البحث الرابع :

اليقظة العقلية والكمالية السوية وعلاقتهما بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة.

(بحث مستل من رسالة ماجستير)

إعداد :

أ. ساره بخيت فهد السلولي
باحث ماجستير قسم علم النفس
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
جامعة الملك عبدالعزيز

أ. د. فاطمة خليفة السيد
أستاذ بقسم علم النفس
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
جامعة الملك عبدالعزيز

اليقظة العقلية والكمالية السوية وعلاقتهما بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة.

(بحث مستل من رسالة ماجستير)

أ. ساره بخيت فهد السلولي
باحث ماجستير قسم علم النفس
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
جامعة الملك عبدالعزيز

أ. د. فاطمة خليفة السيد
أستاذ بقسم علم النفس
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
جامعة الملك عبدالعزيز

• **المستخلص**:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى كلّ من اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا بمحافظة جدة، و معرفة العلاقة بين التوجه نحو الحياة، و كل من اليقظة العقلية، والكمالية السوية، والعلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) طالبة من طالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة حيث تم اختيارهن بطريقة عشوائية، تراوحت أعمارهن بين (١٦ -١٨) سنة؛ واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من اعداد: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer &Toney (2006) وترجمة: فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العواملة (٢٠١٤) ومقياس الكمالية من اعداد طراد الزهراني(٢٠١٧) ومقياس التوجه نحو الحياة من اعداد: مصطفى زبيدات (٢٠١٢). وتوصلت نتائج الدراسة الى: وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، و وجود مستوى مرتفع من الكمالية وايضا وجود مستوى متوسط من التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة الحالية ، و وجود علاقة دالة احصائيا بين التوجه نحو الحياة وكل من اليقظة العقلية ، والكمالية السوية ، وجود علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية ،والكمالية السوية لدى عينة الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية -الكمالية السوية -التوجه نحو الحياة -الطالبات الموهوبات أكاديميا .

Mindfulness, Normal Perfectionism and their Relation with Life Orientation among a Sample of Academically Gifted Female Students in Secondary Stage in Jeddah

Sarah Bakhit Fahd Al Salouli & Prof. Fatima Khalifa Elsayed

Abstract:

The present study aimed to reveal the level of mindfulness, normal perfectionism and life orientation in a sample of academically gifted students in Jeddah among, and to know the relationship between the life orientation, and both mindfulness, normal perfectionism, and the relationship between mindfulness and normal perfectionism. The study consisted of (232) students who were academically gifted at the secondary stage in Jeddah governorate, who were randomly selected, and their ages ranged between (16-18) years. The researcher used the mindfulness scale prepared by: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006) and translated by: Fathi Al-Dabaa, Ahmed Talab, Aida Al-Awamleh (2014), the Perfectionist Scale prepared by Trad Al-Zahrani (2017),and the Scale Life orientation prepared by: Mustafa Zabidat (2012). The results of the study concluded: the presence of a moderate level of mindfulness, a high level of perfectionism, also a medium level of life orientation in the current study sample, and a statistically significant relationship between life orientation and each of mindfulness , And normal perfectionism, the presence of a statistically significant relationship between mindfulness and normal perfectionism in the current study sample

Keywords: mindfulness- normal perfectionism-life orientation- academically gifted students.

• **مقدمة:**

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا بجوانب اليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها المختلفة في المجالات العلاجية، التربوية، الصحة النفسية، المشكلات السلوكية، وذلك من خلال فكّ العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطًا إيجابيًّا وتحكمًا وسلوكًا ذاتيًّا متّزنًا في الحياة اليومية (عبدالله، ٢٠١٣: ٣٤٣)

و أوضح كلا من صلاحات و الزغول (٢٠١٨) مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمّة في علم النفس، وتزداد أهميته مع ازدياد تحديات الحياة وضغوطاتها، ممّا يستدعي الحفاظ على أعلى درجة ممكنة من اليقظة العقلية بوصفها وسيلة مهمة من وسائل التكيف مع شؤون الحياة وتحدياتها

ومن أبرز ما يميّز اليقظة العقلية التركيز على اللحظة الراهنة والوعي بالبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقويمية عليها.(Droutman, Golubb, Oganesyan & Reada,2018:34)

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أنّ اليقظة العقليّة من المؤشرات الدالّة على الصحة النفسية ولها تأثير في تحقيق التوافق وتحسين الأداء والإنجاز للفرد (عبدالحميد،٢٠١٨:٣٢٨).

فمن الممكن تعليم الموهوبات كيفية مراقبة الحواس الجسدية والعاطفية وزيادة التركيز الذهني ممّا يساعد على تصور جيد للبيئة المدرسية وتطوير آليّات المواجهة للتعامل مع الكمالية، فالميول الكماليّة تقدّم فرصة لإنتاج أعمال عالية الجودة وتقديم الحافز لمساعدة الطلبة الموهوبين في التغلب على التحديات (Doss&Bloom,2018:181).

وكلٌّ فرد يسعى إلى أن يحظى بحياة طيبة وجيدة، ولكن البعض يجتهد في سعيه إلى تحقيق أفضل ما يستطيع بما يتناسب مع قدراته وإمكاناتها ويشعر بالفخر والرضا، بينما يتجه البعض الآخر إلى أهداف لا تناسب قدراته وإمكاناته ولا يستطيع الوصول إليها، فهذا الفرق بين الكماليين الأسوياء والعصابيين(أبو سليمة، محمد، وسعفان، ٢٠١٥: ٥٢٥).

فالكماليين الاسوياء تكون لديهم معايير مرتفعة ولكنهم يحصدون شعوراً باللذة ناتج عن تحقيق الأهداف، ويتمتع هؤلاء الأفراد بالمرونة بحيث اذا لم يتمكنوا من تحقيق أهدافهم يظلوا يشعرون بالرضا عن ادائهم لان لديهم دافع كبير وهو تحسين قدراتهم.(Rice&Preusser,2002:210)

وتتضمن الكمالية السوية وضع الفرد معايير مرتفعة لأهدافه وهي ضرورة من ضرورات الحياة الانسانية، فعندما يسعي الفرد لتحقيق النجاح لابد أن يتولد لديه الخوف من الفشل أو النقد(Gilman& Ashby, 2006:303).

ويذكر العزام (٢٠١٤) أن الكمالية مشكلة خاصة للموهوبين تتمثل في سعي الشخص للوصول إلى مستويات عالية من الأداء عند القيام بعمل ما من خلال مجموعة من المعايير العالية ودرجة مرتفعة من التنظيم.

ويقوم التوجُّه نحو الحياة بدَوْرٍ على المدى البعيد في الحياة النفسية للموهوبات وفي سلوكهنّ وعلاقاتهنّ وفيمًا يخطّطن لتنفيذه في المستقبل القريب والبعيد(حسن،٢٠١٨: ١).

فالتوجه نحو الحياة التوقع العام للفرد لحدوث الأشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة (أرنوط،٢٠١٣: ٣).

ومن جانب آخر يشير الرسيس و ابن الفقيه و جمل الليل(٢٠١٤) إنّ الاهتمام بالموهبة والاعتناء بفئة الموهوبين وتنمية مواهبهم يمثّل أهدافا أساسيّة للعديد من المجتمعات التي تسعى للتقدُّم، فالموهبة من أهمّ ثروات الإنسانية؛ إذ يُعَدُّ الموهوبون في أي مجتمع طاقة وثروة كبيرة، وبهؤلاء الموهوبين يحدث تطوُّرُ المجتمعات التي يعيشون فيها وتقدُّمُها، فهم الأمل للغد المشرق.

- **مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**:

تنبثق مشكلة الدراسة من الحاجة الى الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك بوصفه جزءًا من اهتمامات علم النفس الإيجابي المتمثلة في متغيرات الدراسة الحالية اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة.

وفي الآونة الأخيرة تصاعدت ضرورة تنمية اليقظة الذهنية لتحسين وتنمية المهارات الحياتية خاصة لدى الطلاب، وتنمية التوازن الانفعالي، والحد من التوتر، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية (اسماعيل ،٢٠١٧: ٢٩٢)

وأشار ريمبل (2012) Rempel إلى ضرورة توظيف اليقظة العقلية في التربية في مراحل التعليم المختلفة حيث تسهم في تعزيز الأداء المعرفي والأكاديمي للطلاب، وتؤثر في النمو الشامل للطلاب من جميع جوانبه.

