فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة

إعداد

د/ أحمد رجب محمد السيد

أستاذ التربية الخاصة المشارك

كلية التربية - جامعة الملك فيصل

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طالباً من الطلاب ذوي الموهبة من الذكور بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٣ – ١٥ عام، طبق عليهم استمارة البيانات الأولية، ومقياس فاعلية الذات الإبداعية (Abbott, 2010) ترجمة أبو قورة، (٢٠١٩)، والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية من إعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ولم توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية الذات الإبداعية، مما يعني نجاح البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية واستمرار فاعليته في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، اليقظة الذهنية، فاعلية الذات الإبداعية، الطلاب ذوي الموهبة.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة

إعداد

د/ أحمد رجب محمد السيد

أستاذ التربية الخاصة المشارك

كلية التربية - جامعة الملك فيصل

مقدمة:

يعد الاهتمام بالطلاب ذوي الموهبة Students with Gifted إحدى الأمور الهامة التي تضعها بلدان العالم ضمن أولوياتها؛ نظراً لما يمتلكونه من مواهب وقدرات من شأنها أن تسهم في تقدم مجتمعاتهم، بالإضافة إلى كونهم ذخيرة تلك المجتمعات نحو التقدم والتطور في المستقبل، وعلى الرغم من امتلاك الطلاب ذوي الموهبة للعديد من المواهب والقدرات الخاصة؛ إلا أنهم في حاجة ماسة إلى العديد من الخدمات والتدخلات التي تعينهم على التعبير عن مواهبهم، وتحويلها إلى إنتاجات إبداعية تسهم في تقدم مجتمعاتهم وتطورها، ولعل الإبداع أحد أهم خصائص الطلاب ذوي الموهبة، وفي ضوء ذلك يشير (2017) Farmer and Tierney إلى أن إحدى العوامل التي تسهم في الإبداع لدى الطلاب ذوي الموهبة هي فاعلية الذات الإبداعية Creative Self-Efficacy (CSE)، والتي قد تحتاج إلى تدخلات مساعدة لتحفيزها.

وفي ضوء ذلك يشير النجار وآخرون (٢٠٢٠: ٥٥٨-٥٥٩) إلى أن فاعلية الذات الإبداعية "تعبر عن السلوك الذي يبديه الفرد عند تحفيزه لعمل ما، معتمداً على معتقداته حول قدرته على التفكير بشكل غير تقليدي، وتتمثل في اعتقاده بأنه لديه ما يكفي من قدرات لحل المشكلات بطريقة إبداعية، وأنه قادراً على إيجاد طرق جديدة لتطوير أفكاره، ومدى ثقته في إنجازه للمهام بطريقة غير مألوفة تجعله يتميز عن غير من الأفراد، وأيضاً امتلاكه لموهبة وقدرات تجعل جهوده الإبداعية ممكنة". وبالتالي فإنه لكي يتم تحفيز فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، فإن ذلك قد يحتاج إلى بعض العوامل أو التدخلات المساعدة لذلك، ولعل استراتيجيات اليقظة الذهنية Mindfulness من أهم التدخلات التي

تساعد في علاج الأفكار السلبية والتجارب العاطفية السيئة، التي لا يمكن تغييرها أو علاجها بواسطة الطرق والأساليب الأخرى، كما أنها تساعد في تدفق الأفكار التلقائية، وعلاج الأفكار والتفسيرات المشوهة (King et al., 2020). كما أن إحدى الخصائص المميزة لليقظة الذهنية هي الشعور بالانفتاح والقدرة أو الاستعداد للانخراط في كل ما يحدث في الوقت الحاضر، والذي يتضح أيضاً أنه عنصر هام للإبداع (Rothouse, 2020). فاليقظة الذهنية ترتبط برؤية اللحظات الراهنة بوضوح والحضور الكامل في مواقف الحياة والعمل، ويتعلق الأمر بملاحظة ما لم يتم ملاحظته في الظروف العادية، بسبب الانشغال بالتفكير في المستقبل أو في الماضي (Lhamo et al. 2017) .

ويشير Spadaro and Provident (2020) إلى أن اليقظة الذهنية تعبر حالة من الوعي التي تنشأ من خلال الانتباه المقصود في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام، وأن التأمل المبني على اليقظة الذهنية هو تطبيق لتقنيات الممارسة لتغيير العادات الفردية "المتهورة أو المتسرعة" (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية) لإدراك التجربة في الوقت الراهن، وبالتالي السماح للفرد باتخاذ خيارات واعية بدلاً من ردود الفعل المتهورة أو المتسرعة؛ الأمر الذي يوضح أهمية التدخلات القائمة على استراتيجيات اليقظة الذهنية في تحفيز وفي تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الأفراد. وفي ضوء ذلك يشير Özcan and Vural (2020) من خلال دراستهما التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات واليقظة الذهنية لدى الطلاب ذوي الموهبة إلى أهمية الدور الذي تلعبه تدريبات اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات لدى الطلاب ذوي الموهبة، وأن هؤلاء الطلاب في حاجة ماسة إلى مثل هذه التدخلات التي تعينهم على التفكير الواعي والتأمل اليقظ، والتي تسهم في رفع درجة فاعليتهم الذاتية، فعندما يتوفر لدى هؤلاء الطلاب الاستراتيجيات التي تعينهم على ترتيب أفكارهم، وعلى التفكير الواعي والتأمل اليقظ؛ فإن ذلك من شأنه أن يسهم في تحفيز فاعلية الذات الإبداعية لديهم.

وتشير جمعة وآخرون (٢٠١٩) من خلال دراستهما التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً، والتي توصلت إلى أن لليقظة الذهنية دور هام في فاعلية الذات لدى الطلاب، الأمر الذي يوضح أهمية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية

الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، وفى ضوء ذلك تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بفاعلية الذات العامة لدى الطلاب ذوي الموهبة؛ إلا أن الاهتمام بفاعلية الذات الإبداعية لديهم لم تأخذ نفس الاهتمام، ولعل السبب وراء ذلك يكمن في حداثة موضوع فاعلية الذات الإبداعية، وعلى الرغم من امتلاك الطلاب ذوي الموهبة للعديد من الخصائص والقدرات العقلية والتي منها القدرات الإبداعية التي ترتبط بفاعلية الذات الإبداعية؛ إلا أن هذه القدرات وحدها لا تكفي لأن تتحول إلى إنتاجات إبداعية، فقد تحتاج هذه القدرات إلى عوامل مساعدة أو محفزة كي تخرج إلى العالم الخارجي في صورة إنتاجات إبداعية ملموسة، وهو ما أشارت إليه نتائج بعض البحوث والدراسات مثل دراسة كلاً من (Avcu and Ayverdi, 2020؛ Ruichao et al., 2020؛ النجار وآخرون، ٢٠٢٠) والتي توصلت نتائجها إلى أن فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة تحتاج إلى الدعم والتدخل الذي يساعد على تنميتها وتحفيزها؛ نظراً لتأثرها بالعديد من العوامل النفسية والعاطفية والمعرفية. ولعل اليقظة الذهنية إحدى التدخلات الهامة التي تسهم في تحفيز فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، من خلال التدريب على التأمل والوعي اليقظ والنشط للذات، والتي تساعد في عملية التفكير الواعي والتأمل اليقظ لدى الطالب، وإدراكه لما يدور حوله بصورة واضحة غير مشوشة، ومن ثم تحفيز فاعلية الذات الإبداعية لديه، وهو ما أشارت إليه نتائج بعض البحوث والدراسات مثل كلاً من (Özcan & Vural, 2020؛ جمعة وآخرون ٢٠١٩؛ Haberlin, & O'Grady, 2018)، والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الإبداعية، وأهمية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة؛ الأمر الذي يسهم في تحويل أفكارهم إلى انتاجات إبداعية. وانطلاقاً مما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة.

ولتحقيق ذلك تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

هل يسهم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة؟ وينبثق من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الإبداعية؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياس البعدي؟

٣- هل تستمر فاعلية برنامج اليقظة الذهنية فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة؟

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية من حيث أهمية موضوع الدراسة وهو "فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة" ومن حيث طبيعة عينة الدراسة وهي الطلاب ذوي الموهبة، وما يتصفوا به من صفات وخصائص تحتاج منا إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تسهم في حل العديد من المشكلات وتلبية الحاجات الخاصة بهم، فعلى الرغم من امتلاك هؤلاء الطلاب للعديد من الخصائص والقدرات التي تميزهم عن أقرانهم من الطلاب الآخرين؛ إلا أن هذه القدرات الخاصة بهم والتي تفوق أقرانهم العاديين في حاجة إلى التدخل والمساعدة لكي تتحول إلى إنتاجات إبداعية، وتأتي أهمية ذلك من خلال الدور الذي تلعبه استراتيجيات اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة أفراد عينة الدراسة، وبالتالي تتضح الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال توضيح الدور الذي تلعبه اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، فموضوع فاعلية الذات الإبداعية من الموضوعات الهامة لدى الطلاب ذوي الموهبة، فقد أثبتت العديد من الدراسات ارتباط فاعلية الذات الإبداعية بالتفكير الإبداعي والإبداع والإنتاج الإبداعي لدى الطلاب ذوي الموهبة، وتسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية

الدور الذي تلعبه التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية من خلال مساعدة هؤلاء الطلاب على الوعي والتأمل اليقظ والتفكير بطريقة إيجابية بعيداً عن ردود الفعل المتسرعة.

ب- الأهمية التطبيقية:

تتضح الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونها تسعى إلى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، من خلال البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية، وما يحتويه من استراتيجيات لليقظة الذهنية، التي تساعدهم على التأمل الواعي اليقظ، من خلال التركيز على المواقف الراهنة للموضوعات قيد الاهتمام وتركيز الانتباه حولها، بعيداً عن اصدار الأحكام المتسرعة نتيجة أنماط التفكير المشوشة، الأمر الذي يسهم في مساعدة الطلاب ذوي الموهبة على الإدراك الواعي لكل ما يدور من حولهم، بما يسهم في تحفيز وتنمية فاعلية الذات الإبداعية لديهم، مما يسهم في توفير البيئة والمناخ النفسي المناسب لدى هؤلاء الطلاب ذوي الموهبة؛ الأمر الذي يساعد هؤلاء الطلاب على التعبير عن مواهبهم وتحويلها إلى انتاجات إبداعية ملموسة تعود بالنفع عليهم وعلى المجتمع.

كما تكمن أيضاً الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فى أنها تسعى إلى تقديم بعض التوصيات التي تفيد العاملين فى مجال رعاية ذوي الموهبة، والجهات المختصة بالطلاب ذوي الموهبة وأسرهم نحو الاهتمام باستخدام التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى هؤلاء الطلاب، وذلك فى ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- تدريب الطلاب ذوي الموهبة على استراتيجيات اليقظة الذهنية التي تسهم في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لديهم.

٢- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة.

مصطلحات الدراسة:

١- البرنامج الإرشادي القائم اليقظة الذهنية Counseling Program Based on Mindfulness:

يعرف البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية إجرائياً في الدراسة الحالية على أنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية، والذي يهدف إلى إرشاد وتدريب الطلاب ذوي الموهبة على استراتيجيات اليقظة الذهنية، بهدف تنمية فاعلية الذات الإبداعية لديهم، من خلال ما يحتويه من فنيات وأنشطة.

٢- فاعلية الذات الإبداعية Creative Self-Efficacy (CSE):

تعرف فاعلية الذات الإبداعية إجرائياً في الدراسة الحالية على أنها معتقدات الطالب ذوي الموهبة حول قدراته على الانتاج الإبداعي المتمثل في التفكير الإبداعي، والأداء الإبداعي.

