المنظومة
ALMANDUMAH

العنوان: فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة

المصدر: المجلة المصرية للدراسات النفسية

الناشر: الجمعية المصرية للدراسات النفسية

المؤلف الرئيسي: زكى، هناء محمد

مؤلفين آخرين: حلمي، أمنية حسن محمد(م. مشارك)

المجلد/العدد: مج29, ع104

محكمة: نعم

التاريخ الميلادي: 2019

الشهر: يولية

الصفحات: 409 - 468

DOI: 10.21608/ejcj.2020.97765

رقم MD: 1011474

نوع المحتوى: بحوث ومقالات

اللغة: Arabic

قواعد المعلومات: EduSearch

مواضيع: علم النفس التربوي، طلبة الجامعات، الصمود الأكاديمي

رابط: http://search.mandumah.com/Record/1011474

© 2022 المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو المنظومة.

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

زكى، هناء محمد، و حلمي، أمنية حسن محمد. (2019). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة.المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج29, ع104 .468 - 409 ، مسترجع من 1011474/Record/com.mandumah.search//:http

إسلوب MLA

زكى، هناء محمد، و أمنية حسن محمد حلمي. "فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة."المجلة المصرية للدراسات النفسيةمج29, ع104 (2019): 409 - 468. مسترجع من 1011474/Record/com.mandumah.search//:http

© 2022 المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو المنظومة.

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إعداد

دكتورة/ هناء محمد زكي
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية جامعة بنها

دكتورة/ أمنية حسن محمد حلمي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة بنها

مستخلص البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الجامعية والكشف عن فعالية البرنامج المقترح في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية، تكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبًا وطالبةً من طلاب كلية التربية- جامعة بنها، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) تعريب (كمال اسماعيل، ٢٠١٧)، ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy, 2016) ترجمة الباحثتين، والبرنامج التدريبي المقترح. تم استخدام اختبار (ت) واختبار مربع إيتا للتحقق من صحة الفروض، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له .

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي – اليقظة العقلية – الصمود الأكاديمي .

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إعداد

دكتورة/ هناء محمد زكي
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية جامعة بنها

دكتورة/ أمنية حسن محمد حلمي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة بنها

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية مهمة في حياة الطلاب، ففي هذه المرحلة تتحدد شكل حياتهم المستقبلية، حيث يتعرض طلاب الجامعة للعديد من التحديات والضغوط خلال السعي لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم فضلًا عن القلق بشأن المستقبل، فالمناهج الدراسية ليست العبء الوحيد على الطالب الجامعي، ويتطلب مواجهة هذه التحديات والضغوط إلى قوى نفسية تساعد على التكيف والمواجهة الإيجابية لاجتياز هذه المرحلة بنجاح.

وقد كان لظهور علم النفس الإيجابي أثرًا واضحًا في دراسة الصمود النفسي، والذي يركز على بناء الكفاءات ونقاط القوة بدلًا من التركيز على الجوانب السلبية للأداء البشري وتصحيح تلك الجوانب، فقد تطور اتجاه الباحثين نحو فهم الخصائص الإيجابية للأفراد والتركيز على عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات بدلًا من التركيز على الخبرات والخصائص السلبية، وهذه النظرة الإيجابية وجهت مجال البحث نحو المواجهة والتكيف الوظيفي للأفراد من خلال الكشف عن دور العوامل الوقائية في المواجهة الإيجابية للمحن (Sunbul, 2016).ويشير (Masten, 2001) إلي أن الهدف الرئيسي لأبحاث الصمود هو تحديد العوامل الوقائية التي تعدل من التأثيرات السلبية للظروف الحياتية القاسية، ويوضح (Fallon, 2010) أن العوامل الوقائية تسهم في تقليل احتمالية ظهور النواتج السلبية كما أن بإمكانها تغيير تلك النواتج.

ويعد الصمود النفسي أحد القوى النفسية التي تميز بين الأفراد في تحقيق النجاح والسعادة في أوقات المحن والضغوط (Cassidy, 2016)، حيث يؤدي الصمود دورًا مهمًا في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته (Sharpley, Wootten, Bitsika & Christie, 2013)، ويشير إلى الخصائص الشخصية

التي تتوسط بين الآثار السلبية للضغوط وتحسن عملية التكيف (Wagnild & Young, 1993)، كما يتضمن القدرة على استعادة التوازن بعد التعرض للمحن والصعاب بل وتوظيف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل (Masten, 2009). والصمود عامل مهم في تحديد قدرة الفرد على التعامل مع المحن والتغييرات البيئية، فالأشخاص الصامدون يتمتعون بالهدوء في التعامل مع التغيير، كما أنهم مركزون ومنظمون ومبادرون، ولديهم اتجاه إيجابي نحو أنفسهم ونحو الحياة، ويتميزون بمرونة في التفكير، والقدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية، ويتخطون الصعوبات بل ويصبحون أكثر قوة بعدها (Hudson, 2007). وبذلك، يعد الصمود –على الرغم من المحن التي يتعرض لها الفرد– دليلًا على الإيجابية الخلاقة التي لا تزعن لظروف البيئة الخارجية، ولا تركن لعوامل التغيير القدري التي لا يستطيع الانسان تغييرها، حتى يصل الانسان الصامد في علاقته بظروف البيئة إلى مستوى التأثير المتبادل، فلا تلبث أن تلقي عليه البيئة ظرفًا قاهرًا إلا ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع إلى الأمام (أشرف عطية، ٢٠١١).

ويعتبر الصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي حيث يرتبط بالقدرة على تخطي المحن الشديدة أو المزمنة التي تمثل تهديدًا للنمو التعليمي للطالب، والتعامل الفعال مع الاخفاقات والتحديات والمحن والضغوط في المواقف الأكاديمية (Martin, 2013)، هذا بالإضافة إلى الاحتمال المتزايد للنجاح والانجاز الأكاديمي (Martin & Marsh, 2006). فطلاب الجامعة يواجهون مشكلات متباينة، أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية، إلا أنهم يختلفون في كيفية مواجهة هذه المشكلات، فقد ينجح البعض في المواجهة والصمود، بينما يفشل آخرون، وقد ظهر مفهوم الصمود ليحمل إجابات نسبية لخصائص وخبرات الأفراد الذين نجحوا في التغلب على المحن (Sunbul, 2016).

وتركز اليقظة العقلية على وعي الفرد بالخبرات، وملاحظة هذه الخبرت أثناء حدوثها دون تقييم عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة (Kabat-Zinn, 2006)، وترتبط اليقظة العقلية بالمواجهة الإيجابية للضغوط وتعزيز السعادة النفسية وانخفاض الضيق النفسي (كمحددات للصمود) (Roemer, Williston & Rollins, 2015). ويتطلب الحفاظ على الصمود مرونة نفسية عالية من خلال مهارات اليقظة، فالقدرة على القفز على أو تجاوز الظروف الصعبة الظروف الصعبة يحتاج إلى سمات شخصية مثل اليقظة العقلية، حيث يتم تعليم الطلاب سلوكيات واستراتيجيات إيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة بنجاح (Chamberlain, William, Stanley, Mellor, Cross & Siegloff,, 2016).

مشكلة البحث:

يرى كل من (Fallon, 2010; Michelle & Pidgeon, 2013) أنه من الخطأ القول أن الصمود سمة لدي بعض الأفراد دون غيرهم، وبالتالي إمكانية تحسين الصمود الذي يُمكّن الفرد من الاندماج في السلوك المنظم ذاتيًا والموجه نحو الهدف. ويصف (Benard, 1991) تحسين الصمود بأنه عملية تنمية بشرية صحية، حيث يتم تقديم متطلبات الصحة النفسية لطلاب الجامعة ويمكن تحسين الصمود من خلال تعزيز العوامل الوقائية المرتبطة بالصمود، وتعد اليقظة العقلية أحد العوامل الوقائية المرتبطة بالصمود والتي تعزز الصحة البدنية والنفسية لدى طلاب الجامعة (Michelle & Pidgeon, 2013)، فالضغوط التي تحيط طلاب الجامعة خاصة الأكاديمية من أكثر الأسباب المهددة للصحة النفسية، وهو ما يجعلهم بحاجة إلى تدخلات وقائية للوصول إلى حياة أكاديمية أفضل (Galante, Dufour, Benton, Howarth, Vainre, Croudace, et al., 2016).

وتعد برامج اليقظة العقلية من البرامج التي تهتم بتنمية الشخصية بشكل عام لدورها في غرس المهارات وخفض التوتر، وتنمية الوعي والانتباه وزيادة قدراتنا على الإدارة الفعالة لتعقيدات الحياة، ويمكن تطبيق ممارسة اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي لدورها في تعلم الطلاب التنظيم الذاتي للانتباه والذي يعد أحد العناصر الهامة في التحصيل الأكاديمي، كما أنه لا يمكن أن نغفل دور اليقظة الغقلية في زيادة قدرة الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية والمواقف السالبة التي يتعرضون لها (Brausch, 2011). ولقد بدأ ظهور التأمل ويقظة العقل نتيجة للفوائد المتعددة التي تدعم وتشجع على ممارسة هذا النوع من التدخل لدى فئات كثيرة، ومن فوائد هذا التدخل فعاليته في مواجهة المشكلات الصحية والحياتية، ثم انتقل الاهتمام إلى المجال الأكاديمي ومجال التعلم، نظرًا لأهمية يقظة العقل في التركيز والانتباه خلال مواقف التعلم، هذا من جهة.ومن جهة أخرى فوائد ذلك في مواجهة الضغوط الأكاديمية ومواقف الفشل لدى الطلاب مما ينعكس على تحصيلهم الدراسي وأدائهم الأكاديمي بشكل ملحوظ (Nidich, Mjasiri, Nidich, Rainforth, Grant, Valosek, et al., 2011).

وأصبح مفهوم اليقظة العقلية يزداد انتشارًا ضمن المجال الأكاديمي لأنها تعد شكلًا من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكياته، كما أنها تعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر كونها تبعد الفرد عن الشعور بفقدان السيطرة فضلًا عن كونها تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب وبالتالي تمنع تشتيت

الانتباه، لذلك فاليقظة العقلية ترفع قدرات الطالب الابداعية وتبعده عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة (Shahidi, Akbari & Zargar, 2017).

وفي هذا الإطار يشير كل من (Fulton, 2015; Malow & Austin, 2016) إلي أن برامج تنمية اليقظة العقلية تساعد الفرد على ادراك الواقع بشكل أكثر وضوحًا وفهم ذاته والتمتع بحياة أكثر بهجة وتعزيز المشاركة مع الزملاء وارتفاع الأداء الأكاديمي وتحسين المناخ الاجتماعي المدرسي وتعزيز السلوكيات التكيفية مثل صورة الجسم الإيجابية، لذلك فمن الضروري دمج أنشطة اليقظة في إطار العمل الأكاديمي. واتفقت آراء الباحثين على أن تنمية اليقظة العقلية تعزز جودة الحياة وتعالج الضغوط النفسية وتعمل على خفض التوتر والقلق واضطرابات المزاج وأعراض الاكتئاب وتغيير رد الفعل على الضغوط الأكاديمية والتخلص من التفكير السلبي (Byrne, Bond & London, 2013; Yang, Liu, Zhang & Liu, 2015).

وفي إطار العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود، كشفت نتائج دراسات كل من (Keye & Pidgeon, 2013; Pidgeon & Keye, 2014; Bajaj & Pande, 2016; McGillivray & Pidgeon, 2015; Olson, Kemper & Mahan, 2015; Sunbul, 2016) (هالة اسماعيل، ٢٠١٧) عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والصمود، كما يمكن التنبؤ بالصمود من خلال اليقظة العقلية وذلك طبقًا لنتائج دراسات كل من (Michelle & Pidgeon, 2013; Chamberlain et al., 2016)، وتوصلت نتائج دراسة (Collins, 2009) أنه يوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا لليقظة العقلية في الصمود.

كما توجد دراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والأبعاد الفرعية للصمود الأكاديمي مثل (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة). حيث كشفت نتائج دراسة (Evans, Baer & Segerstrom, 2009) عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين المثابرة وكل من عدم الحكم وعدم التفاعل (أبعاد اليقظة العقلية). وتوصلت نتائج دراسات كل من (Hillgaar, 2011; Aliajbari & Ghoreyshi, 2014; Tervisani, 2015) إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وكل من قلق الاختبار والاستراتيجيات المعرفية وماوراء المعرفية وإدارة المصدر للتعلم المنظم ذاتيًا. كشفت نتائج دراسة (Bowlin & Baer, 2012) عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين مستويات "الاكتئاب والقلق والضغوط" ومعظم أبعاد اليقظة العقلية، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الضبط الذاتي ومعظم أبعاد اليقظة العقلية. توصلت نتائج دراسات كل من

(Pepping, Davis & O'Donovan, 2013; Pickard, Caputi & Grenyer, 2016) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي. وتوصلت نتائج دراسة (Ramli, Alavi, Mehrinezhad & Ahmadi, 2018) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية.

وتوصي نتائج دراسات كل من (Collins, 2009; Michelle & Pidgeon, 2013; McGillivray & Pidgeon, 2015) بضرورة إجراء تدخلات قائمة على اليقظة العقلية هدفها تحسين الصمود، فبناء القوى النفسية والجوانب الإيجابية بدلًا من التركيز على المشكلات والجوانب السلبية هو أساس علم النفس الإيجابي، كما تشير نتائج دراسات كل من (Tervisani, 2015; Ramli et al., 2018) أنه يمكن الاستفادة من ممارسة اليقظة العقلية في السيطرة على المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية وتحسين التعلم المنظم ذاتيًا وخفض الضغوط خلال فترة الحياة الجامعية والذي ينعكس بدوره على التفوق الأكاديمي. وفي هذا الإطار، أظهرت الدراسات الحديثة أن البرامج القائمة على اليقظة العقلية تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء الأكاديمي ومفهوم الذات وانخفاض القلق (Franco, Mañas, Cangas, & Gallego, 2010) وتحسين كل من التنظيم الذاتي الانفعالي واليقظة العقلية وخفض الضغوط (Himelstein, Hastings, Shaprio & Heery, 2012) وخفض الأعراض الاكتئابية (Hou, Wong, Yip, Hung, Lo, Chan, et al., 2013) وعلاج حالات الإدمان (Imani, Vahid, Gharraee, Noroozi, Habibi & Bowen, 2015) والحد من الاجهاد الأكاديمي (Hjeltnes, Binder & Dundas, 2015) وخفض القلق والاجهاد (Bamber & Schneider, 2016) وزيادة الثقة بالنفس والحد من التوتر الأكاديمي (Dundas, Thorsheim, Hjeltnes & Binder, 2016) والحد من القلق الناتج عن الاضطرابات الأكاديمية والتنظيم الانفعالي (Shahidi et al., 2017) وخفض كل من صعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض الشخصية الحدية (أحمد جاد الرب، ٢٠١٧).

