

## فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب اليقظة العقلية في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين

أ.د. نشعة كريم عذاب اللامي  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية  
[nashieatt52@gmail.com](mailto:nashieatt52@gmail.com)  
07722678455

م.م. فيصل فالح مجيد خليفة  
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية  
[Faisal.faleh@gmail.com](mailto:Faisal.faleh@gmail.com)  
077026452549

### مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، وعمد الباحثان على بناء مقياس الاستثارة العقلية الفائقة والذي اعده الباحثان وفق نظرية (Dabrowski, 1972) والمتكون من (24) فقرة موزعة على اربعة مجالات، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق دال البناء، وصمّم الباحثان لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند الى الأسلوب الإرشادي اليقظة العقلية للعالم (Kabat-Zinn, 1982)، واقترح الباحثان مخطط الجلسات وعددها (12) جلسة، وبواقع جلستين اسبوعياً ومدة الجلسة (45) دقيقة، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss)، وتوصل الباحثان الى تحقيق هدف البحث من خلال النتائج التي خرج بها البحث، وفي ضوء النتائج تم وضع عددٍ من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

### مشكلة البحث Research problem

يعيش طلاب كثيرون اليوم في حالة تعلم مستمر وحبّ استطلاع واسع، إذ تسمح لهم ثقنتهم المترافقة مع تساؤلهم، بالإستمرار في البحث بطرائق جديدة أفضل، ويواصل الطلاب -الذين تكون عاداتهم العقلية على هذه الشاكلة -النضال من أجل تحسين الفهم للنمو والتعلم بشكل دائم؛ ليكيّفوا أنفسهم ويطورونها على الدوام، كما يغتنمون المشكلات والمواقف والتوترات والظروف ويعدون لها فرصاً ثمينة للتعلم. يمتلك الطلاب ذوو الاستثارة العقلية الفائقة فضلاً عن قابليتهم المعرفية والأكاديمية تطوراً سيكولوجياً من حيث الحدة والدرجة، فالعديد من الطلاب المتفوقين هم أكثر اعتداداً بالنفس وقدرة على النجاح، ولديهم دافعية داخلية تحفزهم على النجاح، كما يعد التطور الأخلاقي والحساسية المتطرفة دليلاً على النضج العاطفي للطلاب المتفوقين

(Neihart , Reis , Robinson ,2020).

ويشير (دابروسكي) إلى أنّ الطلاب الذين يتميزون باستجابة عالية للمحفزات عن طريق امتلاكهم أنماط الاستثارة الفائقة، والتي من ضمنها الاستثارة العقلية الفائقة، يكونوا من حيث صلة الأداء أكثر قدرة لتكوين شخصية متكاملة من الأداء أكثر من أقرانهم الذين لا يمتلكون هذه الصفات، ولكن قد يتعرض الطلاب الذين يمتلكون الاستثارة الفائقة إلى المعوقات، الصعوبات، التداخلات وقد تستمر لمدة أطول، ويرى أنّ الطلاب الذين يعانون من فرط الاستثارة يدركون ويستجيبون للحياة بشكلٍ مختلفٍ وبطريقةٍ تجعلهم أكثر عرضة للتطور، ويشير دابروسكي إلى أنّ مفهوم الاستثارة العقلية الفائقة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنمو الشخصية وتطورها (Mendaglio,S&Tillier,W.2006,p86).

### أهمية البحث: The Importance of the research

الإرشاد النفسي فنٌ، الى حد بعيد، نقصد بفنّ الإرشاد النفسي عملية مرنة يُكَيّف المرشدُ النفسي من خلالها المدخلَ وفقاً للإحتياجات التي تظهر على المسترشد ويمكنه من الوصول الى إحساس عالم المسترشد، ومع ذلك يبقى على قدر من الموضوعية العلمية والمهنية (Nystul,2011:25).  
جاء الإرشاد رديفاً لعملية التعليم ، بحيث يمكننا القول إنه لا تُعَلَّم بدون إرشادٍ ، وإنّ التربية حقٌ للجميع ، للأسوياء وذوي الإحتياجات الخاصة والمتفوقين ، وبسبب الفروقات الموجودة بين الطلاب أضحى التزايد على الخدمات الإرشادية أمراً واضحاً، خاصة أنّ الطلاب ليسوا على سويّة واحدة من حيث قدراتهم العقلية ومشكلاتهم وخصائصهم النمائية وسهولة تُعَلِّمهم أو صعوبتها، ومن حيث إحتياجاتهم إلى المناهج الخاصة بهم، أو من حيث دمجمهم مع بعضهم البعض، أو ضرورة تفريد تعليمهم أنّ خدمات الإرشاد أصبحت ضرورة ماسة بسبب انتشار التعليم الموازي من مجالات وصحف وسينما وتلفزيون وشبكة الانترنت، والتي تُعلم الطلاب بطرق مختلفة

(العزة، 2009 : 41).

وتعد البرامج الإرشادية مهمة لتطوير مستوى الطلاب المتفوقين، ويمكن تصميم برنامج إرشادي للطلاب المتفوقين من منظورين إثنين: إنمائي وعلاجي، حيث يكون التركيز في المنحى العلاجي على حلّ الموقف والتدخل في الأزمات، وفي هذا المنحى يكون المرشد خبيراً معالجاً يتدخل في الموقف، إما للمساعدة في حلّها أو للتقليل من الصعوبات، أما في المنحى الإنمائي فالعمل الحقيقي للمرشد هو تأسيس بيئة مدرسية تُفضي الى النمو التربوي للطلاب المتفوقين مستنداً الى معرفة الحاجة العقلية والعاطفية للطلاب المتفوقين (Robinson,2001). كما ينتمي أسلوب اليقظة العقلية إلى الموجة الثالثة للعلاج السلوكي المعرفي، إذ ركزت الموجة الأولى على التحفيز والاستجابة النشطة في الأشرط الكلاسيكي، والموجة الثانية كان العلاج المعرفي السلوكي فيها يعمل على تغيير محتوى أفكارنا؛ لتغيير ما نشعر به، بينما الموجة الثالثة الحالية تشتمل على اليقظة العقلية والعلاج القائم على القبول والالتزام والتنشيط السلوكي وعلاجات أخر، والطلاب الذين خاضوا تمارين اليقظة (بما في ذلك تأمل اليقظة) المضمنة في جداولهم الدراسية اليومية شعروا بتحسّن تجاه أنفسهم، وتم تصنيفهم على أنهم أكثر اجتماعية من قبل كل من أنفسهم وأقرانهم ، وكان لديهم نتائج رياضيات أفضل من الطلاب الذين لم يمارسوا اليقظة العقلية في مناهجهم الدراسية

(Schonert-Reichl et al. 2005).

وأشار كل من (Piechowski & Dabrowski ، 1977) إلى أنّ مفهوم الاستثارة الفائقة هو مرادف لمفهوم القدرات النمائية، والذي يمثل الأنموذج المطلوب لنمو الطالب، وهي قوى تحفز الطالب على التفاعل مع الطلاب الآخرين والبيئة، وهي مجموعة أنماط، ومن المحتمل أنّ يتميز الطالب في واحدة أو أكثر من تلك الأنماط في الوقت نفسه وبمستويات ثلاثة، هي: (المستوى العالي، والمستوى المتوسط أو المعتدل، والمستوى المنخفض)

(Piechowski & Dabrowski، 1977: .37).

وبيّنت نتائج دراسة (Piechowski ، 1985 ، falk & Silverman ) أنّ الإستثارة الفائقة بمستوياتها المرتفعة تساعد الطلاب على زيادة الموهبة والإبداع لديهم ، إذ إنّ الموهبة العقلية ترتبط بمستويات مرتفعة من أنماط الإستثارة الفائقة ، لاسيما العقلي منها

(flak & Silverman , Piechowski 1985 )

فالمنتبع لحركة تعليم الطلاب المتفوقين والموهوبين وتطور علم نفس الموهبة، والإصلاح المدرسي والتطوير التربوي في الدول المتقدمة يجد أن قضية التعرف والكشف عن الطلاب المتفوقين والموهوبين، وتوجيه الاهتمام إليهم كانت ولا تزال تنصدر قائمة الأولويات في مشروعات الإصلاح وخطط التطوير، وربما كان ذلك مستنداً إلى قناعة راسخة بأن الصراع في الحاضر والمستقبل، وهو في حقيقة الأمر صراع عقول تشكل العصب الرئيسي لصناعة المعرفة المعلوماتية والتقنية وإدارتها وتوظيفها (جروان، 2007: 32). ومن هنا يرى الباحثان أن أهمية البحث الحالي تتضح في الجانبين النظري والتطبيقي وهي كالآتي:

#### الجانب النظري The Theoretical Side

1. يعد البحث الحالي أول بحث تجريبي محلي (على حد علم الباحثين) يهدف إلى تنمية الاستثارة العقلية الفائقة بأسلوب اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين
2. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهم الطلاب المتفوقين

#### الجانب التطبيقي The Practical Side

1. تزود المرشدين التربويين بأداة (الاستثارة العقلية الفائقة) الذي أعده الباحثان لقياس الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين
2. تزود المرشدين التربويين ببرنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية لتنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين

#### ثالثاً: هدف البحث وفرضياته Research objective

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين؛ ولتحقيق هدف البحث إشتق الباحثان الفرضيات الصفوية الآتية:-

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في الأختبارين القبلي والمرجأ على مقياس الاستثارة العقلية الفائقة.