٣- الطلاب ذوي الموهبة Students with Gifted:

يعرف الطلاب ذوي الموهبة إجرائياً في الدراسة الحالية على أنهم طلبة المرحلة المتوسطة الملتحقين ببرامج رعاية ذوي الموهبة بإدارة التعليم بمحافظة الأحساء.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية تبعاً للحدود الموضوعية والبشرية والجغرافية والزمنية والتي يمكن عرضها على النحو التالي:

١- الحدود الموضوعية:

تتمثل الحدود الموضوعية للدراسة الحالية من خلال موضوع الدراسة وهو فاعلية برنامج لليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة.

٢- الحدود البشرية والجغرافية:

تتمثل الحدود البشرية والجغرافية للدراسة الحالية بمجتمع الدراسة والذي يشمل جميع الطلاب ذوي الموهبة الذكور بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية.

٣- الحدود الزمنية:

تم تطبيق الدراسة الحالية فى العام الدراسي ٢٠١٩ – ٢٠٢٠ م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يشمل الإطار النظري للدراسة عرضاً لليقظة الذهنية من حيث التعريف والأهمية، والخصائص، ثم يلي ذلك عرضاً لفاعلية الذات الإبداعية من حيث التعريف والأبعاد والأهمية والخصائص، وفاعلية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، بالإضافة إلى مجموعة من البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ويتضح ذلك فيما يلي:

١- اليقظة الذهنية Mindfulness:

تناول العديد من الباحثين موضوع اليقظة الذهنية Mindfulness سواء من حيث الوصف والتحليل أو من حيث التدخلات العلاجية المترتبة عليها، وتشير اليقظة الذهنية إلى التواجد في الوقت المناسب، بمعني أن اليقظة الذهنية تشير إلى حالة الوعي عن طريق تركيز الانتباه بطريقة محددة، مقصودة في اللحظة الراهنة وبدون إصدار أحكام، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تدور حول ملاحظة ما نفعله ونفكر فيه ونعيشه ونقوله في لحظة من الزمن، أي إنه وعي ذاتي حاضر بدلاً من التركيز على الماضي أو المستقبل، وبدلاً من التركيز على المخاوف، أو على الأشياء التي تجعلنا نشعر بالقلق، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تشجع على التركيز على اللحظة الراهنة (McDonough & Lemon, 2018).

وتؤكد العديد من التعريفات النفسية والطبية المعاصرة لليقظة الذهنية على أن اليقظة الذهنية تشتمل على الوعي النشط للذات، والحالات الداخلية للفرد وتفاعله مع البيئة من حوله (Rothouse, 2020)، وتشمل اليقظة الذهنية الإدراك الواعي لأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية فيما يتعلق بكل شيء في العالم من حولنا نتواصل معه، كما أنها ممارسة أساسية إيجابية؛ حيث يمكننا التواصل مع أنفسنا ومع المواقف من حولنا في اللحظة الراهنة بطريقة تزين تجاربنا وتثريها، فيمكننا أن نرى، ونشعر، ونلمس، ونشم، ونسمع، وندرك الأشياء التي قد تمر بنا بصورة مستمرة، ومن خلال هذا الوعي الجسدي الكامل؛ يمكن أن يشعر الفرد وكأنه مشارك نشط في كل ما يحيط به؛ بما يعني وجود ارتباط بين الجسد والعقل والروح لدى الفرد (Hughes et al., 2019).

وتُعرف Correia (2021:160) "اليقظة الذهنية على أنها مجموعة من ممارسات التأمل، والمهارات، التي تؤدي إلى الوعي باللحظة الراهنة". كما يعرفها (2020: 235) Saini and Burton اليقظة الذهنية بأنها "القدرة على الانتباه عن قصد في اللحظة الراهنة من خلال وجهة نظر غير حكمية". كما يعرف Spadaro and Provident (2020: 171) اليقظة الذهنية على "أنها إدراك اللحظة الراهنة من خلال تركيز الانتباه عن قصد وبدون أحكام". كما يعرفها الخولي (٢٠٢٠: ١٠٤) على أنها "وعي الفرد لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله دون إصدار أحكام عليها، ومن ثم فهي الانتباه المركز على اللحظة الراهنة، والتي تتضمن التصرف الواعي وعدم إصدار الأحكام". أما (2019: 30) Coleman and Coleman فيعرفونها على "أنها العيش في الحاضر ورؤية الأشياء كما هي بوضوح ووعي واتزان". كما تعرفها جمعة وآخرون (٢٠١٩: ٢٦٠) على أنها "حالة من الوعي والانتباه بكل الخبرات السابقة، وكيفية توظيف تلك الخبرات والاستفادة القصوى في الوقت الراهن". في حين تعرفها علي وعبده (٢٠١٨: ٥٨٥) على "أنها كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أو خارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق دون التقيد بالأحكام والضوابط، وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والإحساس بمعايشة التجربة".

ويعرف (2017: 3) Baltzell and Summers اليقظة الذهنية على "أنها إدراك ما يحدث في الوقت الحاضر، وهي قدرة أساسية نتشاركها جميعاً". في حين يعرفها (2017: 79) Lhamo et al. على "أنها طريقة للانتباه إلى كل ما يحدث في الحياة اليومية ورؤيته بوضوح". كما يعرف (2017: 28) Northcut اليقظة الذهنية على "أنها أحد الطرق لقبول كل ما هو موجود في كل لحظة (ليس بشكل سلبي)، ولكن بوضوح وبصيرة حول ما هو حقيقي". أما (2017: 3) Tang فيعرفها على "أنها الانتباه غير الحكمي (دون إصدار أحكام) للحظة الراهنة". ومما سبق نجد أن "مصطلح اليقظة الذهنية يجسد جودة الوعي المطلوبة لتحقيق فعال للتجربة المباشرة في اللحظة الراهنة"، (Hazlett-Stevens, 2017: 258). وبالتالي يمكن استنتاج أن اليقظة الذهنية تنتج نتيجة لأربعة عوامل هي: التقبل والانتباه والتركيز على اللحظة الراهنة والوعي (Saini & Burton, 2020). وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الحالي اليقظة الذهنية على أنها حالة من الوعي لدى الطالب ذوي

الموهبة لكل ما يدور من حوله في اللحظة الراهنة، ومحاولة الاستفادة من تلك الحالة للإدراك الواعي دون التقيد بإصدار الأحكام عليها وتقبل الموقف الراهن.

أهمية اليقظة الذهنية للطلاب ذوي الموهبة:

يشير Jones et al. (2016) إلى أن اليقظة الذهنية تساعد في التقليل من التوتر لدى الأفراد؛ الأمر الذي يمكنهم من التفكير بطريقة إيجابية، مما يساعد في تدفق الأفكار، ويعد الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية مجالًا جديدًا في الطب الوقائي والسلوكي، وقد أظهرت الأبحاث أن اليقظة الذهنية، وتركيز الانتباه، يمكن أن يؤدي إلى خفض طويل المدى للأعراض الجسمية والنفسية، بالإضافة إلى وجود تأثيرات إيجابية كبيرة لدى الفرد من حيث المواقف والسلوك وإدراك الذات والآخرين والعالم من حوله، كما أنها تساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط المرتبطة بتحديات الحياة اليومية (Coleman & Coleman, 2019).

وفي ضوء ذلك تشير (جمعة وآخرون، ٢٠١٩) إلى أن أهم فوائد اليقظة الذهنية تتضح من خلال التالي:

١- تعزيز شعور الفرد بالقدرة على إدارة المواقف الحياتية من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لإدارة الضغوط.

٢- تحسين الشعور بالاتزان الانفعالي.

٣- تعزيز شعور الفرد بمعنى الحياة، واستكشاف ذلك المعنى.

٤- تسهم اليقظة الذهنية في تنمية الوعي بما وراء المعرفة Meta-Cognitive Awareness الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر.

٥- بالإضافة إلى الفوائد الفسيولوجية والنفسية لليقظة الذهنية، من خلال خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، أما الفوائد النفسية فتتمثل في خفض الضغوط النفسية، وأعراض الاكتئاب، والقلق والمخاوف المرضية، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة، والانتباه.

خصائص اليقظة الذهنية:

تشمل اليقظة الذهنية ثلاث خصائص أساسية هي (الانتباه والتعرض والقبول) ويتطلب الانتباه Attention تجربة "الوجود الأمثل" حيث إن اليقظة الذهنية تؤدي إلى قدرة

أكبر على تنمية الانتباه والحفاظ عليه، وكما نعلم أن القدرة على توجيه الانتباه والحفاظ عليه أمر ضروري في المعالجة السريعة للمعلومات الدقيقة والمباشرة، ويؤدي التعرض Exposure للأفكار والمشاعر التي تظهر أثناء تركيز الانتباه إلى زيادة القدرة على تجربة هذه التقلبات، وقبول Acceptance الأفكار والمشاعر عند حدوثها، بدلاً من عدم قبولها أو التأثر السلبي بها؛ بما يجلب الشعور بالراحة النفسية، وعندما ننخرط في ممارسة اليقظة الذهنية، فإننا نستمر في تحويل انتباهنا إلى الهدف المركزي أو الأساسي، أو التركيز على مراقبة كل ما يأتي إلى الوعي، والغرض ببساطة هنا هو المراقبة والتسجيل الذهني لما نلاحظه دون مقاومة، وهذا الشكل من الملاحظة هو النقطة الأساسية التي تحتاج إلى تطوير لمجرد الملاحظة أو إعادة التوجيه دون الابتعاد عن الأفكار أو المشاعر (Northcut, 2017).

وتدعم الممارسة صفات أو مواقف اليقظة الذهنية، وهي أساس اليقظة الذهنية كأسلوب حياة، ويوجد سبع صفات وأسس لليقظة الذهنية وهي: عدم الحكم – Non Judging أو إصدار أحكام مسبقة، والصبر Patience ، وعقل المبتدئين Beginners mind أي التعامل مع الخبرات المرتبطة بالموقف كأنه يحدث لأول مرة، والثقة Trust، وعدم السعي Non– Striving لما لا يمكن تغييره في الواقع مما يعرض الفرد للضغوط، والتقبل Acceptance أي تقبل الفرد للخبرات المرتبطة بالموقف لحظة حدوثه، والتخلي Letting go عن الأفكار والخبرات السلبية المرتبطة بالموقف الراهن على حساب التفكير الواعي، والتي يتم التأكيد عليها وإعادة تعزيزها من خلال تدريبات اليقظة الذهنية. وتمثل هذه الأسس والخصائص تحدياً كبيراً لأنه عادةً ما يكون عكس كل منها هو كيفية عملنا على أساس يومي، وبالتالي زيادة معاناتنا، ومع ذلك فمن خلال ممارسة اليقظة الذهنية يمكننا أن نتعلم التخلي عن الأحكام، والجلوس مع معاناتنا دون رد فعل، وتعلم رؤية كل لحظة بانفتاح، مع بداية جديدة لا تشوبها تجارب الماضي، والميزة الإضافية التي نشأت من هذه الأسس هي التعاطف مع الذات؛ حيث يمكننا أن نتعلم كيف نثق في أنفسنا من خلال الجلوس مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس برأفة، دون إصدار حكم مسبق، وتقبل ما يحدث في الوقت الحالي بدلاً من محاربته، وعدم التسرع في الوصول إلى النتائج، والتخلي عن الحاجة إلى الانشغال أو التأثر بما يحدث؛ فالفرد في هذه الحالة يتعلم قبول الحياة كما هي

في اللحظة الراهنة، ويمكن أن تساعد كل من هذه العوامل في تحسين طريقة تفكير الفرد وشعوره بغض النظر عن المشكلات الصحية أو الأعراض التي قد يعاني منها في الوقت الحاضر، بما يسهم في تعزيز جودة الحياة، وتقليل الضغوط والتوتر، وتقليل الأعراض السلبية للفرد، ومساعدته على التفكير الواعي اليقظ، وزيادة ثقته بذاته (Spadaro and Provident, 2020).

