرات بمثابة مقويات و تطعيمات نفسية من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسى فى الازمات ، اكتساب خبرات و تجارب جديدة من شأنها تنشيط المناعة النفسية لديه.

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا : و هى تشبة بدرجة كبيرة الجسمية التى يكتسبها الإنسان من خلال الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض لغرض الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة من الزمن.

النظريات المفسرة للمناعة النفسية :

أولاً : نظرية التحليل النفسى : تنظر نظرية التحليل النفسى إلى المناعة النفسية على أنها تعبر عن قوة الأنا التى تعمل على إحداث توازن بين متطلبات الهو والأنا والأنا الأعلى . ويرى فرويد أن الجهاز النفسى لابد أن يكون متوازناً حتى يكفل للفرد طريقة سليمة للتعبير عن الطاقة اللبديدية ، وحتى تسير الحياة سيراً سويماً ، وقد نظر فرويد إلى الأنا باعتبارها مركز الشعور والإدراك الحسى الخارجى ، والإدراك الحسى الداخلى ، والعمليات العقلية ، ويتكفل الأنا بالدفاع عن الشخصية ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنا الأعلى وبين الواقع . والأنا

له جانبان شعورى ولا شعورى ووظيفة الأنا هى التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى فيلجأ إلى عملية تسوية ترضى _ ولو جزئياً كلا من الطرفين ، وإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب (زهران ، ٢٠٠٥)

ثانياً : النظرية المعرفية : ويرى (Capuzzi, 2016) أن طبيعة الاستجابة الانفعالية أو الإضطراب الانفعالي لشخص ما يتوقف على إدراكه للحدث بالنسبة لمجاليه الشخصى الذى يتألف من جملة الأشياء التى لها أهمية خاصة ومن بينها رؤيته لذاته وعالمه ومستقبله ، ويرى بيك أن الحالة النفسية والدوافع ترتفع بسبب الإحساس بالسعادة وتضعف بسبب التوقعات غير السارة الأمر الذى يجعل مرضى الإكتئاب يفشلون فى كل مهمة يقومون بها ، وقد أعطى بيك أهمية كبيرة لمحتوى الأفكار التلقائية بصفقتها التى تؤدى إلى إثارة المشاعر .

نموذج (أولاه ، ٢٠٠٦) : افترض النموذج أنه يمكن التغلب على أثار التوتر بشكل فعال من خلال نظام وقائى متكامل من سمات الشخصية الوقائية الذى يطور باستمرار دفاعتنا للتكيف مع الظروف المتغيرة ويوجه عملية تحويل أنفسنا وبيئتنا ، وبالتالي يضمن كفاءتنا وحسن سير العمل والصحة ، وفقاً لنموذج "أولاه" فإن المناعة النفسية تعمل على ضبط الجهاز المعرفى لتوقع النتائج الإيجابية ، ويتم تعزيز الكفاءة الذاتية فى عملية المواجهة ، وتحديد الأهداف ، والتنظيم الذاتى فى مواجهة ظروف التكيف الصعبة .

وترى (Essa, 2020) أن نظام المناعة النفسى لدى أولاه هو إطار مركب يشتمل على العديد من الخصائص المرتبطة بالمناعة النفسية ويمتلك هذا البناء أيضاً عند التفاعل مع البيئة الخارجية على تعزيز رفاهية الفرد القدرة على العمل كإطار عمل للعديد من الظواهر الراسخة مثل الرفاهية . وقد شرح نموذج " أولاه " التأثيرات المعرفية التى تنطوى على التقييمات الشخصية والداخلية للفرد وتنفيذهم للسلوك ، وتقييمات مثل هذا السلوك . والكفاءات الشخصية الوقائية التى تساعد فى إدارة الإجهاد البيئى ، هذه الكفاءات الشخصية متعددة الأبعاد ، وتتضمن عوامل معرفية وسلوكية وشبيهة بالسمات . يعمل هذا النموذج كنظام فائق يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية فى تفاعلات مستمرة ، وهذه الأنظمة الفرعية هى : نظام فرعى للنهج والاعتقاد - نظام فرعى للمراقبة - إنشاء - تنفيذ - نظام فرعى ذاتى التنظيم (الشاذلى ، ٢٠١٤) .

