



## قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) كمتغير معدل للعلاقة بين المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة لدي عينة من المتفوقين عقلياً

د\ زهوة منير السعيد حجاج

خبير مناهج التربية الخاصة - مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

[zahwamonier@yahoo.com](mailto:zahwamonier@yahoo.com)

تاريخ استقبال البحث: ٢٠٢١/٦/٤

تاريخ قبول النشر: ٢٠٢١/٧/٦

### المستخلص:

أهداف البحث: هدف البحث إلى الكشف عن دور قلق المستقبل كمتغير معدل للعلاقة بين المناعة النفسية والضغط النفسية لدي عينة من المتفوقين عقلياً، كما والكشف عن الفروق بين المتفوقين عقلياً الذكور والإناث في قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا والضغط النفسية المدركة والمناعة النفسية. الإجراءات: تكونت العينة من المتفوقين عقلياً من ذكور وإناث؛ تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً، وقد تمت الاستعانة بأدوات هي: مقياس قلق المستقبل (إعداد: الباحثة) ومقياس المناعة النفسية (إعداد: الباحثة)، ومقياس الضغوط النفسية المدركة (إعداد الباحثة)، ومقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان، دعاء خطاب ٢٠٠٢) النتائج: أسفر البحث عن نتائج مؤداها: أنه يمكن لدرجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً على مقياس قلق المستقبل أن تعدل من قوة العلاقة بين درجاتهم على مقياسي المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل في اتجاه الذكور، ووجدت فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس المناعة النفسية في اتجاه الإناث، كما وجدت فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية المدركة في اتجاه الذكور

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، المناعة النفسية، الضغوط النفسية المدركة، المتفوقين عقلياً، متغير معدل.

## قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا كمتغير معدل للعلاقة بين المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة لدي عينة من المتفوقين عقلياً

مقدمة:

أيقظ وباء فيروس كورونا Covid-19 - حالة غير مسبوقة من الفزع في العالم فيعيش العالم حالة من القلق والتوتر حيث تعد هذه الجائحة غير المعتادة في التاريخ الإنساني حيث تسببت هذه الجائحة في توقف الحياة وتوقفت معها كافة الأنشطة الرياضية والتعليمية وصاحب ذلك ركود اقتصادي وتجاري عالمي في ظل زيادات متسارعة لمعدلات الإصابة بفيروس كورونا المستجد في مختلف دول العالم.

وقد تسببت الجائحة علي المستوي النفسي في شعور عام بالقلق من الإصابة بالعدوي ، خاصة مع تزايد أعداد الإصابات والوفيات سواء بين الأطقم الطبية وأفراد القطاع الصحي أو أفراد عاديين في المجتمع ، كما أسهم في زيادة حالة القلق العامة عدم وجود علاج معتمد من الهيئات الطبية لهذا الفيروس المستجد مما أصاب الأفراد على نطاق واسع بحالة من الزعر والهلع والتوتر المتزايد يوماً بعد يوم ، كما تسبب غموض وحادثة الفيروس من ناحية طبيعته وأعراضه المتباينة مع كثرة الشائعات والآراء المتضاربة بين العديد من الهيئات الدولية كمنظمة الصحة العالمية W.H.O وهيئة الدواء الأمريكية والوزارات والقطاعات المعنية في مختلف دول العالم .

وقد أشارت العديد من الهيئات الطبية إلى أنه نظراً لعدم وجود علاج معتمد لفيروس كورونا المستجد وأن التعافي والشفاء من الإصابة بفيروس كورونا يعتمد علي المناعة الجسمية للفرد بالإضافة الي الحالة المعنوية والجانب النفسي والذي تمثله المناعة النفسية Psychological Immunity لذا فأصبح من الضروري إجراء البحوث العلمية للكشف عن العوامل النفسية التي تؤدي دوراً في تماسك شخصية الفرد وتحمله وقدرته علي التعايش والتصرف بكفاءة انفعالية حيال الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها يومياً ، والتفكير بإيجابية في التصرف الأمثل في هذه الفترة والقدرة علي التوازن بين التزامه بالإجراءات الصحية اللازمة وقدرته علي إدارة مشاعر القلق المرتبطة بالصحة لديه والاستمرار في أداء أدواره الحياتية وجعلها في إطار دافعي إيجابي للالتزام الشخصي بالسلوكيات والاجراءات التي تجنبه خطر الاصابة بالفيروس

ويشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشباب حيث أكد سميث Smith على أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين ٦٩ موضوعاً تثير اهتمام أفراد العينة من الشباب، وهذه النظرة للمستقبل سواء كانت إيجابية أو سلبية تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت والتي إن لجأ إليها الشاب سوف يعاني من عدم وضوح ومن ثم تزيد من قلقه نحو المستقبل. ويعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وحقيقة من حقائق الوجود، وجانباً دينامياً في بناء الشخصية ومتغيراً من متغيرات السلوك. وينشأ القلق لدى جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يُعد شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (نعيم، ٢٠١٣).

مما لا شك فيه أن المتفوقين عقلياً هما ثروة المجتمع وتطوره ولكن يعيشون الآن ظرفاً استثنائياً في تلك الفترة من انتشار جائحة كورونا و الاهتمام بالطالب المتفوق عقلياً لا يقتصر على توفير الرعاية التعليمية والصحية له فحسب بل يجب أن يمتد إلى الاهتمام بشخصيته والعمل على تطويرها وتنميتها عبر التعرف على ما يعانيه من مشكلات شخصية واجتماعية وعقلية وانفعالية وسلوكية مختلفة ، فالإهمال وسوء المعاملة التي يتلقاها المتفوق العلمي من معلميه قد تجعله شديد الحساسية ، سريع الإحباط والقلق ، وقد يصل إلى عدم استطاعته معرفة كيفية استغلال قدراته وتوجيهها في المكان والأسلوب المناسب ، وهنا تكمن المشكلة حين يصبح ذلك المتفوق عقلياً معول هدم لذاته ومجتمعه بدلاً من أن يكون عنصراً فعالاً ونشطاً في بناء مجتمعه وبالتالي يحتاج لرعاية خاصة وإيجاد الحلول المناسبة لمشكلاته تلك بالطرق المناسبة التي تتلاءم مع خصائصه واحتياجاته .

وبالتالي فالمتفوقين في حاجة ماسة الى استراتيجيات معينة تساعد على مواجهة كم الضغوط التي يتعرضون لها بسبب تفوقهم من ناحية والضغوط المحيطة بهم نتيجة انتشار فيروس كورونا واجتياحه العالم

ولقد أخذت ظاهرة القلق تتزايد في الفترة الأخيرة ولعل من أهم تلك المتغيرات الحالية هو انتشار نوع جديد من الفيروسات يسمى فيروس كورونا المستجد 19 والذي لم يتم التوصل حتى الآن إلي لقاح أو علاج له. وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة الجديدة بعد اجتياح الفيروس بلدان العالم. كما أن الانشغال بالمستقبل ليس عرضياً بل هو ثمرة حتمية لما يفكر فيه الأفراد لتنظيم حياتهم استناداً إلى أهدافهم المستمدة من فهمهم لمستقبلهم وتخطيطهم.

وقد أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، يحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد وشدة الصراع وتعاضل سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط ( هلال ، 2005 ، 100 )

وتعد المناعة النفسية مصدراً من مصادر مقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من تأثيرها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة التي يقود إلى التواصل وإلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة.

كما أن المناعة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكو فسيولوجية الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية التي تتسم بالمناعة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

ومن خلال ما سبق تبلورت لدى الباحثة فكرة البحث والذي يحاول من خلاله دراسة قلق المستقبل وعلاقته بالمناعة النفسية والضغط النفسية المدركة.

مشكلة البحث:

يمثل المتفوقين عقلياً أحد أهم الكوادر التي تتعلق بهم آمال الأمة لحل المشكلات المستقبلية ويعيش الفرد في العصر الحالي في عالم متغير، فقد يسمي الإنسان على ما لم يصبح عليه، ويصبح على ما لم يسمي عليه من كثرة التغيرات الواقعة في جميع مناحي الحياة ويظهر ذلك بشكل واضح في ظل جائحة

كورونا ، وهذا من شأنه أن يجعله يخرط في التفكير في المستقبل، وهذا التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، فقد يواجه خلال مساره الدراسي العديد من العقبات والصعاب والضغوط المختلفة، التي تؤدي دوراً مهماً في تكوين شخصيته، وذلك من خلال الأفكار التي تترسخ في ذهنه، ويتبناها أثناء حياته، وعلى مدارها .

فالمتفوق عقلياً يواجه تحديات كثيرة مثل: التكيف الأكاديمي والتكيف العاطفي والمتمثل في الزواج والتفكير فيه، وفي تكوين أسرة، وما يلي ذلك من تبعات ومسئوليات، والتكيف المهني والمتمثل في التفكير فيما إذا كان سيجد وظيفة مناسبة له، يعيش منها ويقيم حياته عليها أم لا كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان على الإحساس بالتوتر والضيق والقلق. وقد يصبح المستقبل لدى كثير من المتفوقين عقلياً مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله مما يسبب له زيادة القلق نحو المستقبل.

لذلك لقي مفهوم الضغوط النفسية في علاقته بكل من الصحة والسواء أو الاضطراب النفسي اهتماماً كبيراً بين الدارسين، إذ تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة و بين أشكال المرض النفسي والجسدي والقلق ، إلا أنه رغم تأكيدها على الأثر الواضح للضغوط على الصحة النفسية والجسدية ووجود العديد من الأفراد الذين يظهرون علامات المرض لضغوط طفيفة، فإن الملاحظات والدراسات تشير كذلك إلى أن الكثير منهم أيضاً لا يصبحون مرضى ولا يمرون بأي أزمات نفسية أو جسمية مع تعرضهم للأحداث الضاغطة ومنها دراسة كوبازا وآخرون ١٩٨٣ .

كما يضيف (زيدان، ٢٠١٣) أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسي لكي يحمي الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية، كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات، كما أن هناك العديد من الوظائف والخصائص العامة للمناعة الشخصية ومنها: أنها تعزز آليات الدفاع للفرد وتحمي الفرد من الضرر أو الأذى، وتعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

إن من إيجابيات وجود نظام المناعة النفسية أنها تحمي وتقوي عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية، أما سلبيات نقص المناعة النفسية فتؤدي إلى الشعور بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب مما يؤثر على الصحة الجسمية وقد تقل مناعة الجسم ضد الأمراض (Albert- Lorincz, et al., ٢٠١٢).

وبما أن الضغوط النفسية تتولد نتيجة فشل الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والإصابة بالقلق، مع الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة لها سلبية بل يمكن أن تكون إيجابية بحيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته وإلى السرعة في الإنجاز والأداء (هلال، ٢٠٠٥: ٤٠).

كما أن المناعة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكو فسيولوجية الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفوق والهدوء

الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. (رفيق، ٢٠٢٠: ١٣٠)

ويعد قلق المستقبل من الاضطرابات النفسية التي تثيرها الضغوط النفسية، إذ أن الطلبة يتعرضون لضغوط ترتبط بالتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها، ولقد بين في دراسته حول قلق المستقبل أن هذا الأخير يعود إلى ضغوط الحياة التي تعد أهم عوامل قلق المستقبل خاصة في عصرنا هذا الذي يمر بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي أدت إلى تغيير في أساليب حياة الأفراد وانعكست على قيمهم وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم، خصوصاً الطلبة الجامعيين، إذ أن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطلبة ويصبح مهدداً لهم ومعرقلاً لمسيرة حياتهم (المشيخي، ٢٠٠٨، ٥٣).

ومع التغيرات المتلاحقة التي يصعب التنبؤ بها، ورؤية الحاضر وظروفه المعقدة على كافة المستويات السياسية والاجتماعية والاقتصادية يري بعض الباحثين أن الخوف والقلق من المستقبل يزداد إلى جانب ما يستجد من أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستجبر الفرد على تغيير أهدافه في الحياة (السيد، ٢٠١٩) وقد أكدت الأدبيات النفسية على أن طالب المرحلة الثانوية هم الأكثر معاناة من قلق المستقبل حيث يزداد اهتمامهم في هذه المرحلة بمستقبلهم المهني فهم على أعتاب حياة جديدة يفكرون كيف يعيشونها وما سوف تكون عليه (حسن، ٢٠١٨) ومن ثم يعتبر قلق المستقبل أحد الظواهر الهامة التي يعاني منها الجميع خاصة طالب الجامعة وخاصة في ظل جائحة كورونا وما يصاحبها من تباينات وتوترات وغموض، يعاني الشباب خوفاً من الغد المجهول

إن ضحايا فيروس كورونا المستجد " كوفيد-19 " في تزايد مستمر، وما زال الفيروس يواصل تفشيه بوتيرة متسارعة في مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في مضاعفة الضغوط النفسية الواقعة على جميع فئات المجتمع بصفه عامة وعلى المتفوقين عقلياً بصفة خاصة، ففي ظل الظروف الراهنة يمتلك المتفوقين عقلياً حالة من القلق والفرع، حيث أن فكرة الإصابة بالفيروس تسيطر على تفكيرهم، فتضع سيناريو مخيفاً من الإصابة ومن ممارسة الحياة بشكل طبيعي.

ولعل الأمر قد يأخذ شكلاً مختلفاً فيتحول إلى اضطرابات نفسجسمية يعاني منها المتفوق عقلياً نتيجة الإجهاد الفكري المرتبط بانتشار الفيروس واحتمالية الإصابة به، وما يصاحب ذلك من قلق وتوتر وخوف قد لا تستطيع التعبير عنه، فيحدث تغيرات بنائية وخلل في وظيفة الأعضاء الجسمية، وقد يظهر ذلك في أشكال متعددة مثل قرحة المعدة والتهابات القولون، ارتفاع وانخفاض ضغط الدم، قصور الشرايين التاجية وأمراض الجهاز التنفسي إلى جانب الأمراض الجلدية.