ومن خلال العرض السابق لمقدمة البحث ونتائج الدراسات السابقة -التي أمكن الاطلاع عليها- يمكن الإشارة إلى الآتي:

- ضرورة الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة لما لهما من أهمية في مساعدة الطلاب على تخطي المحن والأزمات والضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها.
- توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من الصمود النفسي بشكل عام وأبعاد

الصمود الأكاديمي بشكل خاص.

- يمكن تحسين الصمود الأكاديمي من خلال تعزيز العوامل الوقائية المرتبطة به، وتعد اليقظة العقلية أحد العوامل الوقائية المرتبطة بالصمود الأكاديمي.
- تعد التدخلات أو الأنشطة القائمة على اليقظة العقلية ذات فعالية في تحسين اليقظة العقلية من ناحية، فضلًا عن فعاليتها في تحسين متغيرات نفسية أخرى.
- يتضمن التدريب على اليقظة العقلية مجموعة من التدريبات بإمكان كل شخص التدريب عليها وممارستها واتقان مهاراتها.
- لا توجد دراسات على مستوى البيئة العربية – في حدود علم الباحثتان- تناولت فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي، مما دفعهما إلى دراسة الموضوع الحالي.

وانطلاقًا من أهمية اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي تهدف الدراسة الحالية التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية؟ ويتطلب ذلك الإجابة علي التساؤليين التاليين :

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي(الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في أبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية في التطبيق البعدي؟

أهداف البحث :

تتمثل أهداف البحث الحالي فيما يلي:

١- إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية .

٢- الكشف عن فعالية هذا البرنامج في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين هامين هما :

أولا الأهمية النظرية وتتمثل هذه الأهمية في :

- توجيه نظر القائمين على التربية والمهتمين بالتعليم إلى أهمية اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي كمفاهيم حديثة نسبيًا في مجال علم النفس الإيجابي ودورهما في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- إلقاء الضوء على دور التدريب باستخدام التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين المتغيرات النفسية ذات الصلة، والتي تعد من الأساليب العلاجية الحديثة نسبيًا في الدراسات النفسية.
- التأصيل النظري لمتغيرات البحث الحالي .

ثانيا الأهمية التطبيقية وتتمثل هذه الأهمية في :

- الاهتمام بطلاب الجامعة والسعي نحو حل مشكلاتهم والذي ينعكس على دافعيتهم للتعلم وتحصيلهم الأكاديمي من خلال تخطي المحن والضغوط الأكاديمية.
- تقديم أداة جديدة لقياس الصمود الأكاديمي في البيئة العربية.
- إعداد برنامج تدريبي قد يسهم في تحسين الصمود الأكاديمي لطلبة الجامعة .

مصطلحات البحث: تتمثل مصطلحات البحث فيما يلي :

أولًا: اليقظة العقلية Mindfulness:

يتبني البحث الحالي تعريف (Baer, Smith, Hopkins, Krietemyer & Toney, 2006) لليقظة العقلية حيث تعني بمراقبة الفرد المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلًا من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام. وتتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل).

ثانيًا: الصمود الأكاديمي Academic Resilience:

يتبني البحث الحالي تعريف(Cassidy, 2016) لليقظة العقلية وهو مفهوم متعدد الأبعاد يتكون من جوانب معرفية ووجدانية وسلوكية تعكس قدرة الفرد على التعامل مع المحن والتحديات في المواقف الأكاديمية . ويتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة).

حدود البحث:

تتمثل حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

١- **الحد الموضوعي:** ويتمثل في موضوع الدراسة والمتغيرات قيد البحث وهي: اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.

٢- **الحد البشري:** ويتمثل في المجتمع الذي اختيرت منه عينة الدراسة، وهو طلاب وطالبات الفرقة الثالثة(تعليم عام) بكلية التربية بينها موزعين على شعبتي الرياضيات والعلوم.

٣- **الحد المكاني:** ويتمثل في كلية التربية جامعة بنها.

٤- **الحد الزماني:** ويتمثل في وقت تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٧/٢٠١٨م).

الإطار النظري:

أولًا: اليقظة العقلية Mindfulness

١- مفهوم اليقظة العقلية:

على الرغم من الأصول الفلسفية والدينية لليقظة العقلية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني إلى الغرب في بداية السبعينات عندما قيم الباحثون في دراساتهم تأثير التأمل على كل من العقل والجسم، واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها بالإضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة التأملية في أنواع جديدة من العلاج النفسي حيث اهتم الباحثون لأول مرة بالعلاجات القائمة على التأمل واليقظة بداية من عام (١٩٧٠) بعد دراسات Herbert Benson في التدريب على الاسترخاء وتزايد الاهتمام بمتغير اليقظة العقلية في العقدين الأخيرين (فتحي الضبع وأحمد طلب، ٢٠١٣). ويقع مفهوم اليقظة العقلية في إطار اهتمام علم النفس الإيجابي ويعد أحد المنبآت القوية بالصحة النفسية للفرد ولها تأثير إيجابي على الأداء الإنساني والتوافق الشخصي والإجتماعي وترتبط بالتنظيم الذاتي والاستقلالية والشعور بالسعادة (Parto & Besharat, 2011)، ويشير (Desbordes, Gard, Hoge, Holzel, Kerr, Lazar, et al., 2015) أنها ترتبط والأداء الإنساني في المجالات الأكاديمية والحياتية حيث تساعد على الانتباه وتنظيم الانفعالات والسلوك الإجتماعي والصمود النفسي والالتزام بأداء المهام ونمو الذكاء الوجداني والإنفتاح على الخبرة والسعادة النفسية. كما تجعل اليقظة العقلية

الطلاب في مجال التعلم على درجة مرتفعة من الوعي بالبيئة وما يدور حولهم في اللحظة الراهنة عكس النظرة القطعية التي تسجن المتعلم في حدود المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة والروتين والجمود (Thompson & Waltz, 2007; Bamber & Schneider, 2016).

وقد تناول الباحثون مفهوم اليقظة العقلية من وجهات نظر مختلفة حيث يعرفها (Marlatt & Kristeller, 1999) بأنها وعي الفرد بخبراته المختلفة في الوقت الراهن والإنتباه لها وتقبلها دون إصدار الأحكام بأنها سارة أو غير سارة، تستحق الاهتمام أو لا تستحق وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث الحالية، ويتفق (Walsh & Shapiro, 2006) (مع التعريف السابق في أن اليقظة العقلية هي الوعي الكلي بالخبرات الحالية دون إصدار أحكام ويتضمن ذلك الوعي بالإنطباعات الحسية في كل القيود الحسية Sensory modalities بالإضافة إلى انفعالات الفرد وأفكاره التي تتضمن التصور البصري. كما يرى (Bamber & Schneider, 2016) اليقظة العقلية بأنها الانتباه القصدي في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام على الخبرات والانفعالات والأفكار والوعي بالطريقة التي تستخدمها لتوجيه الإنتباه بحيث تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار فيفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع وهذا يؤدي إلى الاستبصار.

وينظر (Kettler, 2013 as cited in Pirson, Langer, Bonder & Zilcha-Mano, 2015) إليها على أنها طريقة تفكير تتضمن الإنتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية بدون إصدار أحكام مما يمكنه من التعامل بواقعية ومن ثم تحقيق الاستجابة التكيفية، وترتبط اليقظة العقلية بالإبتكارية وحل المشكلات حيث تتضمن وفقًا للتصور النفسي اجتماعي عوامل أربعة هي (البحث عن الجديد- وإنتاج الجديد- والمرونة- والاندماج)، وينظر إليها على أنها مفهوم يقابل مفهوم الجمود العقلي حيث يؤيد الفرد تصورًا واحدًا قد تم تحديده في الماضي ويعمل على نحو تلقائي مع عدم الوعي بالسياق أو المشكلة. لذلك يرى (Spencer-Oatey, 2013) أن اليقظة العقلية لها عدة فوائد منها: التعامل بحساسية أكثر مع السياق البيئي والانفتاح على الخبرات الجديدة وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات . ويرى (Dundas et al., 2016) أن اليقظة العقلية تنطوي على الاهتمام بالهدف في الوقت الحاضر دون التركيز على الماضي أو التفكير في المستقبل.

ويشير سيد صبحي (٢٠١٤) إلى اليقظة العقلية على أنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها،

ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام وعلى هذا الأساس فإن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على زيادة الوعي الانتباهي والتركيز في اللحظة الحاضرة بدون إصدار أحكام قيمية عليها والمتأمل في تعاليم الاسلام الحنيفة يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وقد أعطى الله سبحانه وتعالى أهمية كبيرة للتعقل والتدبر والتفكر والتأمل . وقد أورد (Kettler 2013 as cited in Pirson et al., 2015), أن اليقظة العقلية قد تم تناولها في البحوث النفسية باعتبارها سمة وحالة وهي كسمة ترتبط ارتباطًا قويًا بالشخصية وأكثر استقرارًا في شخصية الفرد في حين أنها كحالة تعبر عن حالة مرتفعة من الوعي وهذا يتحقق من خلال عملية التأمل وترتبط اليقظة العقلية كسمة بالعديد من الخصائص النفسية الإيجابية.

ويعرف (Lykins & Baer, 2009) اليقظة العقلية بأنها انتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الآخر، ويرى (Brausch, 2011) أنها تعني تركيز الانتباه ومعايشة اللحظة الراهنة واستبعاد القلق المرتبط بالمستقبل والندم على الماضي، لذلك يصفها (Langer & Moldoveanu, 2000) بأنها حالة عقلية نشطة تتميز بجعل الفرد له وجود حقيقي في الوقت الراهن ولديه حساسية موضوعية للسياق والبيئة التي يوجد فيها ويسترشد ولكن ليس محكومًا بالقواعد والروتين.

وقدم (Brown & Ryan, 2003) أربعة فروق رئيسية بين اليقظة العقلية والذكاء تتمثل هذه الفروق فيما يلي:

- يتطلب الذكاء من الفرد التوافق والتكيف مع الواقع وأن الأفراد ذوي اليقظة العقلية يدركون أهمية وجود رؤى عديدة ووجهات نظر ممكنة لأي موقف أو حالة.
- الذكاء عملية خطية تتحرك من المشكلة إلى الحل أو إلى قرار في أسرع وقت ممكن من أجل تحقيق نتيجة مرجوة في المقابل اليقظة العقلية تتكون من خطوات تبدأ بالعودة لادراك المشكلة وادراك الحلول من أجل عرض الموقف بطريقة جديدة ومبتكرة لذلك يتم إعطاء معنى للنتائج من خلال هذه العملية.
- يعتمد الذكاء على القدرة على تذكر الحقائق والمهارات المعرفية في حين تعتمد يقظة العقل على سيولة المعرفة والمهارات المعرفية.

من خلال عرض الباحثتان لمفهوم اليقظة العقلية يمكن القول بأنها مفهوم نفسي يتضمن

الوعي والانتباه والتركيز القصدي للأحداث الحالية سواء إيجابية أو سلبية دون تفسيرها أو إصدار أية أحكام تقييمية عليها. كما ترتكز معظم تعريفاتها في ثلاثة عناصر هي:

- وعي الفرد باللحظة الراهنة حيث يعد شرطًا لليقظة العقلية هو الانتباه المتمركز على الحاضر.
- الاهتمام بالمثيرات بطريقة القبول دون فرض أحكام أو غيرها من المعالجات المعرفية.
- الاهتمام بالظواهر الداخلية والخارجية.

٢- أبعاد اليقظة العقلية:

ينظر بعض الباحثين إلي اليقظة العقلية تتضمن مكونين رئيسين هما:

- الوعي ويتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة والتركيز على الخبرة الحالية بدلًا من الاستغراق في الماضي أو التفكير في المستقبل.
- الطريقة التي يتم بها التعامل مع ذلك الوعي في اللحظة الراهنة وتشير إلى الانفتاح والتقبل بمعنى عدم الحكم وعدم التفسير وعدم توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير، ولا يعني ذلك السلبية وإنما يعني فقط مجرد الانتباه بدلًا من الاندماج أو التجنب (Cardaciotto, Herbert, Forman & Farrow, 2008).

كما يشير (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Cardomy, 2004) إلى بعدين لليقظة العقلية هما :

- التنظيم الذاتي للانتباه بهدف الإبقاء على الخبرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية في اللحظة الحالية.
- تبني توجه خاص نحو خبرة الفرد في اللحظة الراهنة ويتحدد ذلك في حب الاستطلاع والتقبل والانفتاح وعدم إصدار أحكام والتعاطف والاتجاه نحو السعادة والفهم الاستبصاري وعدم التفاعل مع الخبرات وعدم التمركز.

كما تتكون اليقظة العقلية من وجهة نظر سيد صبحي (٢٠١٤) من ثلاثة أبعاد (القصد، والانتباه، والسلوك) وهي ليست منفصلة عن بعضها وإنما تحدث في وقت واحد حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة، ويمهد القصد الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات وأخيرا التمرد الذاتي، وتشير مرحلة (الانتباه) إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد

من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئًا بالنتائج في تنمية المهارات الثلاث معًا. وينظر (Buchheld, Grossman & Walach, 2001) إلى اليقظة العقلية كعملية أحادية البعد وهي ملاحظة الخبرة والانفتاح على الخبرات دون إصدار أحكام. كما يشير (Brown & Ryan, 2003) إلى الوعي بالخبرة في اللحظة الحالية على أنها تمثل البعد الأساسي في اليقظة العقلية.ويشير (Bamber & Schneider, 2016) إلى أنه من خلال الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية يمكن إعتبارها تتكون من الأبعاد الآتية : التحكم في الإنتباه Control of attention، والوعي، وعدم ردود الأفعال Non reactivity وعدم الحكم على الأفكار Non- Judgmental thoughts.