نظرية أولاه للمناعة النفسية

تعد نظرية (olah) النظرية الأساسية التى فسرت المناعة النفسية بشكل مباشر ، إذا تم تطوير مفهوم المناعة النفسية على وفق مصادر التأثير النفسى المتمثل بنقاط ضعف وقوة الشخصية التى تؤثر على المناعة النفسية للإنسان . واستفاد (Olah) فى نظريته من الجوانب الإيجابية التى تمتلكها

النفس الإنسانية ، وأكد أيضاً أن الإنسان تعزز المناعة النفسية لديه ويجب التركيز عليها بدلاً من نقاط الضعف وعيوب الشخصية النفسية (Olah,2002) .

لقد نشأت نظرية (Olah) للمناعة النفسية من خلال الإستناد إلى مجموعة من الأبعاد الاجتماعية ، والدافعية ، والشخصية ، والبيئية ، والنفسية حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية والجسمية ، كما تؤدي وظيفة المقاومة والصمود والحصانة (Olah,2005) ، وترى أولاه أن الغرض من المناعة منظومة نفسية ايجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومترابطة ، حيث أن شخصية الإنسان متشابكة ومن الصعب أن تحمي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الداخلية أو المصائب أو المحن ، وكذلك الأحداث والمواقف الصادمة والضاغطة بكافة أنواعها (Olah,2006).

ثالثاً : الموهوبين

فالموهوبون هم كنوز الأمم والسبيل للرقى في كافة مجالات الحياة، نظراً لما يتمتعون به من خصائص وسمات تؤهلهم لتقديم ما يفيد البشرية، لذلك فهم حاجه إلي برامج رعاية خاصة لتنمية طاقاتهم وقدراتهم يتمكن هؤلاء الأفراد من إخراج أفضل ما لديهم، فتلك الطاقات هي بمثابة ثروات للأمة لا بد من استغلالها، وأيضاً هم بحاجة إلي خدمات إرشادية كونها تعد مصدراً رئيسياً لرعاية الموهوبين، لأنهم أيضاً يعانون من مشكلات وصراعات داخلية وخارجية، وذلك نظراً لعدم ملائمة البيئة الحيطه لقدراتهم واحتياجاتهم (غنايم، ٢٠١٨ ؛ خليفة، ٢٠٢١).

خصائص الموهوبين Talent Characteristics:

يتمتع الموهوبون في المرحلة الثانوية بعدة خصائص وسمات تميزهم عن أقرانهم العاديين أهمها:

- الخصائص الجسمية Physical Characteristics : لديهم تكوين جسمي أفضل ويتمتعون بحالة صحية وقدرة عضلي وعضوي أفضل من الطلاب العاديين.

- الخصائص العقلية Mental Characteristics : الموهوبين أفضل من الطلاب العاديين في القدرة اللغوية وأكثر منهم في القراءة السليمة والمحادثة الذكية، كما أن لديهم قدرة عالية علي التذكر وقوة الملاحظة والتفكير المنظم والتفكير المتشعب والتفكير المجرد والتفكير المنطقي والتفكير الإبتكاري وإنتاج أفكار جديدة، وأيضاً مستواهم التحصيلي أعلى من الطلاب العاديين (الصفار، ٢٠١٨ ؛ فضة، ٢٠٢٠)

- الخصائص الاجتماعية Social Characteristics: يتمتع الموهوبون بالقدرة علي إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ، كما أنهم يقاومون الضغوط الاجتماعية و يعملون علي تقديم العون للآخرين ويحبون الأنشطة الثقافية والاجتماعية ويشاركون في أغلب الأنشطة البيئية، ولديهم القدرة علي تكوين صداقات وتفضيل صداقة من هم أكبر منهم سناً عن رفاقهم العاديين، وأيضاً تفاعلهم الاجتماعي واسع وشامل ولديهم قدرة علي الاندماج في جماعات (الحزيمي والعمران، ٢٠٢٠ ؛ العنزي، ٢٠١٥).