## Definition of terms

## تحديد المصطلحات

### الفاعلية Effectiveness:

- ديواني (1997)

القدرة على شيء أو إحداث تغيير (ديواني، 1997: 24).

- الأسلوب الإرشادي

بوردرز ودروري (Borders & Drory, 1992): مجموعة من النشاطات يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون، يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد. (Borders & Drory, 1992: 7) وقد اعتمد الباحثان تعريف بوردرز ودروري (1992) تعريفاً نظرياً يستند عليه.

- أسلوب اليقظة العقلية

- كابات- زين (Kabatat-Zinn, 1994): الانتباه بطريقة معينة عن قصد في الوقت الحاضر وغير قضائي (Kabatat-Zinn, 1994)، وقد اعتمده الباحثان تعريفاً نظرياً لأسلوب اليقظة العقلية. التعريف الاجرائي: مجموعة من الجلسات الإرشادية تحوي على عدد من الأنشطة والفنيات والفعاليات في ضوء في أسس واستراتيجيات علمية مبنية على أسلوب اليقظة العقلية لتنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين

الاستثارة العقلية الفائقة

- Dabrowski (1967) هي أنشطة العقل والتفكير حول التفكير عند الطلاب الموهوبين والمتفوقين، فالتعلمون الذين يتمتعون بهذه الاستثارة يتسمون بالتفكير في كل وقت، وبيحثون عن الإجابات والأفكار العميقة، ويشعرون أحياناً بالحاجة إلى الحصول على إجابة من المدرسة عندما يستجوبهم معلمهم، ويعدون ذلك تحدياً (Dabrowski, K. 1967). وقد تبني الباحثان هذا التعريف تعريفاً نظرياً.

- التعريف الاجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) من خلال اجابته على فقرات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة

الطلاب المتفوقين

- تعريف الجمعية الوطنية للدراسات التربوية بأمريكا، والذي عرّف التفوق بأنه: هو الذي يُظهر أداءً مرموقاً بصفة مستمرة في أي مجال من المجالات ذات الأهمية (العزة، 2018).

## الفصل الثاني: الإطار النظري

## الإستثارة العقلية الفائقة Intellectual Over Excitabilities

يتمثل هذا النمط من الاستثارة بحاجة الفرد الى السعي لاكتساب المعرفة والفهم، والبحث عن المعلومات والحقائق وتحليل المعلومات وتركيبها، وحب الاستكشاف والفضول المعرفي، أي أن نمط الاستثارة الفائقة العقلية يعني أن الأفراد يمتلكون عقولا نشيطة وتفكيراً ناقداً مستقلاً عن الآخرين (Linda,2001: 34).

ولابد من الإشارة الى أن هناك اختلافاً بين هذه الأنماط من الاستثارة والذكاء، إذ يمكن التمييز بينهما من الأعراض الظاهرة للأفراد الذين لديهم استثارة فائقة عقلية، وتتمثل بشدة التركيز وتقديس المنطق والنشاط العقلي المكثف والمراقبة الدقيقة فضلاً عن الطمع المعرفي (Bailey,2010:9). ويتمثل النمط العقلي من الاستثارة الفائقة بحاجة الفرد الى السعي للفهم واكتساب المعرفة، وتعقبها للحصول على المزيد، والبحث عن الحقائق، والاستمرار في الأسئلة الهادفة، والتفكير المنطقي، وتحليل المعلومات وتركيبها، والبحث في المشكلات وايجاد الحلول لها، وحب الاستطلاع والفضول المعرفي، والقدرة العالية على التركيز والتفكير النظري، فهي تعني أن الفرد يملك نشاطاً عقلياً متحرراً بازدياد وتفكير مستقلاً (Lind,S.2001: 121).

## الخصائص التي يتمتع بها الطلاب المتفوقين ذوو الاستثارة الفائقة العقلية:

من الخصائص التي يتميز بها الطلاب الذين لديهم هذا النمط من الاستثارة القدرة على بذل جهد فكري متواصل، والغور في تفاصيل الأحداث والأشياء للوصول الى حل المشكلات، الوعي الذاتي، التفكير بما وراء المعرفة، القدرة على بناء مفاهيم جديدة، تدُّر الأحداث السابقة كما هي وسردها بشكل دقيق وتفصيلي، التخطيط للمستقبل بشكل دقيق جداً، فضلاً عن القدرة على دمج المفاهيم والحدس، وهي أهم ما يميز الأفراد الذين لديهم نمط استثارة فائقة عقلية (Bailey,2010:6) ويمكن ملاحظة الاستثارة الفائقة العقلية من الحاجة إلى السعي للفهم والصدق واكتساب المعرفة والتحليل والتأليف، فالأفراد الذين يمتلكون ويظهرون هذه الاستجابات الفائقة من يملكون عقولاً نشيطة على نحو لا يصدق، كما عبّر عن ذلك دابروسكي ، وهم يتسمون بالفضول للمعارف بشكل حاد، وغالبا ما يكونوا قراء مندفعين وشديدي الملاحظة لما يقرأ ، ويستطيعون التركيز والمتابعة في جهد فكري مطول، ورغبة جامحة لحل المشكلات ، وقد تشمل الخصائص الأخرى التخطيط الموسع الممتع، وتذكر بصري مفصل بشكل رائع ، فكثيرا ما يحبون النظريات والتفكير بالتفكير ما وراء المعرفة ، والتفكير الخلفي ، وغالبا ما يترجم هذا التركيز على التفكير الأخلاقي إلى اهتمامات قوية بالمسائل الأخلاقية وهم ذوو تفكير مستقل وناقدون للآخرين أحيانا، وقد يصبحون مستنارين عقليا حول موضوع أو فكرة معينة بحيث يقومون بمناقشتها أو تفسيرها في أوقات غير مناسبة (Lind, 2001: 121).

## نظرية الانقسامات الإيجابية لدابروسكي (Theory of Positive Disintegration) (1972) النظرية المتينة

أصبح دابروسكي Dabrowski محط اهتمام الكثير من المختصين في مجال التربية وعلم النفس الايجابي، وبالخصوص في مجال نمو الفردية للموهوبين والمتفوقين وبالخصوص النمو العقلي، ويعد مفهوم (الشدة أو الحدة Intensity) من المفاهيم الأساسية وهي السمة العامة للمتفوقين، ويرى دابروسكي أنّ مفهوم الإستثارات الفائقة (Overexcitability) هو المؤشر الأوحد لهذه السمة (Pechowski, M. 1999, 18).

وقد أسس دابروسكي نظريته الانقسامات الايجابية او التفكك الإيجابي على دراسة جوهرية للخبرات الفكرية والإبداعية وتحليل السير الذاتية لشخصيات بارزة ، ولغاية نهاية الستينات كان البحث سريرياً أكثر منه تجريبياً ، إذ كان يعتمد على دراسة الحالة كطريقة للبحث ( Piechowski, ) (1997)، وفي العام 1967 التقى دابروسكي بميشيل بيجوسكي (Michael Pechowski) وأصبح مترجماً لدابروسكي آنذاك ، ومنذ العام 1969 الى العام 1972 استلم دابروسكي منحة مالية لثلاث سنوات من المجلس الكندي ، الأمر الذي مكّنه من الإصدار الأول لمفهوم الإستثارات الفائقة في دراسة نُشرت له بعنوان الأسس النفسية لبناء الذات (Psychological Bases of Self-Mutilation) ، وقد أعقبت هذه الدراسة دراسة اخرى في وارشو ، وقد لاحظ دابروسكي أنّ جميع أفراد العينة يتميزون بطرائق متوترة وشديدة الاستجابة للمثيرات (Dabrowski, k, 1972: 35).