وأكد الترا (2012) Alter أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد وتوقعاته الشخصية ودافعيته وقدرته على الإنجاز.

قد بين كل من دونكلي واخرون (Dunkley, Blankstein,Zuroff,Lecce& 2006) Hui أن الكمالية السوية يجب أن تكون متصلة بشكل إيجابي مع اليقظة والانفتاح على الخبرة . لذا فإنّ الاهتمام باليقظة العقلية قد يساهم بشكل كبير في نموّ الكماليّة السويّة.

ويشير فيزل (2008) Fizel الى أن الكمالية السوية تساعد على التوافق والنمو الطبيعي وزيادة قوة الانسان.

ويذكر كلاً من بيفان - براون و تايلور (2008) Bevan-Brown& Taylor أن العديد من الطلبة الموهوبين لديهم ميل نحو الكمال ولديهم النضج العقلي الكافي ليكونوا قادرين على تصور ذهني مثالي وقوة الى السعي من أجلها.

وتعد الكمالية السوية أحد أهم عوامل نجاح الطلبة الموهوبين، حيث تدفعهم إلى المثابرة للنجاح، كما تمكنهم من الاستمتاع بعملهم، والتعرف على القيود المفروضة على الأداء، وتعزيز الدافعية لتحقيق الكمال المستمد من السعي لتحقيق التميز وعلى النقيض، فإن الطلاب الذين يعانون من الكمالية غير الصحية أو السلبية يعانون من ارتفاع مستويات القلق لديهم، سواء من ارتكاب الأخطاء، أو تصور الضغط من الآخرين لتحقيق الكمال Chakraborti- Ghosh & Mofield (2010:479,

كما وضح زاكريسكي (2016) Zakreski إن للكمالية تأثيرها الخاص على الموهوبين، من حيث الأداء، والعواطف، وعلاقاتهم بين الأشخاص، لذلك فإن فهم الكمالية يعد أمرا ضروريا لبحث في القضايا الاجتماعية، والسلوكية، والعاطفية، والمعرفية التي يواجهها الموهوبون.

و يعد التوجه نحو الحياة أيضاً من الموضوعات التي تناولتها العلوم النفسية باعتباره مؤشر مهم يدل على مدى تمتع الانسان بالصحة النفسية(علي، ٢٠١٢: ١٢٦٧).

في حين يرى سميث (٢٠٠٧) Smith بأن التوجه نحو الحياة ينمي اليقظة العقلية ، حيث إن الأفراد الذين لديهم توجه ايجابي نحو الحياة لا يخافون التحديات، ولا يستخدمون استراتيجية التجنب للتعامل مع المواقف ومن ثم يصبحون أكثر انفتاحا على الخبرة الحالية، ولن يخافوا من بقاء وعيهم على اللحظة الحالية، ومن ثم تتطور لديهم اليقظة العقلية، بينما الذين لديهم توجه سلبي نحو الحياة يتفاعلون مع التحديات باستراتيجيات تكيف سلبية أو تجنب ما يحدث، ومن ثم فهم أقل ادراكا للموقف. بينما أشارت دراسة اميل واخرون (٢٠١٥) Imel, condeelis, shoti, Tighe, Dauto& Vich إلى ارتباط كل من اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة بعضهما ببعض، وتشير إلى أهمية كل منهما لوقف الأفكار السلبية وإلهام الأمل، ودعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراستي كل من (٢٠٠٩)Welnstein، Brown& Ryan ، ودراسة (٢٠١٧) Zeng&Gu في وجود علاقة موجبة بينهما.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟
- ما مستوى الكمالية السوية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟
- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة؟

• أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على:

- مستوى كل من (اليقظة العقلية، الكمالية السوية، التوجه نحو الحياة) لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة.
- العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة.
- العلاقة بين الكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة
- العلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة.

• أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية لها على النحو التالي:

• الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في ضوء متغيراتها: اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة حيث تعتبر من العوامل الحاسمة للوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية للموهوبات مما يعكس على انجازهم الأكاديمي وبناء شخصياتهم.
- القاء الضوء على بعض الخصائص المرتبطة بالسمات الشخصية للموهوبين مما يساهم في تحديد جوانب عملية التعرف على الطالبات الموهوبات.
- السعي من خلال هذه الدراسة لتعميق فهم العلمي لمفهوم التوجه نحو الحياة واثاره على حياة الموهوبات العلمية والعملية.
- تكمن أهمية الدراسة أن عينتها هم فئة الموهوبات من الفئات المهمة في المجتمع اذا أنهم مصدر العطاء وركيزة الحضارة و أمل المستقبل.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في مساعدة التربويين في التعامل مع الموهوبين وفهم احتياجاتهم التربوية والنفسية.
- قد تقدم نتائج الدراسة معلومات علمية مفيدة حول طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات الموهوبات أكاديمياً كفئة مهمة ينبغي رعايتها والاستثمار فيها مما يساعد على تحقيق التقدم للمجتمع.

- **الأهمية التطبيقية**:

- قد تسهم نتائج الدراسة في تقديم توصيات ومقترحات للمختصين والمسئولين عن إعداد المناهج والمقررات الدراسية للمراحل التعليمية المختلفة في حثهم على تضمين بعض ممارسات وأنشطة اليقظة العقلية ضمن المقررات والأنشطة المدرسية مما يسهم في تحسين جوانب النمو المختلفة بشكل عام للطلاب في مراحل التعليم المختلفة.
- يؤمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة في تطوير الإجراءات والممارسات من قبل المعلمين والمعلمات باتجاه تنمية سمة الكمالية السوية للموهوبين.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في اعداد برامج تدريبية لتنمية التوجه الايجابي نحو الحياة لدى طلبة الموهوبين.

- **مصطلحات الدراسة**:

- **اليقظة العقلية**:

يعرفها سيجل (2010) Siegel بأنها حالة من الوعي يكون فيها الفرد مركز تركيز مباشر نحو هنا والان ولديه قبول لما يكون.

يعرفها الضبع، محمود(٢٠١٣) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون اصدار أحكام تقييميه أن يكون الفرد واعيا ب هنا والان وتقبل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية.

تعرفها الباحثة بأنها القدرة المستمرة على ملاحظة كل من الأفكار والمعلومات والمشاعر والتركيز على الخبرات في الحاضر والاستفادة منها وتقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

- **الكمالية السوية**:

يعرفها ستوبير (2012) Stoeber بأنها سمة شخصية تمتاز بسعي الفرد المستمر للقيام بالأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه ضمن مستويات عالية من الأداء.

يعرفها الامام (٢٠١٣) بأنها السعي الى الاتقان والرضا عما يؤديه الفرد من أعمال والرضا عن الذات وشعور بتقدير الذات والسعادة في الحياة.

يعرفها العزام (٢٠١٤) بأنها سعي الفرد للوصول الى مستويات مرتفعة من الأداء عند القيام بمهمة ما من خلال مجموعة من المعايير العالية ودرجة مرتفعة من التنظيم.

تعرفها الباحثة بأنها صفة شخصية تجعل الشخص يسعى لتحقيق الكمال والتمام في كل أمور الحياة ويصاحبها إحساس بالسعادة والرضا وتقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الكمالية السوية المستخدم في الدراسة الحالية.

• **التوجه نحو الحياة**:

عرفته كريستينا (2008)Christina هو النزعة نحو توقع المخرجات الإيجابية في حياة الفرد.

عرفه أحمد (٢٠١٢) التوجه نحو الحياة بأنه التوقعات التي يحملها الفرد لأحداث حياته المستقبلية والتي قد تأخذ مسار سلبي أو مسار إيجابي.

تعرفه أرنوط (٢٠١٣) بأنه التوقع العام للفرد لحدوث الأشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة.

تعرفه الباحثة بأنه صفة داخل الفرد تؤدي به الى التنبؤ بأهداف المستقبلية وعواقب الأمور وادارك كل ما هو إيجابي من أحداث الحياة وتقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

• **الموهوبات أكاديمياً**:

مجموعة من الطلبة يتسمون باستعداداتهم الأكاديمية الخاصة وأدائهم المتميز في اختبارات التحصيل أو اختبارات الاستعدادات، وذلك في مجال دراسي معين كالرياضيات، أو العلوم، أو اللغات على سبيل المثال، وعادة ما يحصل الطالب في هذه الاختبارات على درجة لا تقل عن ٩٧٪ من النهاية الكبرى أو الصغرى للاختبار (محمد، ٢٠٠٥: ٤٤).