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه ليس من الضروري أن تكون جميع الآثار المحتملة لضغوط النفسية المدركة سلبية، بل يمكن أن تكون إيجابية حيث تدفع الفرد إلى محاولة التوافق والتعايش والتواءم معها، ولعل الأمر يكمن في السمات الشخصية التي تتمتع بها والتي يمكن أن تنعكس على سلوكها في تخطي الازمات والمروء منها بسلام وذلك لمن يتمتعون بمناعة نفسية عالية.

وبذلك ترجع أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى الطالب لكونها القوي المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات ليحقق النجاحات وإلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط النفسية والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات والقلق من المستقبل، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي لدى الطالب لتنشيط المناعة النفسية ليكون أكثر قدرة على التعامل مع مجريات الحياة وصعوبتها

وتحدياتها بطرق ايجابية يمكن من خلالها التغلب على أي انحرافات سلوكية تظهر عليه أو على الوسط المحيط الذي ينضج فيه.

وتعد المناعة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم المناعة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة التي يقود إلى التواصل وإلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة (حمادة ؛ وعبد اللطيف، ٢٠٠٦ : ٢٣٣ ) كما أن المناعة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو المناعة النفسية المرتفعة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

ونظراً لأهمية متغير المناعة النفسية للفرد بصفة عامة وبالنسبة للمتفوقين عقلياً بصفة خاصة فيحاول البحث التعرف على طبيعة العلاقة بينهم

ولندرة الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا، والدراسات التي تناولت المقارنة بين الذكور والإناث المتفوقين عقلياً في المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة؛ مما كان الدافع للقيام بهذا البحث.

وتشير مشكلة البحث الأسئلة التالية:

هل يمكن لدرجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً على مقياس قلق المستقبل أن تعدل من قوة العلاقة بين درجاتهم على مقياس المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة؟

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً على مقياس قلق المستقبل؟

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية؟

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً على مقياس الضغوط النفسية المدركة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

الكشف على مدى إمكانية قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا في تعديل العلاقة بين المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة لدى عينة من المتفوقين عقلياً.

بيان الفروق بين المتفوقين عقلياً من الذكور والإناث في قلق المستقبل.

تحديد الفروق بين المتفوقين عقلياً من الذكور والإناث في المناعة النفسية.

بيان الفروق بين المتفوقين عقلياً من الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدركة.

أهمية البحث:



تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

أولاً- الأهمية النظرية:

أهمية متغيرات الدراسة ودورها في اكتشاف جوانب جديدة في شخصية المتفوقين عقلياً.

أن متغيرات قلق المستقبل والمناعة النفسية تعد متغيرات مهمة ومؤثرة في شخصية الفرد عامة ولدى المتفوقين عقلياً بصفة خاصة؛ مما يشير إلى أهمية دراسة متغيرات البحث من خلال عرض الجانب النظري والتطبيقي لهم.

١- إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بموضوع المناعة النفسية وقلق المستقبل من وجهة نظر المتفوقين عقلياً.

٢- يستمد البحث أهميته أيضاً من خلال ضرورة توجيه النظر والاهتمام إلى رعاية المتفوقين عقلياً وتنميتهم في كافة النواحي.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

يمكن أن يفيد هذا البحث في وضع برنامج لتنمية المناعة النفسية لدى المتفوقين عقلياً بهدف توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية للاستفادة منه في التعلم والتعليم من خلال:

١- إعداد أداة تتوافر فيها الشروط العلمية لقياس قلق المستقبل والمناعة النفسية لدى المتفوقين عقلياً بما يتناسب مع ثقافتنا العربية والمصرية.

٢- مساعدة المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية في إعداد البرامج المختلفة التي تساعد المتفوقين عقلياً على مواجهة قلق المستقبل كمدخل لتحسين بعض المتغيرات المرتبطة به.

٣- مساعدة المتخصصين في مجال الإرشاد الأسري في إعداد برامج تؤكد علي دور الآباء والأمهات في تنمية قدرة أبنائهم من المتفوقين عقلياً علي تحسين مناعتهم النفسية وإدارة القلق، الأمر الذي يعود بالنفع علي المتفوق عقلياً وأسرته.

مفاهيم الدراسة:

أولاً- قلق المستقبل

يعرف (بدر، ٢٠٠٤) قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات، سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن وعدم الثقة من التحكم، بالنتائج والبيئة.

ويعرف (محي الدين ، ٢٠٠٤ ، ١٤٨) قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأثر بعداً عن صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث، المتوقعة، والشعور بالتوتر والضعف عند الاستغراق في التفكير فيه، وضعف القدرة على تحقيق الآمال، والطموحات والإحساس، وفقدان القدرة على التركيز والصداع، والإحساس بان الحياة غير جديرة، بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن أو الطمأنينة نحو المستقبل.

وتشير (المصري، ٢٠١١) بأن قلق المستقبل حالة انفعالية غير سارة تنتج من الأفكار اللاعقلانية كالترقب والوهم، مما تدفع صاحبها بحالة من الارتباك والتوجس والتشاؤم، وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن، والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية المتوقع حدوثها في المستقبل.

ويعرفه (عبد العزيز ، ٢٠١٢ ، ٢١) بأنه حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد تجاه مستقبله تؤثر سلبياً في مستوي أدائه وعلاقاته الاجتماعية ومدى شعوره بالطمأنينة والثقة بالنفس ناتجة عن التفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، والتعرض للمواقف والأحداث النفسية الضاغطة.

وأشار إليه (فخري، ٢٠١٦ ، ٣٩٨) بأنه حالة نفسية معرفية من الاستنتاج السلبي والتوقع والترقب لما هو آتي من المستقبل يصاحبها الشعور بعدم الأمن والطمأنينة والتوتر والانزعاج

عرض ( بدر ، ٢٠٠٤) أسباب قلق المستقبل لدى الفرد يعود إلى:

- ١- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- ٢- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- ٣- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- ٤- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- ٥- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع

كما أن هناك أسباباً عدة تؤدي إلى قلق المستقبل عند الفرد تتمثل في: عدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها، وعدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع وإمكانيات الفرد وقدراته. بالإضافة إلى التخلخل والتفكك الأسري، وشعور الفرد بعدم انتمائه للأسرة والمجتمع، وعدم شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لدى الفرد لبناء أفكار عن مستقبله ( المومني؛ نعيم، ٢٠١٣ : ٦٦).

#### سمات ذوي قلق المستقبل

- ١- يتسم الأفراد ذوي قلق المستقبل بمجموعة من السمات منها
- ٢- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب من الماضي
- ٣- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- ٤- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل.
- ٥- الانطواء، الحزن، الشك، التردد، التشاؤم، عدم الثقة بالآخرين، صلابة الرأي (سالم، ٢٠١٥).

كما يري ( حسانين، ٢٠٠٠ ، ١٩) أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يتخذون إجراءات وقائية للحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل، ويستخدمون آليات دفاعية كالإزاحة والكبت للتقليل من الحالات السلبية ويخافون من التغييرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل ويميلون الي التشاؤم والانطواء والشك والتردد.

أما عن الآثار السلبية المترتبة عن قلق المستقبل:

يشير (بيك أرون، ٢٠٠٠) بأنه من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث مستقبلاً، كما أن التوقع ذو تأثير على المشاعر والأفعال، وهذا ينعكس على الشخص وخبراته ونتائجها العاجلة أو الأجلة بحيث يعطي معنى لهذه الخبرات، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة



كلما شرع في موقف جديد وذلك نتيجة التوقعات السلبية وهذا يجعله فاتراً ومحبطاً عند إداؤه للمهام المختلفة.

ويؤكد (مسعود، ٢٠٠٦) بأن من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل التشاؤم وعدم الثقة في أي شخص واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت، والالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه من الانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج، كما يحاول استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والتبرير والإسقاط والكبت، واستخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد ويلاحظ كذلك على الأفراد ذوي قلق المستقبل الاعتمادية والعجز اللاعقلاني.

كما عدد (محمد، ٢٠٠٩، ٥٦) الآثار السلبية لقلق المستقبل:

- ١- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع، وتصلب الرأي والتعنت
- ٢- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير، وعدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
- ٣- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- ٤- فقدان الإنسان لتمامه المعنوي وجعله عرضة للانقياس العقلي والبدني.
- ٥- التوقع داخل إطار الروتين والانتظار السلبي لما قد يحدث، واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة نتيجة لعدم الاقتناع بسهولة بفائدة المعلومات والمعارف المكتسبة.
- ٦- استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت
- ٧- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- ٨- يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.

أبعاد قلق المستقبل

- قلق المستقبل تجاه العالم، قلق المستقل تجاه الذات، قلق المستقبل تجاه الأسرة
- التفكير السلبي، القلق الوظيفي، الخوف من الفشل، ضغوط الحياة، النظرة السلبية إلى الحياة في المستقبل
- البعد النفسي، البعد الاقتصادي، البعد الاجتماعي، البعد الصحي، البعد الأسري
- المظاهر المعرفية، المظاهر السلوكية، المظاهر الجسدية
- التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية والفسولوجية للقلق، القلق من الأحداث الرياضية الضاغطة
- البعد المهني، البعد الاسري، التوجس، الارتباك وتشتت التفكير، الأعراض الفسيولوجية لقلق المستقبل. (النوبي، ٢٠١٧)

مما سبق عرضه تجد الباحثة بأن قلق المستقبل يؤثر بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل، أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث ، والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار، وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل وقد يكون عدم القدرة على التخطيط الجيد للمستقبل والتنبؤ به و الأفكار اللاعقلانية والتطرف الديني، الطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة أو التدليل الزائد، ضعف الوازع الديني ، الفشل في الدراسة أو العمل ، العوامل الاجتماعية والاقتصادية السيئة التي يعيشها الفرد كلها أسباب تؤدي إلى قلق المستقبل .

#### التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:

خبرة انفعالية غير سارة تعبر عن شعور الفرد بالخوف والتهديد والتوتر من شيء ما وما يصاحب ذلك من الاعراض الجسمية والانفعالية والفسولوجية والعقلية ويقاس ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها المتفوق عقلياً على مقياس قلق المستقبل (إعداد: الباحثة)

#### ثانياً- المناعة النفسية:

منذ عام ١٩٨٠ م بدأ العلماء بدراسة الروابط بين العمليات النفسية والجسمية التي تؤثر في الصحة أو المرض في نسق موحد وهو ما أطلق عليها علم المناعة النفسية العصبية Psychoneurotic immunology ، تشير كلمة Psycho للعمليات النفسية مثل العواطف ، والإدراكات وكلمة Neuro وتشير إلي كفاءة الجهاز العصبي للفرد ، ، كلمة Immunology تشير إلي نظام المناعة وعلي سبيل المثال يبين لنا علم المناعة النفسية العصبية لماذا يمرض فرد بفيروس الانفلونزا Fiu virus طوال الشتاء ، بينما يتعافى فرد آخر سريعاً ( Anderson, Ki colt & Glaser , ٢٠١٢ )

كما أن المناعة النفسية لها علاقة معقدة مع مصادر الضغوط النفسية والأزمات الطارئة كالضغوط الناتجة عن الإصابة بأمراض خطيرة، حيث يعول على المناعة النفسية تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، كما أن هناك تأثيراً متبادلاً وعلاقة وثيقة بين قصور الاستجابات المناعية للفرد والإخفاق في مواجهة الضغوط النفسية والأزمات

فالفرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام المناعة الحيوية، وتقيس ما يحدث لوجدانه، وبالتالي تمكنه من التحرك للداخل والخارج من المشاعر السلبية، ويتم التحكم بالحركة من الداخل، وهذه الآلية هي المدخل لفهم المشاعر المتطرفة وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة (رمضان، ٢٠١٦).

وتعرف المناعة النفسية بأنها الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من أثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية (Willison, ٢٠٠٣).

كما عرفها (كامل، ٢٠٠٩: ٦٠) بأنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد والمجتمع.

ويعرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة

كما عرفها (عبد الملك وقرني، ٢٠١٧: ٤٧) بأنها نظام متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي، والإصرار على تحقيق أهدافه مما يمكنه من المواجهة الايجابية للمشكلات الحياتية ومواجهة ما ينتج عنها من آثار سلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني.

#### خصائص المناعة النفسية:

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانيات المناعة النفسية، وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية. ويحدد جلبرت وزملاؤه (٦١٩ : ١٩٩٨، Gilbert et al) الخصائص العامة للمناعة النفسية:

- ١- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
  - ٢- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.
  - ٣- العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل ولس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
  - ٤- تعزيز التخيلات الايجابية.
  - ٥- إلغاء الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.
- بينما رأي أولاه وزملاؤه (١٠٣ : ٢٠١٠، Olah et al) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:

- ١- أنها تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
  - ٢- أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
  - ٣- أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
  - ٤- أنها تضمن اختيار أساليب التأقلم والتكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- ويري ألبرت ولور نكز وآخرون (١٠٥ : ٢٠١٢، Albert – Lorincz et al) أن من وظائف المناعة النفسية:

- ١- تساعد الأفراد على أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من عاصفة أو انفجار نفسي.
- ٢- تساعد على تبرير أو عقلنة أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول آلام التعرض للرفض أو النبذ.
- ٣- المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيداً في أحلك الظروف.

ويقسم (إبراهيم، ٢٠٠٠: ٩٧) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع:

مناعة نفسية طبيعية: هي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين البيئة والوراثة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقوية، وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقي مناعتها في الجسم لمدة طويلة، كذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب مع تدريبية علي التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويد علي طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

وفيما يتعلق بدور جهاز المناعة النفسية في فترة جائحة فيروس كورونا (Yousfi, et al, ٢٠٢٠) إلي عدة طرق لتعزيز جهاز المناعة البيولوجية والنفسية خلال فترة انتشار فيروس كورونا وذلك من خلال الالتزام بالعزل الصحي، التغذية الصحية، الصيام المتقطع، وتنظيم السرعات الحياتية، الحصول علي فيتامين د، فترات النوم الكافية، ممارسة الرياضة.