٢- فاعلية الذات الإبداعية (Creative Self-Efficacy (CSE:

تلعب فاعلية الذات Self-Efficacy دوراً رئيسياً في تحفيز الأفراد وتؤثر عليهم وعلى سلوكهم (Ong, & Nie, 2016)، وتشير فاعلية الذات العامة كما حددها باندورا إلى معتقدات الفرد في قدراته على تنظيم وتنفيذ المهام المطلوبة لتحقيق إنجازات معينة (Farmer and Tierney: 2017). ويرتبط مفهوم فاعلية الذات الإبداعية Creative Self-Efficacy بمفهوم فاعلية الذات العامة الذي يعتبر جزء منه، وظهر مفهوم فاعلية الذات الإبداعية منذ بدايات القرن الحادي والعشرون، على يد العديد من الباحثين والتي تعبر عن مدى اعتقاد الفرد بقدرته على التعبير عن إبداعاته أو الأداء الإبداعي لديه (النجار وآخرون، ٢٠٢٠). والتي تشير إلى إيمان الفرد بقدراته على الأداء أو الانتاج الإبداعي (Abbott, 2010).

ويعرف Pieper et al. (2020: 17) فاعلية الذات الإبداعية على أنها "إيمان الأفراد بقدرتهم على أن يكونوا مبدعين في أدوار عملهم، بجانب أنها تصف العلاقة بالأداء الإبداعي". كما يعرفها الفيل (٢٠٢٠: ١٨٨) على "أنها مقدار ثقة الطالب في معارفه ومهاراته وقدراته التي تمكنه من تقديم تفكير إبداعي مصاحب بأداء إبداعي". في حين تعرفها خريبة (٢٠١٩: ٣٩) على أنها "معتقدات الفرد حول قدرته على التفكير بشكل غير تقليدي ومدى ثقته في إنجازه للمهام بطريقة غير مألوفة، وتتكون من بعدين هما: فاعلية الذات في التفكير الإبداعي، وفاعلية الذات في الأداء الإبداعي".

كما يعرف Farmer and Tierney (2017: 23) فاعلية الذات الإبداعية على أنها "اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على إنتاج نتائج إبداعية". كما يعرفها Tang et al. (2017: 237) على "أنها البناء الديناميكي للفرد الذي يتأثر بمختلف العوامل الداخلية (مثل التجربة الشخصية، والحالات الفسيولوجية أو العاطفية، والشخصية) والعوامل الخارجية مثل

الإقناع الاجتماعي والوضع الاجتماعي والاقتصادي". وفي ضوء التعريفات السابقة لفاعلية الذات الإبداعية يعرفها الباحث الحالي على أنها معتقدات الطالب ذوي الموهبة حول قدراته على الانتاج الإبداعي المتمثل في التفكير الإبداعي، والأداء الإبداعي.

أبعاد فاعلية الذات الإبداعية:

قام العديد من الباحثين بتقسيم فاعلية الذات الإبداعية إلى عدة أبعاد أو مجالات، وقام Abbott (2010) بتقسيم فاعلية الذات الإبداعية إلى بعدين أو مجالين اثنين رئيسيين هما:

أ- فاعلية الذات في التفكير الإبداعي Creative thinking self-efficacy (STSE):

والتي تشير إلى فاعلية الحالة العقلية الداخلية للفرد؛ مثل التعبير عن الإبداع من خلال مهارات التفكير الإبداعي المتمثلة في التفاصيل والمرونة والطلاقة والأصالة التي تساعد الفرد في انتاج الأفكار الإبداعية الجديدة.

ب- فاعلية الذات في الأداء الإبداعي Creative performance self-efficacy (STSE):

والتي تشير إلى فاعلية الحالة الخارجية للفرد والجانب العملي الأدائي لفاعلية الذات الإبداعية، مثل التعبير عن الإبداع من خلال الأنظمة الداخلية والخارجية للفرد والتي تتفاعل مع بعضها البعض في أثناء عملية الأداء الإبداعي كالدوافع، والمزاج، والشخصية، والسياق الاجتماعي، المتمثلة في النطاق والمجال والشخصية. ويتبنى الباحث في الدراسة الحالية وجهة نظر Abbott حيث يستخدم مقياسه الذي أعده لقياس فاعلية الذات الإبداعية (٢٠١٠)، وقام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية (المصرية) أبو قورة (٢٠١٩).

أهمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة:

تشير الأدلة التجريبية إلى أن فاعلية الذات الإبداعية تلعب دوراً رئيسياً في بدء العمل الإبداعي واستدامته، بالإضافة إلى أنها تلعب دور العامل الوسيط في عملية الإبداع لدى الأفراد (Farmer & Tierney, 2017). ومن جانب آخر تظهر أهمية فاعلية الذات الإبداعية من خلال التالي:

أولاً: أن فاعلية الذات الإبداعية هي مقدمة للإبداع، حيث أظهرت الأدلة التجريبية أن فاعلية الذات الإبداعية ساعدت في تعزيز السلوك الإبداعي وتعزيز الأداء الإبداعي لدى الأفراد؛ لأنها كانت بمثابة قوة تحفيزية رئيسية نحو الإبداع.

ثانياً: تم التأكيد على فاعلية الذات الإبداعية في الابتكار لدى الطلاب بسبب ارتباطها بخاصيتين مهمتين في القرن الحادي والعشرين هما: التفكير الإبداعي والثقة بالذات.

ثالثاً: الاهتمام بفاعلية الذات الإبداعية هو أيضاً نتيجة لتحول آخر في دراسة الإبداع.

لذلك أصبح تعزيز فاعلية الذات الإبداعية في التعليم المدرسي مسألة مهمة للغاية (Ong & Nie, 2016). الأمر الذي يوضح أهمية فاعلية الذات الإبداعية للطلبة ذوي الموهبة؛ والتي تحتاج إلى توفير البيئة والمناخ المناسبين لتنميتها وتحفيزها؛ الأمر الذي يساعد هؤلاء الطلاب في التعبير عن أفكارهم الإبداعية، وتحوليها إلى انتاجات إبداعية ملموسة.

خصائص فاعلية الذات الإبداعية:

تعلب فاعلية الذات الإبداعية في الواقع العديد من الأدوار فيما يتعلق بالبنى الهامة الأخرى للإبداع، هذا بالإضافة إلى أن العمل الإبداعي يتطلب المثابرة في مواجهة التحديات التي تواجه الأفراد؛ وأن فاعلية الذات الإبداعية تساعد الأفراد في تزويدهم بالقوة الدافعة المطلوبة لدفعهم نحو العمل الإبداعي؛ وبالتالي تعمل فاعلية الذات الإبداعية كمتنبئ بالنتائج الإبداعية لدى الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذات إبداعية مرتفعة، بالإضافة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من فاعلية الذات الإبداعية؛ فإن ذلك يسهم في زيادة التوقعات بأن يكون هؤلاء الأشخاص مبدعين في المستقبل، كما تقوم فاعلية الذات الإبداعية بدور العامل الوسيط بين الأداء الإبداعي والعوامل الأخرى مثل: حل المشكلات والإبداع، والتفاؤل والإبداع، والتعلم والإبداع وغيرها من العوامل الأخرى (Farmer & Tierney, 2017).

وبالتالي نجد الأفراد الذين يتميزون بدرجات مرتفعة من فاعلية الذات الإبداعية يقضون أوقاتاً كثيرة في الاندماج والبحث عن حلول إبداعية لمشكلاتهم وتحدياتهم، مستفيدين بذلك من فاعلية الذات لديهم، بما يسهم في تطوير أدائهم لتحقيق مطالبهم الخاصة سواء كان ذلك في العمل أو في الدراسة (Chen 2016). ويتميز الأفراد ذوي فاعلية الذات الإبداعية بتوقعهم للنجاح، وتقبلهم للفشل، والتخطيط المتقن بطرق إبداعية لحل المشكلات

التي تواجههم في جميع مجالات الحياة، ومواجهة التحديات والصعوبات في مواقف الحياة المختلفة بطرق إبداعية، بالإضافة إلى أن لديهم قدر كبير من التفكير الإيجابي والطاقات الإيجابية والمرونة في التفكير، والمبادرة والدافعية، وتأكيد الذات والثقة بالنفس، والرضا والتفاؤل والسيطرة، والتنظيم، والميل نحو مواجهة المخاطر، والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف والاندماج في الأعمال الخاصة بهم (خريبة، ٢٠١٩). وفي ضوء ذلك يشير Pretz and Nelson (2017) إلى أن فاعلية الذات الإبداعية هي المؤشر الأكثر صحة للقدرة على إنتاج الأفكار ذات الأصالة.

فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة:

لكي يتم التعامل مع الطلاب ذوي الموهبة Students with Gifted على نحو فعال؛ فإن ذلك يستلزم منا إدراك أهمية كلاً من البعدين النفسي والعقلي للموهبة الإنسانية (أبو قورة، ٢٠١٩). ونظراً لأن العمل الإبداعي يمكن أن يتطلب المثابرة في مواجهة العديد من التحديات التي تواجه الفرد، مثل مرات التعرض للفشل الأولى، وبالتالي فإن القوة الدافعة مطلوبة لدفع الأفراد نحو العمل الإبداعي، وفي ضوء ذلك توفر فاعلية الذات العامة مثل هذه القوة ، بقدر ما تعزز توقعات النتائج الإيجابية التي تؤدي إلى الاختيار والبدء واستدامة المشاركة، وتأتي فاعلية الذات الإبداعية التي تساعد في النتائج الإبداعية، والتي تتنبأ بالنتائج الإبداعية (Farmer & Tierney, 2017). وفي ضوء ذلك يشير Tang et al. (2017) إلى أن فاعلية الذات الإبداعية يمكن أن تعلب دور المتغير المستقل الذي يسهم في السلوك الإبداعي لدى الأفراد، كما يشير إلى أن التدخلات على المدى القصير يمكن أن تحسن من فاعلية الذات الإبداعية لدى الأفراد، ولعل من أهم هذه التدخلات هي التدخلات المعرفية. ويشير Starkey et al. (2017) إلى أن معتقدات فاعلية الذات مكونة من أربعة مصادر رئيسية للمعلومات هي: خبرة الإتقان والخبرة غير المباشرة والإقناع الاجتماعي وكذلك الحالات الفسيولوجية والعاطفية للفرد.

وفي ضوء ذلك يساعد التدريب القائم على اليقظة الذهنية في استبدال طرق التفكير غير الواقعية السلبية بأخرى أكثر واقعية إيجابية، بمعنى آخر يعد التدريب على اليقظة الذهنية أداة تسهل المراقبة الذاتية لكل من الأفكار والأحاسيس والتكيف مع أنماط السلوك،

بحيث يمكن فهم الارتباط وإحداث تغيير في التفكير والسلوك، ومن ثم في انتاج الأفكار الإبداعية لدى الأفراد (Coleman & Coleman, 2019). وقد ركزت معظم الأدبيات على أن اليقظة الذهنية تسهم في تطوير الأداء العقلي، حيث تركز اليقظة الذهنية على الاهتمام بالتدريب على ممارسة التنظيم الذاتي الذي يعزز الانتباه والإدراك لوضع العملية العقلية تحت السيطرة لتعزيز الرفاهية النفسية، كما أن ممارسة اليقظة الذهنية تشمل تركيز الانتباه على تجربة الأفكار والعواطف وأحاسيس الجسد، ومراقبتها بمجرد ظهورها، كما تساعد ممارسة اليقظة الذهنية على إيجاد الوضوح؛ حيث يستطيع الفرد أن يرى بوضوح أنماط التفكير وأنماط الأفعال، الأمر الذي يوضح كيف تسهم ممارسة اليقظة الذهنية في النظر إلى الأفكار بوضوح بحيث يكون الإجراء التالي واضحاً ومباشراً (Lhamo et al. 2017). ومن جانب آخر يشير Coleman and Coleman (2019) إلى أنه عندما تكون اليقظة الذهنية عملية مستمرة؛ فإنه يمكن من خلالها استكشاف ما يحدث للفرد باستمرار وإدراكه له، وعندها سوف يصبح جزءاً من روتين الحياة اليومية للفرد، كما أن ذلك يسهم في توفير الوقت المخصص للتأمل اليقظ لفترات طويلة.