ويتبنى البحث الحالي وجهة نظر (Baer et al., 2006) التي تشير إلى أن اليقظة العقلية تتضمن خمسة أبعاد هي:

- الملاحظة Observation وتشير إلى الانتباه بالتركيز على الخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والأصوات والأشكال والروائح.
- الوصف Describtion ويعني التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
- التصرف بوعي Act with awareness ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
- عدم الحكم Non Judgment ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية والخارجية.
- عدم التفاعل Non reactive ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها.

٣- أهمية اليقظة العقلية:

تحقق اليقظة العقلية مجموعة من الفوائد أهمها:

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته.
- تحسين الشعور بالتماسك لأن من خلال الوعي (لحظة بلحظة) ربما يسهل لدى الفرد الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واكتشاف المعاني التي تؤكد على هذا المعني ، وبالنظر إلى هذه الفوائد يجعلنا نضع السؤال المهم الذي يحيرنا وهو هل نستطيع أن نعيش بمعزل عن لغة العقل ولغة الوجدان؟ ولعل الاجابة تتمثل في أن لغة الوجدان لابد وأن تصاحب لغة العقل، لأن لغة الوجدان تقوم بعملية تعقيل العقل Rationalization ونعني بهذا التعقيل

الوقوف أمام شطحات العقل فتحيل منه بهذا التيقظ إلى إيجاد قدرة من شأنها أن تهذب السلوك والاقدام والأمن النفسي الذي يخفف جفاف الواقع وقسوته بحيث تجعله قوة مرشدة وموجهة إلى طريق الفضيلة والاصلاح فيعم الرخاء وتعم الرفاهية والسلام والمحبة، ولغة العقل المصبوغة بالوجدان تجعل صاحبها متفوقًا مع الجميع وليس فوق الجميع(سيد صبحي، ٢٠١٤).

وتشير العديد من الدراسات والأطر النظرية عن فائدة اليقظة العقلية في الاسترخاء البدني والعقلي ومرونة التفكير وإزالة الضغوط حيث أنها تستعيد التوازن للنظام العصبي، واستعادة القدرة على التوافق والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس وفعالية الذات والاستبصار والسعادة والتفوق الأكاديمي .

اتجاهات دراسة اليقظة العقلية:

بمراجعة التراث النفسي المتعلق باليقظة العقلية يمكن القول أن هناك إتجاهين متمايزين وهما:

- التوجه التأملي ويتم اشتقاقه من الفلسفة القديمة والثقافة البوذية وتتضمن الغرس لحظة بلحظة وعدم الحكم على الخبرة الشعورية للفرد (Brown & Ryan, 2003). ويهدف هذا الاتجاه إلى ملاحظة الخبرة الداخلية للفرد والمحافظة على العقل والحياة في لحظة يمكن أن يحقق فيها الفرد أهدافه ويسمي ذلك بالإدراك الصادق (Yeganeh, Veridical Perception 2006; Brausch, 2011) .
- التوجه النفسي– اجتماعي ويشير إلى انفتاح العقل على الجديد حيث إمكانية عمل تصنيفات وبناءات متمايزة (Langer, 1989). ويختلف الاتجاهان في أن التوجه التأملي يشمل العوامل الخارجية والمادية والسياق الاجتماعي للأفراد المشاركين (Baer, 2003)، ويهتم بالتعلم حيث التوجه نحو الهدف وتوظيف اليقظة العقلية في تحسين حل المشكلات وبعض التدريبات المعرفية وتتحدد اليقظة العقلية في الاطار النفس اجتماعي على أنها نشاط عقلي يتصف بإقامة تمايزات جديدة والتواجد في الحاضر والاحساس بالسياق والاسترشاد غير المحكوم بالقواعد والقوانين (Langer & Moldoveanu, 2000).

٤- تنمية اليقظة العقلية:

تركز تدخلات اليقظة العقلية على إدراك اللحظة الراهنة واتصال العقل والجسم ومراقبة الاهتمامات والأفكار وهذه التدخلات تستخدم تقنيات اليقظة العقلية المتمثلة في التأمل ومسح الجسم ومراقبة التنفس لجلب الوعي بالأفكار والمشاعر والسلوكيا ، وعلى مدار السنوات الثلاثين

الماضية أصبحت برامج اليقظة العقلية واحدة من التدخلات العقلية في المراكز الطبية والتعليمية حيث يتم تدريس برنامج منظم قائم على اليوجا والـتأمل على مدى ثمانية أسابيع مع صمت ثماني ساعات حيث يعني التدريب على اليقظة العقلية الوعي والإنتباه المتعمد لتركيز عقولنا على تمرير الأفكار والمشاعر والعواطف والأفعال، وهذه البرامج تساعد على الحد من القلق والمرونة وراحة النفس ومواجهة الضغوط والتعاطف والاستدلال الأخلاقي وصنع القرار (Bamber & Schneider, 2016).

وتعد برامج تعليم التيقظ العقلي Mindful teaching برامج تدريبية تساعد الطلاب على الانفتاح العقلي والبحث عن المعلومات الجديدة والحساسية للسياق وزيادة الوعي بوجهات النظر المختلفة لحل المشكلات والانتباه وتأجيل إصدار الأحكام وإثارة العقل والبحث والتأمل وتجاوز نطاق المعلومات المعطاه (Langer & Moldoveanu, 2000)، كما يشير (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010) إلي أن علم النفس يستخدم حاليًا التأمل من خلال برامج اليقظة العقلية كمدخل لعلاج المشاكل الطبية والنفسية والتربوية، لذلك استحوذ مفهوم اليقظة على اهتمام علماء النفس وأدرجت في مجموعة واسعة من البرامج النفسية والتدخلات والعلاجات، سواء كانت صريحة أو ضمنية، وقد تم اعتماد اليقظة العقلية كمنهج أو طريقة لعلاج الكثير من المشكلات الأكاديمية والنفسية.

ويعتبر التدريب على اليقظة العقلية من أحدث التوجهات الشائعة في مجال تطوير المهارات الأكاديمية والحياتية وتهدف هذه التدريبات إلى تعزيز المرونة الفكرية، ورفع مستوى التركيز في العمل والمذاكرة وتهتم هذه البرامج بتوجيه الاهتمام بالتركيز على الذات والآخرين والعالم الخارجي، ويجب أن يتضمن أي برنامج لليقظة العقلية على ما يلي:

-تحديد الوقت المناسب بالنسبة للفرد لأداء التمرين الخاص بالتأمل وذلك بتخصيص (١٠) دقائق يوميًا لهذا التمرين.

-وضع أهداف خاصة للتمرين وتقبل حقيقة أن هذه التجربة هي تطوير عادة جديدة، فاليقظة العقلية لا تعني التخلص من جميع الأفكار وإنما ملاحظة الأفكار الأخرى المحيطة بالفرد مع عدم احباط الفرد إن وجد ذهنه مشغول وقلق أو صعب السيطرة عليه.

-يجب على الفرد ملاحظة الأوقات التي يجد ذهنه بات أكثر حضورًا ومحاولة تحديد الأثر الذي يترتب على ذلك.

-الالتزام بتمارين اليقظة العقلية يوميًا.

-التواصل مع الآخرين المهتمين بتنمية حضورهم العقلي للتشجيع على الاستمرار في

التمارين (Davis, Lysaker, Kristeller, Salyers, Kovach & Woller, 2015).

ويشير (Zarrabian, 2010) أن برامج اليقظة العقلية تتضمن ثماني جلسات وكل جلسة ساعتان أسبوعيًا ويعتمد البرنامج على ترتيب زمني يشمل:

-الجلوس متأملا متفكرا ويتضمن التركيز على التنفس أثناء ملاحظة الفرد لاحساساته وانفعالاته وأفكاره.

-تأمل الجسد ويشمل التركيز على مختلف الجسم متضمناً كل أعضاء الحس المختلفة.

-اليوجا التي تتضمن تقوية الجسم والتركيز على العقل خلال الأوضاع الجسمية المختلفة.

-التنفس خلال ثلاث دقائق ويتضمن ذلك تفكير مصغر يركز على التنفس والجسم واللحظة الراهنة، وبين الجلسات ينصح المشاركون بممارسة تمارين التأمل يوميًا لمدة (٤٥) دقيقة على الأقل.

ويشير (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010; Hjeltnes et al., 2015) إلي أن برامج اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي أثبتت فعاليتها في تحسين السلوك الأكاديمي والأداء وتحسين العمل الأكاديمي بشكل عام. كما يشير (Grossman & VanDam, 2011) إلى نموذجين لغرس اليقظة العقلية في سياق ممارسة التأمل هما النموذج القديم وتعود جذوره تاريخيًا إلى البوذية، والنموذج الحديث الذي قدمه (Kabat- Zinn, 1995 as cited in Grossman & VanDam, 2011) والذي ارتبط بخفض الضغط، وهناك تشابه بين النموذجين حيث ينصب الاهتمام بتخفيض المعاناة وتحسين الانفعالات الموجبة وتجويد نوعية الحياة ويتم تقديم اليقظة العقلية على أنها حالة موقفية يكون فيها الوعي والانتباه متمركزًا على الحاضر أثناء ممارسة التأمل مع عدم وجود أحكام أو رد فعل، كما يمكن تقديمها على أنها سمة أو نزعة ثابتة يمكن وصفها كنمط معرفي انفعالى أو ميل سلوكي.

واليقظة العقلية يمكن تنميتها من خلال التعليم والتعلم من منطلق أنها تتضمن آليتين رئيسيتين هما: الانتباه المنظم ذاتيًا Self regulation of attention، والوعي بعدم الحكم على الخبرة Non judgmental awareness of experience حيث أن الانتباه المنظم ذاتيًا يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية والجسمية، كما أن الوعي بعدم الحكم على الخبرة يحدث من خلال الفضول وحب الاستطلاع والانفتاح وقبول الخبرة (Bishop et al., 2004).

كما أشار (Gehart, 2012) إلى التدريب على اليقظة العقلية يحدث من خلال النقاط التالية:

- تحديد ماهية اليقظة العقلية من خلال عدم إصدار أحكام والاهتمام بالخبرات الراهنة كما تتضمن التنفس والتأمل عن طريق إعادة توجيه عقل الفرد لإعادة التركيز في كل مرة يتجول فيها داخل أفكاره داخل عقله ثم إعادة توجيه التركيز إلى التنفس يتبع ذلك تحسن في قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ومواجهة الضغوط النفسية والتمتع بمزاج إيجابي وسلوك إلى حد كبير يوصف بالإيجابية.
- خلال ثمانية أسابيع من ممارسة اليقظة العقلية يحدث تغير مزاجي واضح على الفرد.
- تعتمد برامج اليقظة العقلية على الوصف كمهارة منفصلة لمساعدة الفرد في عملية الملاحظة وهذه العملية تكون على محتوى الخبرة ومثال ذلك يجري الفاحص حوار مع المفحوص للتفكير في ملاحظته وبالتالي وصف الخبرات يشكل جزءًا من عملية تطوير اليقظة العقلية.
- كما تتضمن البرامج عدم الحكم والعقل الواحد وهذه الفنية تشمل التركيز على اللحظة الراهنة والتخلي عن الرجوع للماضي أو القلق من المستقبل ولفت الانتباه للحظة الراهنة وبذلك يتمكن الفرد من الوعي لثراء الخبرة وتسليط الضوء على الجوانب غير الملاحظة سابقًا في الخبرة والتي تحدث بشكل متكرر مع الأحداث لذلك تشجع اليقظة العقلية الفرد على التركيز في الفاعلية بدلًا من أن يصبح واقفًا في أحكام الخير ضد الشر.

ويشير (Hjeltnes et al., 2015) إلى أن أهم فنيات تنمية اليقظة العقلية هي تمارين الذهن واليوغا والمناقشات الجماعية والواجبات المنزلية كما ذكر (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010) أن تأمل اليقظة العقلية يجسد نظريًا ممارسة الاستبطان ويتركز ذلك على ملاحظة عمليات الأفكار داخل العقل، ورغم ذلك فإن اليقظة العقلية ممارسة يمكن تجسيدها في الحياة اليومية عن طريق تكاملها في أنشطة المعيشة اليومية.

وفنيات اليقظة العقلية نوعان هما: فنيات رسمية وهي ممارسة عميقة لليقظة العقلية في التدريبات اليومية وحالة من اليقظة العقلية يتم ممارستها لتعميمها في مختلف أنشطة الفرد اليومية لتصبح سمة التي هي النوع الثاني الغير رسمية، وتتضمن الممارسات الرسمية (تأمل الجلوس ويتضمن التنفس والاحاسيس الجسمية والاصوات والأفكار)، وتأمل الحركة (المشي ومجالات اليوجا)، وتبادل المجموعة (تأدية تمارين ومناقشة موجهة للخبرة)، أما الممارسات غير الرسمية تتضمن النشاط اليقظ (الأكل والتنظيف والقيادة) والتمارين المنظمة (المراقبة الذاتية وحل المشكلات) والقراءة اليقظة (مثل الشعر)، وتأملات قصيرة مثل ثلاث دقائق تنفس في الفراغ (فتحي الضبع وأحمد طلب، ٢٠١٣).

مما سبق يمكن القول أن اليقظة العقلية يمكن تنميتها عن طريق التأمل والعديد من الفنيات

الأخرى ، وقد استفادت الباحثتان من هذه الدراسات في اختيار الفنيات المناسبة للبحث الحالي وكيفية تصميم الجلسات وإجراءات تنفيذها مع مراعاة الهدف الأساسي للبحث وهو الاهتمام بالجانب الأكاديمي والصمود الأكاديمي .

ثانيًا: الصمود الأكاديمي :

يعد الصمود النفسي أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، والذي يعكس الطريقة الإيجابية والتكيفية للمواجهة ولا يقتصر على عدم حدوث النتائج السلبية فحسب (Collins, 2009). فالصمود يشير إلى قدرة الفرد على الحفاظ على الثبات والاستقرار النفسي في مواجهة الضغوط (Combes-Malcome, 2007)، كما يصف القدرة على التكيف المرن في مواجهة التحديات الشخصية والمهنية والأكاديمية (Chamberlain et al., 2016).

وقد نال مفهوم الصمود أهمية كبيرة في الآونة الأخيرة كونه أحد العوامل المهمة في تشجيع السلوكيات الصحية (Garcí a-Izquierdo, Rí os-Risquez & Carrillo-Garcí a, 2015)، فالنواتج الإيجابية المرتبطة بالصمود تتضمن تخفيف الآثار السلبية للضغوط وزيادة التكيف وتنمية مهارات المواجهة الفعالة للتعامل مع المحن؛ فالصمود عامل مهم لمنع ظهور الأمراض النفسية والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة الجسمية والنفسية والمهنية على الرغم من الظروف الحياتية الضاغطة (Michelle & Pidgeon, 2013).