كما أضاف القريطي (٢٠٠٥) أن الموهوبين أكاديميا هم الطلاب الذين يظهرون استعدادا عاليا للتميز في مجال أو أكثر من المجالات التي يتضمنها المنهج الدراسي تشير إلى الاستعداد لبلوغ أعلى مستويات الأداء المدرسي، وتنطوي هذه الموهبة على القابلية للتعلم بيسر وسهولة، والفهم والتذكر، والتجديد، والتلخيص والاستعداد، وإعادة صياغة المعلومة".

وتتمثل الموهبة الاكاديمية في امتلاك قدرات خاصة في الفصل من خلال القدرة الاكاديمية التي تشير الى القدرة الذهنية يتم قياسها من خلال أداء الاختبارات الذكاء والاختبارات المقننة حول التحصيل الاكاديمي والطالبات الموهوبات هم بصفة عامة أولئك الذين يحصلون على درجات في حدود ٩٥٪أو أعلى على هذه المقاييس ومن أبرز سماتهم: سرعة الاستيعاب، قدرة عالية في رؤية العلاقات بين الأفكار والموضوعات، حفظ كمية غير عادية من المعلومات واختزالها، تطور لغوي وقدرة لفظية عالية.(الرسيس، جمل الليل، ابن الفقيه،٢٠١٤: ٤١)

تعرف الباحثة الموهبة الاكاديمية بأنها قدرة عقلية تتميز بها الطالبة وتؤدي الى ارتفاع معدلها في الفصل الدراسي في المواد الدراسية المختلفة بما يوازي ٩٠٪ فأكثر في المعدل التراكمي للسنوات الثلاث السابقة.

• **الدراسات السابقة**:

• **أولا: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة**:

سعت دراسة المشاقبة وعلاء الدين(٢٠١٨) إلى استكشاف تأثير برنامج الإرشاد الجمعي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية النفسية لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية. وقد تم اختيار المشاركات تبعا لدرجاتهن المنخفضة على مقاييس اليقظة العقلية والتفاؤل والعافية النفسية، ووزعن عشوائية إما إلى المجموعة التجريبية (ن=٤٠) أو المجموعة الضابطة (ن=٤٠). وأشارت النتائج: أولا: وجود فروق دالة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقاييس اليقظة العقلية والتفاؤل والعافية النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وثانيا: عدم وجود فروق دالة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقاييس الدراسة: التفاؤل والعافية النفسية، وذلك باستثناء مقياس اليقظة العقلية الذي ارتفعت الدرجات عليه في القياس التبعي وبدرجة دالة إحصائية. لقد برهنت نتائج هذه الدراسة وانسجاما مع الأدب النفسي على أن الإرشاد الجمعي المستند المنظور العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية يعتبر أسلوبا إرشادي ناجح للطالبات الجامعيات لزيادة الحضور والانتباه العقلي ولتحفيز التفاؤل ولتحسين مستوى العافية النفسية لديهن.

و هدفت دراسة علي و عبده (٢٠١٨) إلى التنبؤ باليقظة الذهنية لدى الموهوبين أكاديميا في ضوء بعض أبعاد التفكير الإيجابي (الضبط الانفعالي، الذكاء الوجداني، مجازفة الإيجابية، تقبل المسؤولية الاجتماعية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل) - النوع - التخصص (علمي - ادبي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة الحاصلين على معدل تراكمي ممتاز بكلية التربية جامعة بني سويف، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفكير الإيجابي إعداد: الباحثين، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد: (٢٠٠٦) Bear. et al وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب و الطالبات على مقياس اليقظة الذهنية وفقا لمتغير النوع (ذكور، اناث) كذلك لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لليقظة الذهنية بين الطلاب والطالبات في متغير التخصص (علمي - ادبي) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كلا من اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي كذلك أبعاده الخمسة، وأن المتغيرات الآتية على الترتيب تصاعديا (التوقعات الإيجابية - التفاؤل - الذكاء الوجداني - المجازفة الإيجابية) قد ساهمت في التنبؤ باليقظة الذهنية لدى طلاب وطالبات الجامعة طالبات الجامعة الموهوبين أكاديميا.

كما اهتمت دراسة العكيلي والنواب (٢٠٢٠) الى معرفة مستوى التوجه نحو الحياة والذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين ، وعلاقة التوجه نحو الحياة بالذكاء الروحي واليقظة العقلية ، والعلاقة الارتباطية بين

المتغيرات الثلاثة ، ومدى اسهام متغيري (الذكاء الروحي) و (اليقظة العقلية) في التغير الكلي لمتغير (التوجه نحو الحياة) و تألفت عينة الدراسة من (٣١٨) طالبا وطالبة من طلبة الثانوية المتميزين التابعة لمديريات تربية الرصافة وطبق الباحث مقاييس (التوجه نحو الحياة ، والذكاء الروحي ، واليقظة العقلية) و أظهرت النتائج: تمتع طلبة الثانوية المتميزين ب (التوجه نحو الحياة) و (الذكاء الروحي) و (اليقظة العقلية) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين التوجه نحو الحياة وبين الذكاء الروحي واليقظة العقلية و يسهم متغير (اليقظة العقلية) ب (١٠.٤ ٪) من التباين الكلي لمتغير التوجه نحو الحياة ، وأن متغير (الذكاء الروحي لا يسهم في متغير (التوجه نحو الحياة).

- **ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية والتوجه نحو الحياة:**

هدفت دراسة بنيس (٢٠٢٠) إلى التعرف على مدى إسهام استراتيجيات تقديم الذات والتوجه نحو الحياة في التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة ١٨٢ طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ -٢٣) عاما، وتم تطبيق مقياس استراتيجيات تقديم الذات من إعداد العاسمى، الضبع (٢٠١١) واستبانة التوجه نحو الحياة تعريب بدر محمد الأنصاري (٢٠٠١) و مقياس الكمالية العصابية من إعداد الباحثة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات تقديم الذات والتوجه نحو الحياة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجية تقديم الذات (التخويف) والكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة وأشارت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين التوجه نحو الحياة وبين الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة.

- **ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية:**

تناولت دراسة أولتون ويبر (2020) Olton-Weber تأثير برنامج اليقظة العقلية على ٤٢ طالب من طلبة الموهوبين من طلاب المدارس الإعدادية لمدة ستة أسابيع مصممًا لتعليم اليقظة لتحديد ما إذا كان التدخل القائم على اليقظة يقلل من الكمال ويزيد من ممارسة اليقظة قبل بدء المجموعة ، أكمل الطلاب مقياس الكمال للأطفال والمراهقين CAPS) ؛ Flett وآخرون ، بالإضافة إلى ذلك ، تم قياس استخدام المشاركين لليقظة. تضمنت النتائج تغييرًا كبيرًا في الكمالية، وزيادة في اليقظة وتشير النتائج إلى أن اليقظة الذهنية قد تكون تدخلاً مناسبًا لتقليل أشكال الكمال المفروضة ذاتيًا على طلاب المدارس الإعدادية في برامج الموهوبين والمتفوقين.

وبحثت دراسة سيمون(2020) Simon عن العلاقة بين الكمالية والتوتر واليقظة وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالب في قسم علم النفس بجامعة تامبا كما تم استخدام مقياس الكمال تقريبًا (المعدل) ومقياس اليقظة للولاية (SMS) ومقياس الإجهاد المتصور (PSS) ودعمت النتائج زيادة وعي وتقليل مستويات التوتر والكمالية.

• **مجتمع الدراسة**:

يتكون من جميع الطالبات الموهوبات أكاديمياً في المرحلة الثانوية في مدارس الحكومية محافظة جدة.

