المجلد 25 العدد 2 ديسمبر 2024

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين بمملكة البحرين

د. فاطمة محمد هلال المالكي
كلية البحرين للمعلمين
جامعة البحرين – مملكة البحرين
falmalki@uob.edu.bh

http: //dx.doi.org/10.12785/jeps/250201

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين بمملكة البحرين

د. فاطمة محمد هلال المالكي
كلية البحرين للمعلمين
جامعة البحرين – مملكة البحرين

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى كل من اليقظة الذهنية والكمالية لدى الموهوبين وأقرانهم العاديين، في مملكة البحرين، واستقصاء العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية، بالإضافة إلى الفروق في كل من اليقظة الذهنية والكمالية بين الموهوبين وأقرانهم العاديين، وفقًا للجنس والفئة العمرية من (15–18) سنة، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية متيسرة قوامها (300) من الموهوبين والعاديين في مرحلة المراهقة في مدارس المملكة، حيث اشتملت على (200) مراهق عادي و(100) مراهق موهوب، بمتوسط أعمار بلغ (16.2) سنة. استخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية من إعداد باير وآخرين (2004)، ومقياس الكمالية متعدّدة الأبعاد من إعداد فورست وآخرين (1990)، المطور من روبرت وزملائه (2011)، والمترجم من محمد (2020)، بعد التحقُّق من خصائصهما السيكومترية ومدى ملائمتهما للبيئة البحرينية. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية والدرجة الكلية للكمالية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الموهوبين والعاديين لصالح المراهقين الموهوبين، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الموهوبين الذين تتراوح أعمارهم بين (15–16 سنة)، ومتوسطات درجات المراهقين الموهوبين الذين تتراوح أعمارهم بين (17–18 سنة)، لصالح المراهقين الموهوبين الذين تتراوح أعمارهم (17–18 سنة). وأشارت الدراسة إلى أن الإناث لديهن مستويات أعلى من المراهقين الذكور في اليقظة الذهنية والكمالية. وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات، منها تضمين المناهج الدراسية بالمفاهيم والوسائل التي من شأنها أن تعزز اليقظة الذهنية لدى الطلبة في المراحل التعليمية كافة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الكمالية، المراهقة، الموهوبون.

* تاريخ تسلم البحث: 2024/5/27 * تاريخ قبوله للنشر: 2024/10/13

Mindfulness and its Relationship to Perfectionism among Gifted and Ordinary Adolescents in the Kingdom of Bahrain

Dr. Fatima Mohammed Hilal Al-Maliki
Bahrain Teachers College
University of Bahrain- Kingdom of Bahrain

Abstract

The current study aimed to identify the level of both mindfulness and perfectionism among the gifted and their ordinary peers in the Kingdom of Bahrain, It also investigate the relationship between mindfulness and perfectionism and to find the differences in both mindfulness and perfectionism according to the giftedness, gender (males, females) and group age (15-18) years. The study was conducted on a random sample of (300) gifted and normal people in adolescence, (200) normal and (100) gifted peers. The Baer, et al. (2004) mindfulness scale and the Front et al., (1990) multidimensional perfectionism scale translated by Mohamed (2020) was administered after verifying the psychometric properties to the Bahraini environment. The study found that there is a positive statistically significant correlation between the total score of mindfulness and the total score of perfectionism; and statistically significant differences between the scores of the ordinary peers and gifted peers, in favor of the gifted. Also, there was a statistically significant difference between the scores of gifted adolescents aged (15-16 years) and the scores of gifted adolescents aged (17-18 years), in favor of the gifted adolescents aged (17-18 years). The study indicated that females have higher levels of mindfulness and perfectionism than male adolescents. The study made some recommendations such as impeding the educational programs tools and procedures that can enhance the sense of mindfulness at different stages of education.

Keywords: mindfulness, perfectionism, adolescence, giftedness.

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين بمملكة البحرين

د. فاطمة محمد هلال المالكي
كلية البحرين للمعلمين
جامعة البحرين – مملكة البحرين

المقدمة

حياة الإنسان في المجتمعات المعاصرة أصبحت متشابكة ومعقدة إلى حد كبير، حيث بات الفرد يقوم بالعديد من المهام في وقتٍ واحدٍ دون أن يتواصل مع اللحظة الراهنة أو يشعر بها. كما أنه يفتقد إلى خاصية إنسانية مهمة، وهي اليقظة الذهنية أثناء أداء مهامه. لذلك يحتاج الفرد إلى فهم تصرفاته والوعي بها، خاصة في المواقف الضاغطة والصعبة، وتعزيز الانتباه والتواجد في الحاضر دون إصدار أحكام. فهذا يعزّز من تحسين التركيز وتقليل التوتر والقلق، وذلك من خلال مراقبة الأفكار والمشاعر دون الانجراف معها أو التفاعل العاطفي المبالغ فيه. ومن بين الفئات الأكثر حاجة إلى إدراك تصرفاتهم والسيطرة على انفعالاتهم هم فئة المراهقون، الذين يمرون بمرحلة انتقالية من الطفولة إلى المراهقة.

لم يعد المراهق يعتمد كليًا على والديه في كافة جوانب حياته اليومية وحل مشكلاته، ولكنه أيضًا لم يصل إلى النضج الكافي لتحمل المسؤولية الكاملة في هذه المرحلة، فالمراهق في هذه المرحلة ينتقل من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على الذات، وهي فترة تتسم بالتوتر والخوف والقلق والصراع الداخلي نتيجة للتغيرات الجسدية والنفسيّة والاجتماعيّة التي يمر بها؛ فالمراهقون الموهوبون بصفة خاصة غالباً ما يسعون نحو الكمالية نتيجة رغبتهم في إثبات الذات أو تلبية توقعات الآخرين، مما يضعهم تحت ضغط نفسي مستمر، فسعيهم للكمال قد يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق، خاصة عند عدم تحقيق الأهداف العالية التي يضعونها لأنفسهم. من هنا يأتي دور اليقظة الذهنية، فهي تساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط من خلال تعزيز الوعي بالحاضر دون إصدار أحكام، وهذا يمكّنهم من مراقبة أفكارهم السلبية وتقبل عدم المثالية، والتي تساهم في تقليل التوتر الناتج عن السعي للوصول إلى الكمالية وتعزيز تقبل الذات والرحمة تجاه النفس والآخرين، وهذا بدوره يساعد إلى تحقيق توازن نفسي أفضل والعيش بصحة نفسية جيدة بعيداً عن الضغوط المفرطة.

لذا تُعد اليقظة الذهنية من العمليات الذهنية الضرورية التي لابَّد أن يتميّز بها المراهق بصفة عامة والموهوب بصفة خاصة، باعتبار امتلاكها يساعده على الوعي والانتباه الذهني حيث يكون له القدرة على التركيز لما يدور حوله من تحديات ومسؤوليات يومية داخل الصف الدراسي وخارجه، داخل المنزل وخارجه، فيكون قادر على التركيز على المهام والمسؤوليات المناطة له في هذه المرحلة الحسَّاسة للتكيف، والتغلب على المشكلات التي بدورها قد تعطل تحقيق النجاح في مسيرته التعليميّة. لذا فإنَّ امتلاك هذه القدرة تعد من المهارات الهامة التي تساعده على تحقيق أهدافه وتطوير مهاراته الشخصية والاجتماعية فيكون على قدر من الوعي والتحكم بردود فعله في المواقف المختلفة لتحقيق النجاح في أداء واجباته المدرسية والحياتية، وبالتالي اتخاذ قرارات مناسبة لمستقبله (Kabat, 2023) .

ولكي يتخطى المراهق الموهوب هذه المرحلة بسلام، سواء في علاقته مع نفسه أو مع الآخرين، بات عليه أن يدير ذاته بطريقة صحيحة، ليفهم ما حوله ويصبح واعيًا بمشاعره ومشاعر الآخرين، ولتحقيق هذا الهدف لابدَّ من التطرق لمفهومين أساسيين يجب أن يتبناهما المراهق كأسلوب حياة للتكّيف والعيش بصحة نفسية جيدة، فلا يشعر بالضيق إذا لم يصل إلى الكمال في أداء أعماله، وعلى الرغم من أن الكمالية قد تدفع البعض إلى تحقيق إنجازات كبيرة، إلا أنها قد تصبح ضارة إذا أدّت إلى التوتر المستمر أو القلق أو الشعور بعدم الرضا مهما كانت النتائج (Simth, 2020).

لذا، من المهم في الإطار النظري والدراسات السابقة التطرق إلى أهم مفهومين أساسيين في الدراسة الحالية، وهما: اليقظة الذهنية والكمالية متعدّدة الأبعاد، وكذلك الربط بينهما.

الإطار النظري لمفهوم اليقظة الذهنية ومفهوم الكمالية

المفهوم الأول: اليقظة الذهنية (Mindfulness)

الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية يعود لآلاف السنين، وله جذور قديمة. يعود تاريخ ممارسته إلى التعاليم البوذية، وخاصة تأمل سيدهارتا غوتاما (بوذا) في القرن الخامس قبل الميلاد. كانت هذه الممارسات تهدف إلى تحقيق الوعي الكامل والتخفيف من المعاناة والتركيز على اللحظة الحاضرة. استخدمت هذه الممارسات في معالجة المرضى لتقليل التوتر والتعامل مع الألم المزمن من خلال التأمل واليقظة الذهنية (Baer, 2003).

في الثمانينات والتسعينات، بدأت الدراسات في التأكيد على فوائد اليقظة الذهنية النفسية والصحية، مما دفع الجامعات والمراكز الطبية إلى تبني برامج اليقظة الذهنية كجزء من

العلاجات. فمن بين الباحثين الذين أظهروا اهتمامًا كبيرًا بهذا الموضوع كان جون كابات-زين وألين لانجر، اللذان بدءا في استخدام برامج خاصة لتقليل التوتر والألم المزمن بواسطة التأمل واليقظة الذهنية. (Kabat, 1990) وقد وصف كابات-زين اليقظة الذهنية بأنها "نوع من الانتباه غير القضائي يتمّ تحقيقه من خلال التركيز على اللحظة الحالية بشكل واعٍ ومتعمد، ومن ناحية أخرى قدم تعليمات لكيفية استخدام اليقظة في الممارسات اليومية في الحياة، وكان له دور كبير وملحوظ في تحويل استخدام اليقظة من ممارسات روحانية بوذية إلى تطبيقات علاجية وطبية" (Kabat, 2003).