وأخذ مجال البحث في مفهوم الصمود ثلاثة اتجاهات، ويؤكد الاتجاه الأول على أن الصمود يتكون من مجموعة من الخصائص النفسية مثل الصلابة والمواجهة وفعالية الذات والتفاؤل والتكيف؛ ويرى الاتجاه الثاني أن الصمود عملية دينامية حيث يتم مواجهة المحن بالتكيف المستمد من التعلم المكتسب من التجربة وبالتالي اكتساب الخصائص النفسية للصمود؛ بينما يشير الاتجاه الثالث –وهو الأكثر حداثة– إلى أن الصمود قوة دافعية داخلية تمكن الفرد من مواجهة المحن والتعلم من التجارب والاندماج في التغييرات المعرفية (Grafton et al., 2010)، والنظرة الأخيرة للصمود لها أهميتها في تنمية وتحسين الصمود من خلال الممارسات الذاتية (مثل تدخلات اليقظة العقلية) (Foureur, Besley, Geraldine, Yu & Crisp, 2013).

وفي إطار الاتجاه الأخير، يشير (Michelle & Pidgeon, 2013) إلي أن الصمود هو قدرة الفرد على التعافي من الأحداث المؤلمة والصعبة مع زيادة المعرفة بالمواجهة التكيفية مع مواقف صعبة مشابهة في المستقبل. ويستند هذا التعريف على نظرية الصمود التي تنص على أن القدرة على الصمود تتكون من القوى اللازمة لاجتياز أحداث الحياة المتغيرة

والضاغطة بنجاح في إطار "قانون الاضطراب وإعادة التكامل"، والذي يشير إلي أن الألم والشعور بالضيق الناتج عن التغيير هو في الواقع جزء ضروري من التعلم للتعامل مع الأحداث الضاغطة؛ و"الاضطراب" هو تجربة مؤلمة تُخرج الأفراد من حالة التوازن، لذا يلجأ الأفراد إلى البحث بداخلهم والتكيف لمواجهة التحدي الجديد. وتفترض النظرية أن التحديات المؤقتة بمثابة فرص جيدة للتعامل مع الآلام الماضية واكتشاف آليات جديدة للمواجهة، وبشكل عام هي إعادة تنظيم رؤية الفرد للحياة، وتسمى هذه العملية "إعادة التكامل" والتي تتضمن إعادة تشكيل رؤية الفرد لذاته وللآخرين. وعند حدوث الاضطراب، يحاول الأفراد إعادة بناء حياتهم وتوازنهم من خلال حل المشكلات والنظر للموقف بزاوية مختلفة، وهنا تعتمد قدرة الأفراد على إعادة التوازن على السمات والخصائص النفسية التي يمتلكونها وليس على الموقف فحسب (Flash, 1989 as cited in Michelle & Pidgeon, 2013).

فالصمود النفسي ظاهرة وعملية تعكس التوافق الإيجابي رغم المحن (Snape & Miller, 2008)، ويصف الصمود قدرة الفرد على التحسن أو النهوض أو التأقلم أو التكيف أو النجاح الذي يتبع سوء الحظ أو التغيير أو المحن (Garcia-Dia, DiNapoli, Garcia-Ona, Jakubowski & O'Flaherty, 2013)، ويرى (Fallon, 2010) أن الصمود هو الكفاءة في مواجهة التحديات التي تقف أمام التقدم والانجاز، أي أن مفهوم الصمود يتكون من شرطين أساسيين:

الأول هو التعرض للمحن أو المخاطر، والثاني هو التكيف الإيجابي لتلك المواقف، فالأفراد الذين يحققون نتائج إيجابية دون مواجهة عقبات أو تحديات يعتبرون أكفّاء ولكن لا يمكن اعتبارهم صامدون؛ فالصمود هو تحقيق النجاح على الرغم من التجارب السلبية أو العقبات أو التحديات.

ويشير (Brooks & Golstien, 2004) إلي أن الصمود النفسي يتكون من مكونات أساسية هي:

- التعاطف: ويمثل مقدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين بطريقة تُيسر التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.
- التواصل: ويمثل التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح، وأن يحدد الفرد أهدافه وقيمه الأساسية وأن يكون قادرًا على حل المشكلات التي يواجهها.
- التقبل: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين من خلال تحديد افتراضات وأهداف دافهية وفهم الفرد لمشاعره والتعبير عنها بصورة صحيحة وتحديد جوانب القوة في الشخصية، والذي يساعد على الاستخدام الأمثل لها.

ويوضح (Conner, 1992) الطريقة التي يتعامل بها الأفراد الصامدون مع المحن والتغيير، حيث يميل الأفراد إلى التحكم في الأحداث المتغيرة من خلال توقع المستقبل، وعندما تتطابق التوقعات مع الواقع المدرك تحدث عملية التوازن، ولكن عندما لا تتطابق التوقعات مع الواقع المدرك يلجأ الأفراد إلى استخدام موارد لكي يحدث التوافق، وقد تكون هذه الموارد في هيئة أشخاص أو معلومات أو استراتيجيات لاتخاذ قرارات فعالة شأنها التأثير على حياتهم، وتسعى عملية التوافق إلى استيعاب التغيير والتي بدورها تساعد على خفض كل من الطاقة العقلية والضغوط النفسية.

وإذا كان الصمود النفسي يمثل قدرة الفرد على التعامل مع التحديات والمحن، فإن الصمود الأكاديمي يرتبط بالصمود في الحياة الأكاديمية حيث يواجه الطلاب المعوقات التي تقلل من احتمالية تحقيق النجاح والنتائج الإيجابية.

ويشير الصمود الأكاديمي إلى تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي على الرغم من تعرض المتعلم لتحديات شخصية وبيئية (Jowkar, Kohoulat & Zakeri 2011)، ففي إطار السياق الأكاديمي، يحافظ الطلاب الصامدون أكاديميًا على مستويات مرتفعة من الأداء والدافعية للإنجاز على الرغم من وجود الأحداث والظروف الضاغطة التي تعرضهم للأداء بشكل منخفض، وأحياناً إلى التسرب من التعليم (Alva, 1991)، لذا يمكن اعتبار الصمود أحد المؤشرات المهمة لتوافق الطالب مع الحياة الجامعية وما يواجهه من محن ومشكلات، فضلاً عن تأثيره الفعال على الاستمتاع بالدراسة والمشاركة الصفية وتقدير الذات العام (Martin & March, 2006).

وفي هذا الإطار، يشير (Fallon, 2010) إلى أن الصمود الأكاديمي يمثل قدرة المتعلم على التعامل بفعالية مع التحديات والنكسات والضغوط في البيئة المدرسية، والذي يساعد على الحفاظ على مستويات مرتفعة من الإنجاز على الرغم من التعرض للظروف والأحداث الضاغطة.

ويشير (Son, Lee & Kim, 2015) إلي أن الصمود الأكاديمي يعد أحد أساليب مواجهة المشكلات في الحياة الجامعية، وهو أحد مصادر حماية الفرد من الظروف الضاغطة ليستمر الطالب في دراسته بدرجة عالية من الانجاز والدافعية والاستمتاع بالدراسة، كما يساعد على مقاومة الإرهاق الدراسي الذي يتمثل في الشعور بالاحباط والفشل نتيجة للأحداث الضاغطة.

ويرى (Cassidy, 2016) أن الصمود الأكاديمي مفهوم متعدد الأبعاد يتكون من

جوانب معرفية ووجدانية وسلوكية يعكس قدرة الفرد على التعامل مع المحن والتحديات في المواقف الأكاديمية، ويتضمن الأبعاد التالية:

- الدأب: ويتضمن العمل الجاد والمحاولة وعدم الاستسلام، والتمسك بالخطط والأهداف، وتقبل التغذية الراجعة والاستفادة منها، وتصور حلول للمشكلات، والتعامل مع المحن كفرص لتخطي التحديات وتحسين الأداء.
- رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي: ويشير إلى تأمل مواطن القوة والضعف وتعديل أساليب الدراسة وطلب المساعدة والدعم والتشجيع، ومراقبة الجهد والانجاز، وإدارة المكافآت والعقوبات.
- الوجدان السالب والاستجابة الانفعالية السالبة: ويتضمن القلق والتشاؤم واليأس في مقابل تجنب الاستجابات الانفعالية السالبة والتفاؤل.

ويرى (Morales, 2008) أنه يمكن فهم الصمود الأكاديمي كعملية وناتج والذي يعد جزءًا من حياة المتعلم الذي حقق نجاحًا أكاديميًا على الرغم من تعرضه للعقبات وذلك في مقابل الأفراد الذين لم يتعرضوا للمشكلات أو التحديات، وتوجد أربعة عناصر ينبغي فهمها عند دراسة الصمود الأكاديمي وهي: عوامل المخاطرة، والعوامل الوقائية، ومجالات استهداف الخطر، والاستراتيجيات التعويضية. وتشير عوامل المخاطرة إلى المتغيرات البيئية التي من تعرض الفرد للخطر، وتشمل هذه العوامل –من الناحية الأكاديمية– المدارس المتدنية، والعنف، ونقص الرعاية الوالدية، وغيرها من العقبات البيئية المماثلة التي تعرض الفرد للخطر. وتشير العوامل الوقائية إلى القدرات والإمكانيات التي توجد لدى الفرد وتعمل على تخفيف تأثير عوامل الخطر، مثل وجود أحد الأقارب الذي يقدم رعاية للفرد، أو الأخلاقيات المهنية، وموضع الضبط الداخلي. وتشير مجالات استهداف الخطر إلى جوانب محددة لدى الفرد تمثل له مشكلة في موقف معين، ومنها مجالات خاصة بالجنس والطبقة الاجتماعية والانتماءات العرقية. وتشير الاستراتيجيات التعويضية إلى الفنيات التي يستخدمها الأفراد لحماية أنفسهم من أن يكونوا مستهدفين للخطر، وتمثل عملية الصمود التفاعل بين العناصر الأربعة.

ويشير (Martin & Marsh, 2009) أنه يمكن تحسين الصمود الأكاديمي من خلال تنمية التوجهات الإيجابية المعرفية والوجدانية والسلوكية تجاه الحياة الأكاديمية وذلك من خلال زيادة معرفة الطلاب بالعوامل الوقائية، حيث أنه من الصعب التحكم في المحن التي يتعرض لها الطلاب إنما يمكن تزويدهم بالتدخلات التي تهدف إلى تحسين الاستجابات التكيفية لمواجهة المحن.

مما سبق يلاحظ أن الصمود الأكاديمي يمثل أهمية كبيرة لدي طلاب الجامعة حيث يجعله قادرا علي مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية دون التعرض للآثار النفسية السلبية الناتجة عن تلك الضغوط وينعكس بالتالي علي الأداء الأكاديمي .

ثالثًا: العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي:

تؤدي الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب إلى قصور في الانتباه والتركيز، وصعوبات في الحفظ والاستذكار، وعدم القدرة على حل المشكلات، وخلل في مهارات الدراسة وبالتالي انخفاض الانتاجية والأداء الأكاديمي؛ كما أن القلق يؤثر سلباً في التحصيل الدراسي، حيث يركز الطلاب على الأفكار السلبية عن قدراتهم والتركيز على صعوبة المهام والاخفاقات الأكاديمية السابقة (Franco, Mañas, Cangas & Gallego, 2010)، ويتضمن الصمود الأكاديمي القدرة على السيطرة والتعامل مع الضغوط والقلق والتحديات التي تعد بمثابة تهديدات للنجاح الأكاديمي. والصمود الأكاديمي يمثل قدرة الطالب على التعامل الفعال مع الاخفاقات والتحديات والمحن والضغوط في السياق الأكاديمي فضلاً عن تأثيره في الاستمتاع الدراسي والمشاركة الفعالة والدافعية والاندماج الفعال وتقدير الذات العام (Martin & March, 2006)، كما يساعد الصمود على مقاومة الأثر السلبي للضغوط الناتجة عن المواقف التي تشكل تحدياً (Chamberlain et al., 2016).

ويتطلب الصمود خصائص شخصية تساعد على النمو أثناء وبعد المحنة، فالقدرة على تجاوز الظروف الصعبة يحتاج إلى مرونة نفسية تظهر من خلال مهارات اليقظة العقلية حيث يُظهر الطلاب سلوكيات واستراتيجيات إيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة (McGillivray & Pidgeon, 2015; Chamberlain et al., 2016). وتظهر أهمية اليقظة العقلية في تأثيرها على التنظيم الذاتي ، فالانتباه والوعي اللذان يعدان أساسًا لليقظة العقلية ضروريان للكشف عن التناقضات بين الحالة الراهنة ومستويات الأداء، وإدراك هذه التناقضات يؤثر بدوره على دفع السلوك لتقليلها (Brown, Ryan & Creswell, 2007)، فالأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يميلون إلى مراقبة أفكارهم ومشاعرهم بدون الاستجابة بطرق غير تكيفية، (Bowlin & Baer, 2012). كما تزود اليقظة العقلية الفرد بخبرات إثرائية تؤثر في التنظيم الذاتي السلوكي مثل انتباه الفرد لأهدافه وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، حيث يتم توجيه السلوك من خلال معايير الأهداف، وتساعد المراقبة اليقظة للسلوك على الالتزام بتحقيق الأهداف (Brown et al., 2007)، والوعي التام الذي تُوفره اليقظة العقلية يعمل علي تقليل الاستجابات التلقائية أو المندفعة (Bowlin & Baer, 2012).

وتعمل اليقظة العقلية كأداة تكاملية لتعزيز العمل بشكل يتناسق مع المقاصد والقيم والأهداف، فالوعي اليقظ يزيد من الوعي بالأفكار التي يرغب الفرد الاندماج أو عدم الاندماج فيها؛ وهذا الوعي بالأفكار والدوافع فور حدوثها بالإضافة إلى عدم الحكم أو التفاعل معها يعطي مجالاً لاستبعاد أنماط السلوك الراسخة لدى الفرد وخلق الفرص لضبط وتعديل السلوك من خلال تبني عادات واستراتيجيات جديدة (Brown & Ryan, 2003). وتساعد اليقظة العقلية على المثابرة لأداء المهام الصعبة، ويحدث ذلك من خلال عدم الحكم وعدم التفاعل مع موقف الصعوبة، حيث يعمل كل من عدم الحكم وعدم التفاعل كوسيط وقائي ضد التقييمات الذاتية السلبية عند مواجهة العقبات وبالتالي المثابرة لانجاز تلك المهام (Hillgaar, 2011; Roemer et al., 2015). كما يعد إعادة التقييم المعرفي وسيلة لتنظيم الانفعال ويتضمن تعديل التفسير الشخصي للموقف بطريقة تقلل من تأثيره الانفعالي، حيث يقوم الفرد بتحديد الأفكار السلبية غير التكيفية واستبدالها بأخري تكيفية مدعمة للذات، فتفسير الأفراد للأحداث المشحونة عاطفياً يؤدي إلى تغيير الإعزاء السببي للأحداث السلبية والذي بدوره يؤدي إلى خفض الشعور بالعجز، فإعادة التقييم أسلوب فعال يسمح بتفسير الموقف بطرق مختلفة (LeBlanc, 2013).