• **عينة الدراسة**:

• **العينة الدراسة**:

جدول (١) توزيع عينة الدارسة بالنسبة للصف الدراسي

الصف الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
الأول الثانوي	١٠٥	٤٥.٣
الثاني الثانوي	٥٨	٢٥
الثالث الثانوي	٦٩	٢٩.٧
المجموع	٢٣٢	٪١٠٠

كما يتضح من الجدول (١) تكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) طالبة موهبة أكاديميا بالمرحلة الثانوية بجدة في التخصص العلمي تم اختيارهن بطريقة عشوائية حيث تراوحت أعمارهن بين (١٦ -١٨) سنة وبلغ عدد طالبات الصف الاول الثانوي (١٠٥) طالبة بنسبة (٤٥.٣٪) ثم طالبات الثاني ثانوي بعدد (٥٨) بنسبة (٢٥٪) وبلغ عدد طالبات الصف الثالث الثانوي بعدد (٦٩) طالبة بنسبة (٢٩.٧٪).

• **العينة الاستطلاعية**:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٣٠) طالبة موهبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من الطالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة وقد هدفت هذه الخطوة الى التحقق من خصائص السيكو مترية للمقاييس المستخدمة في هذه الدراسة.

• **أدوات الدراسة**:

من خلال الاطلاع على أدبيات متغيرات الدراسة وأدواتها تم استخدام الأدوات التالية في قياس متغيرات الدراسة:

• **مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية**:

اعداد:Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney(٢٠٠٦) وترجمة: فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العواملة (٢٠١٤). يتكون المقياس من (٣٩) عبارة مقسمة على (٥) ابعاد :(الملاحظة - الوصف -التصرف بوعي -عدم الحكم على خبرات الداخلية -عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، حيث يضع المستجيب على تدريج خماسي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لاتنطبق) وقد أعطيت الاستجابات على عبارات المقياس قيما، هي (٥،٤،٣،٢،١) على ذات الترتيب ، إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي ، وقد تمتع المقياس بالخصائص السيكومترية التالية:

- **الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:**
- **صدق الاتساق الداخلي:**

للتحقق من الصدق الداخلي تم استخدام معامل الاتساق الداخلي لقياس الصدق البنائي وذلك باستخدام اسلوب الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس حيث تم احتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (العدد=٣٠)

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠.٥٣٠**	١٦	٠.٥٢٩**	٣١	٠.٥٠٧**
٢	٠.٤٣٦*	١٧	٠.٧١٨**	٣٢	٠.٦٢٠**
٣	٠.٥٢٤**	١٨	٠.٥٢٥**	٣٣	٠.٢٦٦**
٤	٠.٦٩١**	١٩	٠.٧٣٢**	٣٤	٠.٦٨٤**
٥	٠.٦٨٧**	٢٠	٠.٥٥٥**	٣٥	٠.٧١٦**
٦	٠.٥٢٧**	٢١	٠.٥٠١**	٣٦	٠.٣٢٣**
٧	٠.٣٠٢**	٢٢	٠.٨٢١**	٣٧	٠.٦١٥**
٨	٠.٧٢٤**	٢٣	٠.٥٧٩**	٣٨	٠.٤٤٢**
٩	٠.٥٢٩**	٢٤	٠.٧٤٢**	٣٩	٠.٦٥٢**
١٠	٠.٢٨٠**	٢٥	٠.٥٧٧**		
١١	٠.٧٢٣**	٢٦	٠.٤٢٥**		
١٢	٠.٤٩٢**	٢٧	٠.١٨٨		
١٣	٠.٨١٤**	٢٨	٠.٧١٨**		
١٤	٠.٣٧٢**	٢٩	٠.٥٥٢**		
١٥	٠.٥٧٧**	٣٠	٠.٧٣٤**		

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

وكما يتضح من الجدول (٢) أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين العبارات المكونة للأبعاد مرتبطة بقيم موجبة وذلك عند دلالة احصائية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (ر=٠.٧٤٢) و (ر=٠.٢٦٦)، عدا الفقرة السادسة لبعد الوصف وهي الفقرة رقم (٢٧) في المقياس التي تنص على "يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق" حيث بلغت قيمة الارتباط (ر=٠.١٨٨) وبدلالة احصائية اعلى من (٠.٠٥) لذلك يحب استبعادها من الدراسة لعدم ارتباطها بفقرات البعد. ومن النتائج اعلاه هناك درجة عالية من الاتساق الداخلي وذلك بتأكيد ارتباط البعد بعباراته وهذا يدل على درجة الصدق الداخلي لكل بعد.

- **الصدق البنائي:**

بعد اختبار الاتساق الداخلي داخل فقرات كل بعد على حدة من المهم جدا معرفة ما اذا كان هناك صدق بنائي للمقياس للتأكد من ارتباط الابعاد مع الدرجة الكلية للمقياس وبذلك تم استخدام اختبار الارتباط (بيرسون) كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (العدد=٣٠)

البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
الملاحظة	٠.٢٦٠**
الوصف	٠.٩٤٢**
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠.٧١٦**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠.٤٩٤**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠.٤١٧**

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠١)

يتبين من الجدول (٣) أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين الابعاد المكونة للمقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وبقيم موجبة حيث تراوحت بين (ر=٩٤٢.) و (ر=٠.٢٦) مما يعني ارتباط المقياس بأبعاده وهذا يدل على درجة الصدق البنائي للمقياس اليقظة العقلية.

- **الثبات**:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المحور كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤) الثبات لمقياس اليقظة العقلية (العدد=٣٠)

المقياس	قيمة معامل ألفا كرونباخ
اليقظة العقلية	٠.٨٤١

من خلال نتائج الجدول (٤) اعلاه تبين ان معامل الفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية مرتفعة حيث (α=٠.٨٤١) وتعد هذه القيم مرتفعة لمدى ثبات المقياس.

- **مقياس الكمالية**:

اعداد طراد عوض الزهراني (٢٠١٧).و يتكون مقياس من (٢٤) فقرة تقيس سمات الكمالية وهي: الاهتمام بالأخطاء، وضع معايير عالية، والحاجة الى الموافقة، التنظيم، وضغوط الوالدين، والتأمل والكفاح من أجل التفوق. حيث يضع المستجيب على تدريج خماسي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق) وقد أعطيت الاستجابات على عبارات المقياس قيما، هي (١،٢،٣،٤،٥) على ذات الترتيب وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع توافر سمة الكمالية و درجة المنخفضة تشير الى السمة المنخفضة من الكمالية، وقد تمتع المقياس بالخصائص السيكومترية التالية:

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية في الدراسة الحالية**:

- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية**:

تم استخدام معامل الاتساق الداخلي لقياس الصدق وذلك باستخدام اسلوب الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس حيث تم احتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

وكما يتضح من الجدول (٥) أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين العبارات المكونة للمقياس مرتبطة بقيم موجبة وذلك عند دلالة احصائية (٠.٠٥) حيث

تراوحت معاملات الارتباط بين (ر=٠.٥٨٩) و (ر=٠.٢٦١)، عدا الفقرة الرابعة التي تنص على " أفكر في الخيارات المتاحة لي بعناية قبل اتخاذ أي قرار" حيث بلغت قيمة الارتباط (ر=٠.١٨٩) وبدلالة احصائية اعلى من (٠.٠٥) لذلك يجب استبعادها من الدراسة لعدم ارتباطها بفقرات المقياس ومن النتائج اعلاه هناك درجة عالية من الاتساق الداخلي وذلك بتأكيد ارتباط المقياس بعباراته وهذا يدل على درجة الصدق الداخلي للمقياس.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الكمالية (العدد=٣٠)

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠.٣٢٢**	١٣	٠.٣٢٥**
٢	٠.٣٠٠**	١٤	٠.٢٧٣**
٣	٠.٤٢٣**	١٥	٠.٣٦٤**
٤	٠.١٨٩	١٦	٠.٢٨٩**
٥	٠.٣٤٨**	١٧	٠.٥٨١**
٦	٠.٥٤٨**	١٨	٠.٤٦٧**
٧	٠.٥٥٥**	١٩	٠.٢٦١**
٨	٠.٤٥٣**	٢٠	٠.٤١٠**
٩	٠.٣٨٠**	٢١	٠.٣٤٩**
١٠	٠.٤٤٨**	٢٢	٠.٦١٠**
١١	٠.٥٨٩**	٢٣	٠.٥٥٢**
١٢	٠.٤٣٦**	٢٤	٠.٥٠٤**

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

- **الثبات لمقياس محور الكمالية**:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس كما هو موضح بالجدول (٦).