وعليه، بدأ الاهتمام بموضوع اليقظة الذهنية يتزايد، إذ حدَّد علماء النفس دورها في التأمل بوصفها حالة شعورية متغيرة. ومع ذلك أكَّد علماء آخرون أنَّ التأمل لا يُغير الشعور بحد ذاته، بل يعززه. أيدت البحوث الفسيولوجية هذا الرأي، حيث وصفت وجود نمطين من حالات التأمل وهما النمط الأول: ويظهر فيه الأفراد غير واعين بمشتتات الانتباه الناشئة عن إعاقة الأنا، (Tolan, 2018)، بينما النمط الثاني: هم الأفراد الذين اتبعوا مناهج يقظة عقلية يكونون واعين بهذه الإعاقة وغير معتادين على مشتتات الانتباه. كما أظهرت الدراسات الفسيولوجية أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل تتولد لديهم يقظة ذهنية ذاتية، وتحدث لديهم تغيرات كيميائية في الخلايا الحية التي تمد الجسم بالطاقة الضرورية للعمليات الأيضية والأنشطة الحيوية، مما يجعلهم على وعي تام ببيئتهم وبكلّ لحظة دون أن يتشتت انتباههم (Shamas & Maker, 2018)

لقد تحوَّل اهتمام الباحثين إلى دراسة اليقظة الذهنية ضمن مجال علم النفس الاجتماعي. حيث اقتَرحت "لانجر" (Langer, 1989) حالتين تتضمنان العوامل المعرفية والانفعالية، وهما: اليقظة الذهنية (Mindfullness)، والغفلة .(Mindlessness)وترى لانجر أنَّ اليقظة هي "تطوير الفرد لحالة من الذهن، وتمتاز بمرونتها الآنية التي تحدث حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف. إذ توسَّع اليقظة الذهنية الرؤى، ومن ثم تزيد الفرص بالانفتاح على كل ما هو جديد ويعزز الوعي والمعرفة." كما تتيح للأفراد التفكير في المواقف من أكثر من منظور أحادي البعد، حيث يتسم الأفراد اليقظون ذهنيًا بتمسكهم بالواقع وحساسيتهم العالية، وتواصلهم النشط مع التغيرات الجديدة" (Jorge, et al., 2018).

كما قامت كل من لانجر وايبلسون (Langer & Ablelson) في عام 1989 بدراسة السلوك النصي في التفاعلات الاجتماعية الذي يعني "أنَّ الأفراد يمتلكون نصوصًا خاصة في العقل (behaves scripted) يستخدمونها خلال تفاعلاتهم الاجتماعية. كما أنَّ معظم المعلومات الدلالية للألفاظ لا تصل إلى الوعي الشعوري أثناء التفاعلات الاجتماعية، وأن

المعرفة الاجتماعية يتمُّ توجيهها من خلال تنشيط هذه النصوص السلوكية" كما ورد في (مطلق، 2019).

وتعتبر اليقظة الذهنية عملية حيوية، حيث إنَّها إحدى المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات الذهنية مثل التذكر، والإدراك، والتفكير. تساعد اليقظة الذهنية على الفحص الدقيق للتوقعات والأفكار الإيجابية، وتمكّن الأفراد من تحديد المتغيرات الجديدة وتصنيفها في السياق الذي تحدث فيه، مما يسهم في تعزيز الاستبصار وأداء الفرد خلال تفاعلاته الاجتماعية (الشلوي، 2018).

يمكن القول إنَّ اليقظة الذهنية تعد إحدى العمليات الذهنية، شأنها شأن التذكر، والإدراك، والتفكير، والتعلم. فدون هذه العملية، قد لا يحدث الإدراك، أو قد يواجه الفرد صعوبة في تذكر الأشياء، مما يعرضه للوقوع في العديد من الأخطاء سواء في عملية التفكير أو في سلوكه وتنفيذه. (Ogurlu, 2020)

وكما أنَّ اليقظة الذهنية تعني تقبّل الأفكار الجديدة، فإنَّ الأفراد عادةً ما يشكلون آراءً بناءً على الانطباعات الأولى، ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور أدلة معارضة. فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون ذهنيًا تأتي من مصادر متعدّدة، لذا لا يقتصر أصحاب الفكر اليقظ على رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات. فهم يلاحظون أوجه التشابه بين الأشياء والأفكار التي تختلف ظاهريًا بشكل كبير (نجواني، 2019).

أمَّا إذا خضع الأفراد لعمليات التفكير التلقائية وتصرفوا بطريقة تفتقر إلى اليقظة الذهنية، فإنهم غالبًا ما يفقدون انفتاحهم على الخبرات الجديدة، مما يمنعهم من التوصل إلى ميزات جديدة، ويؤثّر على قدرتهم على إعادة التفكير في المعلومات الجديدة عند مواجهة مواقف جديدة (Gutierrez, et al., 2019).

تعمل اليقظة الذهنية على زيادة الإدراك والانتباه، مما يساعد الفرد على أن يكون منتبهًا ومركزًا على الحاضر، بدلاً من الشرود في الأفكار أو التخطيط للمستقبل. ويمكن أن تصبح اليقظة أسلوب حياة لبعض الأشخاص، حيث تساهم في تحسين الانتباه والوعي باللحظة الحالية، مما يؤدي إلى تحقيق الرفاهية النفسية (Brown & Ryan, 2003).

خصائص الأشخاص المتيقظين ذهنيًا

أوردت (Leland, 2021) عددًا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظون، وهي كالتالي:

1. الانفتاح (Openness): يرى الشخص المتيقظ ذهنيًا الأشياء وكأنَّه يراها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
2. اللاحكم (No Judging) تعني الملاحظة المستندة إلى اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
3. الثقة (Trust): تعني ثقة الفرد بنفسه، وبجماعته، وحدسه، وانفعالاته.
4. الصبر (Patience): بمعنى أن يسمح للمثيرات بالظهور في وقتها، وفي لحظتها الحاضرة.
5. القبول (Acceptance): تعني فهم الحاضر وتقبله، ولا تعني بالضرورة السلبية، بل تعكس قدرة الشخص على الاستجابة بفاعلية.
6. اللطف (Gentleness): يتصف الشخص المتيقظ بأنه محب وحنون ومتسامح.
7. التعاطف (Empathy): يتميز بالمشاعر وفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.
8. هذه الخصائص تعكس كيفية تأثير اليقظة الذهنية على سلوك الأفراد وتفاعلاتهم مع العالم من حولهم.

المفهوم الثاني: الكمالية (Perfectionism)

حظي مفهوم الكمالية باهتمام العلماء والمفكرين والباحثين على مر السنوات. وقد ركزت الدراسات على فكرة الكمال والفضيلة، حيث اعتبر السعي نحو الكمال الروحي والأخلاقي هدفًا من أهداف الكمال البشري. فقد كان من أوائل المهتمين بفكرة الكمال أرسطو وأفلاطون، وكذلك فرويد، الذي رأى أنَّ النزعة إلى الكمالية تعود إلى مرحلة الطفولة، حيث يسعى الآباء إلى تحقيق الكمال في أبنائهم. لم يكن هؤلاء العلماء أول من تحدث عن الكمالية، بل هناك العديد من العلماء والفلاسفة وعلماء النفس الذين طوروا مفهوم الكمالية وركزوا على الكمالية الذاتية والمتعددة والموجهة نحو الآخرين، بالإضافة إلى الكمالية الاجتماعية المفروضة. ان الكمالية تلعب دورًا مهمًا في مجالات سيكولوجية الشخصية، وعلم النفس، والاجتماع، والتاريخ، لما لها من معانٍ عديدة في حياة الأفراد (Flett، et al.، 2002).

فقد تكون الكمالية حاجةً إلى أن يكون كلّ شيء على أحسن وأفضل وجه، أو شعورًا بعدم الرضا عن الأداء حتى يصبح كلّ شيء تحت السيطرة. كما يمكن أن تتجلى الكمالية في خوف من الإقدام وتراجع عن اتخاذ القرار. وغالبًا ما يُنظر إلى الكمالية كنوع من أسلوب عصابي غير محدد، يرتبط بمشاعر الذنب والإحساس بالقصور وعدم الكفاية (محمد، 2020).

يجتهد الكماليون بشكل يكاد يكون إلزاميًا ومتواصلًا نحو تحقيق أهداف بعيدة المنال،

حيث يقدرون قيمة أنفسهم بناءً على إنتاجيتهم وإنجازاتهم في تحقيق تلك الأهداف، وغالبًا ما ينتقدون أنفسهم بقسوة عند الفشل، مما يسبب لهم ضغطًا نفسيًا وشعورًا بخيبة الأمل (Margot, 2016).

يعرف أوغورليو (2020) Ogurlu الكمالية بأنَّها "مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى ما يتطلبه الموقف، حيث تتسلط على الفرد رغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة يفرضه على نفسه وعلى الآخرين".

وأشار (Delıbalta & Akbay, 2020) إلى أن الكمالية طاقة يمكن أن تستخدم إما إيجابيًا أو سلبيًا. فإذا كانت الكمالية نابعة من الداخل، فإنها قد تقود إلى الإنجاز الشخصي والمستويات العالية من النجاح. أما إذا كانت هذه الطاقة مدفوعة بالشك في الذات ونقص اليقين، فقد تؤدي إلى الفشل وتكون مدمرة.

يرى (القريطي وآخرون، 2019) أنَّ الوسائل التي يستخدمها الفرد الكمالي لكي يشعر أنَّ كلّ شيء على أحسن حال هي التي تميز بين الفرد الذي يتمتع بكمالية سوية والآخر الذي يعاني من كمالية لا سوية. فالكمالي السوي يستخدم التنظيم والترتيب بشكل بنائي يحثه على الأداء الأفضل، ولا يشعر بالقلق تجاه أهدافه المستقبلية، كما أنه لا يتعرض لتثبيط العزم والخوف عندما لا يحقّق أيًا من أهدافه. على النقيض، نجد الكمالي العصابي يشعر بقلق شديد تجاه آماله وتوقعاته المرتفعة. تتضمن الكمالية شقين: أحدهما تكيفي والآخر لا تكيفي. يعتبر مفهوم الكمالية من المفاهيم الخصبة في المجال السيكولوجي، وقد تناوله بعض الباحثين من منظور أحادي البعد (سلبي)، في حين اهتم البعض الآخر بدراسته من منظور ثنائي البعد (إيجابي/ سلبي). لذا، يتعين تحديد مفهوم الكمالية من خلال تناول كلا المنظورين معًا.

أ - مفهوم الكمالية أحادي البعد

أشار موفيلد وباركر (Mofield and Parker, 2019) إلى أنَّ الكمالية تُعتبر جملة من المظاهر السلوكية التي تهدف إلى أداء أعلى المستويات. فهي مجموعة من السلوكيات التي تتبلور في السعي الدائم للوصول إلى مستويات غير واقعية في إنجاز الأعمال وتحقيق أهداف مستحيلة. قد يرى البعض الكمالية كشعور دائم بعدم الرضا عن الذات بسبب عدم تحقيق المعايير المثالية، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص الذي يعاني من الكمالية السلبية بالإحباط عندما لا يكون عمله مطابقًا لمعاييره الشخصية.