أشار دابروسكي أنّ لدى الأفراد نشاطاً تطورياً كامناً (Developmental Potential) وهو النشاط الذي يحدد مدى تقدم هؤلاء الأفراد مع مستويات النمو الذهني، والفكرة الأساسية لهذه النظرية هي أنّ النمو الذهني مفهوم مهم في النمو البشري، ويتضمن مستويات من الاستثارة الانفعالية لدى الافراد (Nordin, G. 2007, 12). وقد وضع دابروسكي عام ( 1964 ) أسس نظرية الانقسامات الإيجابية التي تشدد على مفهوم التفكك أو الانقسام الايجابي في عملية النمو التي تحدث في السمات الفردية للفرد، ويعتقد دابروسكي أنّ الصراع والمعاناة الداخلية ضرورية من أجل تحقق عملية التنمية في جميع ميادين الحياة، لكن دابروسكي لاحظ أنه ليس كل الأفراد يتطورون نحو مستوى أعلى أو مستوى متقدم من النمو ، وأن القدرات العقلية الفطرية تعمل جنباً إلى جنب مع الاستثارات الفائقة وتساعد على التنبؤ بالتغير المحتمل حدوثه الى مستوى أعلى، وهذا لا يعني أنّ الفرد ذو الاستثارات الفائقة هو شخص منفعل مفرط، ولكن بدلاً من ذلك يشير الى وجود درجة عالية من الحساسية للمثيرات تتمثل في مناطق معينة من أجزاء الجسم، إذ كتب دابروسكي نظريته ليفيد بها الآباء والمعلمين والأطباء والمستشارين النفسيين وعلماء النفس وأطباء النفس وغيرهم من العاملين في مجالات العلوم الإنسانية وطرائق التعليم والتدريس، ويلاحظ أنّ أسس هذه النظرية لم تكن دينية ولا تطوراً أخلاقياً مستقلاً، بل كان الوصف الايجابي في تطوير السمات الشخصية للأفراد، وكان دابروسكي منذ بداية حياته غريباً من وجهة نظره نحو حقيقة الإنسان، وأشار الى أنّ مفهوم التعاطف وحب الناس للآخرين هو عنصر أساسي في عملية التنمية البشرية وأعطى للمعاناة والصراعات الإنسانية أهمية في تكوين الحقيقة البشرية، وعدّها الدليل على الصفات الايجابية المميزة لطبيعة الفرد، وتؤدي الى الكمال العقلي والأخلاقي وتعمل على إعادة تعزيز وتنظيم القيم الايجابية حتى في فترات الصراعات ليتمكن الفرد من البقاء على قيد الحياة، ويُعزى هذا الى ما هو موجود، وهذا يُعد رسالة إيجابية لمفهوم التفكك الايجابي تبعث الأمل في عملية النمو والتطور، وعلى الرغم مما يشهده

المجتمع أسوأ الحالات كان دابروسكي يشعر دائماً بالأمل حتى قال أنا مكتئب قليلاً ولكن ممتلئ بالأمل (Nelson,K,1992:363).

### الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً. منهجية البحث: اتبع الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث الحالي. ثانياً. مجتمع البحث: يُقصد بالمجتمع جميع الأفراد والأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (أبو علام، 2006، 154)، إذ شمل مجتمع البحث الحالي (2679) طالباً من طلاب مدارس المتفوقين في مدينة بغداد/ ضمن مديرتي تربية الرصافة الثانية، الثالثة، بواقع ثلاث مدارس لكل مديرية للعام الدراسي (2022- 2023)

### عينات البحث Research Sample

أ- **عينة التحليل الإحصائي:** لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الاستثارة العقلية الفائقة اختار الباحثان عينة مكونة من 400 طالب من الطلاب المتفوقين، إذ يرى هنرسون (1971) Henrysoon أن حجم عينة التحليل الإحصائي للفقرات يكون مناسباً إذا كان (400) فرداً من مجتمع البحث (Henrysoon ,1971:132) لذا قام الباحثان باختيار العينة بطريقة العشوائية الطبقيّة ذات التوزيع المستند إلى النسبة المئوية التي استخرجها الباحثان من مديرتي تربية الرصافة الثانية، والثالثة

ب- **عينة الثبات:** بلغت عينة الثبات (30) طالباً من الطلاب المتفوقين بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد مرور (14) يوماً من تطبيق الاختبار الأول، قام الباحثان بتطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها وذلك لإيجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، أما الثبات بطريقة الفاكرونباخ فقد شملت (400) طالباً عينة التحليل الإحصائي.

### أداتا البحث: (Tools of Research):

ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثان بما يلي:

- بناء مقياس الاستثارة العقلية الفائقة وفقاً لنظرية (Dabrowski ,1972).
- بناء برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية وفقاً لنموذج كابات- زين (Kabat-Zinn ,1982)
- وبعد اطلاع الباحثين على عددٍ من الدراسات، لم يحصل الباحثان على مقياس تتلاءم فقراته مع عينة البحث، لذلك كان الزاماً على الباحثين أعداد الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، وفق الخطوات والضوابط التي حددها كل من (Allen,Yen,1979) في بناء المقاييس والاختبارات النفسية هي كالآتي:

■ **تحديد مفهوم الاستثارة العقلية الفائقة:** تبنى الباحثان نموذج كابات- زين Kabat-Zinn (1982)، والذي تم تعريفه مسبقاً.

■ **تحديد مكونات المفهوم المراد قياسه:**

■ هو تحليل تعريف الاستثارة العقلية الفائقة إلى مكوناته، ولتحقيق ذلك حددت مجالات المقياس، وهي:

1. **الجهد العقلي:** يرى (Dabrowski & Piechowski:1979) (أنّ الأفراد الذين يتمتعون بالاستثارة العقلية الفائقة لديهم اهتمام استثنائي في النظريات والتغيرات العلمية والفضول المعرفي، والرغبة في تحليل المعرفة فضلاً عن الفوائد التي تحققها هذه المعرفة لهم، فضلاً عن التفكير السريع

والمراقبة وطرح الأفكار حول المجتمع التقليدي، والشعور بالملل عندما يحدث نقص في تحفيز الفرد للمادة المتعلمة، (Piechowski, 1979: 27).

2. **الدقة في الملاحظة والتخطيط:** الأفراد ذوو الاستثارة العقلية الفائقة لديهم اهتمام في دقة تفاصيل الأشياء والتخطيط لها، وهم غالباً ما يكونوا كثيري الإطلاع وشديدي الملاحظة (Lind, 2000:45).

3. **توليد مفاهيم جديدة والبحث عنها:** الأفراد الذين يمتلكون ويظهرون الاستثارة العقلية الفائقة يمتلكون نشاطاً فكرياً مطول، ورغبة جامحة لحلّ المشكلات، وقد يصبحون مستثارين عقلياً حول موضوع أو فكرة معينة بحيث يقومون بمناقشتها أو تفسيرها في أوقات تكون أحياناً غير مناسبة، وهم أكثر ميلاً للتفكير المستقل (Lind, 2000:45).

4. **القدرة على التركيز:** يرى كلٌّ من (Dabrowski & Piechowski 1979) أنّ الأفراد الذين يمتلكون ويظهرون الاستثارة الفائقة العقلية يمتلكون قدرة انتباهية أعلى من المستوى المعتاد، ويستطيعون التحكم في التركيز والمتابعة لوقت أطول، ولا يرغبون بمشاركة أفكارهم مع الآخرين (Lind, 2000:46).

**تحديد وصياغة فقرات المقياس:** تم صياغة (24) فقرة، وبواقع ثلاثة بدائل امام كل فقرة بالصيغة الاولى له وقبل عرضه على المحكمين، واتبع الباحثان عدداً من القواعد الضرورية وكالاتي:

1. تجنب التعبيرات اللغوية المعقدة.
2. ضرورة ان يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً.
3. تجنب الفقرات المطولة.
4. ان تكون البدائل قصيرة.
5. الابتعاد عن النفي في صياغة فقرات المقياس.

– **اعداد تعليمات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة:** قام الباحثان بوضع تعليمات الإجابة عن المقياس، مع مثال يوضح كيفية الإجابة، وحرص الباحثان على مراعاة بعض النقاط المهمة.

– **عرض المقياس على مجموعة من المحكمين:** يلزم على الباحثين الاهتمام بعرض المقياس على المحكمين للتأكد من فقراته، وكذلك لضمان دقته، لذا يجب عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال الدراسة والاختصاص، وأيضاً يجب تزويدهم بالمعلومات الكافية لأداء العمل بالشكل المطلوب منهم، و يجب الاخذ بأرائهم وتعديل الفقرات حسب ملاحظاتهم، و بعد ان تمت صياغة فقرات المقياس قام الباحثان بعرض الاداة بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال القياس والتقويم والعلوم التربوية والنفسية من اجل تقويم المقياس والحكم على فاعليته بمراعاة المقترحات الاتية:

1. معرفة مدى صلاحية كل فقرة من فقرات ومدى ملاءمة توزيع كل الفقرات على كل مجال من مجالات المقياس.

2. اجراء ما يروونه مناسباً من حذف وتعديل ودمج الفقرات وازضافة على الفقرات للمجال الذي ينتمي اليه، إذ بعد التعديل لفقرات المقياس بنسبة اتفاق (80%) والتي قام بها الباحثان على ضوء اراء المحكمين على فقرات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة.



وضوح تعليمات وفهم الفقرات وطريقة التصحيح: للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وفهم عباراته ومفرداته وكيفية الإجابة عليه من أفراد العينة، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (30) طالباً، وقد ثبت وضوح التعليمات وعبارات المقياس ووضوحها من حيث المعنى والصياغة، وتم حساب الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس إذ بلغ متوسط الوقت (11) دقيقة.