جدول (٦) الثبات لمقياس الكمالية (العدد=٣٠)

المقياس	قيمة معامل الفا كرونباخ
الكمالية	٠.٧٩٨

من خلال نتائج الجدول اعلاه تبين ان معامل الفا كرونباخ لمقياس الكمالية مرتفعة حيث (α=٠.٧٩٨) وتعد هذه القيم مرتفعة لمدى ثبات المقياس. ومن نتائج الصدق والثبات نوكد ان المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية ممتازة تسمح باستخدامه.

- **مقياس التوجه نحو الحياة**:

اعداد مصطفى زبيدات (٢٠١٢). يتكون المقياس من (٣٧) فقره موزعة على بعدين هما: التفاؤل والتشاؤم يجيب عنها المستجيب وفق تدرج ليكرت الخماسي، ويشير إلى مدى التوجه نحو الحياة من وجهة نظر الطلبة والإجابة تكون من خلال (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدأ). وقد أعطيت الاستجابات على عبارات المقياس قيما، هي (١،٢،٣،٤،٥) على ذات الترتيب،وقد تمتع المقياس بالخصائص السيكومترية التالية:

- **الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة في الدراسة الحالية:**

- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة:**

تم استخدام معامل الاتساق الداخلي لقياس الصدق وذلك باستخدام اسلوب الاتساق الداخلي بين فقرات البعد حيث تم احتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة (العدد=٣٠)

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠.٦٩١**	١١	٠.٨٤١**	٢١	٠.٦٧٣**	٣١	٠.٧٧١**
٢	٠.٨٣١**	١٢	٠.٨١١**	٢٢	٠.٦٤٦**	٣٢	٠.٧١٩**
٣	٠.٧٢٧**	١٣	٠.٨٤٧**	٢٣	٠.٧٢٥**	٣٣	٠.٧١٣**
٤	٠.٧٣٨**	١٤	٠.٨٢٦**	٢٤	٠.٥٤٧**	٣٤	٠.٧٩٩**
٥	٠.٧٦٩**	١٥	٠.٨٥٦**	٢٥	٠.٧٣١**	٣٥	٠.٧٥٧**
٦	٠.٥٩٣**	١٦	٠.٨٢٢**	٢٦	٠.٦٧٥**	٣٦	٠.٨٢٦**
٧	٠.٦٠٠**	١٧	٠.٥٣٣**	٢٧	٠.٦٨٩**		
٨	٠.٨٠٥**	١٨	٠.٦٥١**	٢٨	٠.٧٥٢**		
٩	٠.٧٩١**	١٩	٠.٥٤٢**	٢٩	٠.٦٧٣**		
١٠	٠.٦٤٨**	٢٠	٠.٦٦٤**	٣٠	٠.٧٢١**		

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٧) أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين العبارات المكونة للمقياس مرتبطة بقيم موجبة وذلك عند دلالة احصائية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (ر=٠.٨٥٦) و (ر=٠.٥٣٣). ومن النتائج اعلاه نثبت ان هناك درجة عالية من الاتساق الداخلي وذلك بتأكيد ارتباط المقياس بعباراته وهذا يدل على درجة الصدق العالية للمقياس.

- **الصدق البنائي لمقياس محور التوجه نحو الحياة:**

بعد اختبار الاتساق الداخلي داخل فقرات كل بعد على حدة من المهم معرفة ما اذا كان هناك صدق بنائي للمقياس للتأكد من ارتباط الابعاد مع الدرجة الكلية للمقياس وقد تم استخدام اختبار الارتباط (بيرسون) كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة (العدد=٣٠)

البعد	معامل الارتباط
التفاؤل	٠.٦٧٠**
التشاؤم	٠.٢٢٢**

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠١)

يتبين من الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وبقيم موجبة حيث تراوحت بين (ر=٠.٦٧٠) و (ر=٠.٢٢٢) وهذا يدل على صدق المقياس.

- **الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة:**

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس كما هو موضح بالجدول (٩)

جدول (٩) الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة (العدد=٣٠)

المقياس	قيمة معامل ألفا كرونباخ
التوجه نحو الحياة	٠.٧٢٢

من خلال نتائج الجدول (٩) اعلاه تبين ان قيم معامل الفا كرونباخ للمحور قدرت (α=٠.٧٢٢) وتعد هذه القيم مرتفعة لمدى ثبات اداة الدراسة. ومن نتائج الصدق والثبات يتبين ان الأداة تتمتع بخصائص سيكومترية ممتازة تسمح باستخدامه.

- **نتائج الدراسة ومناقشتها**:
- **نتيجة الفرض الأول الذي ينص على: يوجد مستوى من اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة**:

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات مقياس اليقظة العقلية للمقياس الكلي وللأبعاد حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعياري وتوضيح المدى ومستوى العينة كما هو موضح في الجدول (١٠)

جدول (١٠) مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	المتوسط	الانحراف المعياري	مدى متوسط درجات العينة	مستوى العينة
الملاحظة	٣.٧١	٠.٧٣	٣.٤٠-٤.١٩	مرتفع
الوصف	٣.٢٣	٠.٤٤	٢.٦٠-٣.٣٩	متوسط
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٢.٥٧	٠.٨٧	١.٨٠-٢.٥٩	منخفض
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣.٣٧	٠.٨٣	٢.٦٠-٣.٣٩	متوسط
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣.١٤	٠.٧٣	٢.٦٠-٣.٣٩	متوسط
المتوسط الكلي للمقياس اليقظة العقلية	٣.٢٠	٠.٤٦	٢.٦٠-٣.٣٩	متوسط

ويتضح من الجدول (١٠) اعلاه ان المتوسط الكلي لمقياس اليقظة العقلية لدى افراد العينة كان (٣.٢٠) وبانحراف معياري قدرة (٠.٤٦) حيث وقع المتوسط في المدى (٢.٦٠ -٣.٣٩) وهذا يعنى ان المستوى في اليقظة العقلية متوسط لدى افراد العينة. وبذلك يوجد مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة العيكلي والنواب (٢٠٢٠) التي أشارت الى تمتع الطلبة الموهوبين والمتميزين باليقظة العقلية ويمكن تفسير النتيجة في ضوء بأن اليقظة العقلية، تشمل على مكونات مثل الانتباه، الوعي، التركيز على الخبرة في اللحظة الحالية، التعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام، وتنظيم الذات، وإدارة الذات وهذه المكونات تحتاج إلى نوع من النضج العقلي والعمري حتى يحقق الفرد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية (kang et al,2012) كما اتفقت دراسة Sturgess (٢٠١٢) مع ما سبق على أن العمر الزمني يؤثر في اليقظة العقلية، فكلما تقدم العمر الزمني ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد. كما أن الطبيعة العمرية لهذه المرحلة والتي تدخل ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة، قد تكون سببا في المستوى المتوسط الذي حققته الطالبات الموهوبات أكاديميا من اليقظة العقلية، حيث يمر الطلبة في مرحلتهم هذه بتغيرات تشمل الجوانب الشخصية لديهم والتي من ضمنها تتحدد الكثير من سلوكياتهم وتصرفاتهم، ونتيجة لتلك التطورات التي تحدث لهم، والتي قد تؤدي إلى قلة وعيهم واهتمامهم باللحظة الحالية والتسرع

في إصدار الأحكام، وصعوبة التعامل بالانفتاح والقبول مع الأحداث والأفكار والمشاعر (الداخلية والخارجية) الجديدة (Franco,et al,2010).

وتفسر الباحثة بأن أفراد عينة الدراسة يمرون بمرحلة مهمة في تحديد مستقبلهم وهي المرحلة الثانوية، وبناء على نجاحهم في هذه المرحلة، تتحدد نوعية حياتهم المستقبلية، من ناحية التعليمية، ومن ثم، فإن هذا يزيد شعور الطالبات الموهوبات بالمسؤولية إزاء هذه المرحلة، والذي قد يتحول عند البعض إلى الشعور بالقلق المبالغ فيه، نتيجة تزايد الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل، هذا الانغماس في هذه الأفكار يقلل من مستوى اليقظة العقلية، التي من أبرز مزاياها، مراقبة الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها، أو إصدار الأحكام تجاهها.