ب - مفهوم الكمالية ثنائي البعد

قدّم هاماتشيك (Hamachek, 1978) مفهومه حول الكمالية الطبيعية (السوية)

والكمالية المرضية (غير السوية)، حيث شرح كيف أن الكمالية السوية تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم مع الحفاظ على رضاهم الشخصي. على الجانب الآخر، ترتبط الكمالية غير السوية بمعايير غير واقعية وخوف من الفشل، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والأداء الشخصي. الكمالية السوية تتميز بأنَّ الفرد يضع أهدافًا واقعية ويشعر بالرضا عن إنجازاته، مع وعي بكيفية تحقيق هذه الأهداف بطرق تتناسب مع مرحلته العمرية وظروفه الشخصية. هذا النوع من الكمالية يعد إيجابيًا لأنه يدفع الشخص لتحسين ذاته دون أن يشعر بالضغوط أو القلق الشديد من الفشل. بينما الكمالية غير السوية تتمثّل في تبني الفرد لمعايير غير واقعية وأهداف عالية جدًا، مما يجعله يشعر بعدم الرضا عن إنجازاته دائمًا. وغالبًا ما يرتبط هذا النوع من الكمالية بالخوف من الفشل والشعور بالتوتر المستمر. من خلال هذه النظرية، كان هاماتشيك من أوائل الباحثين الذين أشاروا إلى أنَّ الكمالية ليست دائمًا سلبية، بل يمكن أن تكون لها جوانب إيجابية تساعد في تحقيق النجاح والتطور الشخصي.

العوامل المؤثرة في نشأة الكمالية

هناك العديد من الأسباب والعوامل التي تسهم في نمو الكمالية بشقيها التكيفي واللاتكيفي، وقد تحدث العديد من المختصين عن تلك العوامل منهم Delıbalta & Akbay (2020) الذين ذكروا أنَّ المراهقين الكماليين عادةً ما ينتمون إلى أسر ذات أداء مرتفع؛ حيث يوجد ميراث نفسي يتوارثه الأبناء عن الوالدين، ويتمُّ تناقله عبر الأجيال، يتمثّل في أساليب التنشئة الاجتماعية، والسلوكيات، وأنماط التفاعل التي يعززها الآباء من خلال أنماط الثواب والعقاب والنمذجة. كما يذكر نجواني (2019) أن الاضطرابات العائلية تؤثّر أيضًا على ظهور ونمو الكمالية. وتضيف (شند وآخرون، 2022) أن الترتيب الولادي ووسائل الإعلام لهما أثر مباشر في نشأة الكمالية. كما يشير القريطي وآخرون (2019) إلى أنَّ ضغوط المعلمين والأساتذة تعد أيضًا من العوامل التي تؤثر في نمو الكمالية."

الدراسات السابقة التي عُنيت باليقظة الذهنية والكمالية

هناك عدة دراسات تطرقت إلى مفهوم اليقظة الذهنية ومفهوم الكمالية وعلاقتهما بمتغيرات أخرى فمنها دراسة (مسعد، 2023) والتي تناولت العلاقة السببية بين الشفقة بالذات والكمالية متعدّدة الأبعاد، وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية بجمهورية مصر العربيّة، بالإضافة إلى فحص الفروق تبعًا لمتغير النوع. تكونت العينة من 495

طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم بين 15 و18 سنة. استخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات للشباب لنيل وآخرون، ومقياس الكمالية متعدّد الأبعاد لربيك وفرانز، ومقياس القلق من الاختبار المعدل لكاسدا وفينش. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين الشفقة بالذات والكمالية الإيجابية التكيفية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الشفقة بالذات والكمالية السلبية غير التكيفية (القلق بشأن الأخطاء). كما أسفرت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكمالية متعددة الأبعاد لصالح الإناث.

كذلك بحثت دراسة (الغامدي، 2022) إلى معرفة علاقة التعاطف مع الذات بكل من الكمالية التوافقية واللاّتوافقية، وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الشقراء بالمملكة العربية السعودية. كما فحصت الدراسة الفروق في التعاطف مع الذات وفقًا لمتغير الجنس. تكونت العينة من 280 طالبًا وطالبة، وتمثَّلت أدوات الدراسة في مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس المنصوري لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس الكمالية التوافقية واللا توافقية. أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية اللاّتوافقية. كما بينت النتائج إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية. بالإضافة إلى ذلك، كشفت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات، وكانت الفروق لصالح الذكور.

بينما دراسة (السلولي والسيد، 2021) سعت للكشف عن مستوى كلٍ من اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات الموهوبات أكاديميًا في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، واستقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية مع التوجه نحو الحياة. اختارت الباحثتان عينة عشوائية قوامها 232 طالبة، تراوحت أعمارهن بين 16 و18 سنة. استخدمت الباحثتان مقياس سميث ورفاقه لليقظة العقلية، ومقياس الكمالية، ومقياس التوجه نحو الحياة. وأسفرت النتائج عن مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ومستوى مرتفع من الكمالية السوية، ووجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى الإناث الموهوبات في مدينة جدة.

أمَّا دراسة كين (Kane, 2020) فقد عُنيت إلى تحسين الرفاهية من خلال اليقظة الذهنية لدعم رحلة المراهقين الموهوبين. استخدمت الدراسة منهج دراسة الحالة على عينة مكونَّة من 50 طالبًا وطالبة للدراسة السيكومترية، و5 طلاب لدراسة الحالة. أوضحت النتائج أنَّ النضج الجسدي يُعقد عملية اليقظة الذهنية في بعض الأحيان، خاصة لدى الأفراد في مرحلة

المراهقة. كما بيّنت النتائج أنه إذا ما توفر التلاؤم مع تجارب حياتية مختلفة نوعيًا، فإن بدء ممارسات اليقظة الذهنية المنتظمة يمكن أن يعزز الإحساس بالصحة الذهنية والاجتماعية والعاطفية.

بينما دراسة (Lin, 2020) حاولت استكشاف العلاقة بين الكمالية وأداء الكتابة باللغة الإنجليزية كلغة أجنبية لدى طلاب الجامعات الصينية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، مع التركيز على تحليل الأداء الكتابي من حيث التعقيد والدقة والطلاقة. شملت العينة 40 طالبًا من طلبة السنة الثانية في كلية اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية في الصين. أظهرت الدراسة وجود فروق بين أنواع الكمالية المختلفة وتأثيراتها المتباينة على أداء الكتابة. كما تبين أن مستويات الكمالية مرتبطة بشكل كبير بالعوامل الاجتماعية والعاطفية مثل القلق والتحفيز. قدمت النتائج استراتيجيات تعليمية لدعم الطلبة في تحقيق أفضل أداء ممكن في الكتابة مع الحفاظ على صحتهم النفسية. أوصت الدراسة المعلمين بتقديم الدعم للطلبة في إدارة مستويات الكمالية لديهم، وتعزيز الكمالية الذاتية الإيجابية، وتقليل تأثير الكمالية الاجتماعية المفروضة السلبية.

قامت دراسة (Turanzas, et al., 2020) إلى تقييم فعالية برنامج APAC، الذي يركز على اليقظة الذهنية، لدى عينة إسبانية من الأطفال الموهوبين. استخدمت الدراسة منهج دراسة الحالة التجريبية، حيث تم تطبيق البرنامج على مجموعة من الأطفال الموهوبين. تكونت العينة من 20 طفلًا موهوبًا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج APAC القائم على اليقظة الذهنية قد حسّن من القدرات العاطفية للأطفال الموهوبين وساعد في تقليل الأعراض السلبية. بالإضافة إلى ذلك، أوضحت نتائج المتابعة لمدة 12 شهرًا تعزيز القدرات العاطفية لدى المشاركين. أوصت الدراسة بضرورة تضمين أنشطة وتمارين إضافية في التدخلات المستندة إلى اليقظة الذهنية، تتناول مواضيع مثل معنى الحياة والمخاوف الوجودية التي قد تثير قلق الأفراد.

بينما حاولت دراسة أوجورتو Ogurlu (2020) الإجابة عن التساؤل: هل المراهقون الموهوبون مثاليون؟ حيث استخدمت الدراسة المنهج المقارن، وبلغت العينة الكلية للدراسة 200 طالب، اشتملت على 100 طالب من الموهوبين و100 طالب من غير الموهوبين. أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فرق دال بين المراهقين الموهوبين وغير الموهوبين في السعي إلى الكمال. وأشارت النتائج إلى أن المراهقين الموهوبين تفوقوا على أقرانهم غير الموهوبين في السعي إلى الكمال، لكنهم حصلوا على تقييم أقل فيما يتعلق بمخاوفهم المثالية.

أمّا دراسة موفيلد وباركر (Mofield & Parker، 2019) استطاعت دراسة القدرة على التعاطف والتفاعل الاجتماعي بالإضافة إلى الكمالية واتجاهات الإنجاز بين المراهقين الموهوبين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 250 طالبًا من المراهقين الموهوبين. أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّه يمكن التنبؤ بمعتقدات الذهنية الثابتة من خلال أبعاد المشاعر التقييمية المثالية مثل القلق بشأن الأخطاء، في حين تنبأت معتقدات عقلية النمو بأبعاد كمال السلاسل الإيجابية كالمعايير الشخصية. اهتمت الدراسة بفهم التفاعلات الشخصية والعوامل النفسية لهذه الفئة الخاصة من الشباب، مما يساعد في تحسين الدعم والتوجيه لهم. وأوضحت النتائج وجود علاقة طردية دالة بين تدني التحصيل والكمالية؛ بمعنى أنه كلما زاد الضغط للوصول إلى الكمالية زاد التدني في التحصيل. بناءً على ذلك، يجب تسليط الضوء على تقديم الدعم النفسي والتوجيه للمراهقين الموهوبين، مثل تعزيز القدرة الذهنية النمائية وتقليل الضغط المرتبط بالكمالية، مما سيساهم في رفع التحصيل الأكاديمي.

تناولت دراسة شمس وماكر(2018) Shamas and Maker العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتعلم والعملية الإبداعية، حيث تُعرف اليقظة الذهنية بأنَّها "حالة من الوعي والاهتمام اللحظي بما يحدث في الوقت الحاضر دون الحكم عليه". استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 120 طالبًا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين مستويات اليقظة الذهنية وتحسين الأداء في التعلُّم وتعزيز القدرة الإبداعية. تدعم هذه النتائج الفرضية القائلة بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة الذهنية قد يكونون أكثر قدرة على التركيز والاستيعاب خلال التعلم، وكذلك أكثر قدرة على التفكير الإبداعي. يمكن القول إنَّ الدراسة تؤكد على أهمية اليقظة الذهنية كعامل مساهم في تحسين الأداء التعليمي وتعزيز الإبداع، مما يعكس أهمية دمج ممارسات اليقظة الذهنية في البيئات التعليمية لتعزيز الفوائد الأكاديمية والإبداعية للطلبة.