حيث تتكامل المناعة النفسية مع المناعة البيولوجية في حماية الفرد ودعم قدراته على المواجهة وتحمل الأعراض المرضية حتى يضعف الفيروس وتتمكن خلايا الجهاز المناعي من قتلها وإبادتها من هنا جاءت أهمية تناول المناعة النفسية في الميدان السيكلوجي وصولاً إلي إعداد برامج لتعزيزها وتنميتها.

كما يرى (جولدسين، بروكسي ، ٢٠١١ : ٥١٤) ن من بين الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية ، وأنهم يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة، ويشعرون أنهم مقدرين ولهم مكانة خاصة، وينظرون إلي الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محبطات عليهم أن يجتنبوها، ويعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة، ومقاومة الإحساس بالهزيمة، واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها كما يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين ، ويحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها.

لذا ترجع أهمية المناعة النفسية إلى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها (حسانين، ٢٠١٣، ٢٧).

ويدعم ذلك ما يذكره كل من بيكر وبرينجر وايفان (Baker, Bridger, ١٩٩٨) من أن التفوق يعد من عوامل سهولة وسرعه التوافق، ذلك لأن المتفوقين لديهم فهم أفضل لنواتهم وللآخرين، بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة، ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوط بشكل أفضل وبطرق صحية مقارنة بأقرانهم.

كما أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الهام الذي تلعبه المناعة النفسية في التحصيل الدراسي أو الأكاديمي ومنها دراسة كل من هاسكيت وآخرين (Heskett et al, ٢٠٠٦) التي اهتمت بتقصي العوامل المسؤولة عن المناعة النفسية التي قد تلعب دوراً إيجابياً في الأداء الأكاديمي

ودراسة ( الشيخ، ٢٠١٤ ) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف والتحصيل الأكاديمي. كما أظهرت نتائج (العبدلي، ٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين.

كما يذكر ( عبد الله والفريجات، ٢٠١٦: ٣٩) أن الطلاب المتفوقين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية والاستجابة بوسائل متوافقة فهم يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية كما أنهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد.

خصائص الأفراد المتمسكين بالمناعة النفسية :

وضح سام وبروكسي (٢٠١١، ٥١٤) مجموعة من الخصائص التي يتسم بها بمن لديهم مناعة نفسية وهي:

- ١- يشعرون بأن لهم تقديراً ومكانة خاصة.
- ٢- يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.
- ٣- قادرون علي حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.
- ٤- ينظرون إلي الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليس محبطات عليهم أن يتجنبوها.
- ٥- يعتمدون علي استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الاحساس، بالهزيمة.
- ٦- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم، ويستمتعون بها.
- ٧- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين.

أبعاد المناعة النفسية:

أشار (olah, ٢٠٠٥) إلي ستة عشرة بعداً للمناعة النفسية وهي التفكير الإيجابي، الابداع، حل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فعالية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل.

أما (Agrawal & Bhardwaj, ٢٠١٥: ١٠) أشار الي أن أبعاد المناعة النفسية تتضمن الثقة بالنفس، النضج الانفعالي، الاتجاه الإيجابي نحو الماضي

وتستخلص الباحثة مما سبق أن الجهاز المناعي النفسي يعبر عن تضافر مجموعه كبيرة من القدرات والمهارات والكفاءات الشخصية التي تدعم قدرة الفرد على مواجهة الاحداث الضاغطة والأزمات ومواقف المحن سواء كانت على المستوى الفردي أو المجتمعي

يتناول البحث أربعة أبعاد للمناعة النفسية وهي المثابرة، التفاؤل، التوجه الديني، ضبط الانفعال.

مما سبق عرضه يتضح الذي تلعبه المناعة النفسية في التخفيف من الآثار الناتجة عن جائحة كورونا حيث تتكامل المناعة النفسية مع المناعة البيولوجية في حماية الفرد ودعم قدراته على المواجهة وتحمل

الأعراض المرضية حتى يضعف الفيروس وتتمكن خلايا الجهاز المناعي من قتلها وإبادة ومن هنا جاء أهمية تناول المناعة النفسية في الميدان السيكولوجي وصولاً لإعداد برامج لتعزيزها وتنميتها.

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية:

هي نظام تكاملي متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والأزمات ومنها المثابرة والتفاؤل وضبط الانفعال والتوجه الديني وتقاس إجرائياً من خلال أداء على مقياس المناعة النفسية المعد في هذا البحث.

ثالثاً الضغوط النفسية المدركة:

يواجه الأفراد في الحياة عدداً من الضغوط ومن هذه الضغوط المشكلات الأسرية، ومشكلات العمل، والمشكلات مع الأصدقاء، وعدم التكيف مع الدراسة أو التعليم. ولا شك أن كثيراً من الضغوط لا تؤدي بالضرورة إلى ضغوط على الفرد، فالضغوط تنشأ من إدراك الأفراد للضغوط كمصادر تهديد لكياناتهم. وهناك عمليات واعية وغير واعية في العالم الداخلي للفرد، تكون مسؤولة عن تحديد إذا ما كانت ضغوط معينة، تجعل الفرد يشعر بالضغط أو يؤدي استجابة ضاغطة، ومن مظاهر تأثر الأفراد بالضغوط: صعوبة التركيز، واضطرابات النوم، والمشكلات الصحية، والخمول، وتزايد الأخطاء، وصعوبة استرجاع الأحداث، وغيرها.

وتعرفها (كريفة، ٢٠٠٦: ٦٢) الضغوط النفسية هي تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد كله، أو عنصر فيه، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والإخلال في تكامل الشخصية وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقده قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه مما كان هو عليه إلى نمط جديد.

ويعرف (حنفي، ٢٠٠٧: ٣٢) الضغوط النفسية بأنه الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعاً من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف واستمرت لفترة طويلة.

والضغوط المدركة هو مفهوم استخدم للتعبير عن درجة إدراك الفرد للموقف الحياتي على أنه موقف ضاغط؛ وذلك نتيجة التقييمات الأولية والثانوية فهو حالة تعكس نتيجة التقييم العام لأهمية وصعوبة التعامل مع التحديات الشخصية والبيئة:

ويشير سيلى Selye إلى أربعة أنواع من الضغط النفس ي تصيب الفرد هي:

١- الضغط النفسي السيء: ويسمى كذلك الألم مثل فقدان عزيز أو فقدان عمل.

٢- الضغط النفسي الجيد: يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات كولادة طفل أو سفر في عمل أو بعثة.

٣- الضغط النفسي الزائد: وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته.

٤- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وعدم التحدي والشعور بالمثابرة.

وتتضمن الاستجابة للضغوط ثلاثة مراحل فيما يطلق عليه نموذج التكيف العام:

١- رد فعل الإنذار: حيث يتهيأ الفرد جسماً لمواجهة الحدث الضاغط.

٢- المقاومة: وفي هذه المرحلة يحاول مواجهة الحدث الضاغط والتكيف معه.



٣- الانهالك: وفيها يفقد الجسم قدرته على التعامل مع الحدث أو الموقف.

مصادر الضغوط النفسية:

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية

- الضغوط الأسرية سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.
- الضغوط المالية مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشروع أو تغيير مفاجئ في الوضع المالي.
- الضغوط الاجتماعية: مثل التغيير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية، الأنشطة الاجتماعية.
- ضغوط العمل: مثل الفصل من العمل، التقاعد، الانتقال لعمل جديد.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل والبراكين والأعاصير.
- الضغوط السياسية: مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن.
- الضغوط الثقافية: الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات والشبكات.
- الضغوط الأكاديمية: كبدء الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات.

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية

- المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضي.
- الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.
- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود إلى تنبئ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع. (جيهان، ٢٠١٢: ٥٢١)
- وتتناول هذه الدراسة (الضغوط الصحية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية).

التأثيرات الناجمة عن الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية: من المسلم به أن الضغوط لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للفرد، بل يمتد تأثيرها لتشمل الصحة الجسمية، وذلك من خلال النقص في كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي (تنشيط الهيبتوتلاموس وإفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول) مما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة، وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد الأمراض، بالإضافة إلى أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي العقاقير غير المشروعة للتخفيف من المشاعر السلبية الناجمة عنها، مما يؤدي إلى تزايد نسبة السموم في الجسم وبالتالي تعرضه للإرهاق والاستنزاف والإصابة بالأمراض. (حسيب، ٢٠٠٦: ١٦٠)

مما سبق تري الباحثة أن الأحداث الضاغطة في هذا العصر غدت تؤثر على البناء النفسي لدى الفرد وجعلته يعاني الضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات

السلبية الأخرى، من هنا فقد توصلت نتائج الدراسات أن تمتع الافراد بالخصائص النفسية الإيجابية كالمناعة النفسية كما تم توضيحه في المتن يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديداً، وبأن لديهم القدرة على ضبطها كما أنه بإمكانهم الاستمرار في أنشطتهم بالتزام حتى الوصول إلى حالة من التوافق النفسي والجسدي، إذ تعمل من خلال مكوناتها في التخفيف من التهديد الذي تحمله الضغوط وذلك بالتقييم والإدراك الإيجابي لها، مما يترتب عنه استخدام الإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا ما يجعل وقع الأحداث على الفرد أقل خطراً وتهديداً مما يقوده في النهاية إلى الشعور بالصحة النفسية والجسدية.

### المتفوقين عقلياً :

يعرف ( القريطي، ٢٠٠٥ ) المتفوق عقلياً بأنه هو بلوغ الفرد مستوي كفاءة أداء فوق المتوسط لأقرانه ممن هم في مثل عمره الزمني وبيئته الاجتماعية وفي مجال أو أكثر من مجالات النشاط الإنساني التي تحظى بتقدير الجماعة وتشمل مجالات النشاط الإنساني كافة .

### خصائص المتفوقين عقلياً :

- ١- القدرة العقلية العامة، ومن مظاهرها، أن يكون المتفوق محباً للقراءة، ولديه اهتمامات علمية وأدبية ملحوظة، ويقدم حلولاً سريعة ودقيقة للأسئلة
  - ٢- ويتسم باللباقة، وحل المشكلات بطرق عبقرية ولديه فضول علمي والتركيز وشدة الانتباه، ويميل إلى الاستقلالية
  - ٣- الاعتماد على النفس، والمشاركة الاجتماعية، ويتميز بالأداء العالي في اختبارات الذكاء، والتحصيل الدراسي.
  - ٤- القيادة ومن مظاهرها: يكون لدى المتفوق القدرة على حث الآخرين، ويدرك مهاراتهم وقدراتهم، ويتعامل معهم بسهولة ويسر، وينطق الأفكار بصورة واضحة، ويمتلك مهارات القيادة والسيطرة، والتوجيه، واتخاذ القرار.
- كيفية اختيار عينة الدراسة:

تم اختيار عينه الدراسة من مدرسة المتفوقين للعلوم والتكنولوجيا (STEM) بطنطا - محافظة الغربية وعددهم (١٠٠) طالب وطالبة وتم اختيارهم على أساس الشروط التالية:

- ١- أن يكونوا من المنتظمين في الحضور في وقت إجراء الدارسة.
- ٢- ألا يقل مجموع درجات الطالب في امتحان شهادة إتمام الدراسة بمرحلة التعليم الأساسي عن ٩٨% من المجموع الكلي للدرجات.
- ٢- أن يكون الطالب حاصلاً على الدرجات النهائية في مادتين على الأقل من مواد (اللغة الإنجليزية الرياضيات والعلوم)
- ٤- الاطلاع على نسبة الذكاء التي تم تقريرها من جهة وزارة التربية والتعليم .
- ٥- أن يحصل الطالب على درجة مرتفعة على اختبار الذكاء المصفوفات المتتابعة لرافن وذلك شرط لاختياره ضمن عينة الدارسة الأساسية بجانب تفوقه الدارسي.

فضلاً عن بعض الشروط الأخرى من قبيل أن يقيم الطالب مع الوالدين معاً، وألا يعاني من أي أمراض مزمنة .

## فيروس كورونا:

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد - ١٩. (منظمة الصحة العالمية، تمت الاستعانة بالموقع الإلكتروني <https://www.who.int/ar>

## طريقة الإصابة

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد - ١٩ عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد - ١٩ أو يعطس. وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد - ١٩ عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم.

## الأعراض

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً بعدوي مرض كورونا في الحمي والإرهاق والسعال الجاف وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض ويتعافى معظم الناس (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٦ أشخاص يصابون بعدوى فيروس كورونا حيث يعانون من صعوبة التنفس وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، أو داء السكري .

## العلاج:

تعد البروتوكولات العلاجية لفيروس كورونا علاجاً للأعراض التي تسببها حتى لا تتفاقم حالة المريض وللوقاية من حدوث مضاعفات إن إجراءات الوقاية هي الاستراتيجية الأفضل في مواجهة هذه الجائحة بالإضافة إلى تعزيز مناعة الفرد والتي تتطلب أسلوب حياة صحي، ممارسة الرياضة، التغذية المتوازنة، النوم الجيد، جميعها تساعد في تعزيز مناعة الفرد.

## دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت قلق المستقبل لدى عينة المتفوقين عقلياً:

دراسة الشافعي (١٩٩٦) بعنوان الاتجاهات الوالدية كما يدركها الابناء المتفوقين وعلاقتها بتصورهم للمستقبل، دراسة مقارنة على عينة من الشباب من الجنسين. وكان الهدف من الدراسة الكشف عن الفروق في تصور المستقبل بين الابناء المتفوقين، وكذلك الكشف عن الفروق في تصور المستقبل بين الذكور والاناث ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالباً وطالبة ممن ينتمون الى المستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة (مرتفع - متوسط - منخفض) وتراوحت اعمارهم من (١٦-٢٠) عاماً وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية، الشباب الذين نشأوا في ظل اتجاهات والدية سوية يمثلون قيم إيجابية اما مشكلاتهم فهي ترجع الى المجتمع الخارجي وظروفه (ضبط داخلي) اما الشباب الذين نشأوا في ظل اتجاهات والدية غير سوية فانهم يمثلون قيماً غير سوية من والديهم وهم اكثر تشاؤماً من المستقبل ومشكلاتهم ترجع الى ضعف إمكانياتهم الشخصية. ويختلف التصور للمستقبل باختلاف الجنس، فالذكور أكثر حرصاً وقلقاً على المستقبل من الاناث و يختلف التصور للمستقبل عند الشباب باختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، فالأبناء في المستوى المتوسط اكثر خوفاً وقلقاً من المستقبل، والابناء في المستوى المنخفض اكثر تشاؤماً من المستقبل من الابناء في المستوى المرتفع الذين كانوا اكثر تفاؤلاً.