• الخصائص الانفعالية Emotional Characteristics: هم أكثر ميلاً للانعزال والإنطواء وأكثر تحرراً ولديهم حساسية مفرطة ورغبة في أن شعروا بأنهم مقبولين من الآخرين، كما يشعرون بتأكيد الذات ولديهم استقلالية فكرية واهتمامات خاصة جمالية، وأيضاً يستغرقون وقتاً أطول في التفكير وهم ذوي تفكير مرن، كما أنهم ليسوا فوضويين ومكافحين من أجل تحقيق إنجازاتهم، وهم أكثر تعاوناً ولطفاً مع الآخرين وأكثر طاعة وتلقائية، وأقل حرصاً من الشخص العادي (الخولى ، ٢٠١٤).

نماذج ونظريات في الموهبة

نموذج تيلور متعدد المواهب :

رأى تيلور (١٩٦٧) أن المدرسة تركز إهتمامها على تنمية بعض المقدرات ولا سيما التحصيل المرتفع ، وتغفل العديد من المواهب العقلية الأخرى ، واقترح ست مواهب ينبغي الإهتمام بها وتنميتها داخل غرفة الدراسة هي :

• المواهب الأكاديمية Academic : وتشير إلى الاستعداد لبلوغ أعلى مستويات الأداء المدرسي ، وتنطوي هذه الموهبة على القابلية للتعلم ببسر وسهولة ، والفهم والتذكر ، والتحديد والتلخيص والاستدعاء وإعادة صياغة المعلومات .

• مواهب التفكير الإنتاجي Productive : وتعنى الإستعداد لإنتاج الأفكار والتعبيرات الجديدة ، والحلول غير المألوفة للمشكلات ، ويتميز أصحابها بحب الاستطلاع والاستكشاف والتجريب ، والتصميم والتركيب ، وإنتاج أفكار فريدة وأصيلة.

• مواهب اتصالية Communicating : وتعكس هذه المواهب استعداد الطفل للتعبير عن نفسه وأفكاره وشرحها للآخرين ، والمهارة غير العادية في الربط بين الأفكار ، وفي استخدام اللغة والتوضيحات اللفظية في العرض والتقديم .

• مواهب تنبؤية Forecasting : وتشير إلى الاستعداد لتوقع ما قد يحدث في المستقبل من نتائج ، وما يستلزمه ذلك من ربط بين الوقائع والأحداث ، وتأمل واكتشاف واستقراء ، ووضع الافتراضات وحساب الاحتمالات والتوقعات (النتائج أو العواقب) المستقبلية .

• مواهب اتخاذ القرار Decision Making : وتعنى الاستعداد للتعرف على الأحداث المؤثرة ، وجمع المعلومات ، والاستنتاج والتقدير ، والموازنة الشواهد والأدلة ، والتقييم ، وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات المناسبة .

• مواهب التخطيط Planning : وتعنى المهارة في جمع البيانات وتحليلها ، وترتيب الأفكار وتنظيمها ، والإعداد ووضع الخطط ، وتنظيم العمل والتطوير (David,2007) .