### الخصائص السايكومترية لفقرات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة:

أولاً: مؤشرات الصدق: الصدق هو أحد الخصائص المهمة التي يرغب المتخصصون في امتلاكها أثناء عملية إنشاء الاختبار، والاختبار الصالح هو الذي يقيس الظاهرة التي تم تصميمها لقياسها (النعمي، 2014: 220). وبناءً على ذلك قام الباحثان بحساب الصدق بطريقتين هما:

1. الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عند عرض فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي والبالغ عددهم (32) خبيراً للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة

2. صدق البناء: وتم صدق البناء بما يأتي:

### ❖ التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة:

الغرض من التحليل الإحصائي للفقرات هو الاحتفاظ بفقرات جيدة تتميز بالدقة إلى حد ما تم تطويرها من أجله (Ebell, 1972 : 392). وقد تم التحقق من الخصائص الإحصائية لمقياس الاستثارة العقلية الفائقة على النحو الآتي:

❖ إيجاد القوة التمييزية للفقرات: قام الباحثان بدراسة بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس من الأمور الآتية:

### 1. أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

يمثل التحليل الإحصائي للفقرات جانباً مهماً وأساسياً في بناء المقاييس النفسية، لأنه يشير إلى أي مدى يمثل محتوى الفقرات السمة التي تم إعدادها للقياس، الفقرة المميزة هي فقرة فعالة وتميز الأفراد والقياس بخاصية معينة دون غيرها (عبد الرحمن، 1998: 338).

ولإيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس قام الباحثان بتحليل الاستجابات، ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، وترتيب الدرجات من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية لكل استمارة وحددت المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بنسبة (27%) من كل مجموعة.

هذا ما أكدته (Anastasia , Urbana, 2010) إذ أن نسبة (27%) من الاستمارات العليا والدنيا تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastasia & Urbana, 2010: 184).

لذا أصبح حجم كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (108) استمارة، وتم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ولم يتم حذف أي فقرة من الفقرات كونها جميعها دالة إحصائياً والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لتمييز الفقرات لمقياس الاستشارة العقلية الفائقة

ت	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدالة
1	المجموعة العليا	2.2037	.84011	3.139	دالة
	المجموعة الدنيا	1.8519	.80669		
2	المجموعة العليا	2.2130	.68428	5.055	دالة
	المجموعة الدنيا	1.7685	.60537		
3	المجموعة العليا	2.2315	.55714	4.584	دالة
	المجموعة الدنيا	1.8981	.51045		
4	المجموعة العليا	2.6389	.64791	4.856	دالة
	المجموعة الدنيا	2.1296	.87641		
5	المجموعة العليا	2.3056	.48256	4.020	دالة
	المجموعة الدنيا	2.0741	.35398		
6	المجموعة العليا	2.0833	.86603	3.596	دالة
	المجموعة الدنيا	1.6944	.71641		
7	المجموعة العليا	2.4815	.61873	3.292	دالة
	المجموعة الدنيا	2.1944	.66217		
8	المجموعة العليا	2.0556	.74675	6.278	دالة
	المجموعة الدنيا	1.4815	.58775		
9	المجموعة العليا	2.2593	.90037	6.905	دالة
	المجموعة الدنيا	1.5000	.70379		
10	المجموعة العليا	2.3333	.83162	5.488	دالة
	المجموعة الدنيا	1.7407	.75344		
11	المجموعة العليا	2.3889	.66745	4.786	دالة
	المجموعة الدنيا	1.9630	.64018		
12	المجموعة العليا	2.2685	.62062	7.077	دالة
	المجموعة الدنيا	1.6852	.59039		
13	المجموعة العليا	2.2963	.76439	6.164	دالة
	المجموعة الدنيا	1.6389	.80255		
14	المجموعة العليا	2.5093	.67665	5.592	دالة
	المجموعة الدنيا	1.9815	.71016		
15	المجموعة العليا	2.2778	.79524	6.453	دالة
	المجموعة الدنيا	1.6111	.72128		
16	المجموعة العليا	2.5648	.63058	7.244	دالة
	المجموعة الدنيا	1.8426	.82215		

دالة	4.831	.73783	2.4167	المجموعة العليا	17
		.72696	1.9352	المجموعة الدنيا	
دالة	4.920	.85070	2.1204	المجموعة العليا	18
		.75039	1.5833	المجموعة الدنيا	
دالة	5.355	.64791	2.6389	المجموعة العليا	19
		.76997	2.1204	المجموعة الدنيا	
دالة	8.029	.77384	2.4074	المجموعة العليا	20
		.75137	1.5741	المجموعة الدنيا	
دالة	7.077	.64824	2.4815	المجموعة العليا	21
		.53890	1.9074	المجموعة الدنيا	
دالة	6.171	.77585	2.4259	المجموعة العليا	22
		.83302	1.7500	المجموعة الدنيا	
دالة	3.464	.80690	2.3889	المجموعة العليا	23
		.84278	2.0000	المجموعة الدنيا	
دالة	5.833	.64824	2.5185	المجموعة العليا	24
		.74791	1.9630	المجموعة الدنيا	

\*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) تساوي (1,96).

طريقة الاتساق الداخلي: استعمل الباحثان لايجاد طريقة الاتساق الداخلي من الأمور الاتية:

علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس: استعمل الباحثان (معامل ارتباط بيرسون) لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب درجة كل الفقرات في عينة التحليل الاحصائي للفقرات والتي تكونت من (400) طالب، وظهرت النتائج أن الفقرات جميعها ذات دلالة إحصائية عند معالجتها بالمعادلة التائية لدلالة معامل الارتباط لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)

علاقة درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه:

استعمل الباحثان هذا الأسلوب لمعرفة معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وذلك لغرض التأكد من صدق فقرات مقياس في كل بعد، وتم اعتماد الدرجة الكلية للمجال محكاً داخلياً، وبعد استخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريال اتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

استعمل الباحثان المعادلة التائية لمعاملات الارتباط عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398)، ومن هذا المؤشر اتضح أن جميع فقرات المقياس تعبر عن أبعادها، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) علاقة الفقرة بدرجة المجال البعد الذي تنتمي إليه

القدرة على التركيز			توليد والبحث عن مفاهيم جديدة			الدقة في الملاحظة والتخطيط			الجهد العقلي		
القيمة الثانية لمعامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	ت	القيمة الثانية لمعامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	ت	القيمة الثانية لمعامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	ت	القيمة الثانية لمعامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	ت
9.447637	.428	19	13.17237	.551	13	7.870847	.367	7	13.83988	.570	1
13.17237	.551	20	10.91567	.480	14	8.475124	.391	8	12.33846	.526	2
12.14514	.520	21	13.24119	.553	15	14.31534	.583	9	9.073365	.414	3
12.17718	.521	22	13.00174	.546	16	13.17237	.551	10	13.83988	.570	4
10.39247	.462	23	7.116944	.336	17	9.72004	.438	11	4.199764	.206	5
8.577759	.395	24	9.885611	.444	18	10.02485	.449	12	10.10896	.452	6

#### مصفوفة الارتباطات الداخلية لاستقلالية المكونات الرئيسية:

بهدف التعرف على مدى استقلالية الأبعاد الرئيسية في قياسها لمفهوم الاستثارة العقلية الفائقة، تم إيجاد معاملات الارتباطات الداخلية بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجات الكلية للأبعاد الفرعية، واعتمد الباحثان في حسابها على معامل ارتباط " بيرسون " Person correlation ؛ لكون الدرجات متصلة ومتدرجة، وذلك لأن ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس ؛ لأنها تساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه ؛ ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثان استمارات العينة السابقة ، ويتبين من الجدول (3) بأن جميع الارتباطات سواء كانت بين الأبعاد بعضها مع البعض الآخر أو ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس وباستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) حيث القيمة الحرجة تساوي (0.098) ، وهذا يشير الى أن الأبعاد مترابطة فيما بينها ، وتقيس شيئاً واحداً ، ويتم التعامل معها كدرجة كلية واحدة.

جدول (3)

قيم معاملات ارتباط درجة كل مجال بدرجة المجالات الأخرى لمقياس الاستشارة العقلية الفائقة

المجالات	الجهد العقلي	الدقة في الملاحظة والتخطيط	توليد والبحث عن مفاهيم جديدة	القدرة على التركيز
الجهد العقلي	1	—	—	—
الدقة في الملاحظة والتخطيط	0,409	1	—	—
توليد والبحث عن مفاهيم جديدة	0.446	0.528	1	—
القدرة على التركيز	0.297	0.498	0.528	1

Reliability

ثانياً: ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة إذا كانت تعطي النتائج نفسها، أو تكون النتائج متقاربة إذا تم تطبيقها أكثر من مرة، وفي ظروف متماثلة، ومن النادر أن يوجد مقياس صادق ولا يكون المقياس ثابتاً، فالمقياس الصادق هو مقياس ثابت لكن العكس ليس صحيحاً (أبو عواد، 2012: 91). ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثان طريقتين هما:

أ- طريقة الاختبار – إعادة الاختبار Test-Retest:

ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (100) طالب، وبفاصل زمني بلغ (14) يوماً من التطبيق الأول، إذ بين المتخصصون بالمقياس بأن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته يجب ألا يتجاوز الأسبوعين من التطبيق الأول (الزوبعي، وآخرون، 1981:103) ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني، وبلغ معامل الارتباط (0.851) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.