وكشفت دراسة (أحمد الشرقي، ٢٠١١) عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والأفكار اللاعقلانية لدى الطالب المتفوقين والعاديين بالمرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين الطالب المتفوقين والعاديين من حيث مستوى قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٢٦٥) طالباً من طالب المرحلة الثانوية، وقد أظهرت نتائج الدراسة إن مستوى قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة متوسط، مع انه أعلى دائماً لصالح الطالب العاديين، وكذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب المتفوقين علي مقياس الأفكار والعاديين على قلق المستقبل المهني ودرجاتهم على اللاعقلانية كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات قلق والعاديين في كل أبعاد المستقبل المهني لدى طالب المرحلة الثانوية المتفوقين ما عدا بعد قلق صعوبة الحصول على الوظيفة، والبعد الثاني حول درجة القلق السلبي تجاه المستقبل حيث توجد فروق كما أظهرت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال الأفكار اللاعقلانية لدى الطالب والعاديين.

دراسة أمال الفقي ومحمد كمال (٢٠٢٠) بعنوان المشكلات النفسية المترتبة عن جائحة كورونا المستجد covid ١٩ بحث وصفي لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعات المصرية عددهم (٧٤٢) طالب من طلاب الجامعة وأظهرت النتائج وجود مشكلات نفسية ناتجة عن تفشي المرض وهي الشعور بالضيق، القلق والاكتئاب، والوسواس القهري والوحدة النفسية واضطرابات الأكل، اضطرابات النوم.

وفي دراسة ليس (Lee,s,٢٠٢٠) هدفت الي دراسة القلق المرتبط بفيروس كورونا على عينة عددها ٧٧٥ وأظهرت النتائج ارتفاع القلق من الإصابة بالفيروس لعينة البحث مما يشير الي لثبات وصدق المقياس ارتفاع مظاهر الاضطراب، الأفكار الانتحارية، الخوف من المستقبل مما يشير الي آلية الأداة للكشف عن القلق المعمم لدي الأفراد خلال جائحة كورونا.

دراسة اوزميز وآخرون (Ozamiz,etal,٢٠٢٠) هدفت الي دراسة مستويات القلق والاكتئاب في مرحلة تفشي فيروس كورونا لعينة من شمال أسبانيا بلغ عدد العينة ٩٧٦ وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب كما ارتفع القلق من المستقبل بدرجة ملحوظة لدي المراهقين أكثر من كبار السن.

وثانياً: دراسات تناولت المناعة النفسية المتفوقين عقلياً

نظراً لحدائثة جائحة كورونا فلم تتوصل الباحثة في حدود اطلاعها لدراسات كثيرة استخدمت مصطلح المناعة النفسية مما تطلب الأمر توسيع دائرة البحث من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت أبعاد المناعة النفسية كالتفاؤل وضبط الانفعال.

دراسة لابسي وهيا (Lapsley and Hill, 2011) هدفت الي دراسة المناعة النفسية والتفاؤل في مرحلة البلوغ المبكرة (إحدى مكونات المناعة النفسية) وهدفت الدراسة الي تقييم العلاقة بين المناعة النفسية والتفاؤل والتكيف تكونت عينة الدراسة من (350) تتراوح أعمارهم من (17-20) عام واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام مقياس المناعة النفسية ومقياس التفاؤل وأظهرت النتائج أن المناعة النفسية كانت مرتبطة ارتباطاً عكسياً بالاكئاب والمشاكل الشخصية.

دراسة ناهد فتحي (2019) هدفت الي دراسة الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين كما هدفت الي التعرف علي مستوي المناعة النفسية لدي المتفوقين والكشف عن الارتباطات بين أبعاد المناعة النفسية والتعرف علي الفروق بين مكونات المناعة النفسية لدي عينة الدراسة تبعاً ( التخصص والنوع ) تم التطبيق أدوات المقياس وهي مقياس المناعة النفسية وحل المشكلات والكفاءة الذاتية وتوصلت النتائج الي وجود مستوي مرتفع من المناعة النفسية لدي المتفوقين ووجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات .

كما أجري أحمد حسن (2020) دراسة هدفت الي الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة من (465) طالباً من (17-21) وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في القلق وتوهم المرض تبعاً لمتغير النوع تجاه الإناث ولم تتضح الفروق إحصائياً في توهم المرض طبقاً للمناطق الريفية والحضرية

وفي دراسة يان وأخرون (Yuan, B et al, 2020) هدفت الي الكشف عن العلاقة بين الاستجابة المناعية والتقرير الذاتي للاكتئاب في فترة النقاهة من فيروس كورونا وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الاستجابات المناعية وأعراض الاكتئاب لدي أفراد العينة.

وفي دراسة سميث واخرون (Smith, et a, 2020) هدفت الي دراسة المعتقدات المتفائلة للتأثر الشخصي لفيروس كورونا وكان عينة الدراسة من الأشخاص الأصحاء وغير المخالطين لحالات كورونا وقد أظهرت النتائج تمتع عينة الدراسة بالتفاؤل واعتقادات إيجابية كأحد أبعاد المناعة النفسية حول فيروس كورونا واستبعاد تعرضهم للإصابة بالعدوي والتفاؤل بشأن فاعلية الإجراءات الاحترازية التي يتبعونها.

ثالثاً: دراسات تناولت الضغوط النفسية المدركة لدي المتفوقين عقلياً:

دراسة (أنور البرعاوي 2001) هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم. وتكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 8.53% بحسب الترتيب التالي: الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيراً الأسرية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

وهدفت دراسة فهد اللبيبي وآخرون (٢٠٠٦) إلى التعرف على الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة الجامعة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (١٤١) طالبا وطالبة من الجنسين و أظهرت النتائج أن أكثر أنواع الضغوط شيوعا هي الضغوط الدراسية بنسبة ٩٤% وتليها الضغوط الانفعالية ٩٠% ثم الصحية ٨٨% فالشخصية ٧٥% ثم الاجتماعية ٤٧% وأخيرا أسرية ٣٣% كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الذكور والإناث حيث جاءت الضغوط النفسية لدى الذكور كالتالي: ضغوط دراسية ثم انفعالية ثم صحية ثم شخصية ثم اجتماعية ثم اقتصادية أما الإناث فجاءت انفعالية ثم صحية ثم شخصية ثم دراسية ثم الاجتماعية وأخيرا الأسرية

دراسة سلطان العويضة (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الخاصة و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من ٤٤٥ وطالبا وطالبة من طلبة وضمت مختلف المستويات الدراسية و استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، ومقياس أساليب التدبير وأظهرت النتائج أن من أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي مشكلات الجانب الأكاديمي والمشكلات الأسرية و أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من قبل الطلبة هي التدبير واللجوء إلى الدين وإعادة التشكيل الإيجابي وطلب الدعم الاجتماعي كما و أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طالب السنة اللاحقة

دراسة سليمان سالم (٢٠٠٨) هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب في المجالات ( المادية ، الأكاديمية، الأسرية، النفسية) وتكونت العينة من ٢٥٠ طالب وطالبة ، ووزعت عليهم استبانة تقييم درجة معاناة الطالب مصادر الضغط النفسي وبينت النتائج أن عدم اشتراك الطلبة في تحديد موعد الاختبارات من أكثر الضغوط الأكاديمية و التفكير بالعمل بعد التخرج في المجال المادي ، و الحرمان من عطف الوالدين في المجال الأسري وفي المجال النفسي صعوبة التعبير عن المشاعر تجاه الآخرين، كما وجدت فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى للمستوى الدراسي ومكان الإقامة وكذلك التفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي ولم توجد فروق دالة تعزى لمتغير الجنس ، و بين المستوى الدراسي ومكان الإقامة والتفاعل بين الجنس و مستوى الإقامة

جاءت دراسة محمد عبد الحليم (٢٠١٠) للتعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدي عينة من الشباب واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وكانت عينة الدراسة (٥٠) طبق عليهم مقياس قلق المستقبل ومقياس الضغوط النفسية ومقياس معنى الحياة وأظهرت النتائج لا يوجد علاقة بين مستوي قلق المستقبل وشعورهم بالضغوط النفسية كما لم تظهر علاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة لديهم وهناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية ومعنى الحياة لدي أفراد العينة.

دراسة فيجاي و أشويني ( ٢٠١٤ Vijay & Ashwini) إلى الكشف عن الضغوط و التوافق بين طالب الجامعة وعلاقتها بأداء الطالب الأكاديمي، تكونت العينة من (٨٠) طالب وطالبة أعمارهم ما بين ١٦-١٨ سنة من طلاب الجامعة ، تم انتقاؤهم عشوائيا؛ و يعانون مشاكل سلوكية وضعف في الأداء الأكاديمي بالإضافة إلى مشاكل صحية، وقد طبق على العينة مقياس الضغوط ومقياس التوافق لمعرفة الضغوط التي يعانون منها وتقدير التوافق من الجانب الأكاديمي، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط بين طالب الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية في التوافق ، كما توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الأداء الأكاديمي ولم تظهر فروق دالة إحصائية لاختلاف نوع الجنس .

تناولت دراسة مهدي العوض (٢٠١٤) التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين متوسط درجات طلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية



لمتغيري الجنس والكمية. وتكونت عينة البحث من وقلق المستقبل تبعاً (٦٢٢) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية لمادي وخوشبة (٢٠٠٢، Koshaba & Maddi) ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. وأشارت النتائج إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الكميات التطبيقية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور والإناث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل لصالح الكليات النظرية.

### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

اتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة الاتي:

ندرة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا والمناعة النفسية والضغط لدى المتفوقين عقلياً

اتفاق نتائج الدراسات التي تناولت قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا كما في دراسة أحمد حسن ودراسة (٢٠٢٠، Gehrt, Frosthalm, Obermann, & Bernts) ودراسة (٢٠٢٠، Lee,s)

الاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية المدركة فيما يتعلق بوجود فروق بين الذكور والإناث حيث أوضحت دراسة إلى ارتفاعها لدى الذكور وأوضحت أخرى ارتفاعها لدى الإناث

تناول بعض الدراسات لعينات من مراحل عمرية مختلفة كما في دراسة مي فتحي وإيمان محمود (٢٠٢٠، Goldenberg Pattohl) و أحمد حسن (٢٠٢٠) و سميث (Smith, et al, ٢٠٢٠) و أنور البرعاوي (٢٠٠١)

اتفقت بعض الدراسات على أهمية استخدام أساليب مواجهة الضغوط كعامل مساعد في علاج الافراد الذين يعانون من ضغوط الحياة والوصول للصحة النفسية.

### فروض البحث:

في ضوء موضوع هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة وأهداف هذه الدراسة، فأمكن صياغة فروض الدراسة في:

يمكن لدرجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً على مقياس قلق المستقبل في تعديل درجاتهم على مقياسي المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً على مقياس قلق المستقبل

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً على مقياس الضغط النفسية.

### منهج البحث وإجراءاته:

#### منهج البحث:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن من حيث الوقوف على معرفة دور قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا في تعديل العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة والمنهج المقارن حيث المقارنة بين الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً في قلق المستقبل والمناعة النفسية والضغط النفسية المدركة.

#### عينة البحث:

١- العينة الاستطلاعية: تم اختيار أفراد العينة الاستطلاعية من مدرسة أنور السادات الثانوية بطنطا وذلك بغرض التحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية

٣- العينة الأساسية: تكونت عينة هذه الدراسة من المتفوقين عقلياً بلغ عددهم (١٠٠)، منهم (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الإناث من مدرسة المتفوقين للعلوم والتكنولوجيا بطنطا محافظة الغربية وتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) سنة بمتوسط عمري (١٧.٠٥٠) وانحراف معياري (٠.٧٤٦) وتراوح نسبة ذكاء العينة ما بين (١٢٥-١٣٥) درجة، فقد كان متوسط ذكاء العينة (١٣٠.١٥) بانحراف معياري قدره (٢.١٨٠).

تم التأكد من التكافؤ بين المتفوقين عقلياً من الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة بحساب اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة كما يتبين من جدول (١) التالي:

### جدول (١)

متوسطا الدرجات والانحرافان المعياريان وقيمة (ت)  
ودالاتها بين الذكور والإناث المتفوقين عقلياً في متغيرات (العمر، الذكاء، المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي)

المجموعة المتغير	الذكور (ن=٥٠)		الإناث (ن=٥٠)		مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
العمر	١٦.٩٨٠	٠.٨٢٠	١٧.١٢٠	٠.٧٧٣	غير دالة
الذكاء	١٣٠.٠٤٠	١.٩٦٨	١٣٠.٢٦٠	٢.٣٨٨	غير دالة
الاقتصادي	٣٩.٨٠٠	٢.٧٩٢	٣٩.٥٤٠	٤.٠٣٦	غير دالة
الاجتماعي	١٣.٧٠٠	٢.٩٥٠	١٤.١٨٠	٢.٢١٠	غير دالة
الثقافي	٧.٦٨٠	٠.٧٩٣	٧.٨٠٠	١.٠٨٧	غير دالة
الدرجة الكلية	٦١.١٨٠	٤.٨٩٣	٦١.٥٢٠	٥.٤١٨	غير دالة

أظهرت نتائج جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث المتفوقين عقلياً في العمر والذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي باستخدام اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة؛ وهذا يؤكد على تكافؤ الذكور والإناث المتفوقين عقلياً في العمر والذكاء والمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي.