نموذج رينزولى ثلاثى الحلقات للموهبة : The three – Ring Conception of giftedness

وقد ذهب رينزولى (١٩٧٩) إلى أن الموهبة هي المقدرة على لإظهار أو تحقيق مستويات عالية من الأداء فى أى مجال من مجالات النشاط الإنسانى النافعة اجتماعياً . كما أوضح فى نموذجة الثلاثى الحلقات أن الموهبة تتألف من ناتج تفاعل ثلاث مجموعات أساسية ولازمة وضرورية من السمات الإنسانية أو العوامل التى يمكن أن يؤثر كلاً منها فى العديد من مجالات الأداء النوعى وهى :
معدل فوق المتوسط من المقدرات العامة **Above Average General Abilities** :

ومن السمات المتضمنة فى المقدرة العقلية الذكاء والتحصيل أو المقدرات الخاصة : وتتضمن المقدرة العامة مستوى مرتفع من التفكير المجرد ، والاستدلال اللغوى والعددى ، والعلاقات المكانية ، والذاكرة وطلاقة الكلمات ، والتواءم مع المواقف الجديدة فى البيئة وتشكيلها ، وأوتوماتية معالجة المعلومات ، والاستحضار السريع والدقيق والانتقائى للمعلومات .

الإلتزام بالمهمة (العمل) **Task Commitment** : وشمل المستوى المرتفع من الإهتمام والحماس والاندماج فى مشكلة معينة أو مجال بحثى أو شكل ما من أشكال التعبير الإنسانى . وكذلك المثابرة والتجمل والتصميم والعمل الجاد والإرادة والتفانى . كما يشمل الثقة بالنفس وقوة الأنا ، والاعتقاد فى القدرات الذاتية على إنجاز الأعمال الهامة ، والدافعية العالية للإنجاز ، وإضافة إلى المقدرة على تحديد المشكلات الهامة فى مجال تخصصى معين ، وعلى متابعة التطور فى هذا المجال ، ووضع معايير رفيعة المستوى للعمل ، والانفتاح للنقد الذاتى والخارجى ، وتنمية حس جمالى .

مستوى مرتفع من الإبداع فى أى مجال **Creativity** : ويشمل تمتع الموهوب بالطلاقة ، والمرونة ، وأصالة التفكير ، والانفتاح على الخبرات الجديدة ، وتقبل الأفكار والأفعال والنواتج - حتى لو لم تكن منطقية ، وحب الاستطلاع ، والمغامرة ، واللعب بالأفكار ، والاستعداد للمخاطرة الفكرية والعملية ، وتقدير الخصائص الجمالية فى الأشياء والأفكار ، والتفاعل مع ما يحيط به من أشياء وأحداث (رينزولى وريس ، ٢٠٠٦) .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- إبراهيم ، إيمان محمد (٢٠١٣) . ممارسة العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد للحد من إدمان المكفوفين . مجلة دراسات فى الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية : جامعة حلوان – كلية الخدمة الإجتماعية ، ع ٣٤ ، ج ١٨ ، ٦٦٤٩-٦٧٢٤ .
- إبراهيم ، عبد الستار ؛ عسكر ، عبد الله (٢٠١٩) . علم النفس الإكلينكى فى ميدان الطب النفسى . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- أبو زيد، ريهام وليد إبراهيم. (٢٠١٨). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى الأيتام في محافظة خان يونس . رسالة ماجستير، كلية التربية: جامعة الأقصي.
- باطة ، أمال عبد السميع (٢٠١٥) . الصحة النفسية والصحة النفسية . ط ٣ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- بلان ، كمال يوسف (٢٠١٤) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسى . عمان : دار الإعمار.
- حجازي، أحمد كمال الدين إبراهيم. (٢٠١٤). فاعلية استخدام برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الإضطرابات الزوجية لدى عينة من الشباب. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٨)، ٣٩٥-٤٢٦.
- الحزيمي، سعد بن عباس، العمران، جيهان عيسى أبو راشد. (٢٠٢٠). دراسة الفروق بين الموهوبين والعاديين في مهارات التكيف الإجتماعي عي عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. المجلة العربية لعلوم الإعاقة، (١٣)، ١٥٧-١٩٨.
- الخولى ، منال على (٢٠١٤) . أثر برنامج تدريبى قائم على تحسين التفكير الإيجابى فى مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمى لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس : رابطة التربويين العرب ، ع ٤٨ ، ج ٢ ، ١٩٦-٢٤٢ .
- دهب ، منى عبد الستار (٢٠١٣) . فاعلية برنامج تدريبى قائم على التفكير الإيجابى فى تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين المكفوفين . مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، مج ١٧ ، ع ٤٤ ، ٦١٣-٦٣٤ .
- رينزولى ، ج . ريس ، سالى النموذج الإثرائى المدرسى (ترجمة : صفاء الأعسر ، جابر عبد الحميد ، وشاكر عبد الحميد (٢٠٠٦) . القاهرة : المجلس القومى للطفولة والأمومة ، دار الفكر العربى.
- زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسى (ط.٤). عالم الكتب.