ويظهر الصمود بشكل واضح لدى مرتفعي اليقظة العقلية، فهم لا يستسلمون للقلق والتفكير في المشكلات، إنما يحافظون على النظرة الموجه نحو الحل، وهم أكثر انفتاحاً على الأفكار الجديدة والتفكير بشكل إبداعي دون اللجوء إلى الطرق التلقائية غير التكيفية، كما يتعاملون بشكل أفضل مع الأفكار والانفعالات المهددة دون أن تقهرهم أي التراجع عن الانغماس في الأفكار الناتجة عن الاخفاقات، فالوعي والتقبل كمظاهر لليقظة العقلية يعزز الصمود ويبعث توازناً نفسياً يساعد على التعافي السريع من الاخفاقات ((Aliakbari & Ghoreyshi, 2014;Bajaj & Pande, 2016).

مما سبق يلاحظ أن اليقظة العقلية أحد الخصائص الشخصية الوقائية التي تدعم وتؤثر في بناء وتعزيز وتحسين عوامل وقائية أخرى مثل التنظيم الذاتي وجودة الحياة والسعادة، والحد من العوامل السلبية مثل القلق والضغوط، وعملية تركيز الطلاب على الحالات العقلية الداخلية والبحث في التنظيم الوجداني والمعرفي يساعد الطلاب على جلب العوامل الوقائية إلى حيز الشعور وإدراك المثيرات البيئية المتنوعة، وبالتالي التخطيط والمراقبة والتقييم للعمليات المطلوبة لتحقيق الأهداف المرجوة ، كما أن اليقظة العقلية تسهم بشكل فعال في الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز العوامل الشخصية الإيجابية .

دراسات سابقة:

أولًا: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي:

هدفت دراسة (Collins, 2009) إلى نمذجة العلاقة بين كل من الخبرات الحياتية والرجاء واليقظة العقلية والصمود لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٥٣٧) طالب يتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٣٣ سنة. تم تطبيق مقياس الصمود إعداد (Friborg et al., 2003) ويتكون من ٤٥ عبارة تقيس خمسة عوامل وقائية للصمود هي: الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والنظام، والتماسك الأسري، والموارد الاجتماعية، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ويتكون من ٣٩ عبارة تقيس الأبعاد التالية: عدم التفاعل، والملاحظة، والتصرف بوعي، والوصف، وعدم الحكم. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر موجب ودال إحصائياً لليقظة العقلية في الصمود.

كما هدفت دراسة (Michelle & Pidgeon, 2013) إلى التنبؤ بالصمود من خلال كل من اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية على عينة بلغ عددها (١٤١) طالبا وطالبة بالجامعة. وقد تمثلت أدوات الدراسة في مقياس اليقظة العقلية إعداد (Walach et al., 2006) الذي يتكون من ١٤ عبارة لقياس اليقظة العقلية، ومقياس الصمود إعداد (Conner & Davidson, 2003) ويتكون من ٢٥ عبارة تقيس قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط. وباستخدام تحليل الانحدار الهرمي، كشفت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالصمود من خلال اليقظة العقلية.

وقد هدفت دراسة (Pidgeon & Keye, 2014) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود لدى عينة تكونت من (٤١) طالبا جامعيا. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية إعداد (Walach et al., 2006) ومقياس الصمود النفسي إعداد (Conner & Davidson, 2003)، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والصمود النفسي.

ودراسة (Bajaj & Pande, 2016) والتي هدفت الكشف عن تأثير اليقظة العقلية في الصمود على عينة من طلاب الجامعة متوسط أعمارهم (٢٠,٣) سنة بانحراف معياري قدره (١,٣)، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown & Ryan, 2003) ومقياس الصمود- الصورة المختصرة إعداد (Conner & Davidson, 2003) الذي يتكون من ١٠ عبارات لقياس القدرة على مواجهة المحن. وقد توصلت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لليقظة العقلية على الصمود.

وأيضا دراسة (McGillivray & Pidgeon, 2015) إلى الكشف عن الفروق الفردية في اليقظة العقلية لدى مرتفعي ومنخفضي الصمود لدى عينة من (٨٩) طالب جامعي متوسط أعمارهم (٢٥,٤) سنة بانحراف معياري (٠,٤٤). تم استخدام مقياس الصمود إعداد (Wagnild & Young, 1993) ويتكون من ١٤ عبارة تقيس قدرة الفرد على مواجهة المحن، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Buchheld et al., 2001)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصمود واليقظة العقلية، كما توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود في اليقظة العقلية لصالح مرتفعي الصمود.

هدفت دراسة (Olson et al., 2015) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود لدى عينة من أطباء بلغ عددهم (٤٥) طبيبا متوسط أعمارهم (٤٨,٤) سنة بانحراف معياري قدره (١,٧). وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ويتكون من ٣٩ عبارة تقيس الأبعاد التالية: عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وملاحظة المشاعر، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرة، ومقايس الصمود إعداد (Smith et al., 2008) ويتضمن ٦ عبارات لقياس الصمود النفسي. وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والصمود.

وكذلك هدفت دراسة (Chamberlain et al., 2016) إلى التنبؤ بالصمود النفسي من اليقظة العقلية النزوعية وذلك على عينة من (٢٤٠) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة من كلية التمريض، متوسط أعمارهم (٢٩) سنة بانحراف معياري قدره (١٠,٥٦). وقد تم تطبيق مقياس الصمود- الصورة المختصرة إعداد (Campbell-Sills & Stein, 2007) ويتكون من ١٠ عبارات تقيس القدرة على تحمل التجارب مثل التغيير والمشكلات الشخصية والمرض والضغوط والفشل والمشاعر المؤلمة، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Feldman et al., 2007) ويتكون من ١٢ عبارة تقيس الفروق الفردية في اليقظة العقلية ويتضمن أربعة أبعاد هي: الانتباه، والتركيز الحالي، والوعي، والتقبل/عدم الحكم. وقد أسفرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية (خاصة بعد التقبل/عدم الحكم) تسهم في تفسير ٤٥% من التباين في الصمود.

هدفت دراسة (Sunbul, 2016) إلى نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود والشفقة بالذات وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من (٧٥٢) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم من ١٤-١٩ سنة بمتوسط قدره (١٥,٨٢) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٨٨). تم تطبيق مقياس الصمود لدى المراهقين إعداد (Wagnild, 2011) ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown et al., 2011) ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) ومقياس صعوبات

التنظيم الانفعالي إعداد (Ruganci, 2008). وقد توصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والصمود، كما اشارت عن وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً لليقظة العقلية في الصمود من خلال الشفقة بالذات وصعوبات التنظيم الانفعالي، ويوجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً لليقظة العقلية في صعوبات التنظيم الانفعالي.

هدفت دراسة (هالة إسماعيل، ٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية Psychological resilience واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية قوامها (٢٢٣) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة تتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٢,٣) سنة، تم تطبيق مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد (محمد عثمان، ٢٠١٠) ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية.

وتتفق دراسات هذا المحور عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والصمود النفسي مما يدعم إجراء البحث الحالي ، فإعداد برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية قد يسهم في تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة خاصة وأن الصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي .

ثانيًا: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد الصمود الأكاديمي:

دراسة (Evans et al., 2009) والتي هدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمثابرة على المهام الصعبة لدى عينة من (١٤٢) طالب وطالبة بالجامعة متوسط أعمارهم (١٩,٢٣) سنة بانحراف معياري قدره (٢,٧٢). وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006)، وتم قياس المثابرة من خلال الوقت المستغرق بالثواني للعمل على مهام إعادة ترتيب الحروف، حيث يتم تقديم ١١ مهمة تتفاوت في الصعوبة عبارة عن إعادة ترتيب مجموعة من الحروف لتعطي كلمات لها معنى. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المثابرة وكل من عدم الحكم وعدم التفاعل. تعكس المثابرة بعد الدأب في الصمود الأكاديمي.

كذلك هدفت دراسة (Brausch, 2011) إلى بحث علاقة اليقظة العقلية بكل من الأداء الأكاديمي والقلق الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٢٦٨) طالبًا وطالبةً، وقد أظهرت النتائج عن أن اليقظة العقلية منبئ قوي بكل من الأداء

الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية في حين لم تتنبأ اليقظة العقلية بالقلق الأكاديمي.

أيضا هدفت دراسة (Hillgaar, 2011) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى عينة من (٣٤٦) من طلاب الجامعة، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ،ومقياس الاستراتيجيات الدافعية للتعلم إعداد (Pintrich et al., 1991) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (عدم التفاعل، وعدم الحكم، والوعي) وقلق الاختبار، بينما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الملاحظة وقلق الاختبار. وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين عدم التفاعل وكل من ما وراء المعرفة والتفكير الناقد، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الملاحظة وكل من الاستراتيجيات المعرفية وماوراء المعرفة، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الوصف وكل من الاستراتيجيات المعرفية وماوراء المعرفة (فيما عدا التفكير الناقد)، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين عدم الحكم وكل من استراتيجيات إدارة المصدر (فيما عدا تنظيم الجهد) وماوراء المعرفة، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الوعي وكل من استراتيجيات إدارة المصدر وماوراء المعرفة واستراتيجيات التنظيم والتوسيع.

تعكس الاستراتيجيات المعرفية وماوراء المعرفة بعد الدأب في الصمود الأكاديمي، وتعكس استراتيجيات إدارة المصدر بعد رد الفعل وطلب المساعدة، بينما يمثل قلق الاختبار الوجدان السالب للصمود الأكاديمي.

وهدفت دراسة (Bowlin & Baer, 2012) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى عينة من (٢٨٠) طالبا وطالبة بالجامعة. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس ضبط الذات إعداد (Tangney et al., 2004) ويتكون من ٢٦ عبارة تقيس قدرة الفرد على تجاوز أو تغيير الاستجابات الداخلية (الأفكار والمشاعر) وذلك لكف الميول السلوكية غير المرغوبة ومنع التصرف إزائها والمثابرة في العمل على الأعمال المهمة، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ويتكون من ٣٩ عبارة تقيس الميل العام لليقظة العقلية في الحياة اليومية، يوتكون من خمسة أبعاد هي: الملاحظة، والوصف، والوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، ومقياس DASS لقياس الاكتئاب والقلق والضغوط إعداد (Lovibond & Lovibond, 1993) ويتكون من ٤٢ عبارة تقيس الأعراض الجسمية والوجدانية السالبة. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين "الاكتئاب والقلق والضغوط" وأبعاد اليقظة العقلية (فيما عدا بعد الملاحظة)، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضبط الذاتي وأبعاد اليقظة العقلية (فيما عدا بعد الملاحظة).

يعكس الضبط الذاتي مكون الدأب في الصمود الأكاديمي، بينما تمثل مظاهر الاكتئاب والقلق والضغوط الوجدان السالب في الصمود الأكاديمي.

وقد اهتمت دراسة (Masuda & Tully, 2012) ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والإكتئاب والقلق والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية لدى عينة مكونة من (٤٩٤) طالبًا بالجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كما أظهرت النتائج علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من القلق والاكتئاب والضغط النفسي والإضطرابات الجسمية .

وهدفت دراسة (Pepping et al., 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من (٥٧٢) طالبا جامعيا متوسط أعمارهم (٢١,٢٧) سنة بانحراف معياري قدره (٦,٣٩)، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, 2006) ويتكون من ستة أبعاد هي: عدم تقبل الاستجابات الانفعالية، صعوبة الاندماج في السلوك الموجه نحو الهدف، صعوبة التحكم في الاندفاع، نقص الوعي الانفعالي، الوصول المحدود لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، نقص الوضوح الانفعالي. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي.

كما هدفت دراسة (Aliajbari & Ghoreyshi, 2014) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى عينة من (٢٠٤) طالبا بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم من ١٧ إلى ٢٠ سنة، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الاستراتيجيات الدافعة للتعلم إعداد (Pintrich et al., 1991) حيث تم استخدام المقاييس الفرعية الآتية: الاستراتيجيات المعرفية وماوراء المعرفة وإدارة الجهد وفعالية الذات والقيمة وقلق الاختبار، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفة وإدارة الجهد، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار.

تعكس الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفة وإدارة الجهد بعدي الدأب وطلب المساعدة التكيفي، بينما يعكس قلق الاختبار الوجدان السالب في الصمود الأكاديمي.

كما هدفت دراسة (Tervisani, 2015) إلى الكشف عن العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والضغوط واليقظة العقلية وذلك على عينة من (١٠٨) طالبا وطالبة بالجامعة متوسط أعمارهم (٢٠,٩٦) سنة بانحراف معياري قدره (٥,٩٧). اشتملت أدوات الدراسة على قائمة

التنظيم الذاتي في المدرسة إعداد (Hutchinson & Di Bacco, 2014) ويقيس ماوراء المعرفة والانفعالات والدافعية والأداء الاستراتيجي للطلاب، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الضغوط المدركة إعداد (Cohen, 1983)، ومقياس الاستراتيجيات الدافعة للتعلم إعداد (Pintrich et al., 1990) وتم استخدام ثلاثة مقاييس فرعية في هذه الدراسة هي: الدافعية وماوراء المعرفة وتنظيم الجهد. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من استراتيجيات ما وراء المعرفة وتنظيم الجهد والتنظيم الذاتي، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغوط، ويوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لليقظة العقلية في التنظيم الذاتي.

تعكس كل من ما وراء المعرفة وتنظيم الجهد بعدي الدأب وطلب المساعدة التكيفي للصمود الأكاديمي، وتمثل الضغوط الوجدان السالب في الصمود الأكاديمي.