- **نتيجة الفرض الثاني الذي ينص على: يوجد مستوى من الكمالية السوية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة:**

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات مقياس الكمالية السوية حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعياري وتوضيح المدى ومستوى العينة كما هو موضح في الجدول (١١)

جدول (١١) مستوى الكمالية السوية لدى عينة الدراسة

المتوسط	الانحراف المعياري	مدى متوسط درجات العينة	مستوى العينة
٣.٦٣	٠.٤٨	٣.٤٠-٤.١٩	مرتفع

ويتضح من الجدول (١١) اعلاه ان المتوسط الكلي لمقياس الكمالية لدى افراد العينة كان (٣.٦٣) وبانحراف معياري قدرة (٠.٤٨) حيث وقع المتوسط في المدى (٣.٤٠ -٤.١٩) وهذا يعنى ان المستوى الكمالية مرتفع لدى افراد العينة.

من النتيجة يتضح بأنه يوجد مستوى مرتفع من الكمالية لدى عينة من طالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة المومني وبطاينة (٢٠١٧) الى وجود مستوى مرتفع من الكمالية لدى الموهوبين ويقع ضمن الكمالية السوية ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء طبيعة الطلبة الموهوبين، وما يتميزون به من سعي إلى التفوق، والتنافس مع الآخرين، حيث يضعون معايير عالية لكل تصرفاتهم وعلاقاتهم، حيث أنهم دائما يفكرون في الوصول إلى مرتبة الكمال والإتقان للأشياء والموضوعات، فهم يقيمون ذاتهم على أساس الوصول إلى الإنجاز المرتفع، ونتيجة لشعور هؤلاء المتفوقين والموهوبين بالانضباط والتحكم الداخلي فهم يشعرون بالمسؤولية لتحقيق الأهداف ذات المستوى العالي (السليمان، ٢٠١٦)، كما يمكن تفسير تلك النتيجة أيضا في ضوء ما يتلقونه هؤلاء الطلبة الموهوبين من تغذية راجعة من الوالدين أو المعلمين تعزز تلك السمة لديهم، فالثناء المتطرف والتشجيع باتجاه الكمالية، وشعور هؤلاء المتفوقين والموهوبين بضغوط شديدة للوصول إلى الدرجة التي يتوقعها الآخرون منهم ليرقي عملهم لمستوى الثناء الذي يتلقونه يؤدي إلى زيادة الكمالية لديهم(Parker&Adkine,1995) .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء خصائص الموهوبات، فسمة الكمالية تعتلي قائمة سمات وخصائص الموهوبات، فنظرا لما يمتلكهن الموهوبات من قدرات مرتفعة وسمات فريدة فإنهن يعتقدن أنه يجب أن تكون جميع سلوكياتهن ومهامهن على درجة عالية من الكمال والإتقان، وهذا الكمال والإتقان قد يكون أحد العوامل المهمة فيما ينتجه الموهوبات من اكتشافات أو اختراعات ، وهذه الكمالية هي الكمالية الإيجابية أو السوية الدافعة للإنجاز والبحث والعمل، ولكن إذا زادت درجة الكمالية عن مستواها الطبيعي فيكون الفرد قد وقع في الكمالية السلبية أو ما يسميها بعض الباحثين الكمالية العصابية، حيث تكون عائقا عن العمل والإنجاز.كما يمكن تفسير هذه النتيجة وفقا لأساليب التنشئة الاجتماعية، فالكمالية تكمن جذورها في أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية التي ينتهجها الآباء مع أبنائهم، فالطلب الوالدي المستمر للكمال والمثالية وسحب التقبل العاطفي عند عدم الوصول للمعايير التي وضعها الآباء من العوامل المباشرة لكمالية الأبناء.

- **نتيجة الفرض الثالث الذي ينص على: يوجد مستوى من التوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة:**

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات مقياس الكمالية السوية حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعياري وتوضيح المدى ومستوى العينة كما هو موضح في الجدول (١٢)

جدول (١٢) مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة

ابعاد التوجه نحو الحياة	المتوسط	الانحراف المعياري	مدى متوسط درجات العينة	مستوى العينة
التفاؤل	٤.١٤	٠.٧٩	٣.٤٠-٤.١٩	مرتفع
التشاؤم	٢.٣٣	٠.٨٧	٢.٦٠-٣.٣٩	متوسط
المتوسط الكلي للمقياس	٣.٢٤	٠.٢٨	٢.٦٠-٣.٣٩	متوسط

ويتضح من الجدول (١٢) اعلاه ان المتوسط الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى افراد العينة كان (٣.٢٤) وبانحراف معياري قدرة (٠.٢٨) حيث وقع المتوسط في المدى (٢.٦٠ -٣.٣٩) وهذا يعني ان مستوى التوجه نحو الحياة لدى افراد العينة متوسط. وبذلك يوجد مستوى متوسط من التوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بيترسون واخرون (Peterson, Sunde, Kate,& Duncan 2012) حيث أظهرت نتائجها أن الطلبة الموهوبين يمتلكون خبرات حياتية وتوجه إيجابي نحو الحياة واتفقت مع دراسة الرسيس وابن الفقيه وجمل الليل (٢٠١٤) أشارت الى وجود توجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا وأكدت هذه النتيجة أيضا دراسة العيكلي والنواب (٢٠٢٠).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى عدد من العوامل منها: السمات الشخصية الإيجابية المميزة للطلبة الموهوبين والتي تم الإشارة إليها في العديد من الدراسات والبحوث التي اهتمت بدراسة الطلبة الموهوبين، وهذه السمات الشخصية تتيح لهم

تنوعا واسعا في الاهتمامات والاستمتاع بالمجازفة ومواجهة التحديات ويتصفون بالتفاعل الناضج مع الآخرين وبعلاقات اجتماعية أفضل وأنهم أكثر استقلالية وبالتالي فهي تساهم على تشكيل شخصية سوية ذات توجه إيجابي نحو الحياة .ويتمثل العامل الآخر في المناخ الأسري والدعم المعنوي والمادي الذي يقدمه الوالدان وتؤثر على تنمية موهبته وتعزيز السمات الشخصية والمعرفية و الاجتماعية المميزة له. و هذا المناخ الأسرى للطلبة يساهم بشكل مباشر على توجه الطالبات الموهوبات نحو الحياة بشكل إيجابي.

- **نتيجة الفرض الرابع الذي ينص على: توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة.**

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط (بيرسون) لقياس قوة واتجاه العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة الموضحة في الجدول (١٣)

جدول (١٣) معاملات الارتباط للعلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة

مقياس التوجه نحو الحياة		التفاؤل	التشاؤم	الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة
مقياس اليقظة العقلية	الملاحظة	٠.٣٦٢**	-٠.٢٠٣**	٠.٥٨٨**
	الوصف	٠.١٣٨*	٠.٠٩٣	٠.٦١٣**
	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	-٠.٣٠٣**	٠.٤٨٤**	٠.٥٨٦**
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	-٠.٠٥٠	٠.٣٢٠**	٠.٧٥١**
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠.١٨٢**	-٠.٠٩٠	٠.٦٥٢**
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية		٠.٢٢١**	-٠.٤٥٤**	٠.٤٣١**

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

من الجدول (١٣) من الجدول اعلاه يتضح ان هناك علاقة ايجابية بين التوجه نحو الحياة واليقظة العقلية (ر=٠.٤٣١) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠.٠٥). كما كان هناك علاقات ارتباط ايجابية بين ابعاد اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة تراوحت بين (ر=٠.٧٥١) و (٠.٥٨٦) ، وكان هناك علاقة ايجابية معنوية بين التفاؤل و اليقظة العقلية (ر=٠.٢٢١) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠.٠٥) وايضا وجد علاقة عكسية بين التشاؤم و اليقظة العقلية (٠.٤٥٤ -) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠.٠٥) ،وهذا يدل انه كلما زاد التوجه نحو الحياة زادت اليقظة العقلية. وبذلك يقبل الفرض الرابع. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة العكيلي والنواب (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين التوجه نحو الحياة وبين اليقظة العقلية. وأكدت دراسة مشاقبة وعلاء الدين (٢٠١٨) على أن الإرشاد الجمعي المستند المنظور العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية يعتبر أسلوبا إرشادي ناجح للطالبات لزيادة الحضور والانتباه العقلي ولتحفيز التفاؤل حيث يعتبر التفاؤل أحد أبعاد التوجه نحو الحياة. وأشارت ايضا دراسة

علي وعبده (٢٠١٨) أن التفاؤل ساهم في التنبؤ باليقظة الذهنية لدى طلبة الموهوبين أكاديميا.