- زيدان ، عصام محمد (٢٠١٣) . المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، جمهورية مصر العربية ، ع(٥١) ، ٨٨٢-٨١١ .
- الشريف ، ولاء رمضان (٢٠١٦) . فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى مرهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ٢٠١٤ رسالة ماجستير،كلية التربية: الجامعة الإسلامية.
- الصفار، زينب محمد علي. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعادين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت: دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، ٢٩ (١١٤)، ٣٧٣-٤١٨.
- عبد العظيم ، سيد ؛ وعبد الصمد ، فضل ؛ أبو النور ، محمد عبد التواب (٢٠١٠) . فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عبد العظيم ، محمد (٢٠١٣) . فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الإجتماعية لدى المكفوفين . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- عبدالله ، عادل (٢٠٠٠) . العلاج المعرفي السلوكي : أسس وتطبيقات . القاهرة : دار الرشاد .
- عبيد، معتز محمد. (٢٠١٤). فاعلية برامج إرشادي تكاملي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)، ٣٧٣-٤٢٩ .
- عصفور، إيمان محمد (٢٠١٣) . تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والإجتماع ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، المملكة العربية السعودية ، م٣، ع(٤٢) ، ١١-٦٣ .
- العزى ، حمدية بنت بطنى (٢٠١٨) . فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الإلتزان الانفعالي والمرونة النفسية لى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة فى المملكة العربية السعودية منطقة عرعر . مجلة البحث العلمى فى التربية ، العدد ١٩ ، ١٠٥-١٢٥ .
- غنايم، أمل محمد حسن حسن. (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، (٥٥)، ٣٨١-٤٢٦ .
- فضة، حمدان محمود. (٢٠٢٠). ديناميات الشخية لدى الموهوبين المبتكرين وغير المبتكرين بالمرحلة الثانوية: دراسة كينيكية. مجلة كلية التربية، ٣١ (١٢٢)، ٦٨٥-٧١٤
- كورين ، بيرنى ، وردول ، بيتر ، وبالمر ، ستيفن (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر . (ترجمة : محمود مصطفى) ، القاهرة : إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

محمد، أمل محمد حمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذواتيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٩٣-١٣٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Capuzzi, D& Stauffer, M.D (2016). Counseling and Psychotherapy: Theories and interventions. New York: John Wiley & Sons.

Corey, G., (2011). Theory and practice of counseling and psychotherapy, NY: Brooks Cole publishing.

David, H. (2017). A double label: Learning disabilities and emotional problem among gifted children. International Letters of Social and Humanistic Sciences, 75, 22-31.

Eman, Khaled Essa (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. faculty of Education, Damanhur University, Egypt. Vol 13. No1, 37-43

Emery, E (2008). Cognitive behavior group therapy for avoidant personality disorder with or without attention training. A controlled trail, Learning disability quarterly, 71, 167-190.

Gilbert, T, Pinal, Wilson, D, Blumberg, J& Wheateley, p (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. Journal of personality and psychology, 75, 617-638.