ناقشت دراسة تولان (2018) Tolan قيمة وأهمية اليقظة الذهنية لدى الطفل الموهوب من الداخل الى الخارج مع التركيز على ما تعنيه الاختلافات في تجربة الطفل الموهوب في الحياة – وتأثيرات كثافته وقدراته المعرفية على تجربته الداخلية ووعيه، حيث تعتبر اليقظة الذهنية ذات قيمة وأهمية خاصة بالنسبة للطفل الموهوب للغاية. تمَّت مناقشة برنامجين يستخدمان تقنيات اليقظة الذهنية (يوناسا، وهو معسكر صيفي للأطفال الموهوبين، وبرنامج الحياة الشاملة في مدرسة ابتدائية بالتيمور الشرقية). استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالتطبيق على 8

أطفال في كلّ برنامج، ليصل مجموع العينة إلى 16 طفلاً. أشارت نتائج الدراسة التجريبية إلى أن اليقظة الذهنية تساعد على جعل جميع جوانب حياة الأطفال الموهوبين متكاملة ومتوافقة مع بعضها البعض، مما يسهم في تعزيز شمولية نموهم وتطورهم وجعلهم أكثر اكتمالاً.

هدفت دراسة شارب وزملائه (Sharp, et al., 2017) إلى الكشف عن مدى استخدام ممارسات القوة القائمة على اليقظة الذهنية مع المراهقين الموهوبين. حيث تُعد اليقظة الذهنية وقوة الشخصية أدوات متكاملة تعمل معًا لتعزيز الرفاهية. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالتطبيق على 25 طالبًا، و25 معلمًا، و25 ولي أمرًا. وقد تَّم تحديد الآثار العملية لدمج اليقظة الذهنية وقوة الشخصية، وتطبيقها لدعم المراهقين الموهوبين ومعلميهم وأولياء أمورهم. أسفرت النتائج عن أنَّ تطبيق برنامج ممارسات القوة القائمة على اليقظة الذهنية يُعد وسيلة مناسبة لمواجهة بعض التحديات الفريدة التي يواجهها المراهقون الموهوبون، مثل التحديات الذهنية، وتشجيع التفكير النقدي، وتعزيز الإبداع. كما تساعد هذه الممارسات على تحفيز الطلاب الموهوبين ليصبحوا أكثر إبداعًا، مما يعزز مهاراتهم ومواهبهم.

هدفت دراسة (Margot and Rinn, 2016) إلى تحديد الأنماط المختلفة للكمالية (مثل الكمالية الذاتية والكمالية المفروضة من الآخرين) لدى المراهقين الموهوبين، واستكشاف العلاقة بين الكمالية والمتغيرات النفسية الأخرى مثل القلق والاكتئاب والتوجهات الأكاديمية. كما سعت إلى فحص الفروق في مستويات الكمالية وأنماطها بين الذكور والإناث وترتيب الميلاد ومستوى الصف الدراسي من الطلاب الموهوبين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. تكوَّنت عينة الدراسة من 248 طالبًا موهوبًا في المرحلة المتوسطة والثانوية. أظهرت النتائج وجود بعض الفروق بين الجنسين في أنماط الكمالية بشكل عام، حيث كانت الإناث أكثر عرضه للكمالية المفروضة من الآخرين مقارنة بالذكور. ومع ذلك، لم تكن الفروق بين الجنسين كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في ترتيب الميلاد والجنس والمستوى الدراسي. تشير هذه النتائج إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد العلاقة بين الكمالية والجنس، وترتيب الميلاد، ومستوى الصف الدراسي. كما أكدت الدراسة على أهمية تقديم الدعم النفسي والتعليمي للطلاب الموهوبين لمساعدتهم في إدارة الكمالية بشكل صحي. وشددت على ضرورة التدخلات النفسية التي تركز على تخفيف القلق والاكتئاب وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية للموهوبين.

هدفت دراسة (Kevereski, 2015) إلى تقييم تأثير المستوى الاجتماعي والاقتصادي على وجود الكمالية لدى طلبة المرحلة الابتدائية الموهوبين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي

التحليلي، تكوَّنت عينة الدراسة من 120 طالبًا من الموهوبين في المرحلة الابتدائية. ظهرت نتائج الدراسة أنَّ المستوى الاجتماعي والاقتصادي لأسر الطلاب الموهوبين يؤثر بشكل كبير على وجود الكمالية عند الأطفال الموهوبين. أكَّدت الدراسة على أهمية فهم تأثير الخلفية الاجتماعية والاقتصادية في تكوين الكمالية لدى الطلاب الموهوبين، مما يساعد في تطوير استراتيجيات دعم تعليمية ونفسية مخصصة.

أما دراسة موفيلد وباركر (Mofield & Parker, 2015) فقد هدفت إلى دراسة الكمالية متعددة الأبعاد لدى المراهقين الموهوبين في ضواحي مدينة تينسي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من 66 طالبًا من المراهقين الموهوبين. كشفت الدراسة عن أنَّ الكماليين غير الصحيين لديهم مستويات أعلى من التجنب الداخلي للتأقلم مقارنةً بالكماليين الوظيفيين.

مشكلة الدراسة

إنَّ مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الفرد فهي فترة انتقالية حرجة تتميّز بتغييرات فسيولوجية للمراهقين متمثلة في التغييرات الجسدية والاجتماعية السريعة، والتي تتطلب دعمًا من المدرسة والأهل والمجتمع ككل. لهذا السبب ركزت الباحثة على ضرورة البحث في هذا الموضوع لما له من أهمية بالغة في حياة المراهق وبالأخص المراهق الموهوب، حيث يعد الاهتمام بيقظته العقلية أمر في غاية الأهمية لما له من مردود إيجابي في تعزيز التطوير الشخصي له، متمثّل بتعزيز مواهبه في الابداع والابتكار والتحديات في التواصل مع أقرانهم، والتأقلم مع المجتمع ككل، وكذلك تطوير مهارات القيادة عنده.

فمن خلال قيام الباحثة بالزيارات الميدانية في المدارس التعليمية وذلك ضمن عملها، حيث استشعرت مدى حرص الطلاب المراهقين الموهوبين على تحقيق أعلى الدرجات والسعي نحو التفوق المستمر والتميز. ومع ذلك، إذا لم يحقق الموهوبون تلك التوقعات العالية، فإنهم غالبًا ما يشعرون بخيبة أمل قد تؤثر سلباً على حالتهم النفسية والدراسية. لذا سعت الباحثة لمعرفة ما إذا كان هناك علاقة بين حرص الطلبة على تحقّيق الكمالية في أداء واجباتهم المدرسية وحصولهم على أعلى الدرجات، وبين ملاحظة المراهق لأفكاره وانفعالاته ومشاعره كما هي، دون محاولة تغييرها أو التحكم فيها، بل فقط تقبلها والاعتراف بها وتعزيز الوعي الكامل باللحظة الراهنة والتركيز على الحاضر، دون إصدار أحكام أو الانجراف في الأفكار والمشاعر، وذلك لتقليل التوتر والقلق، وتعزيز المرونة النفسية وزيادة الشعور بالراحة والسلام الداخلي.

فعند النظر وقراءة الأدبيات السابقة في دراسة هذه العلاقة أدركت الباحثة وجود الكثير من الدراسات التي أهتمت بدراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى لدى المراهقين الموهوبين، غير أن الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية ، على الرغم من أن هناك اهتمامًا متزايدًا بدراسة اليقظة الذهنية والكمالية في الآونة الأخيرة، إلا أنَّ البحوث قد تكون أقل انتشارا في العالم العربي مقارنة بالعالم الغربي في حدود ما تم الاطلاع عليه من قبل الباحثة وقد يرجع ذلك لاختلاف الأولويات البحثية والثقافية لدى المهتمين بذلك، وبالتالي استشعرت الباحثة بوجود فجوة بحثية في تلك الدراسات والبحوث، لذلك تحاول الدراسة الحالية تقليص تلك الفجوة.

أسئلة الدراسة

في ضوء مما سبق تبرز مشكلة هذه الدراسة في معرفة وجود اليقظة الذهنية لدى المراهقين الموهوبين والمراهقين العاديين ومدى ارتباطها بالكمالية، وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في مجموعة من التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى كل من المراهقين الموهوبين وأقرانهم العاديين؟
- ما مستوى اليقظة الذهنية والكمالية لدى كل من المراهقين الموهوبين وأقرانهم العاديين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الموهوبين وأقرانهم العاديين في كل من اليقظة الذهنية والكمالية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي للجنس والفئة العمرية من (15-18) لدى الموهوبين والعاديين في كل من اليقظة الذهنية والكمالية؟

أهداف الدراسة

تتمثّل أهداف الدراسة الحالية فيما يأتي:

- الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى كل من المراهقين الموهوبين وأقرانهم العاديين.
- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية والكمالية لدى كل من المراهقين الموهوبين وأقرانهم العاديين.

- دراسة الفروق بين المراهقين الموهوبين وأقرانهم العاديين في كل من اليقظة الذهنية والكمالية.
- دراسة الفروق التي تعزى للجنس والفئة العمرية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين في كل من اليقظة الذهنية والكمالية.

أهمية الدراسة

تظهر أهمية هذه الدراسة في أهمية موضوعها والفئة العمرية المستهدفة من (15-18) سنة من المراهقين الموهوبين والمراهقين العاديين وحساسية المرحلة التي يمرون بها، حيث تأتي هذه الدراسة لإثراء الأدب العربي في اليقظة الذهنية والكمالية.

الأهمية النظرية

1. تتمثل أهمية الدراسة العلمية في تناولها لمتغيرات نفسية مهمة في الوقت الحالي (اليقظة الذهنية والكمالية) لدى المراهقين الموهوبين ومقارنتهم بأقرانهم من المراهقين العاديين، وبالتالي بناء إطار فكري حول تلك المتغيرات يمكن أن يستفيد منها الباحثون لاحقًا.
2. يعتبر من البحوث الهامة التي ستدعم الموهوبين في الكشف عن قدراتهم ومهاراتهم، وتحسين أدائهم الأكاديمي من خلال وعيهم بإدارة ذاتهم وعواطفهم، وفهمهم لمشاعر الآخرين.
3. اليقظة الذهنية تعد من الأمور الأساسية للمراهق التي تساعد في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة خاصّة في المرحلة الحساسة التي يمر فيها، حيث تتزامن مع فهم التحديات الشخصية والنفسية والاجتماعية، ومع بحثه عن هويته وعن التميّز، والتفوق، والابتكار، والابداع.
4. أن ممارسة المراهق الموهوب لليقظة الذهنية في حياته ستعمل على تحقيق صحة نفسية جيدة، الأمر الذي سينعكس عليه في مواجهة ضغوط الحياة، والبعد عن الأفكار السلبية كالتوتر والخوف والضغط النفسي الذي تصاحبه عند عدم تحقيق الكمالية في أعماله الحياتية اليومية، وبالتالي يمكن تحقيق التوازن في العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية المنشودة عنده.