ويشير Tang (2017) إلى وجود أسلوبان من التدريب على اليقظة الذهنية الأكثر شيوعاً هما: تأمل الانتباه المركّز الذي يستلزم تركيز الانتباه على شيء ما، وتأمل المراقبة المفتوحة الذي يتضمن مراقبة غير تفاعلية لحظة بلحظة لمحتوى التجربة، وبشكل عام يمكن تقسيم اليقظة الذهنية إلى ثلاث مراحل مختلفة من الممارسة هي: المرحلة المبكرة والمتوسطة والمتقدمة، وكل منها يتضمن قدراً مختلفاً من الجهد أثناء ممارسة التأمل اليقظ، حيث تتضمن المراحل المبكرة والمتوسطة مزيداً من التحكم بالجهد، والتي تختلف عن المرحلة المتقدمة التي تحدث بممارسة أكثر سهولة، ويبدو أن المرحلة المبكرة تنطوي على استخدام التحكم في الانتباه، وفي المرحلة المتوسطة يتعلم الأفراد بذل الجهد المناسب للتعامل مع المشتتات والذهن الشارد (شرود الذهن)، وتتضمن هذه العملية شبكات دماغية متنوعة اعتماداً على الاستراتيجيات المستخدمة، أما في المرحلة المتقدمة فتحتاج إلى القليل من الجهد، والتي يتم التدريب عليها من خلال العديد من فنيات اليقظة الذهنية مثل التأمل، والتنفس اليقظ، والمشي التأملي، والتأمل المتسامي أو التجاوزي، وإدراك الحواس.

وتشمل محتوى البرامج أو التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية (MBIs) Mindfulness-based Interventions مجموعة من المكونات الأساسية مثل الوعي بالأحاسيس الجسدية (الحواس)، والوعي بالأفكار والعواطف، واليقظة، ونظراً لأنه من الصعب على الأفراد تركيز الانتباه على نشاط واحد لفترات طويلة من الوقت؛ لذا يجب أن تكون تمارين اليقظة الذهنية أقصر وأكثر تكراراً، (Gucht, et al. 2016). وعادةً ما تتضمن أهداف التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية (MBIs) أن تصبح مدركاً تماماً للتجربة الراهنة لحظة بلحظة وقبول هذه التجارب، مع الاهتمام بالتركيز على تحسين الانتباه والإدراك، وبناء تنظيم للانفعالات، واكتساب المعرفة الذاتية، وتحسين التعاطف مع الذات، والتدريب على اليقظة الذهنية يفيد التعلم، ومع زيادة فهم الفرد لمشاعره وأفكاره؛ يمكن للأفراد اتخاذ خيارات أفضل فيما يتعلق بتعبيراتهم العاطفية، مما قد يؤدي إلى تحسين الأداء في المدرسة والمنزل، ومع أقرانهم، بالإضافة إلى أنه يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على رؤية الأفكار السلبية على أنها أحداث عابرة، بالإضافة إلى دورها في تعزيز الاستجابات المرنة (Coholic, 2020).

ويشير Wasserman and Wasserman (2020) إلى وجود نموذج لليقظة الذهنية مكون من عنصرين من اليقظة هما: المكون الأول الذي يشير إلى تنظيم الانتباه من أجل الحفاظ عليه في التجربة المباشرة، والمكون الثاني وهو الذي يتضمن الاقتراب من تجارب الفرد بتوجيه من الفضول والانفتاح والقبول، كما يشير إلى أن اليقظة الذهنية تساعد في توازن وإعادة بناء التنظيم العاطفي للفرد. وفي ضوء ما سبق يتضح لنا أهمية الدور الذي تلعبه التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطالب ذوي الموهبة، والتي تسهم في مساعدتهم على التعبير عن مواهبهم الخاصة وتحويلها إلى انتاجات إبداعية ملموسة.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة Avcu and Ayverdi (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات لبرمجة الحاسب الآلي ومهارات التفكير الحسابي لدى الطلاب ذوي الموهبة والمتفوقين، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٦ من الطلاب ذوي الموهبة والمتفوقين، طبق عليهم مقياس مهارات التفكير الحسابي ومقياس فاعلية الذات لبرمجة الحاسب الآلي،

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات لبرمجة الحاسب الآلي ومهارات التفكير الحسابي لدى أفراد عينة الدراسة كما توصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بمهارات التفكير الحسابي بواسطة فاعلية الذات لبرمجة الحاسب.

في حين هدفت دراسة Bayra and Kaya (2020) إلى الكشف عن فاعلية الذات لتكنولوجيا التعليم لدى الطلاب ذوي الموهبة في التكنولوجيا والتصميم، وتكونت عينة الدراسة من ١٣٧٦ طالباً من ذوي الموهبة بتركيا، طبق عليهم مقياس التكنولوجيا والتصميم، ومقياس فاعلية الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في فاعلية الذات لتكنولوجيا التعليم، وحسب نوع المدرسة ومستوى الصف ومستوى التعليم ومعدل الدخل الخاص بالأسرة.

بينما هدفت Özcan and Vural (2020) دراسة إلى الكشف عن الدور الوسيط للتفوق في العلاقة بين فاعلية الذات واليقظة الذهنية لدى الطلاب ذوي الموهبة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٩ طالباً وطالبة من ذوي الموهبة بإسطنبول، طبق عليهم مقاييس اليقظة الذهنية وفاعلية الذات والانتباه، والتفوق الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متغيرات الدراسة كانت مرتبطة ارتباطًا وثيقًا ببعضها البعض، وأن التفوق يزداد مع زيادة اليقظة الذهنية، بينما تزداد فاعلية الذات مع زيادة التفوق.

وهدفت دراسة Ruichao et al. (2020) إلى الكشف عن دور فاعلية الذات الإبداعية في العلاقة بين التفكير النقدي والإبداع العلمي لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من ١٥٣ طالباً، طبق عليهم مقياس التفكير الناقد ومقياس فاعلية الذات الإبداعية، واختبار الإبداع العلمي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات الإبداعية والتفكير الناقد والإبداع العلمي، وأن فاعلية الذات الإبداعية توسطت بشكل كبير في الارتباط بين التفكير النقدي والإبداع.

كما هدفت دراسة Turanzas et al. (2020) إلى تقييم برنامج التدخل القائم على اليقظة الذهنية في تحسين القدرات العاطفية وخفض الأعراض النفسية السلبية لدى عينة من الطلاب ذوي الموهبة بإسبانيا، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢ طالباً من ذوي الموهبة بإسبانيا طبق عليهم مقاييس اليقظة الذهنية، والتجنب، وقائمة الاكتئاب، ومقياس

القلق، وبرنامج التدخل القائم على اليقظة الذهنية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن في القدرات العاطفية وخفض الأعراض النفسية السلبية لدى أفراد عينة الدراسة.

بينما هدفت دراسة النجار وآخرون (٢٠٢٠) إلى الكشف عن تباين فاعلية الذات الإبداعية بتباين قوة السيطرة المعرفية لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (STEM)، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٠ طالباً وطالبة من الصفوف الثلاثة بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا، طبق عليهم مقياس فاعلية الذات الإبداعية (Abbott, 2010)، ومقياس قوة السيطرة المعرفية (Stevenson and Evans, 1994)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الطلاب متوسطي فاعلية الذات الإبداعية وقوة السيطرة المعرفية من المرتبة الأولى والثانية، وأيضا عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث في كل من فاعلية الذات الإبداعية وقوة السيطرة المعرفية.

في حين هدفت دراسة جمعة وآخرون (٢٠١٩) إلى التعرف على النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي وفاعلية الذات بين الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً بمحافظة جنوب سيناء، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالباً وطالبة، طبق عليهم مقاييس اليقظة الذهنية والتوافق النفسي وفاعلية الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي وفعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة النبهانية (٢٠١٩) إلى التعرف على القيمة التنبؤية للذكاء المكاني من خلال فاعلية الذات الإبداعية لدى طلبة الصف العاشر في محافظتي مسقط وجنوب الباطنة بسلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٥ طالباً وطالبة، من طلبة الصف العاشر من محافظتي مسقط وجنوب الباطنة، طبق عليهم مقياس الذكاء المكاني، ومقياس فاعلية الذات الإبداعية، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الإدراك المكاني لدى أفراد عينة الدراسة، مع انخفاض بعدي التصور المكاني والتوجه المكاني، كما توصلت النتائج أيضاً إلى ارتفاع فاعلية الذات الإبداعية لدى أفراد عينة الدراسة، وتوصلت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في فاعلية الذات الإبداعية لصالح الإناث.

وكذلك هدفت دراسة السيد (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن برامج رعاية الموهوبين وفاعلية الذات لدى الطلاب ذوي الموهبة، وتكونت عينة الدراسة من ١٣٧ طالباً وطالبة بالمرحلة المتوسطة الملتحقين ببرامج رعاية الموهوبين بمحافظة الأحساء، طبق عليهم مقياسي الرضا عن برامج رعاية الموهوبين وفاعلية الذات من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن برامج رعاية الموهوبين وبين درجاتهم على مقياس فاعلية الذات، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الرضا عن برامج رعاية الموهوبين لصالح الطلاب الذكور، ولم توجد فروق بينهم على مقياس فاعلية الذات.

وهدفت دراسة Doss and Bloom (2018) إلى التحقق من فاعلية استراتيجيات اليقظة الذهنية في خفض التوتر لدى الطلاب ذوي الموهبة، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، طبق عليهم برنامج اليقظة الذهنية ومقاييس التوتر والقلق والميول، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجيات اليقظة الذهنية أسهمت في التخفيف من التوتر لدى الطلاب، كما توصلت النتائج إلى أن التدريب على استراتيجيات اليقظة الذهنية شجعت الطلاب على تطبيقها في حياتهم اليومية، وساعدتهم في التأملات اليومية الموجهة.

بينما هدفت دراسة Haberlin, and O'Grady (2018) إلى التحقق من فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في تنمية الإبداع واليقظة الذهنية لدى الطلاب ذوي الموهبة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طالباً من ذوي الموهبة، طبق عليهم برنامج اليقظة الذهنية، والمقابلات والملاحظات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى نجاح برنامج اليقظة الذهنية في تحسين مستوى الوعي والإبداع واليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة Maynard et al. (2017) إلى التحقق من التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تحسين الإدراك والتحصيل الأكاديمي والسلوك والأداء الاجتماعي والعاطفي لدى الطلاب، من خلال تحليل الدراسات التي تناولت البرامج القائمة على اليقظة الذهنية في تحسين الإدراك والتحصيل الأكاديمي والسلوك والأداء الاجتماعي والعاطفي لدى الطلاب، وتم عمل مسح للعديد من قواعد البيانات حول هذه الدراسات، وتوصلت النتائج إلى

أن طلاب المدارس يحتاجون إلى المزيد من التدخلات لتحسين الإدراك والتحصيل الأكاديمي والسلوك والأداء الاجتماعي والعاطفي، كما توصلت النتائج أيضاً إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية من أهم الوسائل الفعالة في تحقيق هذه الأهداف.

في حين هدفت دراسة الزعبي (٢٠١٤) إلى الكشف عن فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب الموهوبين ومعلميهم في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من ١٩٠ طالباً وطالبة من طلاب مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز، و٤٤ من معلمي الطلاب ذوي الموهبة، طبق عليهم مقياس فاعلية الذات الإبداعية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة ومعلميهم كان مرتفعاً، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في فاعلية الذات الإبداعية.