ب- معادلة ألفا كرو نباخ:

وقد استخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (400) طالب، وباستعمال معادلة كرو نباخ بلغ معامل ألفا (0.921) وهو معامل ثبات جيد.

المؤشرات الإحصائية لمقياس مهارات التفكير المنتج:

قام الباحثان باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية، وكما موضحة في جدول (4).

جدول (4) المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي لمقياس الاستشارة العقلية الفائقة

400	Sample Size	حجم العينة
50,0175	Mean	الوسط الحسابي
50.0000	Median	الوسيط
47.00	Mode	المنوال
5.17195	Std. Deviation	الانحراف المعياري
26.749	Variance	التباين
-183	Skewness	الالتواء
318-	Kurtosis	التقرطح
27.00	Range	المدى
38.00	Minimum	أدنى قيمة
65.00	Maximum	أعلى قيمة

الوسائل الإحصائية:

تم معالجة بيانات البحث احصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

الفصل الرابع

بناء البرنامج الإرشادي

مفهوم البرنامج الإرشادي

: البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

إنّ البرنامج الإرشادي له دور كبير في العملية الإرشادية التي تحتوي على خطوات عدة تساعد على تقديم الخدمات الإرشادية للأفراد، إذ أنها عملية تأسيس العلاقة الإرشادية، والتشخيص والتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه وتقييمه، والبرنامج الإرشادي هو سلسلة من الخطوات المنظمة والمتتابعة بحيث تؤثر كل خطوة بالتّي تسبقها وتؤثر في الخطوات التي تليها (العاسمي، 2015: 30).

وتتضمن البرامج الإرشادية جهوداً منظمة للتأثير في الأفراد وتعديل سلوكهم، وبيان العلاقة التعاونية بين المرشد والمسترشد، بهدف مساعدة المسترشد على إدراك ذاته من جهة وفهم ما يحيط من مؤثرات بيئية واجتماعية من جهة أخرى، وتحديد الأهداف التي تتفق مع إمكانياته أمام الفرص المتاحة ضمن البيئة التي يعيش فيها بها بعد فهمه لذاته وبيئته، كما يُعطى المسترشد الفرصة لأن يختار الطرائق والوسائل اللازمة لتحقيق هذه الأهداف فيصبح قادراً على حل مشاكله وتجاوزها عملياً والتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ليصل إلى أقصى درجة من النمو والتكامل في شخصيته وتحقيق ذاته (عريبات، 2011: 16).

ولا يمكن تحقيق ذلك ما لم يكن هناك نموذجاً علمياً قائماً على التخطيط والتنظيم، لذا استخدم الباحثان أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury 1992) الذي يتضمن الخطوات الآتية:

### أ نموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)

وتتلخص خطوات التخطيط في هذا الأنموذج في الآتي:  
تقدير وتحديد احتياجات الطلاب، وتتمثل بالآتي:

1. صياغة الأهداف من البرنامج بناءً على حاجات الطلاب.
2. تحديد الأولويات.
3. العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
4. النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
5. الأشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي.
6. خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي.
7. تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي (Borders & Drury, 1992)

(487-495)

### أسباب تبني الباحثين انموذج بوردرز ودراري (Borders&Drory،1992):

1. أنه يعتمد على التسلسل المنطقي ويتبع أسلوباً واضح الخطوات.
2. إمكانية تطبيقه وتنفيذه في المؤسسات التربوية والتعليمية.
3. إمكانية تطبيقه مع مجموعة من المسترشدين ذي العدد المتوسط وبقيادة المرشد الذي قام بتصميم البرنامج ووضعه.
4. إمكانية الاعتماد على مواقف أو حالات المقياس كافة في اشتقاق عناوين جلسات البرنامج الإرشادي، وكذلك على الإطار النظري المتبنى في تفسير الظاهرة المراد دراستها.
5. اقتصادي في الجهد والوقت والمال.

### أولاً: تقدير الحاجات المسترشدين وتحديدّها Need assessment & Identified

تعدّ الحاجات من المواضيع المهمة جداً في الإرشاد النفسي والتوجيه والتربوي، وذلك كون الحاجة تشكل مستوى محدد ومعين من قوة وأهمية هذه الحاجة فتكون دافعاً للسلوك، وهذا الأمر يتطلب من المرشد أن يقوم بتخطيط البرنامج الإرشادي بشكل منظم من أجل تحقيق الأهداف لإشباع هذه الحاجات، وهنا لابد من الرجوع إلى عينة البحث للتحقق من أن هذه الحاجات يجب إشباعها فضلاً عن آراء الخبراء لكي تكون على ثقة تامه من أن البرنامج الإرشادي مناسب وملائم فعلاً(حمد،2013:99).

وإذا تم التعرف على الحاجات وتحديدّها اثناء القيام بخطوات البرنامج الإرشادي، وذلك بعد العودة إلى عينة البحث للوقوف على حاجاتهم المطلوبة، فضلاً عن آراء الخبراء لكي يكون البرنامج فعالاً، وتم تحديد الحاجات الإرشادية في هذا البرنامج في ضوء الإطار النظري المتبنى في هذا البحث، وفقاً لنظرية دابروسكي للاستثارة العقلية الفائقة، حيث تم استخراج الحاجات لكل جلسة إرشادية بما ينسجم مع عنوان الجلسة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي.

### ثانياً: تحديد الاولويات Basal Limitation

تتم طريقة تحديد الاولويات وفقاً لطبيعة المشكلات التي تم تشخيصها من المقياس بناءً على فقراته ويتم ترتيب وتنظيم فقرات المقياس من أجل وضعها في جلسات البرنامج الإرشادي (الشمري والتميمي، 2012، 49).

وفي البحث الحالي تم تحديد أولويات البرنامج الإرشادي وفقاً لأهميتها في تحقيق الأهداف من اختيار التصميم المناسب والملائم لعينة البرنامج وتحديد الفنيات الارشادية والحاجات المناسبة لهم، حيث قام الباحثان بتحويل كافة فقرات مقياس الاستثارة العقلية الفائقة والاعتماد على الإطار النظري المتبنى (Dabrowski, 1972) حاجات إرشادية تحمل عناوين متنوعة للجلسات الإرشادية التي تساعد على تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين وجدول (5)

#### جدول (5) تحويل الفقرات الى عناوين للجلسات

الانتاجية	1. أستطيع ترجمة المفاهيم الصعبة الى مفاهيم مألوفة أو أقل صعوبة. 4. أرغب بتوظيف الأفكار وكيفية استخدامها في الحياة. 12. أضع جدولاً زمنياً لإنجاز مهامي العلمية.
التفكير الايجابي	2. أخصص لنفسي أوقات استراحة هادفة.
عادات العقل	3. اطلاعي على الكتب يزيد من ارتقائي العقلي 14. أستطيع تكوين مفاهيم جديدة من دمج (توحيد) عدد من الأشياء المختلفة. 16. ألاحظ جميع الأشياء وأحاول تحليلها الى مكوناتها (عناصرها). 17. أستطيع تحليل أفكاري الى أجزاء أو عناصر أصغر.
التحكم بالمشتتات	5. ابحث عن طرق لمنع المشتتات 20. لدي القدرة على إعادة التركيز على الشيء الأساسي عندما يصيبني الشرود الذهني والعودة بسرعة.
محفزات الأفكار	6. أميل الى الاستقلال في تفكيري 22. عندما أمارس التركيز أكون أكثر وعياً بالأفكار التي تدور في رأسي.
جودة الأفكار	9. أخضع جميع المعلومات التي اكتسبها الى التقييم. 13. أنتساءل عن كل شيء في الحياة: مثل كيف تعمل الأشياء، ماهي سبب وجودها على ما هي عليه. 15. أحاول حل المشكلات باستعمال مفاهيم جديدة.
التركيز الفائق	7. أتمعق في دراسة الأشياء واتجنب النظر إليها بسطحية. 21. أمارس التركيز باستمرار.



	23. لديّ القدرة على التركيز مدة أطول.
جودة الانتباه	8. أوجه انتباهي نحو المعلومات الأكثر أهمية. 10. أنتقي الأشياء التي تستحق الإنتباه.
شحن الانتباه	11. أعتقد أنّ تحكمي في انتباهي يمكنني من توجيه المزيد من وقتي وطاقتي الى المهمات الهادفة والعمل بعزيمة. 19. لديّ القدرة على التركيز على عدد محدود في وقت واحد.
قوة الاهداف	18. أضع لنفسي أهدافاً أكثر قوة. 24. أعتقد أنّ التركيز يجب أن يكون مسبقاً بهدف.