الأهمية العملية

1. تكمن أهمية الدراسة الحالية العملية فيما يتوصل إليه من نتائج واستنتاجات بحثية وما يقدمه من توصيات عملية تساعد الباحثين والمربين المختصين ببرامج رعاية الموهوبين

والعاديين فيما يتعلق بتحسين مستوى اليقظة الذهنية والكمالية لديهم، كما ستساهم في فهم كيفية تأثير اليقظة العقلية على مستويات الكمالية لدى الطلبة.

2. بالإضافة أنَّ معرفة مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية ضروري لاكتشاف التميز في القدرات التي يمتلكها الموهوب الأمر الذي سيخلق بيئة ملائمة للتنافس والتطور بين الموهوبين، وبالتالي سيساعد على تضمين موضوع اليقظة الذهنية في البرامج التربوية والتعليمية وتطوير الاستراتيجيات التعليمية الداعمة لمستقبل الموهوبين بشكل متوازن وصحيح.
3. تحسين جودة الحياة الشخصية والمهنية من خلال تعزيز الوعي الذاتي، التركيز، والتكيف مع الضغوط. سواء في التعليم، العمل، الصحة النفسية، أو النمو الشخصي، فإن فهم هذه المفاهيم وتطبيقها يؤدي إلى تحسين الأداء وزيادة الرضا النفسي. وتطوير مهارات اجتماعية مثل التواصل الفعَّال، التعاطف، وحل المشكلات، مما يعزز قدرة الأفراد على التفاعل بإيجابية مع المجتمع المحيط بهم.

محددات الدراسة

تتحدّد هذه الدراسة في الآتي:

الحدود النوعية: اقتصرت الدراسة على المراهقين الموهوبين والعاديين.

الحدود المكانية: مملكة البحرين.

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2023-2024

الحدود الموضوعية: العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية.

مصطلحات الدراسة

اليقظة الذهنية : يعرف ليلاند Leland (2021) اليقظة الذهنية على أنها التقنية المركزة بدقة نحو كل من الأفكار والتأثيرات الناشئة في الشعور، بينما عرفها ديبراتو (Di Bratto, 2020) كونها حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقرًا وحاضرًا، دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء. في حين عرفتها Kane (2020) بأنَّها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعَّالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة.

بينما عرَّفت الباحثة اليقظة الذهنية بإنها: وعي وتركيز المراهق الموهوب التام بنفسه (داخليًا بمشاعره وأحاسيسه) وبما يحدث حوله في اللحظة الحالية التي يعيشها (الحاضر)

دون الانشغال بالماضي او المستقبل، ويكون إجرائيًا بدلالة الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس اليقظة الذهنية).

الكمالية: يعرف (جابر وكفافي، 1995) الكمالية بأنَّها ميل قهري لمطالبة الذات ومطالبة الآخرين بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف على الأقل، وهي سمة شخصية تتسم بكفاح الفرد لبلوغ الكمال، ووضع معايير عالية للأداء، يصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات، بالإضافة إلى مخاوف غير منطقية.

بينما تعرّف الباحثة "الكمالية "إجرائيًا بأنَّها: رغبة الفرد المستمرة في تحقيق أعلى مستويات الأداء مدفوعًا بحاجته لاستحسان الآخرين له وتجنب نقدهم نتيجة لأفكار وسواسية تسلطية بداخله، ووصوله الى أفضل الأداء، أما من الناحية الإجرائية فتعرّف الباحثة الكمالية بدلالة الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على أداة الدراسة المستخدمة فيها وهو (مقياس الكمالية).

المراهقة: يعرف أنجلش المراهقة بأنها "مرحلة من مراحل نمو الإنسان من بداية البلوغ الجنسي حتى الوصول لمرحلة النضج، أي أنها مرحلة انتقالية يصبح خلالها المراهق راشدًا" (أنجلش، كما ورد في العيسوي، 2005).

ويعرفها (غرايبة، 2007) "بأنها مرحلة النمو الجسمي، والعقلي، والنفسي، والاجتماعي التي تطرأ على الأفراد في فترة معينة من العمر وعادة ما تكون بين (15-18) سنة، وقد تسبب لهم بعض المشكلات والمضايقات بسبب نقص الخبرة في مواجهة الحياة، ولابدَّ من الاهتمام بهذه المرحلة الحرجة في حياة الفرد". أما الباحثة فقد عرفت المراهقة إجرائيًا واعتمدتها في الدراسة: بأنها المرحلة الذي يتراوح عمر الفرد فيها من (15-18) سنة للتعبير عن فئة المراهقين والمراهقات.

الموهوبون: يرى رينزولي (Renzulli, J. S. 1986) ان الموهوبين هم "الأفراد الذين يظهرون مستويات متفوقة من القدرات أو المهارات في مجالات معينة مقارنةً بأقرانهم الآخرين في نفس العمر أو البيئة. وتشمل هذه القدرات مجموعة متنوّعة من المجالات مثل الفنون، والعلوم، والرياضيات، واللغات، وغيرها. ويمكن للموهوبين أن يظهروا مستويات عالية من الإبداع والابتكار والتميّز في مجالاتهم المختارة. يُعتبرون عادة مصدر إثارة للاهتمام من قبل المجتمع ويمكن أن يحققوا إنجازات ملحوظة في مساراتهم الشخصية والمهنية". أمَّا الباحثة فقد عرفت الموهوبين إجرائيًا هم الفئة العمرية من (15-18) سنة التي تميَّزت واعتمدتها في الدراسة ممن كان لديهم قدرات أكاديمية عالية تجاوزت المتوسط في القدرات الحركية والأكاديمية

والفكرية، وممن كانوا متميزين في المدارس في مجالات الفنون والعلوم والرياضات والحاسوب وكانت العينة جاهزة بالمدارس ومسجلة بنوع الموهبة التي لديهم، ومختارة من المدرسة بعد تطبيق محكات الموهبة مسبقًا كالاعتماد على اختبارات القدرات العقلية والتحصيل الدراسي، وقياس الإبداع والدافعية، بالإضافة إلى التقييم من قبل المعلمين والآباء، فالعينة جاهزة وميسرة.

فرضيات الدراسة

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائج البحوث يمكن صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الموهوبين والعاديين في اليقظة الذهنية والكمالية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين تُعزى (الجنس-الفئة العمرية).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين العاديين تُعزى (الجنس- الفئة العمرية).

طريقة إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع دون إحداث أيّ تغيير على السياق الذي تحدث فيه، نظرًا لكونه الأنسب لطبيعة هذه الدراسة ومتغيراتها.

مجتمع الدراسة

يتشكَّل مجتمع الدراسة من جميع المراهقين الموهوبين والعاديين من الجنسين بمدارس مملكة البحرين. ممن تراوحت أعمارهم بين (15-18) سنة، حيث بلغوا حوالي العدد الكلي (51356)، منهم (26045) ذكورًا، (25311) إناثًا، حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم للعام 2023-2024.

عينة الدراسة

تمَّ اختيار عينة عشوائية قوامها (300) طالب وطالبة من المراهقين الموهوبين والعاديين في مرحلة المراهقة، تمَّ توزيعهم (200) من العاديين، و(100) من الموهوبين بمتوسط عمري قدره (16 ,2) وانحراف معياري قدره (1.324). حيث كانت عينة الطلبة الموهوبين قد خضعت لمحكات الموهبة، كالاعتماد على اختبارات القدرات العقلية والتحصيل الدراسي، وقياس الإبداع والدافعية، بالإضافة إلى التقييم من قبل المعلمين والآباء فعلية كانت العينة ميسرة.

والجدول الآتي يوضح تفاصيل أعداد ونسب عينة الدراسة

جدول (1)

الأعداد والنسب لعينة الدراسة وفق المتغيرات الديموغرافية

	الجنس				الفئة العمرية				المجموع
	ذكور		إناث		(١٥-١٦) سنة		(17-18) سنة		
	ت	٪	ت	٪	ت	٪	ت	٪	
الموهوبون	22	12%	78	78%	32	32%	68	68%	100
العاديون	62	31%	138	69%	57	28.5%	143	71.5%	200
المجموع	84	28%	216	72%	89	29.66%	211	70.33%	300

أدوات الدراسة :

تتمثّل أدوات الدراسة الحالية فيما يلي:

1. مقياس اليقظة الذهنية المعروف باسم "مقياس باير" (The Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ)، والذي طوّرته الباحثة باير وزملائها (Baer, et al., 2004)، والمترجم من (القحطاني، 2020) للبيئة السعودية.
2. مقياس الكمالية إعداد (Robert, et al., 2011)، والمترجم من (محمد، 2020) للبيئة المصرية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية

وصف المقياس

وهي أداة تقييم تهدف إلى قياس خمسة جوانب من اليقظة الذهنية، وهي:

- الوعي باللحظة الحالية: الانتباه لما يحدث في اللحظة الراهنة.
- عدم الحكم: قبول التجارب الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام.

- التوجّه نحو تجربة الجسد: الانتباه للتجارب الجسدية.
- التوجّه نحو الأفكار: الانتباه للأفكار والمشاعر دون الانغماس فيها.
- التوجّه نحو الأفعال: اتخاذ القرارات بطريقة واعية.

ومع ذلك، في هذه الدراسة، تم الاكتفاء بتحليل الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أنه تم التركيز على النتيجة العامة دون تحليل الجوانب الفردية بشكل منفصل. يهدف هذا المقياس لقياس مهارات اليقظة الذهنية لدى الطلاب في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية، ولكن استخدمته الباحثة للطلبة ممن تراوح أعمارهم بين (15-18) سنة.

ثبات وصدق المقياس

يتكون المقياس في صورته النهائية من 32 عبارة، تم صياغتها بصيغة خبرية وتتضمن الصياغات الإيجابية والسلبية ويجيب الطالب عنها وفق مقياس ليكرت الخماسي بناء على التدرج الآتي: (ابدًا، نادرًا، أحيانًا، غالبًا، دائمًا)، وتمَّ تقسيم المقياس الى خمس مستويات:

المتوسط	المستوي
5 - 4.20	كبير جدا
4.19 - 3.40	كبير
3.39 - 2.60	متوسط
2.59 - 1.80	منخفض
1.79 - 1.00	منخفض جدا

قامت باير وزملائها بالتأكد من صدق وثبات المقياس المطور من خلال حساب ثبات الفا كرونباج للمقياس الكلي وبلغت (0,87) وذلك بالتطبيق على عينة مكونة من 543 طالب وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (12-20) سنة وهي قيمة مرتفعة مما تشير الى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

ولكن لتطبيقه على البيئة العربيّة قام (القحطاني، 2017) بترجمة المقياس FFMQ إلى اللغة العربية وتطبيقه على عينة من الطلبة في المملكة العربيّة السعودية. وقد أجرى تقييمات للصدق والثبات، حيث تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة Cronbachs alpha والذي بلغ حوالي 0.87 للمقياس ككل، وهذا يشير إلى مستوى عالٍ من الثبات الداخلي مما يعني أن العناصر داخل المقياس تتماشى معًا بشكل جيد. كذلك تمّ تقييم الصدق من خلال تحليل العوامل، حيث أظهرت النتائج أنَّ المقياس لديه صدق بناء جيد. كذلك تم التحقق من وجود خمس عوامل تمثل جوانب اليقظة الذهنية كما هو مفترض في المقياس الأصلي.