أدوات البحث:

مقياس قلق المستقبل:

أعدته الباحثة لتقدير درجة قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا ويتكون من أربعة أبعاد (الأفكار السلبية نحو المستقبل، قلق الصحة والموت، قلق التحصيل العلمي، القلق الاجتماعي) يحتوي كل بعد على عشرة عبارات لتكون عدد عبارات المقياس ككل (٤٠) بدءاً، أما بالنسبة للاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات على الترتيب (٣، ٢، ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البنود إيجابياً أو سلباً. ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس:

أولاً: استقراء أدبيات البحث التي تناولت قلق المستقبل بصفة عامة ولدى المتفوقين عقلياً بصفة خاصة وعمل مسح للمقاييس والأدوات التي أعدت من قبل لقياسه وقد انتهت هذه الدراسة إلى أن أنسب شكل لمحتوي المقياس هو اختبار الورقة والقلم لذا فقد تم بناء المقياس ليكون لفظياً.

ثانياً : أما مكونات قلق المستقبل فقد حددت من خلال تحليل : الدراسات السابقة والأدبيات الخاصة بقلق المستقبل ، وروجعت بعض المقاييس التي أعدت من قبل لقياس قلق المستقبل علي عينات أخرى مقياس هيام عابد لقلق المستقبل (٢٠١٦) ، مقياس رولا مجدي لقلق المستقبل (٢٠١٣) ، مقياس دعاء جهاد لقلق المستقبل (٢٠١٦) ، مقياس نوال محمد لقلق المستقبل (٢٠١٥) ، مقياس علي خضر لقلق المستقبل (٢٠٠٩) ، مقياس صفوت حسن لقلق المستقبل (٢٠١٥) ومن خلال ما سبق استخلصت الباحثة مكونات قلق المستقبل علي أعلى نسبة شيوع بين المصادر السابقة وكانت علي الترتيب ( الأفكار السلبية نحو المستقبل ، قلق الصحة والموت ، قلق التحصيل العلمي ، القلق الاجتماعي)

ثالثاً: صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة، وروعي فيها (ألا يكون البند منفيًا، أو يحتوي على كلمات مثل عادة – كثيراً – غالباً – نادراً، احتواء البند على فكرة واحدة، وألا يكون عاماً، وأن يكون قصيراً)، وقد تنوعت الصياغة بين السلب والإيجاب وقد بلغ عدد البنود (٤٠ بنداً)، أما بالنسبة لبدائل الاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات على الترتيب (٣، ٢، ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً.

رابعاً: وتم حساب ثبات المقياس لعينة من المتفوقين عقلياً (ن=٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٢)

#### جدول (٢)

طريقتي حساب ثبات مقياس قلق المستقبل للمتفوقين عقلياً

المتغير	عدد أفراد العينة	معامل ألفا	معامل التجزئة الصفية بعد تصحيح طول المقياس
قلق المستقبل	٣٠	٠.٩٣٧	٠.٧٩٤

أظهرت نتائج جدول (٢) إلى أن معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس كانت قيمتهما مقبولة.

خامساً- حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عيني المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس قلق المستقبل، وتوضح نتائج هذا الصدق في جدول (٣).

## جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين

المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس قلق المستقبل للمتفوقين عقلياً

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	العاديون		المتفوقون عقلياً		المجموعة البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٦.٥٠٦	١.٤٨٩	١٦.٣٠٠	٣.١١٣	٢٠.٤٠٠	الأفكار السلبية نحو المستقبل
٠.٠١	٣.٣٧٥	٢.٨٢٥	١٨.٥٠٠	٤.٠٣٢	٢١.٥٣٣	قلق الصحة والموت
٠.٠١	١٨.٣٥٠	١.٦٧٥	١٦.٤٣٤	٢.١١٢	٢٥.٤٦٧	قلق التحصيل العلمي
٠.٠١	٤.١٣٩	٢.٩٠٦	١٧.٩٦٦	٤.٦٣٣	٢٢.١٠٠	القلق الاجتماعي
٠.٠١	٩.٧٤٤	٤.١٨٨	٦٩.٢٠٠	١٠.٦١٤	٨٩.٥٠٠	الدرجة الكلية

أظهرت نتائج جدول (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس قلق المستقبل للمتفوقين عقلياً (الأفكار السلبية نحو المستقبل، وقلق الصحة والموت، وقلق التحصيل العلمي، والقلق الاجتماعي، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المتفوقين عقلياً؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافق فيه هذا الصدق.

## مقياس المناعة النفسية :

أعدته الباحثة لتقدير درجة المناعة النفسية لدى المتفوقين عقلياً ويتكون من أربعة أبعاد (المثابرة، ضبط الانفعال، التفاؤل، التوجه الديني) يحتوي كل بعد على عشرة عبارات لتكون عدد عبارات المقياس ككل (٤٠) بنداً، أما بالنسبة للاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات على الترتيب (٣، ٢، ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البنود إيجابياً أو سلباً. ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس.

أولاً: استقراء أدبيات البحث التي تناولت المناعة النفسية بصفة عامة ولدى المتفوقين عقلياً بصفة خاصة وعمل مسح للمقاييس والأدوات التي أعدت من قبل لقياسه وقد انتهت هذه الدراسة إلى أن أنسب شكل لمحتوي المقياس هو اختبار الورقة والقلم لذا فقد تم بناء المقياس ليكون لفظياً.

ثانياً: أما مكونات المناعة النفسية فقد حددت من خلال تحليل الدراسات السابقة والأدبيات الخاصة بالمناعة النفسية والمتفوقين عقلياً، وروجعت بعض المقاييس التي أعدت من قبل لقياس المناعة النفسية على عينات أخرى مقياس عبد الناصر موسي (٢٠١٨)، مقياس خالد المالكي للمناعة النفسية (٢٠١٩)، مقياس عمر علاء للمناعة النفسية (٢٠١٦)، مقياس طه عبد الحميد للمناعة النفسية (٢٠١٩)، مقياس محمد رفيق للمناعة النفسية (٢٠٢٠)، مقياس ناهد أحمد للمناعة النفسية (٢٠١٩) ومقياس خالد عمار للمناعة النفسية (٢٠١٦). ومن خلال ما سبق استخلصت الباحثة مكونات المناعة النفسية علي أعلى نسبة شيوع بين المصادر السابقة وكانت على الترتيب (المثابرة، ضبط الانفعال، التفاؤل، التوجه الديني).

ثالثاً: صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة، وروعي فيها (ألا يكون البند منفيًا، أو يحتوي على كلمات مثل عادة - كثيراً - غالباً - نادراً، احتواء البند علي فكرة واحدة، وألا يكون عاماً،

وأن يكون قصيراً)، وقد تنوعت الصياغة بين السلب والإيجاب وقد بلغ عدد البنود (٤٠ بنداً)، أما بالنسبة لبدائل الاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات علي الترتيب (٣، ٢، ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً .

رابعاً: تم حساب ثبات المقياس لعينة من المتفوقين عقلياً، وذلك بطريقتين، وجدول (٤) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها

#### جدول (٤)

طريقتي حساب ثبات مقياس المناعة النفسية للمتفوقين عقلياً

المتغير	عدد أفراد العينة	معامل ألفا	معامل التجزئة الصفية بعد تصحيح طول المقياس
المناعة النفسية	٣٠	٠.٧٦٢	٠.٨٩٧

أظهرت نتائج جدول (٤) إلى أن معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس كانت قيمتهما مقبولة.

خامساً: تم حساب صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عيني المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس المناعة النفسية، وتوضح نتائج هذا الصدق في جدول (٥).

#### جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين

المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس المناعة النفسية للمتفوقين عقلياً

المجموعة البعد	المتفوقون عقلياً		العاديون		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
المثابرة	٢٢.٤٦٦	٣.٠٩٣	٢٥.٥٣٣	٢.٩٤٤	٣.٩٣٣	٠.٠١
التفاؤل	٢٢.٦٠٠	٢.٠٦١	٢٤.٦٠٠	٢.١٧٥	٣.٦٥٦	٠.٠١
ضبط الانفعال	٢٠.٨٠٠	١.١٢٦	٢٢.٤٠٠	٢.٤٢٩	٣.٢٧٢	٠.٠١
التوجه الديني	٢٢.٢٠٠	٢.٢٨٠	٢٨.١٠٠	٢.١٨٦	١٠.٢٢٨	٠.٠١
الدرجة الكلية	٨٨.٠٦٦	٤.٧١٩	١٠٠.٦٣٣	٥.٣٧٨	٩.٦١٩	٠.٠١



أظهرت نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس المناعة النفسية للمتفوقين عقلياً (المثابرة، والتفاؤل، وضبط الانفعال، والتوجه الديني، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه العاديين؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافر فيه هذا الصدق.

مقياس الضغوط النفسية المدركة:

أعدته الباحثة لتقدير درجة الضغوط النفسية لدى المتفوقين عقلياً ويتكون من أربعة أبعاد (الضغوط الصحية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية) يحتوي كل بعد على عشرة عبارات لتكون عدد عبارات المقياس ككل (٤٠) بنداً، أما بالنسبة للاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات على الترتيب (٣، ٢، ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً. ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس

أولاً: استقراء أدبيات البحث التي تناولت الضغوط النفسية بصفة عامة ولدى المتفوقين عقلياً بصفة خاصة وعمل مسح للمقاييس والأدوات التي أعدت من قبل لقياسه وقد انتهت هذه الدراسة إلي أن أنسب شكل لمحتوي المقياس هو اختبار الورقة والقلم لذا فقد تم بناء المقياس ليكون لفظياً.

ثانياً: أما مكونات الضغوط النفسية المدركة فقد حددت من خلال تحليل الدراسات السابقة والأدبيات الخاصة بالضغوط النفسية المدركة والمتفوقين عقلياً، وروجعت بعض المقاييس التي أعدت من قبل لقياس الضغوط النفسية المدركة على عينات أخرى مقياس أحمد موسي (٢٠١٨)، مقياس غسان صالح (٢٠١٤)، مقياس ياسر خليل (٢٠١١)، مقياس مي عبد الله (٢٠١٤)، مقياس الضغوط النفسية إيمان عفيفي (٢٠١٣)، مقياس الضغوط النفسية فاروق سيد (٢٠١٣)

ثالثاً: صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة، وروعي فيها (ألا يكون البند منفيًا، أو يحتوي على كلمات مثل عادة - كثيراً - غالباً - نادراً، احتواء البند على فكرة واحدة، وألا يكون عاماً، وأن يكون قصيراً)، وقد تنوعت الصياغة بين السلب والإيجاب وقد بلغ عدد البنود (٤٠ بنداً)، أما بالنسبة لبدائل الاستجابة من خلال ثلاثة بدائل وتعطي درجات على الترتيب (٣، ٢، ١) وذلك حسب اتجاه صياغة البنود إيجاباً أو سلباً.

رابعاً: حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المتفوقين عقلياً، وذلك بطريقتين، و جدول (١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها

#### جدول (٦)

طريقتي حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية المدركة للمتفوقين عقلياً

المتغير	عدد أفراد العينة	معامل ألفا	معامل التجزئة الصفية بعد تصحيح طول المقياس
الضغوط النفسية المدركة	٣٠	٠.٨٦٥	٠.٧٣٩

أظهرت نتائج جدول (٦) إلى أن معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس كانت قيمتهما مقبولة.

خامساً: تم حساب صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عيني المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس الضغوط النفسية المدركة، وتوضح نتائج هذا الصدق في جدول (٧).

جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس الضغوط النفسية المدركة للمتفوقين عقلياً

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	العاديون		المتفوقون عقلياً		المجموعة البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٨.٧٣٩	١.٣٩٧	١٦.٦٦٧	٢.٥٩٢	٢١.٣٦٧	الضغوط الصحية
٠.٠١	٣.٣٤٩	٢.١٢٩	١٧.٨٦٦	١.٦١٣	١٩.٥٠٠	الضغوط الاقتصادية
٠.٠١	٣.٧٣٤	٢.٦٩٥	١٨.١٠٠	٢.٤٨٥	٢٠.٦٠٠	الضغوط الأسرية
٠.٠١	٦.٨٦٩	٢.٣١١	١٧.٩٦٧	٢.٠٨٠	٢١.٨٦٦	الضغوط الشخصية
٠.٠١	١١.١٢٤	٤.٣٠٣	٧٠.٦٠٠	٤.٥٥٨	٨٣.٣٣٣	الدرجة الكلية

ظهرت نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقين عقلياً والعاديين على مقياس الضغوط النفسية المدركة للمتفوقين عقلياً (الضغوط الصحية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المتفوقين عقلياً؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافق فيه هذا الصدق.

مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي:

أعدده محمد سعفان ودعاء خطاب (٢٠١٦) وتم استخدامه لتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، وقد استخدم في هذه الدراسة لحساب التكافؤ بين الذكور والإناث من المتفوقين عقلياً في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، وحسب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وقد حسب معامل الثبات وكانت قيمته (٠.٨٦) للتجزئة النصفية، و (٠.٨٥) لمعامل ألفا تطبيق أدوات البحث:

أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (STEM) بطنطا وذلك بعد التنسيق بين الإحصائي النفسي والإحصائي الاجتماعي وتم تطبيق أدوات البحث مقياس قلق المستقبل ومقياس المناعة النفسية ومقياس الضغوط النفسية المدركة ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ومصنوفة رافن لتقدير نسبة الذكاء.

نتائج البحث مناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول

ينص على "أنه يمكن لدرجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً على مقياس قلق المستقبل أن تعدل من قوة العلاقة بين درجاتهم على مقياس المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة" ولأن هذا الفرض يقوم على أساس فحص دور العامل الثالث الذي قد يعدل العلاقة بين متغيرين بحيث يزيد أو يضعف من قوتها بعد عزله إحصائياً، لذا فقد استخدمت معاملات الارتباط البسيط والجزئي والمتعدد للتحقق من صدق هذا الفرض، ويشير جدول (٨) إلى قيم هذه المعاملات.