وهدفت دراسة (Pickard et al., 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية ومستويات "الاكتئاب والقلق والضغوط" والتنظيم الانفعالي لدى عينة تتكون من (١٤٨) مشاركا تتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٥٢ سنة متوسط أعمارهم (٢١,٢٨) سنة بانحراف معياري قدره (٥,٨٩)، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, 2006)، ومقياس DASS إعداد (Lovibond & Lovibond, 1995) لقياس الاضطرابات الانفعالية في حالات الاكتئاب والقلق والضغوط. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من صعوبات التنظيم الانفعالي ومستويات "الاكتئاب والقلق والضغوط".

وأخيرا هدفت دراسة (Ramli et al., 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية لدى عينة من (٣٨٤) طالب وطالبة بالجامعة تتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٣٠ سنة، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد (Bedewy et al., 2005) ويتكون من ١٨ عبارة تقيس إدراك طلاب الجامعة للضغوط الأكاديمية، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown & Ryan, 2003) ويتكون من ١٥ عبارة تقيس اليقظة العقلية. وتوصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية. تعكس الضغوط الأكاديمية بعد الوجدان السالب للصمود الأكاديمي.

ومن دراسات هذا المحور يلاحظ العلاقة الموجبة الدالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي ، ووجود علاقة سالبة دالة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والقلق والاضطرابات الإنفعالية ، وهذا يدعم إجراء البحث الحالي ، كما تعكس الاستراتيجيات المعرفية

وماوراء المعرفة بعد الدأب في الصمود الأكاديمي، وتعكس استراتيجيات إدارة المصدر بعد رد الفعل وطلب المساعدة، بينما يمثل قلق الاختبار الوجدان السالب للصمود الأكاديمي بالإضافة إلي ذلك تعكس كل من ما وراء المعرفة وتنظيم الجهد بعدي الدأب وطلب المساعدة التكيفي للصمود الأكاديمي، وتمثل الضغوط الوجدان السالب في الصمود الأكاديمي ، ويمكن ملاحظة اتفاق الدراسات التي تتناول العلاقة بين متغيري الدراسة اليقظة العقلية والصمود النفسي وذلك قد ينعكس علي فعالية برنامج البحث الحالي .

ثالثًا: دراسات استخدمت اليقظة العقلية كتدخل إما لتحسين اليقظة العقلية أو لتحسين متغيرات نفسية أخرى:

هدفت دراسة (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010) إلى بحث أثر برنامج تدريبي لليقظة العقلية على مستوى الأداء الأكاديمي ومفهوم الذات والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بلغ عددها (٦١) طالبًا وطالبةً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وقد اعتمد البرنامج على ممارسة اليقظة العقلية من خلال التأمل، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في ارتفاع مستوى الأداء الأكاديمي وتحسن في جميع أبعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق.

وهدفت دراسة (Himelstein et al., 2012) إلى إعداد برنامج للتدريب على اليقظة العقلية لتحسين مهارات التنظيم الذاتي ومهارات اليقظة العقلية وخفض الضغوط لدى عينة من الشباب المسجونين، وتكون البرنامج من (١٠) جلسات بواقع جلسة أسبوعيًا، مدة كل جلسة ساعة واحدة وتضمن كل جلسة مجموعة من الأنشطة التجريبية وموضوعات للمناقشة وكانت عناوين الجلسات مثل (السعادة الأساسية– واليقظة العقلية– والاستماع النشط– وتنظيم الاندفاع– والذكاء الوجداني– والتعاطف– والتسامح– وتعديل المعتقدات السلبية) وآخر جلستان كان موضوعهما عن أسباب ونتائج العلاقات البينشخصية، وتم تشجيع المشاركين على ممارسة المهارات المتضمنة في كل موضوع والتأمل لأقصى حد ممكن بدون قيد أو شرط ويسجل كل شخص الوقت الخاص بالتأمل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الذاتي الانفعالي واليقظة العقلية وخفض الضغوط.

كذلك هدفت دراسة (Foureur et al., 2013) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود (الصحة العامة، الشعور بالتماسك، الحد من الاكتئاب والقلق والضغوط) لدى عينة من الممرضات بلغ عددها (٤٠) ممرضة، تم تطبيق مقياس الصحة العامة إعداد (Goldberg et al., 1997) ويقيس بعض الأعراض الجسدية مثل القلق واضطراب النوم وممارسة الأنشطة الاجتماعية والاكتئاب، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد

(Eriksson & Lindstrom, 2006) ويقيس الشعور بالتماسك من خلال القدرة على مواجهة الضغوط والمحافظة على الصحة، ومقياس DASS إعداد (Lovibond & Lovibond, 1995) ويقيس الحالة الانفعالية السلبية الناتجة عن الاكتئاب والقلق والضغوط، ويتكون البرنامج من ٨ جلسات ومدة الجلسة ٢٠ دقيقة، حيث تم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة، وقد كشفت النتائج عن فعالية البرنامج في تحسين كل من الصحة العامة والتوجه نحو الحياة وخفض مستويات الضغوط.

هدفت دراسة (Hou et al., 2013) إلى تقييم فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الراشدين وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) من مقدمي الرعاية الأسرية حضر منهم سبعين فردا كمجموعة تجريبية في برنامج ثماني أسابيع من ممارسة فنيات اليقظة العقلية وأشارت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في خفض الأعراض الإكتئابية.

كما أعدت دراسة (Imani et al., 2015) برنامجًا تدريبيًا لمهارات اليقظة العقلية لعلاج (١٥) من متعاطي المخدرات في المدى العمري من (١٨-٤٠) سنة وتم استخدام برنامج اليقظة العقلية الذي أعده Browen et al, 2005 على مدى ثمانية جلسات مدة كل جلسة (١٢٠) دقيقة، وتضمن البرنامج التدريبي خمس مهارات هي الملاحظة والانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر والمعارف والأفكار والأصوات والروائح، والوصف، والتصرف بوعي، والوعي وعدم الحكم، وعدم ردود الأفعال، وأشارت النتائج لفعالية البرنامج المستخدم في الدراسة لعلاج حالات الإدمان.

وكان هدف دراسة (Hjeltnes et al., 2015) هو التحقق تجريبيًا من برنامج اليقظة العقلية لعينة مكونة من (٢٩) طالبًا جامعيًا في الحد من الإجهاد الأكاديمي، واستمر البرنامج لمدة (٨) أسابيع، وقد تم تقييم القلق الأكاديمي. تم استخدام المنهج الاستكشافي التأملي ومن خلال البرنامج تم اكتشاف مصدر داخلي للهدوء، ومشاركة صراع الإنسان، والبقاء في حالة من التركيز في حالات التعلم والانتقال من الخوف إلى الفضول في التعلم الأكاديمي، والشعور بمزيد من القبول الذاتي عندما يواجه الفرد مواقف صعبة، وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم.

وكان الغرض من دراسة (Bamber & Schneider, 2016) هو اختبار تأثير التدريب على اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة على بعض المتغيرات مثل الاجهاد والقلق من خلال التأمل على عينة مكونة من (٤٢) طالبًا وطالبةً تم تقسيمهم على مجموعتين، وقد أسفرت

النتائج عن فعالية برنامج اليقظة العقلية في خفض القلق والاجهاد.

وهدفت دراسة (Dundas et al., 2016) إلى اعداد برنامج لليقظة العقلية وبحث أثره في كل من القلق الأكاديمي والثقة بالنفس لدى عينة مكونة من (٤٦) طالبًا وطالبةً ممن يدرسون الماجستير، تم تقسيمهم لمجموعتين متوسط أعمارهم (٢٤) سنة، واستمر البرنامج لمدة ثمانية أسابيع كل أسبوع جلسة واحدة، واعتمد البرنامج على استراتيجية التأمل، وطوال البرنامج شارك الطلاب تجاربهم مع المعالج ومع بعضهم البعض ويحث البرنامج على كيفية ممارسة اليقظة العقلية ويوفر الفرص لمناقشة الخبرات والضغوط الأكاديمية الداخلية والخارجية مثل الشعور بالقلق أو عدم القدرة على انجاز ما هو قادم، كما يتضمن البرنامج ممارسة الوعي واليقظة العقلية عن الطعام والتنفس والتفكير ومسح الجسم والجلوس بتأمل واليوغا، ومناقشة ردود الأفعال وتأثير الاجهاد على الجسم ومواجهة التوتر، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم في أبعاد الثقة بالنفس والحد من التوتر الأكاديمي.

أيضا هدفت دراسة (Shahidi et al., 2017) إلى التحقق من برنامج قائم على اليقظة العقلية في الحد من القلق الناتج عن الاضطرابات الأكاديمية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكون البرنامج من ثمانية جلسات على مدى شهرين، وتم استخدام دليل تنمية اليقظة العقلية الذي أعده (Jhnkabat-Zinn, 2013)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) مشاركًا للمجموعة الضابطة وكذلك (٢٥) مشاركًا للمجموعة التجريبية، واعتمدت جلسات البرنامج على تأمل الجسم والأفكار، وباستخدام تحليل التباين أظهرت النتائج أن برنامج اليقظة العقلية كان له فعالية على نتائج كل من اختبار القلق وتنظيم الإنفعال.

وهدفت دراسة أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧) إلى التعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض الإضطراب في المدى العمري (٢٥- ٣٥) سنة، وتكون البرنامج من (١٦) جلسة تم إعدادها في إطار العلاج السلوكي الجدلي، وتم التوصل لفعالية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات اليقظة العقلية وكذلك فعالية البرنامج في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وخفض أعراض الشخصية الحدية.

وقد تم الاستفادة من دراسات هذا المحور في اعداد برنامج البحث الحالي من حيث المحتوي وطبيعة الجلسات والأنشطة وعدد الجلسات غ، وكيفية التقويم . كما أن نتائج الدراسات تشير الي فعالية برامج اليقظة العقلية غي الحد من القلق والإكتئاب فيما يتعلق بالمجال الأكاديمي والنفسي .

فروض البحث :

استنادًا إلى مشكلة الدراسة والإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، فإنه يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي(الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في أبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية في التطبيق البعدي

منهج وإجراءات البحث :

أولًا: منهج البحث : اعتمد البحث الراهن على المنهج التجريبى ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يعتمد على القياسين (القبلي- البعدي) لكل منهما للتعرف على فعالية البرنامج المقترح القائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي، وقد قامت الباحثتان بالتحقق من تكافؤ المجموعتين، وعدم وجود فروق دالة بينهما قبل البرنامج في متغيرات البحث (اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي).

ثانيًا: عينة البحث: تم اشتقاق عينتي البحث من طلاب الجامعة، وتضمنت ما يلي:

١- عينة البحث الاستطلاعية: وتكونت من (١٥٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الثالثة تعليم أساسي بكلية التربية- جامعة بنها في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٧م) من شعبتي الدراسات الاجتماعية والعلوم، بمتوسط عمري (٢٠,٣٧) وانحراف معياري (٠,٥٩).

٢- مجموعة البحث التجريبية : وتكونت من (٤٢٣) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الثالثة تعليم عام بكلية التربية- جامعة بنها في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٧م) من شعبتي الرياضيات والعلوم، بمتوسط عمري (٢٠,٧١) وانحراف معياري (٠,٧٤) وتوزيعهم كما بجدول (١).

جدول (١): توزيع مجموعة البحث التجريبية

الشعبة	كيمياء	رياضيات	فيزياء	بيولوجي	المجموع
ذكور	٩	٢٠	١٦	١١	٥٦
إناث	٥٤	١٨٣	٩٣	٩٦	٤٢٦
المجموع	٦٣	٢٠٣	١٠٩	١٠٧	٤٨٢

تم تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق حساب الإرباعيات لكل من

الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية، وتم أخذ الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيمة الإرباعي الأدنى ليمثلوا المنخفضين في كل من متغيري البحث، وبعد ذلك تم تحديد الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيم الإرباعي في متغيري البحث وبلغ عددهم (٥٤) طالبًا وطالبةً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (٧) من الذكور و(٢٠) من الإناث في كل مجموعة، والجدول (٢) يوضح مدى التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث.

جدول (٢): مستويات الأداء في القياس القبلي للمتغيرات (اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية والصمود الأكاديمي وأبعاده الفرعية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية (ن= ٢٧)		المجموعة الضابطة (ن= ٢٧)		قيمة (ت)	د.ح	الدلالة الإحصائية
	م	ع	م	ع			
اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)	١١٥,٢٥٩	٦,٨٥٣	١١٣,٤٨١	٤,٣٩٧	١,١٣٤	٥٢	غير دالة
الملاحظة	٢٣,٢٩٥	٢,١٧٦	٢٣,٣٧٠	١,٩٨٣	٠,١٩٦	٥٢	غير دالة
الوصف	٢٤,٨٥١	٢,٤٤٨	٢٤,٢٩٦	٢,٢٥٠	٠,٨٦٩	٥٢	غير دالة
التصرف بوعي	٢٤,٢٢٢	١,٨٤٦	٢٣,٩٢٥	١,٦٨٥	٠,٦١٦	٥٢	غير دالة
عدم الحكم	٢٤,١٨٥	٢,٥٧٢	٢٤,٣٣٣	١,٧٧٥	٠,٢٤٦	٥٢	غير دالة
التفاعل	١٨,٧٤٠	٣,٠٠٧	١٧,٥٥٥	١,٢٥٠	١,٨٩١	٥٢	غير دالة
الصمود الأكاديمي (الدرجة الكلية)	٧٢,٧٤٠	٢,٧٨١	٧١,٧٧٧	٣,٣٢٠	١,١٥٣	٥٢	غير دالة
الدأب	٣٤,٨١٤	١,٥٤٥	٣٤,٥٩٢	٢,١٨٨	٠,٤٣١	٥٢	غير دالة
رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي	٢١,٣٧٠	١,٤٧١	٢١,٠٧٤	١,٤٩١	٠,٧٣٥	٥٢	غير دالة
تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة	١٦,٥٥٥	١,٤٥٤	١٦,١١١	١,٣١٠	١,٣٢٢	٥٢	غير دالة

يتضح من جدول (٢) أنه:

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في كل من متغيري البحث الحالي (اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وأبعادهما الفرعية) مما يعني أن مستوى الأداء علي المقاييس المستخدمة واحد لدى المجموعتين في كل من متغيري البحث مما يحقق التكافؤ بينهما.