أنَّ هذه النتائج تدل على أن مقياس FFMQ مترجمًا إلى العربيّة يعد أداة موثوقة وصالحة لقياس اليقظة الذهنية في السياقات العربية، وهذا ما سهل على الباحثة باعتماد المقياس.

وبهدف التحقّق من ثبات المقياس على البيئة البحرينية من خلال حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس حيث جاءت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وعباراته ما بين (0.675 - 0.773) وهى تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة كما أن حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، النصف الأول للفقرات الفردية والنصف الثاني للفقرات الزوجية، تمَّ حساب معامل الارتباط بينهما وقد بلغت قيمته (0.739) وهو أرتباط مرتفع ودال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) وهي قيمة تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، وهذا ما يجعل المقياس صالحًا للتطبيق.

الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية

هو أداة تساعد في تحديد مدى ميل الأفراد إلى الكمالية في سلوكهم وأعمالهم، مما قد يؤثر على جودة أدائهم، سواء بشكل إيجابي من خلال تحسين الجودة، أو بشكل سلبي من خلال القلق والخوف من الفشل. ويتكون المقياس المترجم من 45 عبارة، تمَّ صياغتها بصيغة خبرية وتتضمن الصياغات الإيجابية والسلبية ويجيب الطالب عنها وفق مقياس ليكرت الخماسي بناء على التدرج الآتي: (أوافق بشدة، اوافق، أوافق قليلًا لا اوافق، لا أوافق مطلقًا). وقد قامت محمد (2020) بقياس مدى تمثيل العبارات أو البنود في المقياس للمفهوم الذي يُراد قياسه (الكمالية في هذه الحالة). فتم عادة تحديد صدق المحتوى من خلال مراجعة خبراء في المجال لضمان أن البنود تغطي الجوانب المهمة للظاهرة التي يتمُّ قياسه.

تم التحقق من ثبات مقياس الكمالية من خلال حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس حيث جاءت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وعباراته ما بين (0.779 - 0.853) وهي تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.886) وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهي قيمة تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، وهذا ما يجعل المقياس صالحًا للتطبيق، كما تم عرضه على مجموعه من المحكمين الخبراء في المجال النفسي لقياس مدى اتساق عبارات المقياس وملائمتها للاستخدام للبيئة البحرينية. تمّ الاكتفاء باستخدام الدرجة الكلية للكمالية فقط.

إجراءات الدراسة

بعد التأكد من ثبات وصدق أداتي الدراسة قامت الباحثة بتطبيق الأداتين على عينة الدراسة في المدارس ومن ثم قام الطلبة بالتعبئة وجرت عملية التطبيق بصورة طبيعية.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام معامل كرونباخ α لغايات التحقق من ثبات مقياس الدراسة، كما وتمَّ استخدام معامل ارتباط بيرسونPersons Correlation واختبار ت T-Test للعينات المستقلة، وذلك لفحص فرضيات الدراسة.

نتائج الدراسة

التحقّق من صحة الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين.

ومن أجل التحقق من الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person's Correlation بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية، والدرجة الكلية للكمالية لدى كل من الموهوبين والعاديين كما توضحها المعاملات الواردة في الجدول (2).

جدول (2)
معاملات الارتباط بين درجات المراهقين من الموهوبين والعاديين على مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الكمالية

	الدرجة الكلية لمقياس الكمالية	
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	عينة الموهوبين (ن=100)	عينة العاديين (ن=200)
	**0.737	**0.632

** معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول (2) أنَّ هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية والدرجة الكلية للكمالية لدى عينة المراهقين الموهوبين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (r=0.737) وهي قيمة موجبة ودالة، وتشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين الموهوبين كلما أدى ذلك إلى زيادة مستوى الكمالية لديهم أو العكس.

كما يتضح من الجدول (2) أيضًا أنَّ هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية والدرجة الكلية للكمالية لدى عينة المراهقين العاديين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (r=0.632) وهي قيمة موجبة ومتوسطة، وتشير إلى أنَّه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين العاديين كلما أدى ذلك إلى زيادة مستوى الكمالية لديهم أو العكس.

ووفق النتائج السابقة يمكن القول بأنَّ هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين، ولكن ارتبطت اليقظة الذهنية بالكمالية بدرجة أكبر لدى المراهقين الموهوبين بشكل أكبر من المراهقين العاديين، وبالتالي يمكن القول بأنَّ الفرضية الأولى للبحث لم تتحقق ولم تثبت صحتها، وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة.

التحقق من صحة الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الموهوبين والعاديين في اليقظة الذهنية والكمالية.

ومن أجل التحقق من الفروق بين المراهقين الموهوبين والعاديين في اليقظة الذهنية والكمالية تمَّ استخدام t-test كما يوضحها الجدول (3) الآتي:

جدول (3)
دلالة الفروق على اختبار (ت) بين المراهقين الموهوبين والعاديين حول اليقظة الذهنية والكمالية

المتغيرات	عينة الموهوبين (ن=100)		عينة العاديين (ن=200)		t- value	p-value
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	4.321	1.054	3.657	1.320	6.435	0.000
الدرجة الكلية لمقياس الكمالية	4.110	1.134	3.771	1.252	5.549	0.000

أوضحت البيانات في الجدول (3) أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الموهوبين ومتوسطات درجات المراهقين العاديين، في متوسطات اليقظة الذهنية حيث بلغت قيمة (t=6.435) وهي قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت (p-value = 0.000) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت

الفروق لصالح المراهقين الموهوبين، وهذا يشير إلى أنَّ المراهقين الموهوبين لديهم مستويات اعلى من المراهقين العاديين في اليقظة الذهنية.

كما أوضحت النتائج المتعلقة بقياس دلالة الفروق بين المراهقين الموهوبين والعاديين حول مستوى الكمالية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الموهوبين ومتوسطات درجات المراهقين العاديين، حيث بلغت قيمة (t=5.549) وهي قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت (p-value = 0.000) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح المراهقين الموهوبين أيضا، وهذا يشير إلى أنَّ المراهقين الموهوبين لديهم مستويات أعلى من المراهقين العاديين في مستوى الكمالية.

التحقّق من صحة الفرضية الثالثة

نصت الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين تعزى لمتغير (الجنس- الفئة العمرية).

ومن أجل التحقّق من الفروق التي تعزى للجنس والفئة العمرية بين المراهقين الموهوبين في اليقظة الذهنية والكمالية تم استخدام اختبار (ت) كما يوضحها الجدول التالي:

أولًا: الفروق التي تعزى للجنس

جدول (4)
دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) حول اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين تعزى للجنس

المتغيرات	الذكور (ن=22)		الإناث (ن=78)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متوسط الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	3.676	1.043	4.032	0.854	6.876	0.000
متوسط الدرجة الكلية للكمالية	3.892	1.155	4.154	0.932	4.053	0.043

أوضحت التحليلات الإحصائية المتعلقة بقياس دلالة الفروق التي تُعزى للجنس حول اليقظة الذهنية، لدى فئة الموهوبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الذكور ومتوسطات درجات الإناث، حيث بلغت قيمة (t=6.876) وهي قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت (p-value = 0.000) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح الإناث، وهذا يشير إلى أنَّ الإناث

لديهن مستويات أعلى من المراهقين الذكور في اليقظة الذهنية.

كما أوضحت التحليلات الإحصائية المتعلقة بقياس دلالة الفروق بين المراهقين الذكور والإناث حول مستوى الكمالية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الذكور ومتوسطات درجات الإناث، حيث بلغت قيمة (t=4.053) وهي قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث بلغت (p-value = 0.043) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح الإناث أيضا، وهذا يشير إلى أنَّ الإناث لديهن مستويات اعلى من المراهقين الذكور في مستوى الكمالية، وبالتالي لا تتفق هذه النتيجة مع الفرضية.

ثانيًا: الفروق التي تعزى للفئة العمرية

ولغايات التحقّق من الفروق في متوسطات كلٍ من اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين وفقا لمتغير الفئة العمرية تم استخدام اختبار ت للمجموعات المنفصلة، والجدول (5) يبين نتائج التحليل.

الجدول (5)
يبين دلالة الفروق في متوسطات كل من اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين تعزى للفئة العمرية

المتغيرات	(15-16 سنة) (ن=32)		(17-18 سنة)(ن=68)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متوسط الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	4.011	0.876	4.321	0.992	6.278	0.005
متوسط الدرجة الكلية للكمالية	3.971	1.221	4.207	0.897	6.557	0.003

تشير البيانات في الجدول (5) المتعلقة بقياس دلالة الفروق في متوسطات اليقظة الذهنية لدى فئة الموهوبين، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (15-16 سنة) ومتوسطات درجات المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (17-18 سنة) ، حيث بلغت قيمة (t=6.278) وهى قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت (p-value = 0.005) وهى قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (17-18) سنة)، وهذا يشير إلى أنَّ المراهقين الأكبر عمرا لديهم مستويات أعلى من المراهقين الأصغر في اليقظة الذهنية.

كما أوضحت التحليلات الإحصائية المتعلقة بقياس دلالة الفروق بين المجموعتين حول درجة الكمالية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (15-16 سنة) ومتوسطات درجات المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (17-18 سنة)، حيث بلغت قيمة (t=6.557) وهى قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت (p-value = 0.003) وهى قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value<0.05) وكانت الفروق المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (17-18 سنة)، وهذا يشير إلى أنَّ فئة المراهقين الأكبر عمرًا لديهم مستويات أعلى من المراهقين الأصغر سناً في مستوى الكمالية.

التحقق من صحة الفرضية الرابعة

نصت الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين العاديين تعزى (الجنس-الفئة العمرية).

من أجل التحقّق من الفروق التي تعزى للجنس والفئة العمرية لدى المراهقين العاديين في اليقظة الذهنية والكمالية تم استخدام t-test كما يوضحها الجدول التالي:

أولا: الفروق التي تُعزى للجنس

جدول(6)
دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) حول اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين العاديين تُعزى للجنس والفئة العمرية

المتغيرات	الذكور (ن=62)		الإناث (ن=138)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متوسط الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	3.415	1.543	3.654	1.235	3.658	0.043
متوسط الدرجة الكلية للكمالية	3.399	1.325	3.598	1.043	3.789	0.031

تشير النتائج في الجدول السابق (6) المتعلقة بقياس دلالة الفروق التي تُعزى للجنس حول اليقظة الذهنية، لدى المراهقين العاديين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الذكور ومتوسطات درجات الإناث، حيث بلغت قيمة (t=3.658) وهي قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث بلغت (p-value = 0.043)، وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value<0.05)، وكانت الفروق لصالح الإناث، وهذا يشير إلى أنَّ الإناث

العاديات لديهن مستويات أعلى من المراهقين الذكور العاديين في اليقظة الذهنية.