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تؤدي إلى إحداث حالة من الإدراك اليقظ للانفعالات المختلفة، الأمر الذي يحرر الفرد من الانفعالات السلبية وتقبلها ، أي أن اليقظة العقلية تمثل البناء المعرفي للفرد الذي يجعله قادر على تنظيم انفعالاته لما يتضمنه من عمليات الوعي والادراك و أن أهم ما يميز اليقظة العقلية هو التقبل للأحداث سواء سارة كانت أم غير سارة ، وزيادة القدرة على التركيز، وخفض حدة الانفعالات السلبية والشعور المتزايد بالتوجه الايجابي نحو الحياة.

بالتالي فأن اليقظة العقلية تحد من السلوكيات التفاعلية و تقلل من الأفكار والمشاعر السلبية ومما يزيد التوجه الإيجابي نحو الحياة فالأشخاص لديهم مستوى من اليقظة العقلية مرتبطون بالتفاؤل في كيفية إدراكهم للعالم المحيط فيتعاملون مع الضغوط الحياتية بفاعلية، وهو ما يظهر في استخدامهم بشكل أكبر للاستراتيجيات المواجهة الإيجابية واستخدامهم بصورة أقل الاستراتيجيات المواجهة السلبية وبذلك يتضح أن اليقظة تؤثر إيجابي في اتجاه الفرد نحو الحياة، وذلك يتم عن طريق الوعي بالمواقف الحياتية المختلفة، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية، والوعي بالأداء أثناء القيام بالمهام، والمرونة في التفكير. وعلى ذلك فكلا المفهومين بينهما تأثير متبادل، كما أن الأفراد الذين يتسمون باليقظة العقلية يظهرون انتباه و أثناء أداء المهام الحياتية، وبالتالي يمتلكون أسلوب تفكير مختلفة أثناء تعرضهم لصعوبات ومحن الحياة التي يواجهونها.

- **نتيجة الفرض الخامس الذي ينص على: توجد علاقة دالة احصائيا بين الكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة:**

جدول (١٤) معاملات الارتباط للعلاقة بين الكمالية السوية والتوجه نحو الحياة

مقياس التوجه نحو الحياة بأبعاده	الدرجة الكلية لمقياس الكمالية
التفاؤل	٥٠٤٠٠**
التشاؤم	-٠٢٣٥٠**
الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة	٠٤٩٩٠**

**** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠٠٥)**

من الجدول (١٤) اعلاه يتضح وجود علاقة ايجابية بين بعد التفاؤل والكمالية (٠٥٠٤) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠٠٥) وايضا وجود علاقة ارتباط عكسية بين بعد التشاؤم والكمالية (ر=٠٢٣٥ -) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠٠٥) ، وجود علاقة ايجابية قوية بين الكمالية والتوجه نحو الحياة ككل لدى عينة الدراسة الحالية (ر=٠٤٩٩) وذلك عند درجة اقل من (٠٠٥) وهذا يدل انه كلما زادت الكمالية زاد التوجه نحو الحياة وبذلك يقبل الفرض الخامس. وأكدت ذلك دراسة بنيس (٢٠٢٠) على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكمالية العصابية والتوجه نحو الحياة مما يشير الى احتمالية وجود علاقة بين

الكمالية السوية والتوجه نحو الحياة وأشار بروير (Brewe (2001 أن الفرد الذي لديه كمالية إيجابية ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية كما يتمتع بدرجة عالية من التوجهات النقدية البناءة، كما أن الكمالية السوية لا ترتبط بالاضطرابات النفسية بل على العكس فإنها ترتبط بالعديد من السمات النفسية الايجابية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء خصائص الموهوبات، فالكمالية والدافعية نحو تحقيق النجاح من أهم خصائهن، فقد يزداد توجهن نحو الحياة اذا انجزوا عملا وحققوا اهدافهم ، ويثابرون من اجل تحقيق النجاح باستمرار، ويسعدهم ما ينجزونه من أعمال بما يتناسب مع قدراتهن مما قد تدفعهم سمة الكمالية السوية إلى الوصول الى توجه الايجابي نحو الحياة .

لذلك من الضروري لتحقيق الكمالية السوية أن تحدد الطالبة الموهوبة لنفسها مستويات عالية من الاداء ولكنها ليست بعيدة المنال حتى تصبح هذه المستويات قوة دافعة ايجابية في حياتها تجعلها تسعى بصورة ايجابية للحصول على الكمال ، فرؤية ما هو ممكن والتصميم على انجازه يخلق حياة متجددة ومجالا خصبا لمن يسعى للتميز والتطور ويعد هذا بدورة دافعا لتوجه ايجابي في الحياة .

- **نتيجة الفرض السادس الذي ينص على: توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والكمالية السوية لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة:**

جدول (١٥) معاملات الارتباط للعلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية

مقياس اليقظة العقلية بأبعاده	الدرجة الكلية لمقياس الكمالية
الملاحظة	٠.٥٨٨**
الوصف	٠.٦١٣**
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠.٥٨٦**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠.٧٥١**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠.٦٥٢**
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	٠.٤٣١**

** مستوى الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

من الجدول (١٥) اعلاه يتضح ان هناك علاقة ايجابية قوية بين اليقظة العقلية والكمالية السوية (ر=٠.٤٣١) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠.٠٥). كما يوجد علاقات ارتباط ايجابية قوية بين ابعاد اليقظة العقلية والكمالية السوية تراوحت بين (ر=٠.٧٥١) و (٠.٥٨٦) وذلك عند درجة معنوية اقل من (٠.٠٥) وهذا يدل انه كلما زادت اليقظة العقلية زادت الكمالية السوية. وبذلك يقبل الفرض السادس.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سيمون (simon,2020)ودراسة أولتون ويبر (Olton-Weber,2020) حيث أكدت على أن اليقظة العقلية تعتبر تدخل مناسب لتقليل مستويات الكمالية لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين ومن ناحية أخرى ذكر دونكلي و اخرون .Dunkley,et al(٢٠٠٦) أنه يلزم أن تكون اليقظة والانفتاح على التجارب والخبرة متصلة بشكل إيجابي مع الكمالية السوية.

وترى الباحثة في تفسير ذلك أن الطالبات الموهوبات تركز انتباههن بقصد على اللحظة الراهنة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية ويميلون أكثر القبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما توجد في الواقع دون السعي لإصدار أحكام مسبقة على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار ومن ثم تتخلص الطالبة الموهوبة من مركزية الأفكار وفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة سرعان ما تمضي إذ إنها ليست تمثيلا للواقع؛ مما يؤدي ذلك إلى استبصاره بالموقف وتفهمه بوعي وهذا ينعكس بدوره على تخطيطها لأهدافها وانشغالها بطرق تحقيقها، وقد يتبع ذلك الاتجاه نحو الكمال من أجل تحقيق الأهداف وبلوغها؛ وهذا لن يتأتى إلا بالكفاح والاعتماد على الذات وتقبل خبرات النجاح والفشل والاستفادة منها والبحث من جديد عن طرق تحقيق الأهداف.

ومعنى ذلك أن من تتوافر لديها مهارات وفنيات اليقظة العقلية وتتصف بالملاحظة والتصرف بوعي والوصف الجيد للمشاعر والانفعالات والأفكار تكون أكثر إجادة في تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها حيث تضع نصب عينيها أهدافها المرجوة وتخطط لتحقيقها وفقا لقدراتها وإمكانياتها الشخصية مما يزيد من سمة الكمالية السوية.