ثالثًا: أدوات البحث: تتمثل أدوات البحث الحالي فيما يلي :

(١) **مقياس اليقظة العقلية:** إعداد (Baer et al., 2006) تعريب (كمال اسماعيل، ٢٠١٧)

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٩) عبارة يجاب عليها وفقًا لمقياس استجابة خماسي طبقًا لطريقة ليكرت يمتد من (١ نادرًا جدًا إلى ٥ دائمًا، ويتضمن المقياس عبارات موجبة وأخرى سالبة) وتتوزع عبارات المقياس على خمسة أبعاد يوضحها الجدول (٣).

جدول(٣): توزيع عبارات مقياس اليقظة العقلية على الأبعاد الفرعية

البُعد	العبارات
الملاحظة	١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦
الوصف	٢، ٧، ١٢*، ١٦*، ٢٢*، ٢٧، ٣٢، ٣٧
التصرف بوعي	٥*، ٨*، ١٣*، ١٨*، ٢٣*، ٢٨*، ٣٨*، ٣٤*
عدم الحكم	٣*، ١٠*، ١٤*، ١٧*، ٢٥*، ٣٠*، ٣٥*، ٣٩*
عدم التفاعل	٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٣٣، ٢٩

* العبارات السالبة

صدق المقياس:

كشف معدو المقياس عن البنية العاملية له باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة بلغ عددها (٦١٣) طالبا من طلاب الجامعة، وقد تم التوصل إلى (٥) عوامل، بتباين كلي (٢٣%)، كما تم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة تشبعًا دالًا على سمة كامنة واحدة (اليقظة العقلية)، وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٣٤، ٠,٧٢)، وفي دراسة (كمال إسماعيل، ٢٠١٧) تم إعادة التحقق من الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وأسفرت النتائج عن تشبع أبعاد المقياس على سمة كامنة واحدة تمثل اليقظة العقلية وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٥٠، ٠,٦٨).

وقد قام (سامح حرب، ٢٠١٨) بإعادة التحقق من الصدق العاملي أو صدق البناء الكامن لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينة بلغ عددها (٢٢٥ طالبًا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية– جامعة بنها)، وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة تشبعًا دالًا على سمة كامنة واحدة (اليقظة العقلية)، وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٤٤، ٠,٦١). وسوف تعتمد الدراسة الحالية على المؤشرات السيكومترية في دراسة (سامح حرب، ٢٠١٨) حيث أنها دراسة حديثة، فضلًا عن تناولها لعينة استطلاعية من طلاب كلية التربية ببنها وهي عينة الدراسة الحالية

ثبات المقياس:

تحقق معدو المقياس من ثبات أبعاده بطريقة معامل ألفا وتراوحت قيم معاملات ألفا

بين (٠,٧٥، ٠,٨٧) لأبعاد المقياس المختلفة، وتحقق (كمال اسماعيل، ٢٠١٧) من ثبات أبعاد المقياس حيث تراوحت قيم معاملات ألفا لـــ كرونباخ بين (٠,٦٩، ٠,٨٣)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وتراوحت بين (٠,٤١، ٠,٧٢)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

كما قام (سامح حرب، ٢٠١٨) بالتحقق من ثبات المقياس حيث تراوحت قيم معاملات ألفا لـــ كرونباخ بين (٠,٦٦٣، ٠,٧٨٦)، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وتراوحت بين (٠,٤٤، ٠,٧٥) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

(٢) مقياس الصمود الأكاديمي: إعداد (Cassidy, 2016) ترجمة الباحثتين

وصف المقياس:

يركز مقياس الصمود الأكاديمي علي قياس الصمود كعملية حيث يعتمد علي الاستجابات المعرفية والوجدانية والسلوكية الخاصة بالطلاب في مواجهة المحن الأكاديمية وتم اقتباس عبارات مقياس (ARS-30) لتعكس التصور النظري لكل من فعالية الذات والتنظيم الذاتي للتعلم مع مجموعة من الخصائص والعوامل المرتبطة بمفهوم الصمود ، وبما أن الملمح الرئيسي للصمود يتمثل في القدرة علي تخطي المحنة فإن مقياس الصمود الأكاديمي يتضمن كل من الخبرة الضاغطة والقدرة علي العودة للأداء الطبيعي بعد تخطي المحن الأكاديمية Cassidy, 2016

ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة، حيث يعرض على الطالب موقف قصير يصف محنة أكاديمية تمثل تحديًا له والمطلوب أن يتصور الطالب أنه يعايش هذا الظرف ثم يُقدر نفسه في ضوء مقياس استجابة خماسي طبقًا لطريقة ليكرت يمتد من (١ دائمًا إلى ٥ أبدًا) للعبارات الموجبة ومن (٥ أبدًا إلى ١ دائمًا) للعبارات السالبة، وقد (**تم تغيير طريقة التقدير من (١ دائمًا إلى ٥ نادرًا) إلى (١ نادرًا إلى ٥ دائمًا)**.وتتوزع عبارات المقياس على ثلاثة أبعاد يوضحها الجدول (٤).

جدول(٤): توزيع عبارات مقياس الصمود الأكاديمي على الأبعاد الفرعية

البُعد	العبارات
الدأب	١*، ٢، ٣*، ٤، ٥*، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٥*، ١٦، ١٧، ٣٠
رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي	١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٩
تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة	٦*، ٧*، ١٢*، ١٤*، ١٩*، ٢٣، ٢٨*

* العبارات السالبة

صدق المقياس:

تحقق معد المقياس من صدقه من خلال:

١- الكشف عن البنية العاملية للمقياس، وأسفر ذلك عن ثلاثة عوامل تفسر نحو ٤٢,٤% من التباين في الظاهرة موضع القياس.

٢- التحقق من الصدق التلازمي باستخدام مقياس فعالية الذات الأكاديمية إعداد (Cassidy & Eaqhus, 2002) وبلغ معامل الارتباط بين الدراجات الكلية على المقياسين (٠,٤٩) وهو معامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

وفي البحث الحالي تم حساب صدق مقياس الصمود الأكاديمي:

(١) صدق العبارات:

تم حساب صدق عبارات مقياس الصمود الأكاديمي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة باعتبار أن بقية عبارات البُعد الفرعي محكًا للعبارة، والجدول التالي يوضح معاملات صدق عبارات مقياس الصمود الأكاديمي:

جدول (٦): معاملات صدق عبارات مقياس اليقظة العقلية (ن= ١٥٠)

الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف العبارة	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف العبارة
الدأب	١	٠,٦٩٧**	وطلب المساعدة التكيفي	٢٠	٠,٦٦٨**
	٢	٠,٦٣٣**		٢١	٠,٧٨٣**
	٣	٠,٥٧٠**		٢٢	٠,٧٩٤**
	٤	٠,٦٨١**		٢٤	٠,٧٥٦**
	٥	٠,٧٧٦**		٢٥	٠,٧٢٣**
	٨	٠,٧٦١**		٢٦	٠,٦٤٠**
	٩	٠,٦٦٩**		٢٧	٠,٧١١**
	١٠	٠,٦٧٦**		٢٩	٠,٧٨٣**
	١١	٠,٦٢٧**	تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة	٦	٠,٧٦٩**
	١٣	٠,٧٠٨**		٧	٠,٧١٥**
	١٥	٠,٦٩٦**		١٢	٠,٧٠٨**
	١٦	٠,٧٣٥**		١٤	٠,٦٧٣**
	١٧	٠,٧٠٠**		١٩	٠,٧٠٤**
	٣٠	٠,٧٨٤**		٢٣	٠,٧٢٩**
رد الفعل	١٨	٠,٧٢٥**		٢٨	٠,٥٧٨**

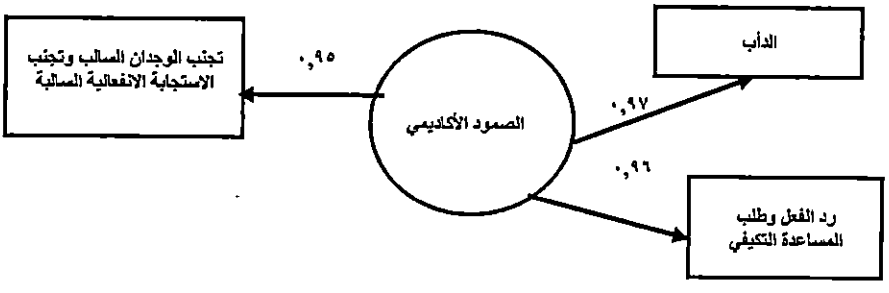
** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس الصمود الأكاديمي.

(٢) التحليل العاملي:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن الواحد لدى العينة الاستطلاعية (١٥٠ طالبًا وطالبة)، وفي نموذج العامل الكامن الواحد تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة Observed Factors الثلاثة لمقياس الصمود الأكاديمي تنتظم حول عامل كامن واحد هو: (الصمود الأكاديمي) كما بالشكل التالي:



شكل (١): نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الصمود الأكاديمي

وقد حظي نموذج الكامن الواحد لمقياس الصمود الأكاديمي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة كما يتضح من جدول (٧)، حيث إن قيمة كا^2 غير دالة إحصائيًا، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

جدول (٧): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الصمود الأكاديمي

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	كا^2 X^2 درجات الحرية مستوى الدلالة	٠,٠٢ ١ ٠,٨٩	أن تكون قيمة مربع كاي غير دالة
٢	نسبة كا^2 X^2 / df	٠,٠٢	(صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠,٠٠٠٣	(صفر) إلى (٠,١)
٦	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٠	(صفر) إلى (٠,١)

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,٠٧٤ ٠,٠٨١	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي اقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)
١٠	مؤشر المطابقة النسبي RFI	١,٠٠	(صفر) إلى (١)

والجدول (٨) يوضح تشبعات العوامل المشاهدة الثلاثة بالعامل الكامن الواحد لمقياس الصمود الأكاديمي، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التشبع، والدلالة الإحصائية للتشبع:

جدول (٨): تشبعات العوامل المشاهدة الثلاثة بالعامل الكامن الواحد لمقياس الصمود الأكاديمي، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التشبع، والدلالة الإحصائية للتشبع

العامل الكامن	التشبع	خ	قيمة (ت) ودلالتها
الدأب	٠,٩٧٣	٠,٠٥٩	**١٦,٣٧
رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي	٠,٩٥٧	٠,٠٦١	**١٥,٨٠
تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة	٠,٩٥٠	٠,٠٦١	**١٥,٥٨

خ = الخطأ المعياري لتقدير التشبع ** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) أن كل معاملات الصدق أو تشبعات العوامل المشاهدة الثلاثة بالعامل الكامن الواحد لمقياس الصمود الأكاديمي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق العوامل المشاهدة الثلاثة، أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلًا قويًا على صدق البناء التحتي أو الكامن للمقياس، وأن الصمود الأكاديمي عبارة عن عامل كامن واحد هو (الصمود الأكاديمي) ينتظم حوله العوامل المشاهدة الثلاثة.

ثبات المقياس:

تحقق معد المقياس من ثباته من خلال:

١- حساب معاملات ارتباط العبارات بالبُعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠,٣٧ إلى ٠,٦٥) فيما عدا العبارات (١، ٢٩) وكانت قيم معاملات الارتباط (٠,١١، ٠,١٥) على الترتيب، إلا أن حذف العبارتين لم يزيد من معامل ألفا، لذا تم الإبقاء عليهما.

٢- تم حساب معامل ألفا للأبعاد والمقياس ككل، وكانت (٠,٨٣، ٠,٧٨، ٠,٨٠، ٠,٩٠) على الترتيب، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائيًا.

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس الصمود الأكاديمي:

١- حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

العبارة.

٢- حساب معامل ألفا لـــ كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس على حده (بعدد عبارات كل بُعد)، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له العبارة، وحساب معامل ألف في حالة غياب العبارة، ويوضحها الجدول (٥).

جدول (٥): معاملات ثبات عبارات مقياس الصمود الأكاديمي (ن= ١٥٠)

الأبعاد	العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط
الدأب معامل ألفا للبُعد = ٠,٩٣٦	١	٠,٩٣١	٠,٧٤٤**	وطلب المساعدة التكيفي معامل ألفا للبُعد = ٠,٩٢٦	٢٠	٠,٩٢١	٠,٧٤٩**
	٢	٠,٩٣٣	٠,٦٨٤**		٢١	٠,٩١٤	٠,٨٣٤**
	٣	٠,٩٣٥	٠,٦٤١**		٢٢	٠,٩١٣	٠,٨٤١**
	٤	٠,٩٣٢	٠,٧٣٨**		٢٤	٠,٩١٥	٠,٨١١**
	٥	٠,٩٢٩	٠,٨١٠**		٢٥	٠,٩١٧	٠,٧٨٧**
	٨	٠,٩٢٩	٠,٧٩٩**		٢٦	٠,٩٢٣	٠,٧٢٢**
	٩	٠,٩٣٢	٠,٧٢٢**		٢٧	٠,٩١٨	٠,٧٧٤**
	١٠	٠,٩٣٢	٠,٧٢٨**		٢٩	٠,٩١٤	٠,٨٣٤**
	١١	٠,٩٣٣	٠,٦٨٦**	تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة معامل ألفا للبُعد = ٠,٨٩٤	٦	٠,٨٧٠	٠,٨٣٨**
	١٣	٠,٩٣١	٠,٧٥٣**		٧	٠,٨٧٧	٠,٧٩٤**
	١٥	٠,٩٣١	٠,٧٤٠**		١٢	٠,٨٧٧	٠,٧٩٠**
	١٦	٠,٩٣٠	٠,٧٧٧**		١٤	٠,٨٨١	٠,٧٦٥**
	١٧	٠,٩٣١	٠,٧٤٧**		١٩	٠,٨٧٨	٠,٧٩١**
	٣٠	٠,٩٢٩	٠,٨١٩**		٢٣	٠,٨٧٥	٠,٨٠٨**
رد الفعل	١٨	٠,٩١٧	٠,٧٨٨**		٢٨	٠,٨٩٤	٠,٧٠٢**

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- أن جميع معاملات ألفا لـــ كرونباخ لكل بُعد في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة في حالة وجودها، أي أن تدخل عبارات كل بُعد لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات ذلك البُعد، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم بدرجة معقولة في ثبات البُعد الذي تنتمي إليه.
- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة (في حالة وجود درجة العبارة في الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات عبارات مقياس الصمود

الأكاديمي.