كما أوضحت النتائج المتعلقة بقياس دلالة الفروق بين المراهقين الذكور والإناث حول مستوى الكمالية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الذكور ومتوسطات درجات الإناث، حيث بلغت قيمة (t=3.789) وهي قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث بلغت (p-value = 0.031) وهي قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح الإناث العاديات أيضا، وهذا يشير إلى أن الإناث العاديات لديهن مستويات اعلى من المراهقين الذكور العاديين في مستوى الكمالية.

ثانيا: الفروق التي تعزى للفئة العمرية

جدول (7)
دلالة الفروق باستخدام t-test حول اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين العاديين تعزى للفئة العمرية

المتغيرات	(14-16) سنة (ن=57)		(17-18) سنة (ن=143)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متوسط الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	3.765	1.260	4.032	1.276	3.546	0.026
متوسط الدرجة الكلية للكمالية	3.889	1.453	4.216	1.055	5.326	0.000

تشير البيانات في الجدول (7) المتعلقة بقياس دلالة الفروق التي تُعزى للفئة العمرية في متوسطات اليقظة الذهنية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين العاديين الذين تراوحت أعمارهم (15-16 سنة) ومتوسطات درجات المراهقين العاديين الذين تراوحت أعمارهم (17-18 سنة) ، حيث بلغت قيمة (t=3.546)، وهى قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث بلغت (p-value = 0.026)، وهى قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح المراهقين العاديين الذين تراوحت أعمارهم (17-18 سنة) ، وهذا يشير إلى أن المراهقين العاديين الأكبر عمرا لديهم مستويات اعلى من المراهقين الأصغر في اليقظة الذهنية.

كما أوضحت التحليلات الإحصائية المتعلقة بقياس دلالة الفروق بين المجموعتين حول درجة الكمالية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين العاديين الذين تراوحت أعمارهم (15-16 سنة) ومتوسطات درجات المراهقين العاديين الذين تراوحت

أعمارهم (17-18 سنة)، حيث بلغت قيمة (t=5.326) وهى قيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت (p-value = 0.000) وهى قيمة أصغر من قيمة الدلالة (p-value>0.05) وكانت الفروق لصالح المراهقين العاديين الذين تراوحت أعمارهم (17-18 سنة) ، وهذا يشير إلى أنَّ المراهقين العاديين الأكبر عمرا لديهم مستويات أعلى من المراهقين الأصغر في مستوى الكمالية.

مناقشة نتائج الدراسة

سعت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية والتي نصت فيها الفرضية الأولى على أنه: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين، فأثبتت النتائج أنَّ هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين والعاديين كما هو موضح في الجدول (2) ولكن ارتبطت اليقظة الذهنية بالكمالية بدرجة أكبر لدى المراهقين الموهوبين بشكل أكبر من المراهقين العاديين، وبالتالي يمكن القول بأن الفرضية الأولى للبحث لم تتحقّق ولم تثبت صحتها، وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. ولعلَّ هذه النتيجة تعزى إلى أنَّ اليقظة الذهنية تجعل المراهق وبغض النظر عن كونه من الموهوبين أم من غير الموهوبين، في حالة تحفز لكلِّ ما هو محيط به، مما يحفزه للسعي نحو الكمالية، والعكس كذلك صحيح، ففي غمرة سعي المراهق إلى الكمالية، فإنّه يكون في حالة تحفز ذهني من أجل أن يحقق أعلى درجات من الكمالية. والمراهق الموهوب يكون لديه القدرة على التفكير خارج الصندوق مما يعزِّز له التعلم والقدرة الإبداعية التي تساعده على الثقة بالنفس واثبات الذات للوصول إلى الكمالية، فالموهوب دائمًا ما يحاط بالاهتمام من قبل البيت والمدرسة والمجتمع فيكون يقظًا لما يدور من حوله وواعيًا باللحظة الحالية وعنده قدرة كبيرة على الملاحظة وانتهاز الفرص لصالحه، وهذا ما أكدته دراسة (Shamas, et al., 2018) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين مستويات اليقظة الذهنية وتحسين الأداء في التعلُّم والقدرة الإبداعية، الأمر الذي يساعد المراهق الموهوب بالتمتّع بمستوى عالي من اليقظة الذهنية وبالتالي ينعكس على استيعابه للتعلم، فيمكن القول إن اليقظة الذهنية هي بمثابة الأداة التي تساعده في تحقيق توازن صحي بين أدائه الأكاديمي وحياته الشخصية فتتفق مع دراسة Sharp، et al (2017) فاستخدام اليقظة الذهنية يساعد الموهوب ليكون أكثر إبداعًا فتعزز لديه الموهبة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السلولي والسيد (2021) التي أسفرت عن نتائج مماثلة. كما أنَّ دراسة تولان وستيفاني (Tolan & Stephanie (2018

التي أعطت قيمة وأهمية لوجود اليقظة الذهنية عند الطالب الموهوب على عكس دراسة موفيلد وباركر (2019) Mofield & Parker التي ترى أنَّ الاهتمام باليقظة الذهنية لدى المراهقين الموهوبين مهم ولكن بشرط أن لا يكون مرتبطًا بالوصول للكمالية فقد يحدث عكس ذلك ويؤثِّر سلبًا على أداء الطالب الموهوب، فيسبب الضغط المرتبط بالكمالية تدني التحصيل الأكاديمي لدى هذه الفئة من الشباب، والشعور بالتوتر والخوف.

وللكشف عن الفروق بينهما كما تنص فيه الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الموهوبين والعاديين في اليقظة الذهنية والكمالية تبين ان نتيجة الفروق كانت لصالح المراهقين الموهوبين أيضًا، وهذا يشير إلى أن المراهقين الموهوبين لديهم مستويات أعلى من المراهقين العاديين في مستوى الكمالية. وفي ضوء النتائج في الجدول (3) يمكن القول بأن نتائج التحليل جاءت غير متفقة مع ما نصّ عليه الفرضية الثانية للدراسة، والمتعلقة بالفروق بين المراهقين الموهوبين والعاديين في اليقظة الذهنية والكمالية، ومن ثم ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن المراهقين الموهوبين لديهم درجات أعلى في اليقظة العقلية من العاديين بحكم ارتباط أكبر منهما بمتوسطات الذكاء الأعلى التي يمتاز بها الموهوبون، وحسبما ترى الشلوي (2018) تعد اليقظة إحدى المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات الذهنية كالتذكر، والإدراك والتفكير، وتساعد اليقظة الذهنية على الفحص الدقيق للتوقعات والأفكار الإيجابية، وهذه القدرات يتميز بها الموهوبين عن غير الموهوبين. عدا عن أنَّ الموهوبين يتمتعون بدرجات عالية من الانفتاح واللا حكم، والثقة والصبر والقبول الأمر الذي يميزهم عن غير الموهوبين مما أدى بالتالي إلى أن يكونا أعلى من غير الموهوبين في مقياسي الكمالية واليقظة الذهنية.

بينما نتيجة الفرضية الثالثة والتي نصت فيه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين الموهوبين تعزى (الجنس-الفئة العمرية). فبالنسبة للفروق التي تُعزى للجنس حول اليقظة الذهنية لدى فئة الموهوبين فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الذكور ومتوسطات درجات الإناث، وكانت لصالح الإناث، كما هو موضّح بالجدول رقم (4)، وهذا يشير إلى أنَّ الإناث الموهوبات لديهن مستويات أعلى من المراهقين الذكور في اليقظة الذهنية. كذلك وجود فروق بين المراهقين الذكور والإناث حول مستوى الكمالية فقد كانت لصالح الإناث أيضا، وتتفق مع ذلك دراسة Lin (2020)، وهذا يشير إلى أن الإناث لديهن مستويات اعلى من المراهقين الذكور في مستوى الكمالية، وبالتالي لا تتفق هذه النتيجة مع الفرضية. ويمكن تفسير النتائج السابقة من منظور طبيعة

الفهم السيكولوجي للإناث في مرحلة المراهقة، وإلى طبيعة الحياة الاجتماعية التي تعيشها الإناث في مملكة البحرين، إذ أنَّ الإناث عادة ما يكون لديهن درجات يقظة ذهنية أعلى بسبب عدم تشوش أفكارهن، ومكوثهن بالبيت لوقت أطول، وعدم تعرضهن لضغوط خارجية والتركيز والوعي لما حولهن، وتركيزهن على مستقبلهن وعدم السهر واللهو في أمور الخروج مع الصديقات، باعتبار الإناث أكثر وعيًا من الذكور في هذه المرحلة لطبيعتهن الحساسة، ولأنّ النضج العقلي لهن يكون أسرع من الذكور، على عكس ما يحدث مع المراهقين الذكور الذين يخرجون للمجتمع ويتعرضون لضغوط مجتمعية في ضوء التطورات الحياتية وسرعة التكنولوجيا وأثرها على العيش برفاهية واللهو بالألعاب الإلكترونية والتجمع في المجالس الشبابية (الديوانية) التي يراودون عليها المراهقون في مملكة البحرين، الأمر الذي يجعلهم غير مدركين وواعيين لما يدور حولهم ويتصرفون بطريقة تفتقر لليقظة الذهنية. على عكس المراهقات الإناث اللاتي يبقين بعيدات عن هذه المؤثرات بصورة أعلى من الذكور، لمكوثهن لوقت طويل مع أمهاتهن وتأثرهن بأسلوب حياة أمهاتهن فيتصرفن بعقلية ونضج أكبر، فيكونن أكثر إدراكًا لما حولهن وقدرتهن على التصرف بحكمة ووعي الأمر الذي يساعدهن للوصول إلى الرفاهية النفسية أسرع من الذكور. أمَّا لدرجة الكمالية فالإناث لديهن حساسية أعلى في مرحلة المراهقة بالاهتمام بالذات وبالتالي يحرصن على أن يظهرن بمظهر الكمالية بدرجة أعلى من الذكور، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Ogurlu (2020) التي وجدت فروقاً بين المراهقين والمراهقات في درجات السعي للكمالية وكذلك دراسة مسعد (2023) والتي أثبتت وجود دلالة بين الذكور والإناث في الكمالية متعددة الأبعاد لصالح الإناث، وكذلك تتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثان Margot and Rinn (2016) لتحديد الأشكال المختلفة للكمالية (مثل الكمالية الذاتية والكمالية المفروضة من الآخرين) لدى الطلبة الموهوبين والتي أثبتت أنَّ الكمالية للإناث أكثر من الذكور، فهن يحاولن جاهدات للوصول الى أحسن وأفضل التقدير ممن حولهن ليشعرن بالتميّز والفخر بأنفسهن في تحقيق ذاتهن وتحقيق أهدافهن وعدم تقبل النقد من الآخرين لأن يرين أنهم قد وصلن للكمالية. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الغامدي (2022) التي وجدت فروقًا في درجات اليقظة الذهنية لصالح الذكور.