- **التوصيات**:

في ضوء النتائج الي توصلت اليها الباحثة تقدم بعض التوصيات فيما يلي:

- تدريب معلمات الموهوبات على مهارات تنمية اليقظة العقلية وطرق دمجها بالتدريس من خلال مشاركات تطبيقية حقيقية بالمدارس.
- تبصير اولياء الأمور والمعلمين والكادر المدرسي بأفضل الطرق والأساليب التربوية المناسبة في التعامل مع صفة الكمالية، وتوجهاتهم الحياتية، وذلك من خلال عقد ندوات في المدارس، ليتسنى لأولياء الامور والكادر المدرسي التعامل صفة الكمالية، توجهاتهم نحو الحياة بالشكل الصحيح.
- تعزيز التوجه الايجابي نحو الحياة وتحقيق الشخصية الايجابية لدى طالبات الموهوبات.
- وضع خطط وبرامج إرشادية للطلبة الموهوبين تساعدهم على فهم طبيعة صفة الكمالية المتواجدة لديهم، بالإضافة إلى أهمية التوجه نحو الحياة، وطرق تأثيرها عليهم إيجابا أو سلبا وتأثير كل منهما على الآخر، وتوجيههم بالشكل الصحيح للاستفادة من الكمالية وتوجه نحو الحياة للحصول على الكفاءة والخبرة الصحيحة.
- ضرورة التعرف على مدى تضمين المناهج الدراسية لليقظة العقلية ودورها في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة.
- الا يقتصر الاهتمام بالخصائص العقلية لدى الموهوبين بل ضرورة التركيز على الخصائص الانفعالية والاجتماعية.

- **المقترحات**:

- اجراء دراسة تتبعيه لتطور اليقظة العقلية لدى الطالبات الموهوبات في المراحل التعليمية المختلفة.
- إجراء دراسة حول سمة الكمالية السوية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل جودة الحياة و المرونة النفسية .
- اجراء دراسة مقارنة عن التوجه الايجابي نحو الحياة بين الطالبات الموهوبات أكاديميا وقياديا وفنيا بمدارس في التعليم العام.

- **المراجع العربية**:

- أبو سليمة، نجلاء فتحي، محمد، عبدالصبور منصور، سعفان، محمد أحمد (٢٠١٥). *الكمالية العصابية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية. (١٨)،٥٢٥-٥٤٨.
- أرنوط، بشرى. (٢٠١٣).*الاسهام النسبي لسمات التفكير الناقد في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الدراسات العليا*. مجلة بحوث كلية الآداب.٢٤(٩٣)،٣-٦١.
- الامام، سيف النصر (٢٠١٣). *فعالية برنامج ارشادي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين أكاديميا*(رسالة دكتوراه).جامعة القاهرة.
- بنيس، نجوى السيد (٢٠٢٠). *الاسهام النسبي لاستراتيجيات تقديم الذات والتوجه نحو الحياة في التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة*. المركز العربي للتعليم والتنمية. ٢٧(١٢٤)، ١١-٩٢.
- حسن، أماني عبدالتواب(٢٠١٨). *فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة*. مجلة كلية التربية.٢(١٨٠)،١-٧٢.
- صلاحات، محمد علي، الزغول، رافع عقيل (٢٠١٨).*القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية*. رسالة دكتوراه. جامعة اليرموك. الأردن.
- الضبع، فتحي عبدالرحمن، محمود، أحمد علي (٢٠١٣). *فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة الارشاد النفسي.(٣٤)،١-٧٥.
- عبدالحميد، هبه جابر(٢٠١٨).*اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة*. جامعة عين شمس. مجلة الارشاد النفسي.٢(٥٦)،٣٢٥-٣٩٦.
- عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٣). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. جامعة ديالي. مجلة الاستاذ. (٢٠٥)،٣٤٣-٣٦٦.
- العزام، معاذ عبدالمجيد.(٢٠١٤).*التوجه نحو الكمال التكيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين في لواء الوسيطة في ضوء بعض المتغيرات*(رسالة دكتوراه). جامعة اليرموك.
- العكيلي، جبار وادي، النواب، ناجي محمود (٢٠١٩). *التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين*. مجلة كلية التربية الأساسية. جامعة المستنصرية.٢٥ (١٠٤)، ٧٦٨- ٨٢٧.
- علي، أنور جبار(٢٠١٢). *التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي*. مجلة الأستاذ. (٢٠٣)،١٢٦٧-١٢٩٢.
- علي، ولاء ربيع، عبده، نرمين محمود(٢٠١٨). *أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميا*. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. ٧٠(٢)، ٥٧٤-٦٠٨.
- القريطي، عبد المطلب(٢٠٠٥).*الموهوبون والمتفوقون خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم*. القاهرة. دار الفكر العربي.
- محمد، عادل (٢٠٠٥).*سيكولوجية الموهبة*. القاهرة: دار الرشاد.
- المشاقبة، اية سالم، علاء الدين، جهاد محمود(٢٠١٨). *أثر برنامج ارشاد جمعي للعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية النفسية لدى طلبة الجامعة الهاشمية*. رسالة ماجستير. الجامعة الهاشمية. الاردن

- الوليدي، علي (٢٠١٧). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد*، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية.(٢٨)، ٤١-٦٨.

• المراجع الأجنبية:

- Alter, S. (2012). Information: The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- Bevan-Brown, J., Taylor, S.(2008).Nurturing Gifted and Talented Children: A Parent-Teacher Partnership. The Ministry of Education New Zealand. Learning media Limited, Wellington: New Zealand.
- Brewer, A. (2001).Perfectionism and parenting: the relationships of perceived parenting style of parent, attachment, parent status, and gender to parental, perfectionism. Ph D, thesis, University of Missouri- Columbia.
- Christina, M.(2008).An investigation of the relationship among performance anxiety, perfectionism, optimism and self-efficacy in student performer. Doctoral Dissertation, the Graduate school of education of Fordham, New York, USA.
- Droutman, V., Golub, I., Oganesyan, A., & Read, S.(2018).Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale. Personality and Individual Differences, 132,34-43.
- Dunkley, D, M., Blankstein, K.R., Zuroff, D,C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-Critical and Personal Standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. Personality and Individual Differences, 40(3), 409-420.
- Fizel, I.(2008). The relationship of birth order to perfectionism.
- Franco,C.,Manas, I., Cangas, A & Gallego, J.(2011).Exploring the effects of a mindfulness program for student of secondary school. International Journal of Knowledge Society Research, 2(1), 14-28.
- Gilman ,R., & Ashby, J.S.(2006). Perfectionism. In.G. Bear & K.M. Minke, Children's needs: Development, prevention, and intervention,303-312.
- Imel, J. Condeelis, K. Shoti, C, Tighe, N. Dauto& Vich, N.,(2015).Peresent and hopeful and optimistm meliates the association between mindfulness and positive affect the coerontologist, 55,442-442.
- Kang, Y.,Gruber,J.,&Gray,J.R.(2012). Mindfulness and de-automatization. Emotion Review,5(2), 192-201.
- Mofield, E.L., & Chakraborti-Ghosh, S, (2010). Addressing Multidimensional Perfectionism in Gifted Adolescents with Affective Curriculum. Journal for the Education of the Gifted, 33(4), 479-513.

- Olton-Weber, S.(2020). Reducing levels of maladaptive perfectionism in gifted and talented youth through a mindfulness intervention. University of northern Colorado Greeley, Colorado.
- Parker, W, Adkins, K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 17(4), 323-334.
- Rempel, K.(2012). Mindfulness for Children and Youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy,46(3),201-220.
- -ice, K. G., & Preusser, K.J. (2002). The adaptive\maladaptive perfectionism scale. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34,210-222.
- Siegel .R.D.,(2010).The mindfulness solution. New York: Guilford.
- Simon, A.(2020). Perfectionism and The Efficacy of Mindfully-Based Coping Interventions. University of Tampa.
- Smith. J. (2007). Investigating the relationship between mindfulness and optimism. Master thesis, university of British Columbia.
- Stoeber, J,(2012). The dual nature Perfectionism in sport: Relationship with emotion, motivation, and Exercise Psychology, 4,128-145.
- Sturgess, M.(2012). Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures. UN published Master Thesis, Victoria University of Wellington.
- Welnstein, N., Brown, K., W.,& Rayan, R, M., (2009). Amulti-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution coping and emotional wellbeing. Journal of research in personality, 43,3, 374-385.
- Zakreski, M. (2016). A Preventative therapeutic Intervention for Gifted Students with Perfectionism. (Unpublished doctoral dissertation), Wide-ner University.
- Zeng. W.,&Gu, M.,(2017). Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: optimism as Mediator. Social Behavlor and personality an international. Journal,45,155-162.

****