تعليق على البحوث والدراسات السابقة:

يتضح من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة ندرة في الدراسات التي اهتمت بالتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، وعلى وجه الخصوص الدراسات العربية. وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى تأثر فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالعديد من العوامل النفسية والعاطفية والمعرفية، والتي تحتاج إلى الدعم والتدخل مثل كلاً من دراسة (Avcu and Ayverdi, 2020؛ Ruichao et al., 2020؛ النجار وآخرون، ٢٠٢٠؛ النبهانية، ٢٠١٩؛ السيد، ٢٠١٨). كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة مثل كلاً من دراسة (Özcan & Vural, 2020؛ جمعة وآخرون ٢٠١٩؛ Haberlin, and O'Grady, 2018). كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية مع الطلاب ذوي الموهبة في تنمية وتحسين العديد من العوامل النفسية والعاطفية والمعرفية والإبداع مثل كلاً من دراسة (Turanzas et al., 2020؛ Doss & Bloom, 2018؛ Maynard et al., 2017). وفي ضوء ذلك تعتمد الدراسة الحالية على التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة أفراد عينة الدراسة، والاستفادة من هذه الدراسات في اختيار مقياس فاعلية الذات الإبداعية لاستخدامه

في الدراسة الحالية، بالإضافة إلى استفادة الباحث من تلك الدراسات في تصميم إجراءات الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

فى ضوء مشكلة الدراسة الحالية وتساؤلاتها وأهميتها وأهدافها والإطار النظري لها، وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة؛ صاغ الباحث فروض دراسته على النحو التالي:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

المنهج المستخدم في الدراسة:

استخدم الباحث فى هذه الدراسة المنهج التجريبي، وتم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، الذى يقوم على المقارنة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، والمقارنة بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وفي القياسين البعدي والتتبعي، وذلك للوقوف على معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة من عينة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدارسة جميع الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الأحساء من الذكور، وتم تحديد عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية المنتظمة،

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٤ طالباً من الطلاب ذوي الموهبة الذكور بالصف الثاني بالمرحلة المتوسطة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٣ – ١٥ عام، ومتوسط أعمارهم الزمنية ١٣.٨٣ عام وبانحراف معياري ٠.٨١٦، ممن صنفوا ضمن فئة الطلاب ذوي الموهبة على مقياس موهبة من قبل إدارة التعليم بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية للعام الدراسي ٢٠١٩ – ٢٠٢٠ م، وممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس فاعلية الذات الإبداعية، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة ١٢ طالباً، وتم اختيار أفراد عينة الدراسة من طلبة الصف الثاني المتوسط فقط للمساعدة في تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم التجانس بين أفراد المجموعتين من حيث العمر الزمني، ودرجاتهم على مقياس موهبة، وفاعلية الذات الإبداعية وفقاً لما يلي:

تجانس عينة الدراسة:

لتحقيق تجانس عينة الدراسة من الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر الزمني، ودرجاتهم على مقياس موهبة، وفاعلية الذات الإبداعية قبل تطبيق البرنامج، أُستخدم فى ذلك اختبار (مان وتني) Mann – Whitney U test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى هذه المتغيرات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر الزمني، ودرجاتهم على مقياس موهبة وفاعلية الذات الإبداعية

المتغير	المجموعة	العدد (ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٢	١٥٧.٠٠	١٣.٠٨	٦٥.٠٠	٠.٤٣٢	٠.٦٦٦
	الضابطة	١٢	١٤٣.٠٠	١١.٩٢			
درجة مقياس موهبة	التجريبية	١٢	١٣٩.٥٠	١١.٦٢	٦١.٥٠	٠.٦٠٨	٠.٥٤٣
	الضابطة	١٢	١٦٠.٥٠	١٣.٣٨			
فاعلية الذات في التفكير الإبداعي	التجريبية	١٢	١٤٣.٠٠	١١.٩٢	٦٥.٠٠	٠.٤٠٨	٠.٦٨٣
	الضابطة	١٢	١٥٧.٠٠	١٣.٠٨			

المتغير	المجموعة	العدد (ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
فاعلية الذات في الأداء الإبداعي		١٢ ١٢	١٦٤.٠٠ ١٣٦.٠٠	١٣.٦٧ ١١.٣٣	٥٨.٠٠	٠.٨٢٠	٠.٤١٢
الدرجة الكلية لفاعلية الذات الإبداعية	التجريبية الضابطة	١٢ ١٢	١٥٧.٠٠ ١٤٣.٠٠	١٣.٠٨ ١١.٩٢	٦٥.٠٠	٠.٤٠٦	٠.٦٨٤

(Z) عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٥٨ (Z) عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر الزمنى ودرجاتهم على مقياس موهبة، وفاعلية الذات الإبداعية وأبعادها الفرعية، وذلك لعدم وجود دلالة إحصائية لقيمة (Z) المحسوبة الخاصة بهذه المتغيرات بين أفراد المجموعتين.

أدوات الدراسة:

١- استمارة البيانات الأولية عن الطالب ذوي الموهبة (إعداد الباحث).

٢- مقياس فاعلية الذات الإبداعية (Abbott, 2010) ترجمة أبو قورة، (٢٠١٩).

٣- البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية (إعداد الباحث).

وفيما يلي تفصيل لكيفية تصميم وبناء تلك الأدوات.

١-استمارة البيانات الأولية عن الطالب ذوي الموهبة (إعداد الباحث).

تم تصميم هذه الاستمارة بهدف الحصول على بيانات محددة ودقيقة من أجل انتقاء عينة الدراسة من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، واشتملت الاستمارة على ثمانية بنود هي: الاسم، والنوع، وتاريخ الميلاد، ومعامل الذكاء، ودرجة الطالب على مقياس موهبة، واسم البرنامج أو المدرسة، وتاريخ الالتحاق بالبرنامج، والصف الدراسي.

٢- مقياس فاعلية الذات الإبداعية (Abbott, 2010) ترجمة أبو قورة، (٢٠١٩).

استخدم الباحث مقياس فاعلية الذات الإبداعية (2010) Abbott، ترجمة أبو قورة (٢٠١٩)، الذي يتكون من ٢١ عبارة موزعين على بعدين اثنين هما: فاعلية الذات في التفكير الإبداعي، وفاعلية الذات في الأداء الإبداعي، بواقع ١٢ عبارة للبعد الأول (فاعلية الذات في التفكير الإبداعي) تمثل العبارات من ١-١٢، وتسع عبارات للبعد الثاني (فاعلية

الذات في الأداء الإبداعي) تمثل العبارات من ١٣-٢١، وقام معد المقياس (Abbott, 2010) بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي والتحليل العاملي، والثبات عن طريق Composite Reliability، وقامت أبو قورة (٢٠١٩) بترجمة وتعريب المقياس وعرضه على مجموعة من المحكمين، والتأكد من صدقه عن طريق التحليل العاملي، والثبات عن طريق معامل ألفا لكرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس، والتي حصلت فيهما على معاملات ثبات مرتفعة، وتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي، بحيث تأخذ دائماً خمس درجات، وغالباً أربع درجات، وأحياناً ثلاث درجات، ونادراً درجتان، وأبداً درجة واحدة، بحيث يختار الطالب اختيار واحد من الخمسة اختيارات أمام كل عبارة، مع ملاحظة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، مع عدم ترك أية عبارة دون تحديد موقفه منها.

حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها ٤٨ من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة من نفس مجتمع الدراسة الحالية، وذلك لحساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية.

صدق المقياس:

تم حساب صدق مقياس فاعلية الذات الإبداعية عن طريق صدق المحكمين والاتساق الداخلي:

أولاً صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض مقياس فاعلية الذات الإبداعية على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة (عشرة أساتذة) وذلك للتأكد من مناسبة عبارات المقياس للبيئة السعودية ولمجتمع الدراسة الحالي من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، وذلك بعد أن تم تحديد التعريف الإجرائي لفاعلية الذات الإبداعية ولأبعادها الفرعية، حيث تضمن الاستفسار عن وضوح العبارات، ومدى ارتباطها بقياس ما وضعت من أجله ومدى مناسبة صياغة العبارات للبيئة السعودية، هذا وقد كان عدد عبارات المقياس ٢١ فقرة موزعين على بعدين رئيسيين هما: فاعلية الذات في التفكير الإبداعي، وفاعلية الذات في الأداء الإبداعي، وبعد أن تم عرض المقياس على السادة المحكمين تم الاتفاق بنسبة فاقت ٨٠٪ على مناسبة جميع العبارات لقياس فاعلية الذات الإبداعية وارتباط

العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه، كما تم الاتفاق على مناسبة صياغة العبارات للبيئة السعودية ولمجتمع الدراسة من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، وظل عدد عبارات المقياس ٢١ عبارة، بواقع ١٢ عبارة للبعد الأول (فاعلية الذات في التفكير الإبداعي)، وتسع عبارات للبعد الثاني (فاعلية الذات في الأداء الإبداعي).

ثانياً الاتساق الداخلي:

قام الباحث باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وأبعاده الفرعية عن طريق حساب معامل الارتباط الثنائي بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدولين التاليين:

جدول (٢)

الاتساق الداخلي لفقرات بعد فاعلية الذات في التفكير الإبداعي (ن=٤٨)

الفقرة	معامل الاتساق	الفقرة	معامل الاتساق	الفقرة	معامل الاتساق	الفقرة	معامل الاتساق
١	**٠.٨٢٨	٤	**٠.٧٣٩	٧	**٠.٨٩١	١٠	**٠.٧٨٦
٢	**٠.٨٣٠	٥	**٠.٨٢١	٨	**٠.٩١٦	١١	**٠.٦٩٦
٣	**٠.٨١٦	٦	**٠.٧٩٦	٩	**٠.٦٤٩	١٢	**٠.٨٢٨
ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس		**٠.٩٥٣					

جدول (٣)

الاتساق الداخلي لفقرات بعد فاعلية الذات في الأداء الإبداعي (ن=٤٨)

الفقرة	معامل الاتساق	الفقرة	معامل الاتساق	الفقرة	معامل الاتساق
١٣	**٠.٨٤٣	١٦	**٠.٨٩١	١٩	**٠.٨٧٧
١٤	**٠.٩٢٢	١٧	**٠.٨٦٨	٢٠	**٠.٩١٠
١٥	**٠.٨٦٤	١٨	**٠.٨٩١	٢١	**٠.٩٢٥
ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس		**٠.٩٥٣			

** دالة عند مستوى (٠.٠١) * دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدولين السابقين للاتساق الداخلي لأبعاد مقياس فاعلية الذات الإبداعية أن قيم معاملات الاتساق لعبارات البعد الأول للمقياس تراوحت ما بين ٠.٦٤٩ و ٠.٩١٦، وبالنسبة لعبارات البعد الثاني فتراوحت قيم معاملات الاتساق ما بين ٠.٨٤٣ و ٠.٩٢٥ ، وجميعها دال إحصائياً عن مستوى دلالة ٠.٠١.

ومن خلال الرجوع إلى نتائج صدق المحكمين لعبارات وأبعاد المقياس، والتي أظهرت نتائجه اتفاقهم عليها وعلى مناسبتها للبيئة السعودية، وبالإضافة إلى نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ولأبعاده الفرعية في الدراسة الحالية، وبالإضافة أيضاً إلى نتائج صدق المقياس الأصلي والمترجم على البيئة المصرية؛ يتبين لنا أن المقياس يتسم بمستوى مناسب من الصدق؛ الأمر الذي يجعلنا نسق في صدق عبارات المقياس، ومناسبة تطبيقه على مجتمع الدراسة الحالية من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية.