جدول ( ٨ ) قيم معاملات الارتباط البسيط والجزئي والمتعدد  
بين قلق المستقبل وكل من المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة

المتغير	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الجزئي	معامل الارتباط المتعدد
قلق المستقبل / المناعة النفسية	-٠.٧٢٣	٠.٠١	-	-
قلق المستقبل / الضغط النفسية المدركة	٠.٩٨	٠.٠١	-	-
المناعة النفسية / الضغط النفسية المدركة	-٠.٦٩١	٠.٠١	-٠.٣٨٠*	-
قلق المستقبل / المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة	-	-	-	٠.٩٨٣

\*بعد عزل قلق المستقبل

أظهر جدول (٨) وبعد حساب معامل الارتباط الجزئي بين درجات عينة المتفوقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية والضغط النفسية المدركة والعزل الإحصائي لتأثير درجات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تناقصت قيمة معامل الارتباط السالب بين المناعة النفسية والضغط النفسية من (-٠.٦٩١) إلى (-٠.٣٨٠)؛ أي أنه أصبح أقل من قيمة معامل الارتباط بكثير، وهذا يوضح دور قلق المستقبل كمعدل للعلاقة بين المناعة النفسية والضغط النفسية، ولمزيد من التأكيد على تأثير ودور قلق المستقبل في قوة العلاقة بين المناعة النفسية والضغط النفسية حسب الباحثة معامل الارتباط المتعدد بين درجات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية والضغط النفسية، وكانت قيمته (٠.٩٨٣)، وهي أعلى من قيمة معامل الارتباط البسيط بين درجات قلق المستقبل والمناعة النفسية (ر = -٠.٧٢٣) والضغط النفسية (ر = ٠.٩٨)، وأيضاً من قيمة معامل الارتباط البسيط بين المناعة النفسية والضغط النفسية (-٠.٦٩١)، وهذا يوضح أن اجتماع درجات قلق المستقبل مع درجات المناعة النفسية والضغط النفسية يؤثر في العلاقة بينهما.

وبتحليل هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع نتائج دراسة سميرة محمد ٢٠١٢ من حيث وجود ارتباط موجب بين قلق المستقبل والضغط النفسية وكذلك دراسة (جولدينبيرج وبتالوف ٢٠٠٠ Goldenberg Pattohl) التي أكدت على العلاقة بين المناعة النفسية والإنجاز الأكاديمي والقلق من المستقبل وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بينت المناعة النفسية والإنجاز الأكاديمي، لا يتأثر بالقلق بل يؤثر القلق من المستقبل والمناعة النفسية في الإنجاز ونتائج دراسة أحمد عبد الحليم (٢٠١٠) التي أكدت على وجود علاقة بين الضغط النفسية وقلق المستقبل ودراسة مهدي العوض (٢٠١٤) التي أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) (بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، ودراسة محمد خلف (٢٠١٤)

كما أكدت دراسة أمال الفقي ومحمد كمال (٢٠٢٠) بعنوان المشكلات النفسية المترتبة عن جائحة كورونا المستجد covid ١٩) بحث وصفي وأظهرت النتائج وجود مشكلات نفسية ناتجة عن نقشي المرض وهي الشعور بالضيق، الاكتئاب، والوسواس القهري والوحدة النفسية واضطرابات الأكل، اضطرابات النوم، انخفاض المناعة النفسية والشعور بالقلق تجاه المستقبل، الخوف من الموت

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسات دراسة أيزنك وبييني وسانتوس، (٢٠٠٦، Santos & Payne, Eysenk والتي أكدت على أن القلق من المستقبل مرتبط بالأحداث المتوقع حدوثها في المستقبل بناء على ما يعيشه الفرد في الوقت الحاضر من أحداث وما يترتب عليه من ضغوط.

كما أظهرت دراسة، Benros & N, Vindegaard الي ارتفاع معدلات الإصابة بالقلق بالإضافة الي الاعراض الاكتئابية واضطرابات النوم واضطرابات الضغوط التالية للصدمة أثناء جائحة كورونا ودراسة أحمد حسن (٢٠٢٠) التي اتفقت مع نتائج البحث وهو وجود علاقة ارتباطيه بين المناعة النفسية وقلق المستقبل وتوهم المرض أثناء جائحة كورونا كما أكدت العديد من الدراسات الحديثة التي أجريت خلال جائحة كورونا علي ارتفاع معدلات القلق من المستقبل عالمياً وفقاً لنتائج الدراسات (Ozamiz , etal) (٢٠٢٠، Lee,s., ٢٠٢٠)

ترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية الى حد كبير خصوصاً أن عينة البحث الحالي هي من المتفوقين عقلياً في مرحلة المراهقة حيث تعتبر هذه الفترة بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الامر الذي يتطلب مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد بالإضافة الى هذا ظروف جائحة كورونا وما فرضته من تداعيات

وتفسر الباحثة ذلك من خلال التطبيق الميداني أنه مع تعليق الدراسة بدأ التشتت الذهني بشأن مدي إمكانية العودة لمقاعد الدراسة التقليدية، ونظم الاختبارات المحددة المعروفة، والمعدلات الأكاديمية المتوقعة ، فوجد الطلاب مكبلين بضغوط لا حصر لها تقودهم للخوف والقلق والاكتئاب وغيرها من الخبرات الانفعالية السلبية التي تؤثر عليهم سلباً، وتجعلهم يواجهون مستقبلاً غامضاً مجهولاً، مما يعني خوفاً حقيقياً من مستقبل باتت مؤشراتته تدل على صعوبات عارمة (Chan, Yuan, Kok, & Wang To, ٢٠٢٠)

أي أنهم يعيشون في ظل جائحة كورونا العديد من التغيرات والمستجدات وكثيراً من التهديدات على حياتهم ومستقبلهم مما يزيد من قلقهم تجاه المستقبل وما تؤول إليه مجريات الأحداث من أمور قد لا يقوي على مواجهتها. فما يعيشه الطلاب في الآونة الأخيرة من ظروف استثنائية مصاحبة لفيروس كورونا المستجد، مثل: تعليق الدراسة والتعلم الإلكتروني مما ولد كثير من التساؤلات غير محددة الإجابة وما صاحبها من ضغوط نفسية فأصبح الطالب أسيراً للتفكير والانفعالات السلبية الجائحة كل تلك العوامل أدت لقلقهم تجاه المستقبل .

إلى جانب الأدلة العديدة التي تؤكد على أن للفيروس قدرة كبيرة على ترك آثار نفسية عميقة لدى العديد من أفراد المجتمع بكافة فئاته، ومع عدم القدرة على التنبؤ، والحاجة للمسافة والعزلة فقد مزق الفيروس نسيج كل الطرق المعروفة للتأقلم والمواجهة، ودعا إلى طرق جديدة للتفكير والتكيف مع ظروف الجائحة الحالية .

أن تمتع الفرد بالعديد من أوجه المناعة النفسية كالتفكير الإيجابي والتفاؤل والتوجه الديني تجعله يفكر في الإيجابيات والدروس المستفادة وتوظيف الخبرات الإيجابية في التعامل الإيجابي مع متطلبات التعايش في ظل جائحة كورونا والمرونة والثقة النفسية التي تدعم الفرد في التحكم في مشاعر الخوف والقلق المرتبط بالمستقبل في ظل جائحة كورونا.

وهذا ما تتفق معه ظاهرة القلق تتزايد في الفترة الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد بصفة عامة والمتفوق عقلياً بصفة خاصة نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات من كثرة التغيرات الواقعة في جميع مناحي الحياة ويظهر ذلك بشكل واضح في ظل جائحة كورونا ، وهذا من شأنه أن يجعل المتفوق عقلياً يخرط في التفكير في المستقبل، وهذا التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، فقد

يواجه خلال مساره الدراسي العديد من العقبات والصعاب والضغط المختلفة، التي تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصيته، وذلك من خلال الأفكار التي تتراخ في ذهنه، ويتبناها أثناء حياته .

وبما أن الضغوط النفسية تتولد نتيجة فشل الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والإصابة بالقلق، مع الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة لها سلبية بل يمكن أن تكون إيجابية بحيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته وإلى السرعة في الإنجاز والأداء.

ومن هنا ترى الباحثة بأن قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا الذي يعاني منه الفرد ما هو إلا نتيجة للضغوط النفسية التي فرضتها علينا تلك الجائحة والتي تلعب دوراً كبيراً في تحقيق السواء أو اللا سواء لديه. وارتباط الضغوط النفسية بقلق المستقبل يعود إلى المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب المتفوق عقلياً، والتي كثيراً ما يستثار خلالها في تفكيره وأحلامه وأماله وما ينتظره أو يتوقعه في المستقبل، فعندما يكون تفكيره مبالغ ذلك قد يؤدي إلى عدم وضوح أو عدم تحديد الرؤية بالنسبة له، وبالتالي يستشعر الإحباط والفشل وعدم الأمن والاستقرار والخوف والقلق من المستقبل.

وقد يصيح المستقبل لدى كثير من المتفوقين عقلياً مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل ولما تفرضه علينا ظروف جائحة كورونا، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث الجديدة والحديثة نسبياً بالنسبة له والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله مما يسبب له زيادة القلق نحو المستقبل وانخفاض مناعته النفسية وإصابته بالضغوط النفسية والإحباط.

كما تشير نتائج البحوث والدراسات إلى ان أكبر شريحة تعاني من قلق المستقبل في المجتمع المصري هي شريحة المراهقين الشباب من الذكور والإناث بصفة عامة، والمراهقين من طلبة المرحلة الثانوية وخاصة من المتفوقين عقلياً وذلك لعدة أسباب من أهمها - :إن طلبة المرحلة الثانوية في مرحلة المراهقة المتوسطة وهي مرحلة تكثر فيها أحلام اليقظة، والتي لا يمكن تحقيقها على أرض الواقع. والتي لا تتفق مع قدرتهم أحياناً -وتعد هذه المرحلة مرحلة انتقالية من حياة الطفولة إلى حياة الرشد فهم على أعتاب الجامعة ومنها الحياة العملية. بالإضافة إلى ذلك فإن طلبة المرحلة الثانوية هم أكثر شريحة من المراهقين تعرضا للمستقبل لتعرضهم إلى الضغوط التالية - :ضغوط دراسية: وهي تتمثل في ضرورة حصولهم على مجموع كبير في الثانوية العامة يؤهلهم للالتحاق بالكلية والعمل في وظيفة ترتبط بدراساتهم، وإحراز مكانة اجتماعية مرموقة - .ضغوط اقتصادية: تتمثل في أعباء الدروس الخصوصية التي ترهق ميزانية الأسرة فيرى الطالب معاناة أسرته لتوفر له ثمن الدروس الخصوصية الأمر الذي يزيد من وطأة الضغوط النفسية لدى الطالب.

الفرض الثاني:

ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل.

وقد حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	إناث		ذكور		المجموعة البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٤.٣٣٨	٣.٥٢٠	١٩.٨٢٠	١.٧٧٩	٢٢.٢٤٠	الأفكار السلبية نحو المستقبل
٠.٠١	٣.٤٨٤	٣.٣٦٩	٢٠.٦٤٠	٢.٢٤٤	٢٣.٠٦٠	قلق الصحة والموت
٠.٠١	٤.٨٠٣	٤.١٧٥	٢٢.٥٦٠	٢.٠٥٠	٢٥.٧٢٠	قلق التحصيل العلمي
٠.٠١	٤.٢٨٤	٤.٢٧٣	٢١.٣٢٠	٢.٤٣٤	٢٤.٣٠٠	القلق الاجتماعي
٠.٠١	٥.٧٤٠	١٢.١٧٨	٨٤.٣٤٠	٥.٨٨٨	٩٥.٣٢٠	الدرجة الكلية

وضحت نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل للمتفوقين عقلياً (الأفكار السلبية نحو المستقبل، وقلق الصحة والموت، وقلق التحصيل العلمي، والقلق الاجتماعي، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه الذكور.

لاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا لدى المتفوقين عقلياً. وذلك في حدود إطلاع الباحثة؛ ففي دراسة إبراهيم الحجار (٢٠٠٦)، التي توافقت نتائج دراسته مع نتائج هذه الدراسة في وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في قلق المستقبل في اتجاه الذكور؛ في حين تعارضت معها دراسات أخرى مثل دراسة مي فتحي وإيمان محمود (٢٠٢٠) (Lee, s, ٢٠٢٠) تفترض بعض الدراسات أن الذكور أكثر قلقاً تجاه المستقبل من الإناث ويرجع ذلك إلى اعتبارات اجتماعية، ومنها تعاطف الدور الاجتماعي الملقي على عاتق الشاب من خلال التركيز على أنه المسؤول عن تأمين وترسيخ مستقبله ولأنه هو المطالب بتوفير متطلبات الحياة الأسرية المتكاملة.

ويفسر ذلك من خلال تعاطف الدور الاجتماعي الملقي على عاتق الذكور في المجتمع وما يواجهه من تحديات كثيرة مثل: التكيف الأكاديمي والتكيف العاطفي والمتمثل في الزواج والتفكير فيه، وفي تكوين أسرة، وما يلي ذلك من تبعات ومسئوليات، والتكيف المهني والمتمثل في التفكير فيما إذا كان سيد وظيفة مناسبة له، يعيش منها ويقوم حياته عليها أم لا كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان على الإحساس بالتوتر والضيق والقلق. وقد يصبح المستقبل لدى كثير من المتفوقين عقلياً مصدر قلق وورع نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله مما يسبب له زيادة القلق نحو المستقبل وخاصة ما فرضته علينا أزمة كورونا من تحديات وتغيرات في شتى نواحي الحياة

وكشفت دراسة جالبرينث (Galbreanth) عن المشكلات المتعلقة بالاهتمامات الاجتماعية والانفعالية في جو المدرسة والأسرة لمتفوقين عقلياً واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المعتمد على المقابلة كأداة للدراسة على عينة مقدارها (٤٠٠) من الطلاب المتفوقين عقلياً من الجنسين، ومن نتائج هذه الدراسة أن المشكلات التي يواجهها المتفوقون عقلياً الشعور بالقلق والارتباك من توقعات الآخرين منهم خاصة لدى الذكور، التعرض لسخرية الآخرين كونهم أذكى، والارتباك لتعدد الفرص المتاحة لهم



والضغوط التي تقع علي عاتقهم باعتبارهم ذكور وما يجب أن يتميزون به من سمات القيادة وما تفرضه عليهم من حيث التخطيط والتنظيم وإدارة المسؤوليات .