### ثالثاً: صياغة الاهداف في البرنامج الارشادي بناءً على حاجات المسترشدين

أنّ التحديد الواضح والدقيق للأهداف يعدّ من الأمور المهمة جداً في تصميم البرنامج الارشادي، لأن ذلك يساعد على تحديد المحتوى والفنيات المستخدمة في البرنامج وتحديد الأداء الناجح، وذلك من أجل توضيح ما سيكون عليه سلوك المسترشد بعد اكتسابه الخبرات والمهارات المتعددة، ووفقاً لهذه الخبرات والمهارات التي تم اكتسابها في ضوء البرنامج الارشادي يمكن وصف وتشبيه السلوكيات المتوقعة والتغيرات المطلوب أحداثها للمسترشدين، كما تعدّ مرحلة تحديد الأهداف من المراحل المهمة لأنها تعمل على توضيح معالم واساسيات البرنامج الارشادي وتساعد على انتقاء الفنيات الإرشادية الملائمة والمناسبة للبرنامج الارشادي (حسين، 2012، 194).

وتم تحديد أهداف البرنامج الارشادي لكل جلسة إرشادية على النحو الآتي:

1. الهدف العام: ويكون على مستوى عالٍ من العمومية، ويتم من طريقه اشتقاق أهداف متعددة تلبّي الحاجات التي يتطلب إشباعها اثناء الجلسات الارشادية، وأن الهدف العام يكون شاملاً لجميع البرنامج وليس للجلسات فقط (حمد، 2013: 166)، ولقد حدد الباحثان الهدف العام في البحث الحالي هو تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين.

2. الهدف الخاص: وهي أقل شمول من الهدف العام، ويسمى أيضاً بالهدف الضمني لأنه يصف السلوك المحتمل صدوره من المسترشد بعد أن يتعلم السلوك المطلوب (تعلّم) (نشواتي، 1997: 49). إذ حدد الباحثان أهدافاً فرعية، وضمت كل جلسة عدداً من الأهداف الخاصة والتي تتلاءم مع طبيعة المشكلة.

3. الهدف السلوكي: وتعتبر هذه الأهداف عن محصلات الجلسة الارشادية بما فيها من المعارف أو الأداء أو المهارات المصاغة بجملة سلوكية تبدأ بـ (أن ويلبها فعل مضارع يعبر عن السلوك) ويمكن قياسه وملاحظته عند التقويم بصفته السلوك المطلوب وتعدّ الجانب المهم في الجلسة الإرشادية، وأن صياغة الأهداف من الواجبات الرئيسية للباحث او المرشد ويجب أن يتدرب عليها بشكل جيد ويطلع على دراسات متعددة في هذا الموضوع للتمكن من صياغتها ويفضل عرضها على المحكمين المتخصصين في الإرشاد (حمد، 2013: 172).

#### رابعاً: تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

يتكون البرنامج الإرشادي من عناصر عدة والتي تعد المقومات الرئيسية لتطبيقه وتنفيذه والتوصل إلى الأهداف المرسومة له، وتتضمن هذه العناصر الجانب النظري للبرنامج الإرشادي والذي يتمثل بالإطار النظري الذي اعتمد عليه الباحثان المصممان للبرنامج، وقد تم اشتقاق الأهداف الإرشادية الخاصة بالبرنامج والحاجات منه، وإيضاً يُعد الفريق الإرشادي المكون من مرشد مصمم البرنامج، والمرشد المدرسة، وإدارة المدرسة، ومرشدي الصفوف، والجهة المستهدفة أو الاستفادة من البرنامج أي المسترشدين وهم الطلاب المتفوقين، من العناصر الأساسية والمهمة في البرنامج الإرشادي.

#### خامساً: تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

إن الفعاليات والنشاطات المساعدة تعد خطة عمل تصمم لتحقيق جميع أهداف المسترشدين أو مساعدتهم على الانتقال نحو الأفضل والأحسن، حيث ليس هناك نشاط أو فنية كاملة لفهم المشكلة وأيضاً لا توجد فنية إرشادية واحدة مكتملة تتلاءم مع جميع المواقف، لذلك فإن استخدام الفنيات المختلفة والمتعددة تساعد المسترشدين على دراسة مشاكلهم المختلفة والمتنوعة (العزة، 2001:9).

■ حيث قام الباحثان بتطبيق الأسلوب الإرشادي اليقظة العقلية وفق نموذج كابات- زين (Kabat-Zinn, 1982)

معتمداً على الفنيات والأنشطة الخاصة بهذا الأسلوب، ولقد قام الباحثان بتطبيق (12) جلسة إرشادية اعتماداً على الإرشاد الجمعي، بواقع جلستين في الاسبوع، واستغرقت كل جلسة (45) دقيقة.

#### سابعاً: تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي وتقديرها

أصبح من الضروري تقويم البرامج الإرشادية، حيث يساعد المرشد بالتعرف على نجاح البرنامج الإرشادي، ومدى تحقيقه للأهداف التي أعد من أجلها، وفيما إذا كان تحقيق أهداف البرنامج يسير بالشكل السليم أم لا، وكذلك يساعد منفذيها وواضعيها بالتعرف على النتائج المترتبة سواء كانت في المراحل الأولى أو النهائية أو قبل ذلك، وأيضاً يساعد التقويم بإدخال التحسينات الضرورية على البرنامج لغرض زيادة فاعليتها، من حيث الزيادة أو النقصان في النفقات أو المال أو الجهد (العاسمي، 2011:359).

وأن التقويم يسعى إلى معرفة مدى تحقيق الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي التي تتمثل في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، ومعرفة مدى تحقيق الأهداف الخاصة لكل جلسة إرشادية وفقاً لحاجات المسترشدين في كل جلسة من الجلسات الخاصة بالبرنامج الإرشادي.

ويحتوي البرنامج الإرشادي على ثلاثة أنواع من التقويم وهي:

**التقويم التمهيدي** - ويتمثل في الإجراءات التي قام بها الباحثان قبل تنفيذ البرنامج، والتي تتمثل بإجراءات الصدق الظاهري للبرنامج بعد عرضه عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وتحديد المجموعتين (التجريبية، والضابطة)، وتحديد المدارس التي تجري فيها التجربة وأوقات التطبيق، وإجراءات التكافؤ للمجموعتين وتحديد حاجات البرنامج الإرشادي.

**التقويم البنائي** - والذي يعني إجراء عملية التقويم في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي، عن طريق توجيه الأسئلة، ويضم هذا الإجراء الاستماع إلى مقترحات وآراء

المسترشدين ومناقشتهم عن كـل ما يدور في الجلسة ارشادية، للوصول الى الآراء التي من شأنها أن تطور الجلسات ليكون تنفيذها بطريقة أفضل.

**التقويم النهائي:** - ويشمل هذا التقويم تطبيق مقياس الاستثارة العقلية الفائقة بصيغته النهائية على المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في نهاية البرنامج الإرشادي لمعرفة التغيرات التي حصلت على المجموعة التجريبية مع مقارنتهما بالمجموعة الضابطة ولمعرفة النتائج والحكم على تأثير البرنامج الإرشادي.

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي

تم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، والبالغ عددهم (12) محكماً و(ملحق/ 1) لأبداء آرائهم عن مدى صلاحية البرنامج الإرشادي واقتراحاتهم حول:-

1. مدى مناسبة الأساليب الإرشادية لهدف البحث.
2. مدى مطابقة العناوين الخاصة بالجلسات الإرشادية للهدف المنشود.
3. مدى ملاءمة الفنيات والاستراتيجيات الخاصة بالأسلوب الإرشادي.
4. اضافة ما ترونه مناسباً،
5. وقد أجريت البعض من التعديلات الأولية على وفق آراء المحكمين والخبراء، وقد أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق بشكل نهائي.

**الصدق التجريبي للبرنامج (Experimental honesty of the program)**

لقد قام الباحثان بتجربة استطلاعية بتطبيق احدى جلسات البرنامج الإرشادي وبطريقة قصدية على عدد من الطلاب الذين لديهم صعوبات في الاستثارة العقلية الفائقة شملت التجربة ( 10 ) طلاب تم اختيارهم من عينة التحليل الاحصائي وقد اثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية ، ملاءمة البرنامج الإرشادي في تحقيق اهداف البرنامج وامكانيه تنفيذه.

**تطبيق البرنامج الإرشادي (Implementation counseling program):**

جرت خطوات إجراءات تنفيذ البرنامج حسب الآتي:

- 1- اختيار (24) طالباً بصورة قصدية ممن حصلوا على درجات متدنية في مقياس الاستثارة العقلية الفائقة ، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين ( تجريبية ، وضابطة) بواقع (12) طالباً في كل مجموعة.
- 2- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (12) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الاسبوع، وكذلك حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في غرفة (المرشد التربوي) في الساعة (التاسعة) صباحاً من أيام الاثنين والاربعاء.
- 3- عدّ الباحثان الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الاستثارة العقلية الفائقة قبل التجربة بمنزلة درجات التكافؤ في الاختبار القبلي.