Gomber, A (2009). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related factor, social support, personality, and live satisfaction as Determinants of Burnout, PhD, Dissertation, University of Eotvos lorand Hungary, Budapest.

Gould L. (2007) Cognitive behavior therapy in treatment naïve children and adolescents with avoidant personality disorder, An open trial. Exception children, 60, 296-307.

Ibrahim, A. (2017). The Perceived self- efficacy. Positive thinking gender difference as predictors of academic achievement in Al Jouf University student – Saudi Arabia. International Journal of psychology and behavioral sciences, 7(6), 143-151.

Kagan (2006). The Psychological immune system, A new look at protection and survival- Herman. Indian: Uther House.

Albert-Lorincz, E, M, Kadar, A, T& Matron (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and emotional tone of personality in adolescent. The New Education Review, 23(1), p103-115.

Mullins, C.D (2019). Cognitive Behavioral Group Therapy for Blind and Visually Impaired Adults: Acceptance, Problem-solving, and Cognitive Distortions.

- Olah, A. Nagy, H & Toth, K (2010). Life expectancy and Psychological Immune competence in different cultures. ETC- Empirical text and cultures research, (4), 102-108.
- Oraphin C, Umaporn S, Jennifer C, & Peter, T (2019). A model of self – Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. The Journal of Behavioral Science, vol14, issue 1, 84-96.
- Oraphin, C, Supaporn & Tasanat (2012). Antecedents and Consequences of Youths “Psychological Immunity. Journal of Behavioral Science. 18(2). 1686-1442.
- Philip Young p Hong, Sangmi, Choi & Whitney Key (2018). Psychological Self- Sufficiency: A bottom – Up theory of change in Work force” Development Social Research, v42(24).
- Platt, D (2008). Cognitive problem- solving skills training and parents management training in the treatment of anti- social behavior in adult. Journal of Consulting and Clinical Psychology ,60,49-62.
- Renzulli, J, S (1990). “Torturing Data Until they confess: An Analysis of the Analysis of the Three-Ring Conception of giftedness.” J. for the Education of the Gifted, 13(4), 309-331.
- Renzulli, J.S(1978). What Makes Giftedness: A Reexaminations of the Definition of the Gifted and Talented. Ventura, C.A: Ventura County Superintendent of Schools Office.
- Sefat, E, Younesi, S, J Dadkhah, A & Rostami, M. (2017). Effectiveness of cognitive behavioral therapy training in reducing depression in visually impaired male students. Iranian Rehabilitation Journal, 15(2),165-172.
- Smriti Ahuja (2021). Role of psychological immunity amidst covid 19 pandemic: Changing paradigm of teaching competencies towards blended learning. Gitarattan International Business school.
- Spain, D., Sin, J., Chalder, T., Murphy, D., & Happe, F. (2015). Cognitive behavior therapy for adults with autism spectrum disorders and psychiatric co-morbidity: A review. Research in Autism Spectrum Disorders, (9), 151-162.
- Ston, A & Garland, P. (2008). A randomized controlled trial of cognitive – behavioral therapy for persistent symptoms in avoidant personality disorder, A five- year follow- up. Journal of experimental psychology,97, 50-76.
- Tanveer Kaur, Rajashree, & Roysom (2020). The predictive Role of resilience in psychological immunity: A theoretical Review. International journal of current research and review. India. (12) 2231-2196.
- Yaghotian, .M, Soleimani an, A, A & Darrodi, H. (2016). Effectiveness of cognitive- behavioral group therapy on self- concept of visually impaired adolescents. Iranian Rehabilitation Journal, 14(1), 51- 58.

- Yioti, H. (1979). Differential effects of Logotherapy and group discussion on feeling of alienation (Doctoral Department of Guidance and Educational Psychology).**
- Vasudevan, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first – semester university students in Latavia. Baltic Journal of psychology, 5(2), 19-30.**