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس فاعلية الذات الإبداعية في الدراسة الحالية على نفس أفراد عينة التقنين (ن = ٤٨)، واعتمد في ذلك على طريقتين هما ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية (معادلة سبيرمان – براون) وكانت قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ للبعد الأول (فاعلية الذات في التفكير الإبداعي)، والبعد الثاني (فاعلية الذات في الأداء الإبداعي) والدرجة الكلية للمقياس هي على التوالي ٠.٩٦٩، ٠.٩٧٠، ٠.٩٨١، أما قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان – براون) للبعد الأول (فاعلية الذات في التفكير الإبداعي)، والبعد الثاني (فاعلية الذات في الأداء الإبداعي) والدرجة الكلية للمقياس هي على التوالي٩٣٥، ٠.٩٤٠، ٠.٩٧٠ مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

٣- البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية (إعداد الباحث):

يعد هذا البرنامج من الأدوات الأساسية التي تم إعدادها لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، ويعتمد هذا البرنامج على استراتيجيات اليقظة الذهنية، وبعض الفنيات السلوكية، ودورها في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

إجراءات تصميم البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج:

يتلخص الهدف العام للبرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- تعريف الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية (الإرشادية) بمفهوم اليقظة الذهنية.
- تعريفهم بأهمية اليقظة الذهنية لهم.
- تعريفهم بمفهوم فاعلية الذات الإبداعية وبأبعادها الفرعية.
- تدريب الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية (الإرشادية) على الملاحظة الواعية.
- تدريبهم على تقبل الموقف لحظة حدوثه دون إصدار الأحكام.
- تدريبهم على التركيز على اللحظة الراهنة للموقف الحالي.
- تدريبهم على مهارة التنفس اليقظ.
- تدريبهم على التأمل اليقظ.
- تدريبهم على التأمل المتسامي.
- تدريبهم على توظيف اليقظة الذهنية في التفكير الإبداعي.
- تدريبهم على توظيف اليقظة الذهنية في الأداء الإبداعي.

أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج الإرشادي القائم استراتيجيات اليقظة الذهنية من خلال التالي:

- يساعد البرنامج في تعريف الطلاب ذوي الموهبة بأهمية اليقظة الذهنية لهم، وبأهمية الدور الذي تؤديه اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لديهم.
- كما يساعد البرنامج في تدريب الطلاب ذوي الموهبة على استراتيجيات اليقظة الذهنية.
- ويساعد البرنامج أيضاً في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.
- الأمر الذي يسهم في تحفيز التفكير الإبداعي لديهم وفي انتاجهم الإبداعي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

حدد زهران (٢٠٠٥) مجموعة من الأسس عند بناء البرنامج الإرشادي أو العلاجي وهذه الأسس هي كالآتي:

أولاً الأسس العامة:

حرص الباحث على التنوع في الأسلوب الإرشادي المتبع فى الجلسات الإرشادية بحيث يتم الدمج بين الأسلوبين الفردي والجماعي، وعدم التركيز على أي منهم فقط؛ لأن السلوك الإنساني فردى – جماعي، كما راعى استعداد الطلاب (أفراد المجموعة التجريبية) للتوجيه والإرشاد، وحق كل فرد منهم فى الإرشاد، وتقبل كل طالب (فرد في المجموعة التجريبية) دون قيد أو شرط، وكذلك مراعاة مرونة سلوك الطلاب (قابليته للتعديل).

ثانياً الأسس النفسية والتربوية:

حرص الباحث على مراعاة الفروق الفردية فى قدرات الطلاب أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك خصائص هذه المرحلة التي ينتمى إليها أفراد المجموعة التجريبية، كما راعى أن يكون الهدف العام للبرنامج واضحاً ولا يخرج عن الهدف العام الذى تتطلع إليه المؤسسة التربوية.

ثالثاً الأسس الاجتماعية:

حرص الباحث على الاهتمام بكل طالب من أفراد المجموعة التجريبية كعضو فى المجموعة الإرشادية (التجريبية) دون تمييز فرد عن الآخر، كما أُستخدم فى تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي أسلوب الإرشاد الجماعي الذى يتخلله أسلوب الإرشاد الفردي بعض الشيء، وذلك حسب طبيعة كل جلسة وظروف كل فرد (طالب).

رابعاً الأسس العصبية والفسيولوجية:

حرص الباحث على مراعاة النواحي العصبية والفسيولوجية لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال عدم مطالبتهم بالقيام بأداء أية أعمال أو واجبات خارج حدود استطاعتهم، مع التركيز على المهام والواجبات التي تتناسب مع خصائصهم وقدراتهم؛ بما لا يؤثر على النواحي البدنية والعصبية لديهم في أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي، كما أعطى الباحث للطلاب أفراد المجموعة التجريبية الفرصة للاسترخاء العضلي من خلال استخدام فنية التدريب على الاسترخاء، مع مراعاة الأسس التي تساعد الجسم على الوصول

إلى الاسترخاء الكامل؛ بما يسهم في التدريب على استراتيجيات اليقظة الذهنية فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

خامساً الأسس الفلسفية:

حرص الباحث عند تصميم البرنامج الإرشادي على أن يأخذ فى اعتباره طبيعة كل فرد (طالب) من حيث مفهومه عن ذاته، واحترام شخصية كل فرد، وكذلك راعى أخلاقيات الإرشاد والعلاج النفسي، كما استمد هذا البرنامج أصوله النظرية والفلسفية من نتائج البحوث والدراسات السابقة وتوصيات علماء النفس والإرشاد النفسي في التدريب على التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية، بالإضافة إلى النظرية السلوكية، وذلك من خلال التدريب على استراتيجيات اليقظة الذهنية وبدعم من بعض الفنيات السلوكية كالتعزيز والنمذجة والاسترخاء فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج:

تم تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج والدراسة بوجه عام، والتي تمثل عينة من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، وقد تم انتقاء عينة الدراسة بناءً على الأدوات التي تم تصميمها لذلك، والتي سبق الإشارة إليها.

مصادر إعداد البرنامج:

اعتمد الباحث فى إعداده للبرنامج على عدة مصادر تضمنت:

- الإطار النظري للدراسة والذى سبق تقديمه فى موضع سابق.
- البحوث والدراسات التي تناولت فاعلية البرامج والتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، مثل كلاً من Turanzas et al. (2020)؛ Doss and Bloom (2018)؛ Haberlin, and O'Grady (2018)؛ Tang, (2017)؛ Gucht et al. (2016).

حدود البرنامج:

اشتملت المجموعة التجريبية على ١٢ طالباً من الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة من الذكور، بإدارة التعليم بمحافظة الأحساء، واستغرقت الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج شهرين، بواقع ١٦ جلسة، واستغرقت مدة الجلسة الواحدة ٥٠ دقيقة، وقد تم تطبيق البرنامج بداية من منتصف شهر أكتوبر إلى منتصف شهر ديسمبر ٢٠١٩م، وتم التطبيق

التتبعي لمقياس فاعلية الذات الإبداعية على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

مراحل تطبيق البرنامج:

- المرحلة الأولى: تم فيها التعارف بين الباحث والطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية، والتمهيد للبرنامج وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه وأسسه، وتم ذلك خلال الجلسة الأولى.
- المرحلة الثانية: وهى المرحلة الإرشادية والتدريبية على استراتيجيات اليقظة الذهنية ودورها في تنمية فاعلية الذات الإبداعية، وتم ذلك خلال الجلسات الثانية إلى الخامسة عشر.
- المرحلة الثالثة: وهى المرحلة الختامية وهدفها تلخيص أهداف البرنامج، وتقييمه مع أفراد المجموعة التجريبية، ومن ثم إنهاء جلسات البرنامج، وتم ذلك خلال الجلسة السادسة عشر (الأخيرة).

أدوات البرنامج:

– الفنيات والأنشطة والأدوات المستخدمة فى البرنامج:

استخدم الباحث في البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من استراتيجيات اليقظة الذهنية (التنفس اليقظ، التأمل، والتأمل المتسامي أو التجاوزي)، وبعض الفنيات السلوكية التي تضمنت التعزيز والنمذجة والتدريب على الاسترخاء، بالإضافة إلى المحاضرة والواجب المنزلي، وأوراق عمل متنوعة لخدمة كل جلسة.

– الأسلوب الإرشادي المستخدم فى تنفيذ البرنامج:

استند البرنامج الإرشادي المستخدم فى الدراسة الحالية على أسلوب الإرشاد الجماعي، الذى يقوم على التفاعل والتأثير المتبادل بين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم البعض من جهة، وبينهم وبين الباحث من جهة أخرى، والذى بدوره يؤدى إلى إرشاد وتدريب الطلاب على استراتيجيات اليقظة الذهنية، وبعض الفنيات المعرفية والسلوكية التي تسهم في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، ويتخلل الإرشاد الجماعي إرشاد فردى حسب طبيعة كل طالب، وحسب طبيعة كل جلسة.

- محتوى جلسات البرنامج:

تم انتقاء محتوى الجلسات بما يتفق مع أهداف البرنامج، والإجراءات العملية بما تتضمنه من استراتيجيات اليقظة الذهنية والفنيات المعرفية والسلوكية والأسلوب الإرشادي والتدريبي والوسائل المستخدمة، والجدول التالي يوضح جلسات البرنامج.

جدول (٤)

جلسات برنامج اليقظة الذهنية

رقم الجلسة	مدة الجلسة بالدقيقة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسات	الفنيات والأنشطة
١	٤٠	تعارف وتمهيد للبرنامج.	تعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية وتمهيد للبرنامج.	المحاضرة، والتعزيز.
٢	٥٠	اليقظة الذهنية.	تعريف الطلاب بمفهوم اليقظة الذهنية. أهمية اليقظة الذهنية لهم.	المحاضرة، التعزيز والنمذجة والواجب المنزلي.
٣	٥٠	فاعلية الذات الإبداعية.	تعريف الطلاب بفاعلية الذات الإبداعية، وبأبعادها الفرعية.	المحاضرة، التعزيز والنمذجة والواجب المنزلي.
٤	٥٠	الملاحظة الواعية.	تدريب الطلاب على الملاحظة الواعية.	الاسترخاء والتعزيز والنمذجة والتأمل والواجب المنزلي.
٥	٥٠	التقبل.	تدريب الطلاب على تقبل الموقف لحظة حدوثه دون إصدار الأحكام.	الاسترخاء والتعزيز، النمذجة، التأمل، والواجب المنزلي.
٦	٥٠	التركيز على اللحظة الراهنة.	تدريب الطلاب على التركيز على اللحظة الراهنة للموقف الحالي.	الاسترخاء والتعزيز، النمذجة. التأمل، والواجب المنزلي.
٧	٥٠	التنفس اليقظ.	تدريب الطلاب على مهارة التنفس اليقظ.	التعزيز، النمذجة، التنفس اليقظ، التأمل، والواجب المنزلي.
٨	٥٠	التأمل.	تدريب الطلاب على التأمل اليقظ.	الاسترخاء والتعزيز والنمذجة والتأمل والواجب المنزلي.
٩	٥٠	التأمل المتسامي (التجاوزي).	تدريب الطلاب على التأمل المتسامي.	الاسترخاء والتعزيز، النمذجة، التأمل المتسامي، والواجب المنزلي.
١٠-١٢	٥٠	توظيف استراتيجيات اليقظة الذهنية في التفكير الإبداعي.	تدريب الطلاب على توظيف اليقظة الذهنية في التفكير الإبداعي.	الاسترخاء، التعزيز، النمذجة، التأمل، التأمل المتسامي، والواجب المنزلي.
١٣-١٥	٥٠	توظيف استراتيجيات اليقظة الذهنية في الأداء الإبداعي.	تدريب الطلاب على توظيف اليقظة الذهنية في الأداء الإبداعي.	الاسترخاء، التعزيز، النمذجة، التأمل، التأمل المتسامي، والواجب المنزلي.
١٦	٥٠	الجلسة الختامية	ختام البرنامج والقياس البعدي لمقياس فاعلية الذات الإبداعية.	التعزيز.