الموضوع	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- حاجة افراد المجموعة الإرشادية للتحكم بالمشتتات
الهدف الخاص	- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تحقيق التحكم بالمشتتات
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على معنى التحكم بالمشتتات - أن يطبق أفراد المجموعة الارشادية الأساليب التي تحقق التحكم بالمشتتات
الفنيات	النية أو الهدف، الانتباه، الوعي، التركيز، التأمل اليقظ
الأنشطة المقدمة	- يقوم المرشد بتعريف المشتتات: هي المهمات التي عملها غير مثمر ولا يقدم أي انجاز فعلي وهي بمنزلة ثقب أسود يقضي على الانتاجية. - يقوم المرشد بمساعدة أفراد المجموعة في تحقيق التحكم بالمشتتات اثناء القيام بالأنشطة العلمية والمدرسية. - يقوم المرشد بمساعدة افراد المجموعة الارشادية بتحديد الهدف أو النية من أي مهمة يقومون بها - يقوم المرشد بتدريب المرشد على الوعي بالمدخلات الحسية وتأثيرها العكسي على الانتباه - يحدد المرشد الطرائق والوسائل التي تعمل على تحكم أفراد المجموعة الارشادية على المشتتات التي يواجهونها اثناء قيامهم بتأدية الأنشطة العلمية بتركيز - سيقدم المرشد امام افراد المجموعة الارشادية عرضاً مرئياً يحتوي على كيفية التحكم بالمشتتات
إدارة الجلسة	- يقوم المرشد بعرض الموضوع بقول، ان تحديد الهدف الذي نوجه إليه انتهابنا يمثل مفترق طرق، حيث هناك مسارات تؤدي الى أشياء لا حصر لها يمكننا ان نختر التركيز على أي منها التي تستولي على أنتباهك. - تحديد الهدف مهم لأنه يحفزنا للقيام بالمهمات - بعض تلك الأشياء تكون مثمرة وهادفة أكثر من غيرها. - وعندما تستعرض كل الأشياء التي يمكنك أن تركز عليها قد تجد أن لديك عدداً ضخماً من الخيارات بعضها مشتتة. - قيم المشتتات التي تحيط بك لذا عليك ان تعد قائمة بجميع المشتتات المحتملة كل شيء أبتداءً من الهاتف الذكي الى زميلك - أضف الى بينتك مزيداً من المنبهات الأكثر فائدة - فالموقف الأكثر اهمية اثناء يومك هو ان توجه أنتباهك نحو الأشياء الأكثر أهمية

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ويتجلى هذا التحكم في مظاهر عدة ، منها تقسيم المهمات الى تصنيفات من شأنه أن يفيدنا في توضيح جميع الاشياء التي ممكن ان تندرج كمهمة مشتتة او منتجة.</li> <li>- يقوم المرشد بتحديد المهمات لإفراد المجموعة</li> <li>- المهمة الضرورية تشمل المهمات المثمرة غير الجاذبة كتأدية الواجبات المدرسية وحل الأسئلة المتعلقة بالمادة الإثرائية.</li> <li>- المهمة غير الضروري فيشمل المهمات غير الضرورية وغير الجاذبة مثل ترتيب الأوراق الموجودة في مكتبك او مكان قراءتك أو إعادة ترتيب الملفات في الحاسوب او الهاتف الذكي هذه المهمات لا تسبب لنا أي إزعاج إلا إذا تسببت في عمل شيء أو ارجاء مهمة تقع في نطاق العمل الضروري</li> <li>- يقوم المرشد بتوجيه افراد المجموعة الارشادية للقيام بعملية التأمل اليقظ:</li> <li>- اجلسوا بهدوء لبضع دقائق، واستحضروا وعيكم الكامل داخل اجسدمكم، حذوا بعض الوقت في الأحساس بأقدامكم على الأرض وثقل أجسامكم على المقعد، وأيديكم أينما تكونان، الان استشعر رقبتك ورأسك بينما يرتفعان إلى الاعلى</li> <li>- أسأل نفسك: لماذا أنا هنا أحضر ضمن المجموعة الارشادية ما الذي أتمنى الحصول عليه من تعلم اليقظة العقلية، ثم لاحظ ما الذي سوف يخطر في ذهنك أولاً</li> <li>- قم بأستعراض السؤال لبضع دقائق، واجعله يستقر في ذهنك، ثم لاحظ الجواب الذي سيظهر، هل هناك شيء أعمق مما يدور في السطح، هل هناك أي أفكار أو مشاعر مصاغة بشكل جزئي تستطيع وضعها في كلمات.</li> <li>- قم بكتابة ردة الفعل هنا أو في دفتر ملاحظات بحيث يمكنك إيجادها مرة اخرى.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية ذكر بعض المشتتات التي واجتهم اثناء المحاضرة الارشادية وكيفية التحكم بها</li> </ul>	<p>التقويم</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية قائمة بمهام تندرج ضمن المهام الضرورية وغير الضرورية.</li> </ul>	<p>التدريب البيئي</p>

**الفصل الخامس: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات**

**أولاً: عرض النتائج (The results raising):**

حقق الباحثان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في بناء برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، نتيجة اختبار الفرضيات الآتية: الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب المتفوقين في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاستثارة العقلية الفائقة عند مستوى دلالة 0,05 لاختبار صحة هذا الافتراض تم استخدام اختبار ولكوكسن Wilcxon وظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (11) عند مستوى الدلالة 0,05، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (6).

**جدول (6)**

**نتائج اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى اليقظة العقلية**

المجموعة	العدد	الاختبار	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة 0.05	دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية		
التجريبية الأولى اليقظة العقلية	12	القبلي	صفر	صفر	صفر	11	دالة	دالة لصالح الاختبار البعدي
		البعدي	78.00	6.50				

الفرضية الثانية: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطلاب المتفوقين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاستثارة العقلية الفائقة عند مستوى دلالة 0,05.

ولاختبار صحة هذه الافتراض، أستخدم اختبار (ولكوكسن)، وظهرت القيمة المحسوبة (26.5) غير دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (11) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، لذا تقبل الفرضية الصفرية وذلك لأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل الجلسات الإرشادية وبعدها والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق في المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		مجموع الرتب	متوسط الرتب	الاختبار	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	11	26.5	4.63	18.50	القبلي	12	الضابطة
			5.30	26.50	البعدي		

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاستثارة العقلية الفائقة. استعمل الباحثان اختبار مان وتني للمجموعتين والضابطة في الاختبار البعدي، وحسبت قيمة مان وتني، واتضح أن قيمة المحسوبة (6) وهي أصغر من القيمة الجدولية (15) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الأولى اليقظة العقلية بعد تطبيق التجربة الأولى والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) قيمة مان وتني في الاختبار البعدي لمقياس الاستثارة العقلية الفائقة بين المجموعة التجريبية الأولى اليقظة العقلية والمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة مان وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	15	صفر	18.50	222.00	12	التجريبية اليقظة العقلية
			6.50	78.00	12	الضابطة

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية أسلوب اليقظة العقلية في الاختبارين القبلي والمرجا في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، يساوي أو أكبر من نسبة "ماك جوجيان" والبالغة (0،60).

الجدول (8)

نسبة "ماك جوجيان" في قياس الاستثارة العقلية الفائقة المجموعة التجريبية أسلوب اليقظة العقلية بين الاختبارين القبلي والمرجأ

المجموعة	المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي	المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (المرجأ)	الدرجة النهائية	نسبة "ماك جوجيان"	مستوى الدلالة
التجريبية الأولى	31.2500	58.1667	72	0.6603	مقبولة (فعالة) $0.60 \leq$

ويتبين من الجدول أعلاه أن نسبة لـ "ماك جوجيان" في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين في المجموعة التجريبية التي أستعمل فيها أسلوب اليقظة العقلية بلغت (0.66) وهي أعلى من النسبة التي حددها (جوجيان) وهي (0.60) مما يشير الى فاعلية أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، وأن تأثير الجلسات الارشادية فعال لديهم أي لدى العينة التجريبية الأولى من الطلاب المتفوقين، أي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لأن هناك فاعلية لأسلوب اليقظة العقلية.

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها **Raising & Definding The Results**

أسفرت النتائج الخاصة بأهداف البحث الحالي على وفق المنهج التجريبي عن فاعلية الاسلوب الإرشادي، اليقظة العقلية، في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، أذ أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ارتفاع درجات المجموعة التجريبية، في حين لم يحدث أي تغيير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي برنامج أو أسلوب إرشادي وهذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي بينما لم تخضع المجموعة الضابطة إلى البرنامج الإرشادي.

ثالثاً: الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي:

1. يعد أسلوب اليقظة العقلية أسلوباً جيداً إذ أحدث تغييراً ايجابياً في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، وبذلك يمكن الاعتماد عليه في بناء البرامج الارشادية.
  2. عينة البحث الحالي (الطلاب المتفوقين) هم بأمس الحاجة إلى البرامج والأساليب الإرشادية.
- رابعاً التوصيات: يوصي البحث الحالي في ضوء النتائج التي توصل إليها مايلي:
- 1- تدريب المرشدين على أستعمال أسلوب اليقظة العقلية وفتياته الإرشادية من المختصين في الإرشاد النفسي في المديرية العامة للتعليم العام.
  - 2- إمكانية الإفادة من البرنامج الإرشادي المعد في هذا البحث، من المرشدين والباحثين لتنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى طلاب المدارس المتفوقين ومدارس التعليم العام.
- خامساً: المقترحات: استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائج أقتراح الباحثان الآتي:
1. دراسة مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى أو طلاب الجامعة.
  2. دراسة مماثلة للبحث الحالي على الطالبات المتفوقات ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.