بينما تشير النتائج المتعلقة بالفئة العمرية في الفرضية الثالثة بوجود فروق في درجات المراهقين الموهوبين لصالح المراهقين الموهوبين الذين تراوحت أعمارهم (17-18) سنة) كما موضّح بالجدول رقم (5)، وهذا يشير إلى أن المراهقين الأكبر عمرا لديهم مستويات أعلى من المراهقين الأصغر في اليقظة الذهنية والكمالية على حد سواء. وهنا يمكن القول بأن

نتائج التحليل جاءت غير متفقة مع ما نصّت عليه الفرضية الثالثة للدراسة والمتعلقة بالفروق بين الطلاب الموهوبين التي تعزى للفئة العمرية في اليقظة الذهنية والكمالية، ومن ثّم تقبل الفرضية البديلة وترفض الفرضية الصفرية. ويمكن تفسير هذه النتيجة أنه مع زيادة النضج فإنَّ المراهقين تصبح لديهم درجات أعلى من اليقظة الذهنية والوعي والتركيز لما حولهم، وكذلك السعي للكمالية وذلك كونهم ركزوا على الأحداث التي تدور حولهم، حيث يدخل المراهق في مرحلة هوية الأنا التي تساعده على أن يكون أكثر يقظة وتحسسًا للمحيط من حوله، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على كل من اليقظة الذهنية والكمالية لديه، فيصبح أكثر ميلًا لتحقيق الكمالية في أعماله الحياتية اليومية بسبب وعيه وتركيزه المستمر على ذاته وعلى الآخرين من حوله، وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة السلولي والسيد (2021) التي أسفرت عن أنَّ اليقظة الذهنية لدى فئات المراهقين الأكثر عمراً أعلى في درجات اليقظة العقلية. فكلما كبر المراهق أصبح أكثر مسؤولية للنظر في أموره الشخصية والحياتية.

أمَّا بالنسبة للفرضية الرابعة فقد نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والكمالية لدى المراهقين العاديين تعزى (الجنس-الفئة العمرية). تشير النتائج إلى أنَّ الإناث العاديات لديهن مستويات أعلى من المراهقين الذكور العاديين في اليقظة الذهنية، وكذلك مستوى الكمالية كما هو موضح بالجدول (6). وهنا يمكن القول بأن نتائج التحليل جاءت غير متفقة مع ما نص عليه الفرضية الرابعة للدراسة والمتعلقة بالفروق بين طلاب الفئتين (15-16 سنة)، و(17-18 سنة) من العاديين في اليقظة الذهنية والكمالية، ومن ثم تقبل الفرضية البديلة وترفض الفرضية الصفرية.

إنَّ نتائج هذه الفرضية تنسجم منطقيًا مع الفرضية السابقة، فهي تتشابه في أن الأعمار الأعلى لديهم مستويات أعلى على كل من اليقظة الذهنية والكمالية، وكذلك المراهقات الإناث لديهن مستويات أعلى من اليقظة الذهنية وكذلك الكمالية أعلى من المراهقين الذكور. وتفسر هذه النتيجة من المنظور السابق المتعلق بطبيعة المراهقة التي تؤثر على الإناث بصورة أعلى من الذكور، وكذلك إنَّه مع زيادة عمر المراهق فإنّه يطوّر درجات أعلى من اليقظة الذهنية والكمالية، وذلك لأنه أصبح أكثر إدراكًا ووعيًا لما يدور داخله من مشاعر وأحاسيس بمعني أصبح أكثر وعيًا لإدارة ذاته داخليا وخارجيًا ومحاولة وصوله فيما يناط له من أعمال إلى الكمالية. وهذه النتيجة عكس ما أسفرت عنه دراسة كين وميخائيل (Kane & Michele 2020)، والتي تشير بأنَّ النضج الجسدي يعقد عملية اليقظة الذهنية.

التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الدراسة بما يأتي:

- تضمين المناهج الدراسية والبرامج التعليمية أهداف وإجراءات تساعد على تنمية اليقظة الذهنية في مراحل التعليم المختلفة.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية تتناول العلاقة بين اليقظة الذهنية والكمالية في بيئات أخرى، ومراحل دراسية أخرى، وفئات عمرية أخرى.
- تقديم برامج إرشادية وتدريبية لتنمية اليقظة الذهنية لدى المراهقين الموهوبين في مراحل التعليم المختلفة.
- إعداد برامج تدريبية لمعلمي الطلاب الموهوبين للمساعدة في تنمية اليقظة الذهنية لدى هذه الفئات.
- ضرورة تقديم ورش تدريبية للمعلمين في كيفية إدارة الكمالية بشكل صحي لتعليم الموهوبين ذلك، والتأكيد على التدخلات النفسية التي تركز على تخفيف القلق والاكتئاب وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية للموهوبين. وتتفق مع ذلك دراسة Lin (2020)، وكيفية تعزيز الكمالية الذاتية الإيجابية وتقليل تأثير الكمالية الاجتماعية المفروضة السلبية عليهم وتتفق مع دراسة Margot and Rinn (2016).

المصادر والمراجع

السلولي، سارة والسيد، فاطمة (2021). اليقظة العقلية والكمالية السوية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (132)، 122-148.

الشلوي، على (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة الدراسة العلمي في التربية، *9*، 1-24.

جابر، عبد الحميد وكفافي، أماني محمد .(1995) الكمالية العصابية. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

شند، سميرة وعبد المنعم، أحمد وصالحين، دعاء (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية لشباب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. كلية التربية جامعة عين شمس، *47*، (2)، 436-462.

العيسوي، عبد الرحمن (2005). المراهق والمراهقة. بيروت-لبنان: دار النهضة العربية.

الغامدي، خالد (2022) التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النوع. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، (66)، 1-94.

غرايبة، إيمان (2007) التطُّو من الطفولة حتى المراهقة. الأردن: دار جديد.

القحطاني، عبدالله (2017). "ترجمة وتطبيق مقياس اليقظة الذهنية Five Facet Mindfulness Questionnaire في البيئة العربية" مجلة العلوم النفسية، *5*(1)، 15-35.

القريطي، عبد المطلب والصاوي، داليا وشند، سميرة (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية العصابية لدى المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي. 41، 709-748.

محمد، محمد (2020). مقياس الكمال النسبي المعدل: البنية والثبات وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية، فردى، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، *27* (1)، 1-44.

مسعد، صافيناز (2021). النموذج السببي للعلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، *199*(42) ، 1-72.

مطلق، فاطمة (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة الطريق التربوية والعلوم الاجتماعية. الجامعة المستنصرية بالعراق، *6*(8)، 645 - 676.

نجواني، نجلاء (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. جامعة السلطان قابوس، *31*(2)، 220-234.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Delıbalta, A., & Akbay, S. E. (2020). Academic risk-taking behavior in university students: Academic procrastination, academic locus of control, and academic perfectionism. *Eurasian Journal of Educational Research, 20*(89), 159-178.

Di Bratto, M. (2020). Exploring Teacher Participation in Mindfulness Interventions and the Subsequent Implementation of Mindfulness in the Elementary Classroom. *Online Submission*.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.). (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Gutierrez, A. S., Krachman, S. B., Scherer, E., West, M. R., & Gabrieli, J. D. (2019). *Mindfulness in the classroom: Learning from a school-based mindfulness intervention through the Boston Charter Research Collaborative*. Transforming Education.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kane, M. (2020). Enhanced well-being through mindfulness: Supporting the gifted adolescent journey. *Gifted Child Today, 43*(2), 116-123.

Kevereski, L. (2015). The impact of socioeconomic status on the occurrence of perfectionism in primary school gifted students. *Research in Pedagogy, 5*(1), 42-51.

Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness-mindfulness. *Advances in Experimental Social Psychology, 22*, 137-173.

Leland, M. (2021). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education, 44*(1), 19-34.

Lin, L. (2020). Perfectionism and Writing Performance of Chinese EFL College Learners. *Canadian Center of Science and Education English Language Teaching, 13*(8), 35-45.

Margot, K. C., & Rinn, A. N. (2016). Perfectionism in gifted adolescents: A replication and extension. *Journal of Advanced Academics, 27*(3), 190-209.

Mayorga, M. G., De Vries, S., & Wardle, E. A. (2020). Mindfulness behavior and its effects on anxiety. *i-manager's Journal on Educational Psychology, 9*(4), 1-7. https://doi.org/10.26634/jpsy.9.4.18222

Mofield, E. L., & Parker Peters, M. (2015). Multidimensional perfectionism within gifted suburban adolescents: An exploration of typology and comparison of samples. *Roeper Review, 37*(2), 97-109.

Mofield, E., & Parker Peters, M. (2019). Understanding underachievement: Mindset, perfectionism, and achievement attitudes among gifted students. *Journal for the Education of the Gifted, 42*(2), 107-134.

https://doi.org/10.1177/0162353219830775

Ogurlu, U. (2020). Are gifted students perfectionistic? A meta-analysis. *Journal for the Education of the Gifted, 43*(3), 227-251.

Renzulli, J. S. (1986). The Three-Ring Conception of Giftedness: A developmental Model for Promoting Creative Productivity 4. In R. J. Sternberg & J. E. Davidson (Eds.), *In Reflections on gifted education*, (pp. 53-92). Cambridge University Press.

DOI: https://doi.org/10.1017/CBO9780511610455.015

Sharp, J. E., Niemiec, R. M., & Lawrence, C. (2017). Using mindfulness-based strengths practices with gifted populations. *Gifted Education International, 33*(2), 131-144.

Shamas, V., & Maker, J. (2018). Mindfulness, learning, and the creative process. *Gifted Education International, 34*(2), 129-143.

Shamas, M., Al-Azmi, A., & Al-Kandari, A. (2018). The relationship between mindfulness, learning, and the creative process. *Journal of Educational Research, 26* (4), 123-145.

Smith, J. (2020). *Understanding Self and Emotional Management in Adolescents*. New York: Psychology Press.

Tolan, S. S. (2018). The value and importance of mindfulness for the highly to profoundly gifted child. *Gifted Education International, 34(*2), 193-202.

https://doi.org/10.1177/0261429417716348.

Turanzas, J. A., Cordón, J. R., Choca, J. P., & Mestre, J. M. (2020). Evaluating the APAC (mindfulness for giftedness) program in a Spanish sample of gifted children: a pilot study. *Mindfulness, 11*(1), 86-98.