كما يمكن تفسير ذلك على أن الإناث يتميزون بالترحم بالذات يعيشون الخبرة الذاتية المؤلمة ببساطة ووعي دون مبالغة فيها أم الذكور الذين يفقدون ذلك يواجهون خبراتهم المؤلمة بالنقد اللاذع ويعيشون حاله من العزلة وعدم تقبل لذواتهم واصدار أحكام سلبية. تتمتع به الأنثى بصفة عامة من قدرة على وصف الأحداث والمواقف بدقة تفوق حتى قدرة الذكر في الوصف وسرد التفاصيل، وقد يرجع ذلك من الناحية الفسيولوجية إلى طبيعة تركيب وعمل وظائف المخ .

كما يرجع الأمر إلى طبيعة المرحلة النمائية لأفراد عينة البحث (المراهقة) والتي تعد فترة انتقالية حرجة تواجه فيها العديد من التحديات والصعوبات والصراعات والتي قد تلقى بهن في الارتباك والمتاعب وقد التي يسعى فيها المراهق إلى البحث عن الهوية وتكوين صداقات والتكيف مع التغييرات الجسمية الفسيولوجية وتحمل المسؤولية والسعي للاستقلال العاطفي وأخذ قرارات تخص المستقبل ويختلف في ذلك تفكير الذكور عن الإناث باعتبار الذكور أنه على عاتقه المسؤولية الأكبر في تحمل أعباء وضغوط الحياة.

#### الفرض الثالث

ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس المناعة النفسية.

وقد حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١٠) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس المناعة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	إناث		ذكور		المجموعة البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٤.٣٨٤	٢.٧٠٦	٢٤.٠٢٠	٢.٤٨٩	٢١.٧٤٠	المثابرة
٠.٠١	٣.٥١٨	٢.٦٥١	٢٢.٩٠٠	٢.٠٢٥	٢١.٢٤٠	التفاؤل
٠.٠١	٤.٧٤٦	٢.٥١٢	٢١.٨٨٠	٠.٦٣٩	٢٠.١٤٠	ضبط الانفعال
٠.٠١	٤.٨٢٧	٣.٥٩٣	٢٦.٧٨٠	٣.٧٣٩	٢٣.٢٤٠	التوجه الديني
٠.٠١	٦.٧٩٠	٧.٦٠٥	٩٥.٥٨٠	٥.٨٦١	٨٦.٣٦٠	الدرجة الكلية

وضحت نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس المناعة النفسية للمتفوقين عقلياً (المثابرة، والتفاؤل، وضبط الانفعال، والتوجه الديني، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه الإناث.

وأتفقت معها دراسه سويعد ( ٢٠١٤ ) وكذلك دراسة مخيمر ( ١٩٩٦ ) ودراسة (Sjoberg, ٢٠١٠) Madhavi & Vijayalaxmi, واختلقت معها دراسة علي ( ٢٠١٤ ) التي لم تظهر أي اختلاف بين الذكور والإناث تبعاً لمتغير الجنس



ونجد في نتائج الدراسة تفوق الإناث عن الذكور في مهارات المثابرة ، التفاؤل ، ضبط الانفعال ويمكن تفسير تفوق الإناث على الذكور في مهارات الذكاء الوجداني كالمهارات الاجتماعية والتعاطف والوعي الذاتي وغيرها إلى إن الانفعالات بالأصل بنية معقدة تتأثر بالجنس، والعمر، والتنشئة الاجتماعية؛ فأساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية في المجتمعات التقليدية تعزز الأدوار التقليدية للأنثى على أن تكون موجهة نحو العلاقات الاجتماعية والذكور يتجهون نحو العمل والإنجاز كما أن الإناث أكثر عرضة للتقلبات المزاجية لأسباب فسيولوجية واجتماعية وثقافية، ومن جهة أخرى تتعلق بتوقعات المجتمع من الصورة النمطية للأنثى التي تنظر إليها على أنها عاطفية وشديدة الحساسية والتأثر على عكس الصورة النمطية للذكور التي ترى فيه أنه أكثر ثباتاً

كما يمكن تفسير ذلك في إطار أنه أضحى الطلاب المتفوقين عقلياً أمام مرض مجهول وهو فيروس كورونا ومستقبل غير معلوم أبعاده وتداعياته كل تلك الأمور كانت سبباً رئيسياً في قلق المستقبل الناتج عن الجائحة ولكل من الذكور والإناث طريقة في معالجة القل والضغوط ويتضح ذلك في أن الذكور يتجاهلون المحن والأزمات ويحاولون إيجاد سبباً لصرف أنفسهم عنها والهروب منها مما يؤدي الي تفاقمه الضغوط والمشكلات والقلق لديهم أم الإناث يجاهدون دوماً الي تحديد أسباب الضغوط والمشكلات ويقومون بطلب المساعدة من الآخرين في حل مشكلاتهم والتوتر والقلق الناجم عن تلك المشكلات دراسة أمال الفقي ومحمد أبو الفتوح ٢٠٢٠

وترى الباحثة أن من السمات التي تميز الإناث ذوات الضبط الانفعالي يتصفن بالحسم والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيات غير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة فهم أكثر وعياً وقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية، والتمكن من حلها، والصمود، والسيطرة في تنظيم انفعالتهن، نتيجة تمتعهن بمرونة عقلية تجعل من علاقتهن وتصرفاتهن مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهن وعن حياتهن من خلال معرفتهن بطرق تنظيم الانفعالات، لتحقيق أهدافهن في الحياة .

كما قد ترجع نتيجة الفرض في اتجاهه نحو الإناث نتيجة التغييرات الاجتماعية التي ظهرت من إعطاء كل من الذكور والإناث فرصة متقاربة للاندماج في كافة الأنشطة الحياتية وما يقدمه هذا التغيير من صقل لشخصياتهم ومساعدتهم في التمتع بسمات شخصية تساندهم في مواجهة المشكلات الحياتية بدرجة كبيرة من المثابرة والتفاؤل وهي من مكونات المناعة النفسية.

كما يرجع ذلك الي التنشئة الاجتماعية التي تلعب دوراً كبيراً في أن تجعل الإناث أكثر تنظيمياً انفعالياً وأكثر قدرة على كبت مشاعرهن عند الغضب أو عند مواجهة أي عائق مقارنة بالذكور كما يمكن تفسير ذلك بأن المرأة تكوين عاطفي يمنعها من أن تتحي عواطفها جانباً عندما تقوم بإنجاز أعمالها المختلفة وتتفق هذه النتيجة مع ما هو شائع بأن المرأة تتسم بالتعاطف والقدرة على التعبير عن المشاعر.

كما لوحظ أثناء التطبيق الميداني يسود جو من الألفة والمودة بين فصول الإناث أكثر منه عن فصول الذكور فتسود في فصول الذكور حاله من الضغط النفسي على بعضهم البعض مما ينتج عنه الإحساس بالضغط من قبل الزملاء عكس ما لوحظ مع الإناث فيسود جو التفاؤل والاندماج مما يرفع لديهم مناعتهم النفسية .

كما لاحظت الباحثة عند تصحيح المقاييس بكتابة الطلاب من عينة الذكور في صفحات المقياس أن زملائهم يقومون بالتنمر علي بعضهم ويصفون بعضهم بالألقاب المختلفة وهذا يمثل ضغط نفسي كبير عليهم مما يقلل من مناعتهم النفسية ولم يلاحظ ذلك عند تصحي المقاييس الخاصة بعينة الإناث .

#### الفرض الرابع:

ينص علي توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية المدركة.

وقد حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت)

ودلالاتها بين المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية المدركة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	إناث		ذكور		المجموعة البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٥.١٨٧	١.٣٨٥	١٩.١٤٠	٢.٩٦٣	٢١.٥٤٠	الضغوط الصحية
٠.٠١	٥.٠٨٦	٢.١٥٥	١٧.٢٦٠	١.٨٤٣	١٩.٣٠٠	الضغوط الاقتصادية
٠.٠١	٤.٢٣٥	١.٤٠٨	١٩.٣٤٠	٢.٥٠٢	٢١.٠٦٠	الضغوط الأسرية
٠.٠١	٥.٥٠١	٠.٧٤٦	١٩.٨٨٠	٢.١٣٥	٢١.٦٤٠	الضغوط الشخصية
٠.٠١	٩.٥١٣	٣.٢٩٤	٧٥.٦٢٠	٤.٨٧٨	٨٣.٥٤٠	الدرجة الكلية

وضحت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقين عقلياً الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية المدركة للمتفوقين عقلياً (الضغوط الصحية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه الذكور.

واتفقت معها نتائج دراسة (Roemer, Williston & Rollins, 2015) مكونج وجرور و McGonagall, Gross, 2013 تناولت بعض الدراسات التي كشفت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية ي بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور بينما اختلفت معهم دراسة (Moore, 2013)

وهذا يعني كما يذكر (عمار عبدالله و فخري الفريجات ، ٢٠١٦ : ٣٩ ) أن الطلاب المتفوقين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية والاستجابة بوسائل متوافقة فهم يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية كما أنهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد ، ونظراً لما طرأت عليه أحداث الحياة الجديدة وما يعيشه العالم في ظل جائحة كورونا وما تفرضه من تحديات جديدة وضغوط جديدة في شتى نواحي الحياة الصحية والاجتماعية والأسرية يتضح هذا التغيير في حدوث ضغوط جديدة نتيجة لجائحة كورونا

وتفسر الباحثة ذلك من خلال التأكيد المستمر على الدور الاجتماعي الملقي على عاتق الذكور في المجتمع وما يواجهه من تحديات كثيرة مثل مستقبه الأكاديمي والتخطيط له والتفكير فيه ثم التفكير في المهنة في المستقبل، يعيش منها ويقوم حياته عليها أم لا وهل سيجد ذلك أم لا ثم يأتي التفكير الزواج والتفكير فيه، وفي تكوين أسرة، وما يلي ذلك من تبعات ومسئوليات كل هذه التحديات وغيرها من

المشاكل الاقتصادية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان على الإحساس بالتوتر والضيق والقلق. وقد يصبح المستقبل لدى كثير من المتفوقين عقلياً مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله مما يسبب له زيادة القلق نحو المستقبل وخاصة ما فرضته علينا أزمة كورونا من تحديات وتغيرات في شتى نواحي الحياة.

وهذا ما يؤكد البحث أيضاً في وجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس قلق المستقبل وذلك في اتجاه الذكور لما اوضحه البحث في تمتع الإناث بالمناعة النفسية مقارنة بالذكور ومن يتمتع بالمناعة النفسية وتتوافر لديه تلك الخاصية نجده أكثر قدره في التصرف بإيجابية في الأزمات والتحلي بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والتكيف والتعايش مع الأحداث المؤلمة والإدراك الإيجابي للذات وعلي عكس ذلك أظهر الذكور مناعة نفسية أقل من الإناث مما يؤدي الي الشعور بالقلق وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط والتفكير السلبي نحو المستقبل والقلق الاجتماعي.

كما يمكن تفسير ذلك في أنه قبل جائحة كورونا كان النظام المتبع عند دخول مدرسة المتفوقين إعطاء الطلاب بما يعرف بالتدريب الصيفي وذلك لتأهيلهم لنظام المدرسة وخاصة في نقطة الابتعاد عن الأسرة والمكوث في المدرسة حيث المدرسة تعمل بالنظام الداخلي ومع جائحة كورونا أثر ذلك علي حرمان الطلاب من تلك الخبرة المهمة والتي تؤثر عليهم تأثيراً مباشراً وهذا ما تم ملاحظته من حديثهم أثناء التطبيق الميداني

ويمكن تفسير ذلك أيضاً حيث يتفوق الإناث عن الذكور في مهارات ضبط الانفعال والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي ويمكن تفسير تفوق الإناث على الذكور في مهارات الذكاء الوجداني كالمهارات الاجتماعية والتعاطف والوعي الذاتي وغيرها إلى إن الانفعالات بالأصل بنية معقدة تتأثر بالجنس، والعمر، والتنشئة الاجتماعية؛ فأساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية في المجتمعات التقليدية تعزز الأدوار التقليدية للأنثى على أن تكون موجهة نحو العلاقات الاجتماعية والذكور يتجهون نحو العمل والإنجاز كما أن الإناث أكثر عرضة للتقلبات المزاجية لأسباب فسيولوجية واجتماعية وثقافية، ومن جهة أخرى تتعلق بتوقعات المجتمع من الصورة النمطية للأنثى التي تنظر إليها على أنها عاطفية وشديدة الحساسية والتأثر على عكس الصورة النمطية للذكور التي ترى فيه أنه أكثر ثباتاً

كما يرجع الأمر إلى طبيعة المرحلة النمائية لأفراد عينة البحث (المراهقة) والتي تعد فترة انتقالية حرجة تواجه فيها العديد من التحديات والصعوبات والصراعات والتي قد تلقى بهن في الارتباك والمتاعب وقد التي يسعى فيها المراهق إلى البحث عن الهوية وتكوين صداقات والتكيف مع التغييرات الجسمية الفسيولوجية وتحمل المسؤولية والسعي للاستقلال العاطفي وأخذ قرارات تخص المستقبل ويختلف في ذلك تفكير الذكور عن الإناث باعتبار الذكور أنه علي عاتقه المسؤولية الأكبر في تحمل أعباء وضغوط الحياة

كما لاحظت الباحثة أثناء التطبيق الميداني أنه يسود جو من الألفة والود والبهجة في فصول الإناث أثناء التطبيق علي عكس ما أظهره الطلاب الذكور أثناء التطبيق فيسود بينهم التنافس وإعطاء الألقاب لبعضهم مثل أينشتاين وغيرها من الألقاب التي تعتبر في حد ذاتها تضع الطالب في ضغوط دراسية للتنافس طيلة الوقت فيما بينهم .