تقييم البرنامج:

تم تقييم البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية من خلال ثلاثة مراحل هي على الوجه التالي:

أ- التقييم المرحلي:

تم هذا التقييم من خلال متابعة اندماج الطلاب أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج والتغيير الذى طرأ عليهم، من حيث تنمية فاعلية الذات الإبداعية، التي ظهرت عليهم في أثناء جلسات البرنامج.

ب- التقييم البعدي:

تم تقييم البرنامج بعد الانتهاء من جلساته عن طريق تطبيق مقياس فاعلية الذات الإبداعية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن ثم تمت مقارنة أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي، ثم مقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي.

جـ- التقييم التتبعي:

تم ذلك بتطبيق مقياس فاعلية الذات الإبداعية على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، حيث تمت مقارنة نتائج أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي لمعرفة مدى استمرار فاعلية البرنامج في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث في معالجة البيانات التي حصل عليها من الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساليب الإحصائية التالية: أسلوب الاتساق الداخلي، ومعادلة ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية (معادلة سبيرمان – بروان) للتحقق من صدق وثبات مقياس فاعلية الذات الإبداعية في الدراسة الحالية، واختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامتري، واختبار (مان ويتني) Mann – Whitney U Test اللابارامتري.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ويلكوكسون) Wilcoxon–Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وقيمة (Z) لاختبار ويلكوكسون على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين القبلي والبعدي.

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد (ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
فاعلية الذات في التفكير الإبداعي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي المجموع	٠ ١٢ ٠ ١٢	٠٠ ٧٨.٠٠	٠.٠٠ ٦.٥٠	٣.٠٦١	٠.٠٠٢
فاعلية الذات في الأداء الإبداعي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي المجموع	٠ ١٢ ٠ ١٢	٠٠ ٧٨.٠٠	٠.٠٠ ٦.٥٠	٣.٠٨٤	٠.٠٠٢
الدرجة الكلية لفاعلية الذات الإبداعية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي المجموع	٠ ١٢ ٠ ١٢	٠٠ ٧٨.٠٠	٠.٠٠ ٦.٥٠	٣.٠٦١	٠.٠٠٢

(Z) عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٥٨ (Z) عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس فاعلية الذات الإبداعية والدرجة الكلية له فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (مان ويتني) Mann Whitney U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة وقيمة (Z) على مقياس فاعلية الذات الإبداعية فى القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد (ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
فاعلية الذات في التفكير الإبداعي	التجريبية	١٢	٢٢٢.٠٠	١٨.٥٠	٠.٠٠	٤.١٨٢	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٧٨.٠٠	٦.٥٠			
فاعلية الذات في الأداء الإبداعي	التجريبية	١٢	٢٢٢.٠٠	١٨.٥٠	٠.٠٠	٤.١٨٣	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٧٨.٠٠	٦.٥٠			
الدرجة الكلية لفاعلية الذات الإبداعية	التجريبية	١٢	٢٢٢.٠٠	١٨.٥٠	٠.٠٠	٤.١٧٣	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٧٨.٠٠	٦.٥٠			

(Z) عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٥٨ (Z) عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس فاعلية الذات الإبداعية والدرجة الكلية له فى القياس البعدي، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين البعدي والتتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ويلكوكسون) Wilcoxon–Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وقيمة (Z) لاختبار ويلكوكسون على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين البعدي والتتبعي.

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد (ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب (م)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
فاعلية الذات في التفكير الإبداعي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي المجموع	٢ ٤ ٦ ١٢	٦.٠٠ ١٥.٠٠	٣.٠٠ ٣.٧٥	٠.٩٥٤	٠.٣٤٠
فاعلية الذات في الأداء الإبداعي	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي المجموع	٢ ٦ ٤ ١٢	٦.٠٠ ٣٠.٠٠	٣.٠٠ ٥.٠٠	١.٧٢٣	٠.٠٨٥
الدرجة الكلية لفاعلية الذات الإبداعية	الرتب السالبة الرتب الموجبة التساوي المجموع	٤ ٧ ١ ١٢	١٨.٠٠ ٤٨.٠٠	٤.٥٠ ٦.٨٦	١.٣٥٨	٠.١٧٤

(Z) عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٥٨ (Z) عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٧) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس فاعلية الذات الإبداعية والدرجة الكلية له فى القياسين البعدي والتتبعي، حيث كانت قيم (Z) المحسوبة بين القياسين لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له غير دالة إحصائياً، مما يعني استمرار فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في تنمية

فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية بعد شهر من المتابعة.

مناقشة النتائج:

تشير النتائج السابقة إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء فاعلية وجدوى اليقظة الذهنية التي استند عليها البرنامج التدريبي، وتظهر هذه النتائج من خلال نتائج الفرض الأول للدراسة والذي توصلت نتائجه إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الإبداعية لصالح القياس البعدي، مما يعني نجاح البرنامج في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، والاستفادة من البرنامج وما تضمنه من فنيات واستراتيجيات لليقظة الذهنية في تنمية بعدي فاعلية الذات في التفكير الإبداعي وفاعلية الذات في الأداء الإبداعي لدى هؤلاء الطلاب والدرجة الكلية لفاعلية الذات الإبداعية، وترجع هذه النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية فى جلسات وأنشطة البرنامج المستخدم فى الدراسة، حيث كانت استراتيجيات اليقظة الذهنية المستخدمة بالبرنامج ذات معنى ومغزى فى حياة أفراد المجموعة التجريبية، مما جعلهم أكثر فهماً ومرونةً ووعياً وحرصاً على الاستفادة الكاملة من فنيات وأنشطة البرنامج المستخدم فى إطار مواقف حياتية واقعية معاشة، مما أسهم في مساعدة الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية على التأمل اليقظ ومعالجة الأمور والمواقف بتأمل وحكمة، وعدم التأثر السلبي بالمواقف والظروف المحيطة بالمواقف الراهنة أو إصدار الأحكام المسبقة عليها، وعدم الاستعجال في النتائج؛ مما ساهم ذلك في جعلهم أكثر وعياً ودافعية، مما أدى إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم؛ الأمر الذي أدى إلى زيادة درجاتهم على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياس البعدي بالمقارنة بالقياس القبلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Haberlin, and O'Grady (2018) التي توصلت إلى فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في تنمية الإبداع لدى الطلبة ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية، بما يتفق مع البرنامج القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية بالدراسة الحالية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، وهو ما تؤكده أيضاً

نتائج دراسة Özcan and Vural (2020) والتي توصلت نتائجها إلى أن لليقظة الذهنية دور فعال ومؤثر في فاعلية الذات لدى الطلاب ذوي الموهبة.

وبالنسبة لنتائج الفرض الثاني والذي توصلت نتائجه إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الإبداعية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، الأمر الذي يوضح فاعلية وجدوى استراتيجيات اليقظة الذهنية فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة من الطلاب ذوي الموهبة، ويفسر الباحث هذه الفروق في ضوء استفادة أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب ذوي الموهبة من جلسات برنامج اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لديهم، بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا لجلسات البرنامج، مما يعني نجاح البرنامج وما تضمنه من استراتيجيات لليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، الأمر الذي أدى إلى زيادة درجاتهم على مقياس فاعلية الذات الإبداعية بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Haberlin, and O'Grady (2018) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في الإبداع بعد تطبيق برنامج اليقظة الذهنية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يوضح فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في تنمية الإبداع لدى الطلية ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية من الدراسة، ودراسة جمعة وآخرون (٢٠١٩) التي توصلت نتائجها إلى أن لليقظة الذهنية دور هام ومؤثر في فاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً؛ الأمر الذي يوضح الدور الهام للتدريب على استراتيجيات اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

الأمر الذي يوضح الدور الذي تلعبه استراتيجيات اليقظة الذهنية في مساعدة الطلاب ذوي الموهبة على التأمل اليقظ الواعي، وعلى تركيز انتباههم نحو المواقف الراهنة، وعدم التسرع في إصدار الأحكام، بما يسهم في مساعدتهم على التفكير الواعي اليقظ، بعيداً عن التفكير المتسرع أو العشوائي، الأمر الذي يسهم في زيادة ثقتهم في أنفسهم، مما ساعد ذلك في تحفيز فاعلية الذات الإبداعية لديهم، وفي ضوء ذلك يشير King et al. (2020)

إلى أن اليقظة الذهنية تساعد على تهيئة المناخ المناسب للإبداع لدى الأفراد، من خلال مساعدتهم على الانخراط في الأحداث الراهنة للموقف الحالي.

وبالنسبة لنتائج الفرض الثالث الذي توصلت نتائجه إلى استمرار فاعلية البرنامج بعد شهر من تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لديهم، فيرى الباحث أن هذه النتيجة طبيعية فى ضوء ما تضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات لليقظة الذهنية، وما أبداه أفراد المجموعة التجريبية من تفاعل وتعاون والتزام تجاه جلسات البرنامج، الأمر الذي أسهم في استمرار أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب ذوي الموهبة لاستخدام استراتيجيات اليقظة الذهنية، التي تدربوا عليها من خلال البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية، وحرصهم على اتباع هذه الاستراتيجيات في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، الأمر الذي أسهم في استمرار تحسين درجاتهم على مقياس فاعلية الذات الإبداعية؛ مما يوضح أهمية الدور الذي تلعبه التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يتضح لنا جدوى وفاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية فى تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة، الذي أثبت فاعليته من خلال تدريب الطلاب أفراد المجموعة التجريبية على استراتيجيات اليقظة الذهنية، التي أسهمت في تدريب الطلاب على الملاحظة الواعية للأحداث الراهنة المرتبطة بالمواقف الحالية وقت حدوثها، وتقبل تلك المواقف دون إصدار الأحكام التي من شأنها أن تعيق عملية التفكير السليمة والتأمل اليقظ لهذه الأحداث الراهنة والتركيز على اللحظات الحالية؛ الأمر الذي ساهم في تعزيز قدرة الطلاب على المعالجة الصحيحة للمواقف التي يمرون بها في حياتهم والتأمل اليقظ لها؛ مما أكسبهم الثقة في أنفسهم، وساهم في تعزيز فاعلية الذات الإبداعية لديهم؛ بما يسهم في مساعدة هؤلاء الطلاب على التعبير عن مواهبهم بالطرق الصحيحة وتحويلها إلى إنتاجات إبداعية تصب في مصلحتهم الشخصية، وفي مصلحة المجتمع ككل.

التوصيات والبحوث المقترحة:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة التالية:

١- تضمين التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية ببرامج رعاية الطلاب ذوي الموهبة (تضمين مقرر أو نموذج تطبيقي) للاستفادة منها في تنمية وتحسين الكثير من القدرات والخصائص المتعلقة بالطلاب ذوي الموهبة.

٢- تعميم تطبيق التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية لتنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

٣- توفير دليل عملي (تطبيقي) للتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية ببرامج رعاية الطلاب ذوي الموهبة لكل من المعلم والطالب والأسرة.

٤- ضرورة تدريب معلمي الطلاب ذوي الموهبة على التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية، وتطبيقها على طلابهم.

واستكمالاً للدراسة الحالية يقترح الباحث مجموعة من البحوث والدراسات التي يمكن القيام بها وهى:

١- دراسة العوامل المؤثرة في فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة.

٢- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال تدريب معلمي الطلاب ذوي الموهبة على التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية.

٣- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال تدريب الطلاب ذوي الموهبة على اليقظة الذهنية.