المصادر:

- العزة، سعيد حسني (2009): دليل المرشد التربوي في المدرسة، ط 2، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد (1981): مناهج البحث في التربية، ط2، مطبعة بغداد، بغداد.
- العاسمي، رياض نايل: (2011) المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الارشاد النفسي، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا.
- النعيمي، مهند محمد عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى.
- عدس، عبد الرحمن (1972): مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، ج2، مكتبة الأقصى، عمان، الأردن.
- الشمري، سلمان جودة مناع والتميمي، محمود كاظم محمود (2012): الاساليب والبرامج الارشادية، مؤسسة مرتضى للكتاب العراقي، بغداد، العراق.
- حسين، طه عبد النعيم (2012): الارشاد النفسي (النظرية – التطبيق – التكنولوجيا)، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- حمد، ليث كريم (2013): الارشاد النفسي في التربية والتعليم ادبيات برامج دراسات، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
- شواتي، عبد الحميد (1997): علم النفس التربوي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان.
- أبو عواد، فريال محمد. (2012). أنماط التنشئة الأسرية وعلاقتها بمستويات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية والآداب: الأنروا من وجهة نظرهم.
- جروان، فتحي عبد الرحمن (2007): أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم، دار الفكر، عمان، الأردن.
- أبو علام، رجاء محمود، 2006: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار النشر للجامعات، مصر.
- Neihhart , M . , Reis S . M. , Robinson , N. M. & Moon , S . M .( Eds .) . (2002) The social and emotional development of gifted children : What do we know ? Waco, TX: prufrock press .
- Mendaglio, S., & Tillier, W. (2006). Dabrowski's theory of positive disintegration and giftedness, over excitabilities research findings. **Journal for the Education of the Gifted**, 30(1).
- Nystul , M . S . ( 2011) Introduction To Conunseling
- Neihhart , M . , Reis S . M. , Robinson , N. M. & Moon , S . M .( Eds .) . (2001) The social and emotional development of gifted children : What do we know ? Waco, TX: prufrock press .
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-

- based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental psychology*, 51(1), 52.
- Borders: L.O & Drury: S.M (1992): **Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development.**
  - Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness for beginners.* Louisville, CO: Sounds True.
  - Dabrowski, K. (1967) . **Personality-shaping through positive disintegration, Boston, U.S.A.**
  - Lind, S. (2001): **Overexcitability and the gifted. SENG Newsletter**, 1(1), 330-346.
  - Bailey, C.,( 2010). **Overe xcitability and sensitivities implications of Daprowski,s theory of Positive Disintigration for counselg the gifted, A B A,U.S.A.**
  - Dabrowski, K. (1972). **Theory of levels of emotional development (Vols. 1 & 2).** Oceanside, NY: Dabor Science.
  - Dabrowski, K & Piechowski, M. (1977) . **Theory of levels of emotional developmental (Vol 1 and 2).** Oceanside, NY: Debora Science.
  - Ebel, R.L (1972): Essential of Education Measurement Prentice-Hall, New York.
  - Piechowski, M. M., Silverman, L. K., & Falk, R. F. (1985). Comparison of intellectually and artistically gifted on five dimensions of mental functioning. *Perceptual and Motor Skills*, 60(2), 539-549.
  - Robinson, D. E. (2001). *Black nationalism in American politics and thought.* Cambridge University Press.
  - Silence, S. M., Duggal, A. R., Dhar, L., & Nelson, K. A. (1992). Structural and orientational relaxation in supercooled liquid triphenylphosphite. *The Journal of chemical physics*, 96(7), 5448-5459.
  - HENRYSSON, S. (1971). THE TEACHING OF ELEMENTARY ORIENTEERING. *SCH. RES., NEWSLETT*, (13).
  - Brooks, G. P., & Johanson, G. A. (2003). TAP: Test analysis program. *Applied psychological measurement*, 27(4), 303-304

ملحق رقم أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية.

ت	اللقب	الاسم	التخصص	مكان العمل	أ	ب
1	ا.د	ايمان علي الخفاف	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/التربية الأساسية	*	
2	ا.د	حيدر جليل عباس	قياس وتقويم	جامعة المستنصرية/التربية الأساسية	*	
3	أ.د	حيدر كريم سكر	علم النفس التربوي	جامعة المستنصرية/التربية الأساسية	*	
4	ا.د	محمد كاظم جاسم	علم النفس العام	الجامعة المستنصرية/ التربية الأساسية	*	
5	ا.د	زهرة موسى جعفر	علم النفس النمو	جامعة ديالى/ كلية التربية	*	
6	ا.د	سعدى جاسم عطية	علم النفس التربوي	جامعة المستنصرية/التربية الأساسية	*	
7	ا.د	ناسو صالح سعيد	ارشاد نفسي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مكتب الوكيل العلمي	*	*
8	ا.د	سلمان جودة مناع	ارشاد نفسي	جامعة المستنصرية/كلية التربية	*	*
9	ا.د	سميعة علي حسين	ارشاد نفسي	جامعة ديالى/كلية التربية	*	*
10	ا.د	سناء عيسى الداغستاني	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية الاداب	*	
11	ا.د	سناء فيصل مجول	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية الاداب	*	
12	ا.د	عدنان محمود المهداوي	ارشاد نفسي	جامعة ديالى/كلية التربية	*	*
13	ا.د	لطيفة ماجد محمود	علم النفس	جامعة ديالى/ كلية التربية	*	
14	ا.د	محمود شاكر عبد الرزاق	ارشاد نفسي	جامعة المستنصرية/كلية التربية	*	*
15	ا.د	مظهر عبد الكريم سليم	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/كلية التربية	*	
16	ا.د	هاشم فرحان خنجر	ارشاد نفسي	جامعة المستنصرية/كلية التربية	*	*
17	ا.د	هدية جاسم حسن	ارشاد نفسي	وزارة التربية/ تربية الرصافة3	*	*
18	ا.د	هيثم احمد علي	علم النفس العام	جامعة ديالى/ كلية التربية	*	
19	ا.د	ياسين حميد عيال	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ تربية ابن رشد	*	
20	ا.م.د	سناء حسين خلف	ارشاد نفسي	جامعة ديالى/كلية التربية	*	*
21	ا.م.د	جبار ثاير جبار	ارشاد نفسي	جامعة ديالى/كلية التربية	*	*
22	ا.م.د	رحيم هملي معارج	ارشاد نفسي	جامعة بغداد/ تربية ابن رشد	*	
23	ا.م.د	علي محسن ياس	ارشاد نفسي	جامعة المستنصرية/التربية الأساسية	*	*
24	ا.م.د	علاء عبد الحسن حبيب	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ تربية الأساسية	*	
25	ا.م.د	هيثم عبد الكاظم هاشم	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ تربية الأساسية	*	
26	ا.م.د	جاسم الساري	ارشاد نفسي	جامعة المستنصرية/كلية التربية	*	
27	ا.م.د	محمد ابراهيم حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/كلية التربية	*	

*	*	وزارة التربية/ تربية الرصافة3	ارشاد نفسي	احمد عودة خلف	أ.م.د.	28
	*	وزارة التربية/ تربية الرصافة3	علم النفس التربوي	حياة علي جاسم	أ.م.د.	29
	*	وزارة التربية/ تربية ديالى	ارشاد نفسي	حسين حسين زيدان	أ.م.د.	30
	*	جامعة المستنصرية/التربية الأساسية	قياس وتقويم	فلاح حسن البخاتي	أ.م.د.	31
	*	جامعة بغداد/ كلية الاداب	علم النفس المعرفي	ازهار محمد مجيد	ا.م.د.	32
*	*	جامعة ديالى/كلية التربية	علم النفس التربوي	نور علي جبار	أ.م.د.	33

(أ): أسماء السادة المحكمين على صلاحية المقياس.

(ب): أسماء السادة المحكمين على صلاحية البرنامج الإرشادي.

### The effectiveness of a counseling program in the method of Mindfulness in developing superior mental arousal among outstanding students

#### Abstract:

The current research aims to identify the effectiveness of a counseling program using the mental alertness method in developing high mental arousal among outstanding students. The two researchers built a scale of high mental arousal, which the researchers prepared according to the theory of (Dabrowski, 1972), which consists of (24) items distributed over four areas, and was extracted. The statistical properties of the scale showed that all items had a statistically significant distinction and correlation. In addition, the psychometric properties of the scale were extracted, such as face validity and construct validity. For the purposes of the study, the researchers designed a counseling program based on the mental alertness counseling method of the scientist Kabat-Zinn (1982), and the researchers proposed a scheme. The number of sessions is (12), two sessions per week, and the duration of the session is (45) minutes. The data was processed using the (SPSS) program, and the researchers achieved the goal of the research through the results that came out of the research. In light of the results, a number of conclusions, recommendations, and proposals were developed.