وترى الباحثة أن من السمات التي تميز الإناث ذوات المناعة النفسية يتصفن بالحسم والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيات غير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات

جديدة فهم أكثر وعياً وقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية، والتمكن من حلها، والصمود، والسيطرة في تنظيم انفعالاتهن، نتيجة تمتعهن بمرونة عقلية تجعل من علاقتهن وتصرفاتهن مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهن وعن حياتهن من خلال معرفتهن بطرق تنظيم الانفعالات، لتحقيق أهدافهن في الحياة .

توصيات البحث:

في ضوء نتائج هذا البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات فإنها تعرض فيما يلي توصيات الدراسة للاستفادة منها:

١- إعداد برامج إرشادية لكيفية تحسين المناعة النفسية وخفض قلق المستقبل ومواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى ابنائهم المتفوقين عقلياً

٢- تبصير وإرشاد المعلمين بكيفية التعامل مع المتفوقين عقلياً لرفع مستوى العمل معهم وتنمية مناعتهم النفسية في ظل جائحة كورونا

٣- إثراء المكتبات المدرسية بالمنشورات المتنوعة والمصورة التي تبين أهمية استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط وتدعيم المناعة النفسية وخفض القلق الناتج عن جائحة كورونا

٤- ضرورة توعية أفراد الأسرة والقائمين على رعايتها بإتباع الأساليب الإيجابية مع ابنائهم وذلك في تنشئتهم اجتماعياً حيث إن ذلك له علاقة بالمناعة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط لدى الأبناء.

٥- إعداد برامج إرشادية لتنمية المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وهو ما يعد مؤشراً جيداً لتدعيم حياتهم النفسية وزيادة قدرتهم على التعامل بإيجابية والصمود أمام المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يتعرضون لها.

البحوث المقترحة:

١- فاعلية برنامج قائم على تنمية المناعة النفسية لخفض قلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا

٢- قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لطلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا.

٣- فاعلية برنامج قائم على التخفيف من ضغوط ما بعد الصدمة لدى المتفوقين عقلياً بعد جائحة كورونا .

## المراجع

- إبراهيم، كمال، (٢٠٠٠)، *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. الجزء الأول القاهرة، مصر، دار النشر للجامعات.
- أرون، بيك (٢٠٠٠)، *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*، ط١، ترجمة عادل مصطفي، القاهرة- مصر، دار الأفاق العربية.
- بدر، إبراهيم محمود (٢٠٠٣): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣ (١٣)، ٧٠-٣٥.
- البرعاوي، أنور، (٢٠٠١)، *الضغط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، غزة، فلسطين.
- حسان، ولاء (٢٠٠٩)، *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- حسانين، أحمد، (٢٠٠٩)، *قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
- حسانين، إيمان، (٢٠١٣)، *تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع*، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣ (١١)، ٦٥-٤٥.
- حمادة، عمر؛ وعبد اللطيف، عز (٢٠٠٦)، *الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة*. مجلة الدراسات النفسية، العدد الثاني، ٢٧٢-٢٢٩.
- حسن، أحمد، (٢٠٢٠)، *العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة*، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (٨)، ٢١٩-١٨٣.
- حسن، أمل، (٢٠١٨)، *قلق المستقبل المهني والرضا هن التخصص الدراسي كمتنبئات بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة قناة السويس*. مجلة التربية الخاصة والتأهيل بجامعة قناة السويس، ٦ (٢٢)، ١٨٢ - ٢٣٠.
- حسيب، عبد المنعم، (٢٠٠٦)، *مقدمة في الصحة النفسية*، الإسكندرية، مصر، دار الوفاء.
- حميد، سالم، (٢٠٠٦)، *فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الحجار، محمد، (٢٠٠٤)، *علم المناعة العصبية النفسية ومرض الاكتئاب*. مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، مركز الدراسات النفسية، لبنان، ٤، ٥٥-٣٥.
- خلف، محمد، (٢٠١٤)، *العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية*، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، (٣)، ٨٠-٤٧.
- رفيق، محمد، (٢٠٠٠)، *المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الايتام في محافظة جرش*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الأردن، ٤ (٩)، ١٤٤-١٢٥.

رمضان، رولا، (٢٠١٦)، فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، غزة، فلسطين

زيدان، عصام، (٢٠١٤)، المناعة النفسية مفهومها وابعادها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١، ٨٨٢-٨١٢.

سالم، فتحية، (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ١٤ (١)، ١٤٣-١٦٣

السيد، وائل، (٢٠١٩)، دراسة قلق المستقبل عند طلاب جامعة الملك سعود. مركز البحوث والدراسات الأندونيسية، (١٦)، ٤٢٤-٤٧٥.

شريف، ناهد، (٢٠٠٥)، قلق المستقبل وعلاقته بمستوي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة دمشق، سوريا.

شوقي، إبراهيم، (٢٠٠٢)، مشكلات طلبة جامعة الامارات -مشكلات المستقبل والمشكلات الاكاديمية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ١(١٨)، ٣٩-٩٦.

الشافعي، رافت احمد، (١٩٩٦)، الاتجاهات الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بتصورهم للمستقبل (دراسة مقارنة على عينة من كلا الجنسين)، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس

الشرقي، أحمد، (٢٠١١)، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة مللن طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الشيخ، أحمد، (٢٠١٤)، مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الايتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، ٤ (١٠)، ٤٣٠-٤١١

الشريف، علاء، (٢٠١٥). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طالب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة.

عبد الملك، أحمد قرني، سعاد، (٢٠١٧)، التنبؤ بالهناؤ النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٨٥ (٢)، ٣٢٩-٣٦٨.

عبد الحميد، حنان، (٢٠٠٠)، الصحة النفسية، ط ١، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر.

علي، محمد، (٢٠٠٩)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طالب الجامعة، دراسة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

عيسوي، عبد الرحمن (٢٠٠١)، الجديد في الصحة النفسية، ط ١، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف

العبدلي، خالد (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.



- العوض، مهدي، (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، ٣٦ (٢٥)، ٧١-١٠٣.
- العويضة، سلطان، (٢٠٠٦)، العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، السعودية.
- فتحي، ناهد، (٢٠١٩) الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين، مجلة كلية الآداب، جامعة المنيا، ٢٩ (٣)، ٥٥٩-٦٢٨.
- فخري، أحمد، (٢٠١٦)، الأمن النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين من ساكني منطقة رابعة العدوية - النهضة، حوليات آداب عين شمس، (٤٤)، ٣٨٩-٤٢٨.
- الفريجات، فخري، عبد الله، عمار، (٢٠١٦). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، ٢ (١٦)، ٥٠-٨٠.
- الفاقي، أمال، أبو الفتوح، محمد (٢٠٢٠)، المشكلات النفسية المترتبة عن جائحة كورونا المستجد covid ١٩، المجلة التربوية النفسية كلية التربية، (٧٤)، ١-٤٣.
- القريطي، عبدالمطلب، (٢٠٠٥)، المتفوقون عقلياً، مشكلاتهم في البيئة الأسرية، والمدرسية، ودور الخدمات النفسية ورعايتهم، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد (٢٨).
- كامل، عبد الوهاب، (٢٠٠٩)، اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
- كريمة، مريم، (٢٠٠٨)، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الانفعالي للمعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة ورقلة، الجزائر.
- محمد، أحمد، (٢٠١١). دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي. مجلة دراسات نفسية ٢١ (٤)، ٥١٩-٥٤٣.
- محمد، جيهان (٢٠٠٢). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- محمد، سميرة، (٢٠١٢)، قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، جامعة أم القرى، السعودية.
- محي الدين، محمود، (٢٠٠٤)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حضارية مقارنة بين طالب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية، الجزء الأول، ٤٣٦-٤٧٢.
- مسعود، سناء، (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، دراسة تشخيصية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا.
- مسعود، علي، (٢٠٠٧)، الضغوط النفسية لنوعي الاحتياجات الخاصة واسرهم، ط ١، القاهرة، مصر دار الايمان للنشر والتوزيع.



المومني، محمد، نعيم، ومازن (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل، *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*، ٩ (٣)، ١٨٥-٢١٧.

المصري، نيفين، (٢٠١١)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر، فلسطين.

المشيخي، غالب، (٢٠٠٩)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طالب جامعة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، غزة، فلسطين.

منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). فيروس كورونا المستجد (١٩) "COVID-19" دليل توعوي صحي شامل، الاونروا.

النوبي، محمد (٢٠١٧) فعالية برنامج تدريبي قائم علي حل المشكلات المستقبلية لتحسين، الاستدلال العلمي في خفض قلق المستقبل لدى طالب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر ١٧٢، ٢٢٧، ٣١٩

هلال، محمد، (٢٠٠٥)، *مهارات إدارة الضغوط*، ط٢، القاهرة، مصر، مركز تطوير الأداء والتنمية.

الأقصري، يوسف، (٢٠٠٠)، *كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل*، القاهرة، دار اللطائف للنشر والتوزيع

Ann, B. (١٩٩٠). Stress, Emotion, and Human Immune Function, **Psychological Bulletin**, ١٠٨(٣), ٣٦٣-٣٨٢.

Albert-Lorincz, E; Albert-Lorincz, M; Kádár, A; Enikő, T & LukácsMárton, R. (٢٠١٢). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. **The New Educational Review**, ٢٣ (١), ١٠٣-١٢٣.

Ashwini, R Vijay, P, B (٢٠١٤). Stress and Adjustment among college students in relation to their academic performance. **Indian Journal of Health and wellbeing**, ٥(٣), pp:٢٨٨-٢٩٢.

Baker, J.A; Bridger, R & Evans, K. (١٩٩٨). Models of underachievement among gifted Preadolescents: The role of personal family, and school factors. **Gifted Child Quarterly**, ٤٢, ٥-١٤.

Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P. (١٩٩٨). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. **Journal of Personality and Social Psychology**, ٧٥, ٦١٧-٦٣٨.

Haskett, M. E., Nears, K., Ward, C. S., & McPherson, A. V. (٢٠٠٦). Diversity in adjustment of maltreated children: Factors associated with resilient functioning. **Clinical Psychology Review**, ٢٦, ٧٩٦-٨١٢.

Kobasa, S.C, & Maddi, S.R, Puccetti, M.C & Zola, M.A. (١٩٨٥). Effectiveness of Hardiness, exercise and Social support as resources against illness, **Journal of psychosomatic research**, ٢٩, pp ٥٢٥-٥٣٣

Lazarus (١٩٦٦). **Psychological stress and the coping process**. New York, Megraw, Hill Book Company

Lee, L, Young, A, (٢٠٠٤). Optimism, Health Related Hardiness and well- being among older Australian Women, **Journal of Health Psychology**, ٩(٦), pp ٧٤١-٧٥٢.

Lapsley, A.m & Hill, (٢٠١١). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, **Journal of Nursing and Health Sciences**, No ٥, ١٨١-١٨٤.

Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (٢٠٠١). **Personal Views Survey III-R, Test development and Internet instruction manual**. Newport Beach, CA, Hardiness Institute.

Olah, A. (٢٠٠٥). **Anxiety, coping and flow. Empirical studies in interactional perspective**. Budapest: Treffort Press

Olah, A; Nagy, H & Toth, K. (٢٠١٠): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. **ETC-Empirical Text and Culture Research**, ٤, ١٠٢ - ١٠٨.

Wilson, C. (٢٠٠٣): Stress, social support, coping and health in sample children. Dissertation Abstract international, ٥١ (A-١), ٨١٠.

Yousif N, Bragazzi , NL. (٢٠٢٠) The -COVID ١٩ pandemic: how to maintain a healthy immune system during lockdown – a multidisciplinary approach with special focus on athletes. **Biol sports** .٢٠٢٠;٣٧(٣): ٢١١-٢١٦.

Yuana, Bo., Lib, cia . (٢٠٢٠). Correlation between response and exported-s depression during convalescence from Covid -١٩, **Brain, Behavior, and Immunity**, ١-٥

Zaleski, Zbiyniew (١٩٩٦). Future anxiety concept, measurement and preliminary research, **Journal of personality and individual differences**, ٢ (٢١), pp ١٦٥-١٧٤.

## Future anxiety caused by the Corona pandemic as a modified variable fsofar the relationship between psychological immunity and perceived psychological stress in a sample of the mentally gifted people

Dr. Zahwa Monier El saied gagah

[zahwamonier@yahoo.com](mailto:zahwamonier@yahoo.com)

### Abstract:

The objective of the research is to reveal the role of future anxiety as a modified variable for the relationship between psychological immunity and psychological stress in a sample of mentally gifted people, and also to reveal the differences between mentally gifted males and females in future anxiety resulting from the Corona pandemic and perceived psychological stress and psychological immunity.

Procedures: The sample consisted of mentally gifted males and females; Their ages ranged between (١٦-١٨) years, and tools were used, is: the future anxiety scale (prepared by the researcher), the psychological immunity scale (prepared by the researcher), the perceived psychological stress scale (prepared by the researcher), and the scale of the socio-economic and cultural level (prepared by: Mohamed Saafan, Doaa Khattab ٢٠٠٢) The search produced results that lead to: That the points of the study sample of the mentally gifted people on the future anxiety scale can modify the strength of the relationship between their points on the scales of psychological immunity and perceived psychological stress, and statistically significant differences were found between the mean points of the study sample of the mentally gifted males and females on the future anxiety scale in the direction of males, and there were statistically significant differences between the mean points of the study sample of the mentally gifted male and female on the scale of psychological immunity in the direction of females,

### Key words:

future anxiety, psychological immunity, perceived psychological stress, mentally superior, modified variable