المراجع:

- أبو قورة، كوثر قطب (٢٠١٩). فاعلية الذات الإبداعية وعلاقتها بأنماط الاستثارة الفائقة وأساليب التعلم النوعية (Memletics) لدى طلبة مدرسة المتفوقين الثانوية في العلوم والتكنولوجيا (STEM). *المجلة التربوية*، كلية التربية جامعة سوهاج، (٦٣)، ١-٧٣. http://search.mandumah.com/Record/971405
- جمعة، راندا محمود؛ القطاوي، سحر منصو؛ وزيدان، أحمد سعيد (٢٠١٩). النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الثانوية. *مجلة مستقبل التربية*، المركز العربي للتعليم والتنمية، ٢٦(١٢٣)، ٢٥٥-٣٢٤.
http://search.mandumah.com/Record/1048524
- خريبة، إيناس محمد (٢٠١٩). العلاقة بين فعالية الذات الإبداعية والتدريس الإبداعي لدى الطلبة المعلمين ومعلمي مرحلة التعليم الابتدائي. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، (٦٨)، ٢٩-٨٦.
http://search.mandumah.com/Record/1003480
- الخولي، هشام محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج لتعلم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتياً على تقديرات القدرة للطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة. *مجلة كلية التربية*، جامعة كفر الشيخ، ٢٠(٢)، ٩٣-١٨٤. http://search.mandumah.com/Record/1065959
- الزعبي، أحمد محمد (٢٠١٤). فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة الموهوبين ومعلميهم في الأردن. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٠(٤)، ٤٧٥-٤٨٨.
https://www.researchgate.net/publication/317038105
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). *التوجيه والارشاد النفسي*. (ط. ٤). عالم الكتب.
- السيد، أحمد رجب (٢٠١٨). الرضا عن برامج رعاية الموهوبين وعلاقته بفعالية الذات لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الأحساء، *مجلة عجمان للدراسات والبحوث*، ١٧(٢)، ١٣٤-١٦٨.

- علي، ولاء ربيع؛ وعبده، نرمين محمود (٢٠١٨). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٧٠(٢)، ٥٧٤-٦٠٨.

http://search.mandumah.com/Record/968073

- الفيل، حلمي محمد (٢٠٢٠). برنامج تعليمي قائم على مبادئ بيئات التعلم المفعمة بالقوة لتحسين فعالية الذات الإبداعية وخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠(١٠٧)، ١٧٧-٢٤٥.

http://search.mandumah.com/Record/1050713

- النبهانية، هناء هاشم (٢٠١٩). *القيمة التنبؤية للذكاء المكاني من خلال فاعلية الذات الإبداعية لدى طلبة الصف العاشر في محافظتي مسقط وجنوب الباطنة بسلطنة عمان*. (رسالة ماجستير، جامعة السلطان قابوس بمسقط). قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

http://search.mandumah.com/Record/1054769

- النجار، علاء الدين السعيد؛ صقر، السيد أحمد؛ النجار، حسني زكريا؛ والسماحي، عاصم مبروك (٢٠٢٠). تباين فاعلية الذات الإبداعية بتباين قوة السيطرة المعرفية لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (STEM). *مجلة كلية التربية*، جامعة كفر الشيخ، ٢٠(١)، ٥٤٧-٥٨٤.

http://search.mandumah.com/Record/1066625

- Abbott, D. H. (2010). Experiencing creative self-efficacy: A case study approach to understand creativity in blogging. *Journal of Media and Communication Studies*, 2(8), 170-175.
- Avcu, Y. E. & Ayverdi, L. (2020). Examination of the computer programming Self-efficacy's prediction towards the computational thinking skills of the gifted and talented students. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 259-270. https://doi.org/10.12973/ijem.6.2.259
- Baltzell, A. & Summers, J. (2017). *The Power of Mindfulness*. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4

- Bayra, E. & Kaya, Z. (2020). Gifted students' self-efficacy of educational technology for technology and design. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World,* 10(1), 1-17.
- Chen, S. (2016). Examining the linkage between creative self-efficacy and work engagement: The moderating role of openness to experience. *Baltic Journal of Management.* 11(4), 516-534. DOI 10.1108/BJM-04-2015-0107
- Coholic, D. (2020). Promoting resilience in youth through participation in an arts-based mindfulness group program. In McKay, L., Barton, G., Garvis, S. & Sappa, V. (Eds.), *Arts-based research, resilience and well-being across the lifespan* (pp. 63-80). Cham: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26053-8_5
- Coleman, c. N. & Coleman, K. F. (2019). *Mindfulness for the High Performance World*. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-18582-4
- Correia, H. (2021). BRiTE Mind: Introducing mindfulness to cultivate personal and professional resilience in teachers. In Mansfield, C. F. (Ed.), *Cultivating Teacher Resilience.* (pp. 159-174). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_10
- Doss, K. K. & Bloom, L. (2018). Mindfulness in the middle school classroom: Strategies to target social and emotional well-being of gifted students. *Gifted education international*, 34(2), 181–192. DOI: 10.1177/0261429417716352
- Farmer, S. & Tierney, P. (2017). Considering Creative Self-Efficacy: Its Current State and Ideas for Future Inquiry. In Karwowski, M. & Kaufman, J. (eds), *The creative self.* (pp. 23-47). London: Academic Press. http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00002-9
- Gucht, K. V.; Kuppens, P.; Maex. E. & Raes, F. (2016). Mindfulness-based interventions as school-based mental health promoting programs. In Eisendrath, S. J. (Ed.), *Mindfulness-based cognitive therapy* (pp. 229-235). Switzerland: Springer. DOI 10.1007/978-3-319-29866-5_19
- Haberlin, S. & O'Grady, P. (2018). Gifted from the "Inside out": Teaching mindfulness to high-ability children. *Gifted education international*, 34(2), 173–180. DOI: 10.1177/0261429417716351

- Hazlett-Stevens, H. (2017). Zen, Mindfulness, and cognitive-behavior therapy. In Masuda, A. & O'Donohue, W. T. (Eds.), *Handbook of Zen, Mindfulness, and behavioral health* (pp. 255-270). Cham: Springer. DOI 10.1007/978-3-319-54595-0_20
- Hughes, R.; Kinder, A. & Cooper, C. L. (2019). The Wellbeing Workout: How to manage stress and develop resilience. Cham: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92552-3
- Jones, F. W.; Strauss, C. & Cavanagh, K. (2016). Self-help mindfulness-based cognitive therapy. In Eisendrath, S. J. (Ed), *Mindfulness-based cognitive therapy* (pp. 113-121). Switzerland: Springer. DOI 10.1007/978-3-319-29866-5_10
- King, J. p.; Ballantyne, E. & McNeely, H. E. (2020). Cognitive and mindfulness conceptualization. In Hategan, A., Saperson, K., Harms, S. & Waters, H. (Eds.), *Humanism and resilience in residency training*. (pp. 273-296). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45627-6_9
- Lhamo, J.; Gayphel, K.; Rinchen, S. & Daker, S. (2017). Dynamics of mindfulness for purposeful living. In Powietrzyńska, M. & Tobin, K. (Eds.), *Weaving complementary knowledge systems and mindfulness to educate a literate citizenry for sustainable and healthy lives* (pp. 79-88). Rotterdam: Sense Publishers.
- Maynard, B. R.; Solis, M. R.; Miller, V. L. & Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students, *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1-147. DOI 10.4073/csr.2017.5.
- McDonough, S. & Lemon, N. (2018). Mindfulness in the academy: An examination of mindfulness perspectives. In Lemon, N. & McDonough, S. (Eds), *Mindfulness in the academy practices and perspectives from scholars* (pp. 1-21). Singapore: Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-13-2143-6_1
- Northcut, T. B. (2017). Beginning with the concept: The meanings of mindfulness. In Northcut, T. B. (Ed), *Cultivating mindfulness in clinical social work* (pp. 27-41). Cham: Springer. DOI 10.1007/978-3-319-43842-9_3
- Ong, C. S. & Nie, Y. (2016). Promoting students' creative self-efficacy: A field experimental study in singapore secondary classrooms. In King, R. B. & Bernardo, A. B. (Eds.), *The psychology*

of Asian learners (pp. 559-575). New York: Springer. DOI 10.1007/978-981-287-576-1_34

- Özcan, N. A. & Vural, O (2020). The Mediator Role of Thriving in the Relationship between Self-Efficacy and Mindfulness in Middle Adolescence Sample. *Educational Sciences: Theory and Practice,* 20(3), 56-66. DOI 10.12738/jestp.2020.3.005
- Pieper, L.; Fischer, R. & Hasenknopf H. (2020, July 16–20). "*Innovation? Yes, I can"–individually perceived creative self-efficacy as an effect of vividness targeting creativity methods* [Conference session]. Virtual Conference on The Human Side of Service Engineering. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51057-2
- Pretz, j. E. & Nelson, D. (2017). Creativity is influenced by domain, creative self-efficacy, mindset, self-efficacy, and eelf-ssteem. In Karwowski, M. &Kaufman, J. (eds.), *The creative self* (pp. 155-170). London: Academic Press. http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00009-1
- Rothouse, M. J. (2020). *Palgrave studies in creativity and innovation in organizations.* Cham: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-47675-5
- Ruichao, Q.; Qin, H.; Yongyu, G.; Jie, B. & Maciej, K. (2020). Critical thinking disposition and scientific creativity: The mediating role of creative self-efficacy. *Journal of Creative Behavior*, 54(1), 90-99. http://dx.doi.org/10.1002/jocb.347
- Saini, K. M. & Burton, O. (2020). Mindfulness and spirituality: An enhanced leadership perspective. In Dhiman, S. & Marques, J. (Eds.), *New horizons in positive leadership and change* (pp. 229-248). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-38129-5_13
- Spadaro, K. & Provident, I. m. (2020). Health benefits of mindful meditation. In Uribarri, J. & Vassalotti, J. A. (Eds.), *Nutrition, fitness, and mindfulness* (pp. 159-176). Cham: Humana press. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30892-6_11
- Starkey, E. M.; McKay, A. S.; Hunter, S. T. & Miller, S. R. (2017). Dissecting creativity: How dissection virtuality, analogical distance, and product complexity impact creativity and self-efficacy. In Gero, J. S. (Ed.), *Design computing and cognition* (pp. 59-77). Cham: Springer. DOI 10.1007/978-3-319-44989-0

- Tang, A.; Li, T. & Neber, H. (2013). Creativity self-efficacy and its correlates. In Tang, A. (Ed), Creativity, *talent and excellence* (pp. 107-119). New York: Springer. DOI 10.1007/978-981-4021-93-7
- Tang, M.; Hu, W. & Zhang, H. (2017). Creative self-efficacy from the Chinese perspective: Review of studies in mainland China, Hong Kong, Taiwan, and Singapore. In Karwowski, M. &Kaufman, J. (Eds.), *The creative self* (pp. 237-257). London: Academic Press. http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00013-3
- Tang, Y. (2017). *The neuroscience of mindfulness meditation*. Cham: Palgrave Macmillan. DOI 10.1007/978-3-319-46322-3
- Turanzas, A; Cordón, R.; Choca, P. & Mestre, M. (2020). Evaluating the APAC (Mindfulness for giftedness) program in a Spanish sample of gifted children: a Pilot study. *Mindfulness,* (11), 86–98. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0985-1
- Wasserman, T. & Wasserman, L. D. (2020). *Therapy and the neural network model.* Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26921-0

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Mindfulness in Developing Creative Self-Efficacy among Students with Gifted at Middle School

Dr. Ahmed R. Elsayed
Associate Professor of Special Education
College of Education-King Faisal University

Abstract:

This study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on mindfulness in developing creative self-efficacy among students with gifted at middle school. The sample consisted of 24 male students with gifted. Whose ranged from between 13 and 15 years of age, in Al-Ahsa, Saudi Arabia, The researcher applied to them the scale of creative self-efficacy Abbott, 2010, primary data form, counseling program based on mindfulness (by the researcher). The results showed that there are significance differences between the experimental group in the pre and post measurement in creative self-efficacy scale for side of post-measurement. The results also showed that there are significance differences between the experimental and control group in the post-measurement in creative self-efficacy scale for side of experimental group. The results also not showed that there are significance differences between the experimental group in the post-measurement and the follow-up measurement in creative self-efficacy scale.

Key Words: Counseling Program, Mindfulness, Creative Self-Efficacy, Students with Gifted.