ثبات الأبعاد والثبات الكلي للمقياس: تم حساب الأبعاد الفرعية والثبات الكي لمقياس الصمود الأكاديمي بطريقة معامل ألفا لــ كرونباخ وبلغت قيم معامل ألفا (٠,٩٣٦، ٠,٩٢٦، ٠,٨٩٤، ٠,٩٧٣) للأبعاد والدرجة الكلية على الترتيب، وهي معاملات تشير إلى ثبات الأبعاد والثبات الكلي لمقياس الصمود الأكاديمي.

(٣) برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة : (إعداد الباحثتين)

برنامج البحث الحالي هو برنامج قائم على استراتيجيات وفنيات ومبادىء اليقظة العقلية والتأمل الذهني، والغرض منه هو مساعدة الطلاب على الفهم والانتباه لأفكارهم وعواطفهم، خاصة الأفكار والعواطف المرتبطة بالنواحي الأكاديمية والحياتية في الوقت الراهن.

➢ أهداف البرنامج:

الهدف الأساسي للبحث الحالي هو إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية مما قد ينعكس على تحسين الصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

كما تتمثل الأهداف الفرعية للبرنامج فيما يلي:

- أن يمارس الطلاب التأمل كعادة يومية تساعدهم على التخلص من التوتر والقلق.
- أن يمارس الطلاب الوعي والانتباه بأفكارهم ومشاعرهم ليشعر كما لو كان لديه السيطرة بدلًا من الشعور بالخوف والقلق.
- أن يتعلم الوعي بأفكاره بطريقة تمنع من النقد الذاتي بدرجة كبيرة وتسمح له بقبول الذات.
- أن يعرف الفرد الفرق بين أن يصبح يقظًا عقليًا في الفترة الراهنة وبين أن يتم السيطرة عليه من قبل القلق خاصة في المجال الأكاديمي.
- أن يستطيع الفرد ملاحظة جسمه وعقله في اللحظة الحالية.
- أن يصف كل ما دار في عقله دون إصدار أحكام.

➢ أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج فيما يلي :

- يساعد البرنامج المشاركين في الدراسة الحالية على الانتباه القصدي لأفكارهم وانفعالاتهم في اللحظة الراهنة وأن ينظروا إليها على أنها أحداث وقتية زائلة، ويساعهم ذلك في خفض التوتر ونزع الشحنة الانفعالية السلبية، الأمر الذي يساعد في

الصمود الأكاديمي.

- تعلم المشاركين أن يكون لديهم وعيًا ومنظورًا يفكرون من خلاله، مما يؤدي إلى تقليل خطر اجترار الأفكار وتقليل الضغط والشعور بالراحة والتوافق والإحساس بفعالية الذات الأمر الذي قد يساعدهم على الصمود الأكاديمي.

➢ الأسس التي يقوم عليها برنامج البحث الحالي :

- إمكانية التدريب على اليقظة العقلية وتنميتها.
- لليقظة العقلية تأثير إيجابي على مستوى الأداء الأكاديمي.
- لليقظة العقلية تأثير في خفض القلق الأكاديمي مما يشعر الفرد بالراحة النفسية وفعالية الذات الأكاديمية.
- هناك ثمة علاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي تشير إليها الإطار النظري والدراسات السابقة.

➢ مصادر اشتقاق البرنامج:

- تم اشتقاق محتوي البرنامج من الإطار النظري لليقظة العقلية وما تنطوي عليه، ثم الدراسات السابقة التي اهتمت بتنمية اليقظة العقلية مثل دراسات (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010, Himelstein et al., 2012, Foureur et al., 2013, Hjeltnes et al., 2015, Bamber & Schneider, 2016, Dundas et al., 2016, Shahidi et al., 2017).
- التراث النفسي والدراسات السابقة التي اهتمت بالعلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود النفسي وأبعاد الصمود الأكاديمي.
- كذلك تم الاستعانة ببعض مقاطع الفيديو لرواد العلاج باليقظة العقلية على الانترنت لتعريف الطلاب بأهمية اليقظة العقلية في مختلف نواحي الحياة.

➢ الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- المناقشة: وتستخدم هذه الفنية للمناقشة والفهم المتبادل بين الفاحص والمشاركين وتبادل الأفكار.
- المحاضرة: وتستخدم هذه الفنية لتعريف المشاركين بأهمية البرنامج والمعلومات المتعلقة به.
- البناء الميتامعرفي: وهو التفكير في التفكير وتساعد هذه الفنية المشاركين في مراقبة أفكارهم ووصفها.

- الجدل المباشر: وتستخدم هذه الفنية في نقد الأفكار الخاطئة ومعارضتها بالحجة والدليل.
- الممارسات الرسمية المتعلقة باليقظة العقلية: مثل التأمل (الجلوس والتنفس والأحاسيس الجسمية والأصوات والأفكار)، وتأمل الحركة (المشي ومجالات اليوجا).
- الممارسات غير الرسمية لليقظة العقلية: وتتضمن تعميم اليقظة العقلية على كل أنشطة الفرد اليومية.
- النمذجة: وفيها تقوم الباحثتان بممارسة فنيات اليقظة العقلية أمام المشاركين مباشرة وأثناء ذلك يتم شرح ما تفعله ووصف أحساسيه ومواقفه منها وحديثه الذاتي.

ويوضح الجدول (٩) المخطط العام لمحتوي البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية لتحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة .

جدول (٩): مخطط عام لمحتوى البرنامج وعدد جلساته

رقم الجلسات	عنوان الجلسة	أهداف الجلسات	التقنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	تمهيد وتعارف	التعرف بين الباحثتان والمشاركين – تعرف طلاب المجموعة التجريبية على الهدف من البرنامج بشكل عام وأهميته بالنسبة لهم في التخلص من القلق أوالتوتر المتعلق بالمجال الأكاديمي - تحديد إطار للتعامل ومواعيد الجلسات.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
٢-٣	تجربة واقعية عن اليقظة العقلية	أن يكون الطالب قادرًا على تحديد مفهوم اليقظة العقلية وأهميتها.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
٤-٥	كيف يمكنك أن تكون يقظا عقليًا	أن يكون الطالب قادرًا على ممارسة اليقظة العقلية.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
٦-٧	تمرين اليقظة العقلية من خلال الحواس الخمسة	أن يكون الطالب قادرًا على ممارسة تمرين الحواس الخمسة لليقظة العقلية.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
٨-٩	خمس خطوات للوصول لليقظة العقلية	أن يكون الطالب قادرًا على ممارسة اليقظة العقلية بشكل يخلو من الشرود الذهني.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
١٠-١١	الإصغاء اليقظ (Mindful Listening)	أن يستطيع الطالب أن يصغي للآخرين.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
١٢-١٣	المحافظة على التركيز في مواقف التعلم	أن يتعلم الطالب التركيز في مواقف التعلم الأكاديمية.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
١٤-١٥	اليقظة العقلية ومواجهة الضغوط	أن يكون الطالب قادرًا على التنظيم الذاتي لانفعالاته، وأن يلاحظ ذاته والآخرين كأحد مهارات اليقظة العقلية.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
١٦-١٧	الشعور بالتقبل الذاتي عند مواجهة موقف صعب	أن يكون الطالب قادرًا على قبول الذات عند مواجهته مواقف صعبة، وعند إصدار حكم على الأفكار في اللحظة الراهنة، وأن يصف ما يدور دار فكره.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
١٨-١٩	اليقظة العقلية ودورها في الصمود الأكاديمي والتفوق الدراسي	أن يكون الطالب قادرًا على معرفة دور اليقظة العقلية في مستقبله الأكاديمي وصموده برغم التجارب الصلبية.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة
٢٠-٢١	اليقظة العقلية والسعادة النفسية	أن يعرف المشارك دور اليقظة العقلية في الرفاه والسعادة النفسية.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة

رقم الجلسات	عنوان الجلسة	أهداف الجلسات	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
٢٢	جلسة ختامية	أن يصف الطالب مدى استفادته من البرنامج.	المحاضرة- المناقشة- البناء الميتامعرفي- الجدل المباشر- التأمل.	١٢٠ دقيقة

رابعًا: إجراءات البحث: تم اتباع الإجراءات الآتية:

١- تطبيق أدوات الدراسة -بعد التحقق من صدقها وثباتها- على عينة بلغ عددها (٤٢٣) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الثالثة عام بكلية التربية- جامعة بنها في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٧م) من شعبتي الرياضيات والعلوم.

٢- ترتيب أفراد عينة الدراسة على كلا المقياسين ترتيبًا تنازليًا.

٣- حساب الارباعيات لكل اختبار، واختيار الطلاب والطالبات الذين تقع درجاتهم تحت قيمة الإرباعي الأدنى في كل اختبار ليمثلوا المنخفضين في كل من متغيري الدراسة وكان عددهم(٥٤) طالبًا وطالبةً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (٧) من الذكور و(٢٠) من الإناث في كل مجموعة.

٤- التحقق من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.

٥- خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية، ولم تتعرض المجموعة الضابطة لأية أنشطة.

٦- تطبيق مقياس الصمود الأكاديمي تطبيقًا بعديًا على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) للكشف عن فعالية البرنامج التدريبي.

٧- معالجة البيانات والتحقق من صحة الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة والمستقلة.
- اختبار مربع إيتا لدراسة حجم تأثير البرنامج.

نتائج البحث ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على أنه: "

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي(الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية له قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين على مقياس الصمود الأكاديمي. ويوضح الجدول التالي ذلك :

جدول (١٠): قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية في التطبيقين القبلي والبعدي، وكذلك حجم التأثير.

الاختبار	قبلي			بعدي			قيمة (ت)	د. ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
	ن	م	ع	ن	م	ع				
الدأب	٢٧	٣٤,٨١٤	١,٥٤٥	٢٧	٥٠,٩٢٥	٢,٠٣٦	٣٠,٥٩٥	٢٦	٠,٠٠٠١	٠,٩٧
رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي	٢٧	٢١,٣٧٠	١,٤٧١	٢٧	٣٥,١٨٥	٢,٦٤٦	٢٤,٤٥٢	٢٦	٠,٠٠٠١	٠,٩٥
تجنب الوجدان السلب وتجنب الاستجابة الانفعالية السلبية	٢٧	١٦,٥٥٥	١,١٥٤	٢٧	٢٦,٩٢٥	١,٥٦٧	٢٥,٠٥٢	٢٦	٠,٠٠٠١	٠,٩٦
الدرجة الكلية الصمود الأكاديمي	٢٧	٧٢,٧٤٠	٢,٧٨١	٢٧	١١٣,٠٣٧	٣,٨١٧	٤٦,٤٨٠	٢٦	٠,٠٠٠١	٠,٩٨

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي لأبعاد الصمود الأكاديمي (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية، كما أن حجم التأثير بلغ (٠,٩٧، ٠,٩٥، ٠,٩٦، ٠,٩٨) لأبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية على التوالي، وهي قيم مرتفعة مما يعني أن البرنامج التدريبي أدى إلى ارتفاع مستوى الصمود الأكاديمي، بمعنى تحقق الفرض الأول ويشير ذلك إلي فعالية البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي .

٢- نتائج الفرض الثاني:

٦-وينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في أبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية في التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين على مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

جدول (١١) : قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية في التطبيق البعدي، وكذلك حجم التأثير.

الأبعاد	المجموعات	ن	م	ع	د.ح	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الدأب	تجريبية	٢٧	٥٠,٩٢٥	٢,٠٣٦	٥٢	٣١,٤٩٢	٠,٠٠١	٠,٩٥
	ضابطة	٢٧	٣٤,١٤٨	١,٨٧٥				
رد الفعل وطلب المساعدة	تجريبية	٢٧	٣٥,١٨٥	٢,٦٤٦	٥٢	٢٣,٥٥٢	٠,٠٠١	٠,٩١
	ضابطة	٢٧	٢١,٢٢٢	١,٥٧٧				
تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة	تجريبية	٢٧	٢٦,٩٢٥	١,٥٩٧	٥٢	٢٨,٠٥٧	٠,٠٠١	٠,٩٣
	ضابطة	٢٧	١٦,٥١٨	١,٢٢٢				
الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي	تجريبية	٢٧	١١٢,٠٣٧	٣,٨١٧	٥٢	٤٥,٤٤١	٠,٠٠١	٠,٩٩
	ضابطة	٢٧	٧١,٨٨٨	٢,٧٥٠				

ويتضح من جدول (١١) يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لأبعاد الصمود الأكاديمي (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، كما أن حجم التأثير بلغ (٠,٩٥، ٠,٩١، ٠,٩٣، ٠,٩٩) لأبعاد الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية على التوالي، وهي قيم مرتفعة مما يعني فعالية البرنامج في تحسين الصمود الأكاديمي بمكوناته الفرعية في الدراسة الحالية، وهذا يعني تحقق الفرض الثاني .

يتضح من الجدولين (١٠) و(١١) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مكون الدأب لصالح متوسط القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في مكون الدأب لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم اليقظة العقلية الذي يشير إلى تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، وبالتالي التخلص من مركزية الأفكار فيتم فهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلًا للواقع، وعليه فإنه عند تعرض الفرد للصعوبات أو العقبات أثناء السعي لتحقيق الأهداف تساعد

اليقظة العقلية على تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة وعدم الانشغال بأية مشتتات، وبالتالي التمسك بالأهداف الحالية والعمل الجاد على تحقيقها وعدم الاستسلام لتلك الصعوبات وتصور حلول لها.

فاليقظة العقلية تعمل بمثابة عامل وقائي لمواجهة المواقف الصعبة بنجاح، وبالتالي تدفع الفرد إلى العمل الجاد ومعالجة العقبات وتحسين الأداء، كما تساعد اليقظة العقلية على تجنب تركيز الانتباه أو التعلق بأحداث ماضية أو مستقبلية، وزيادة الدافع للتعامل مع العقبات الحالية لتجنب الفشل وتحقيق الهدف، فضلًا عن النظر للعقبات والصعوبات على أنها تحديات وليست فشلًا في تحقيق الأهداف.

وتسمح اليقظة العقلية بادراك المشكلة (الانتباه) وفهمها وإدراك الحلول لها وذلك دون الاندماج مع المشكلات لتجنب الفشل (عدم التفاعل)، كما تعزز اليقظة العقلية المرونة العقلية وبالتالي عدم تصور طريق واحد فحسب لتحقيق الهدف وإنما المرونة في تصور طرق بديلة عند ظهور العقبات التي تحول دون الوصول للهدف.

وقد ساعدت جلسات البرنامج على تحسين مكون الدأب لدى الطلاب من خلال تدريبهم على الوعي والانتباه المتعمد لتركيز عقولهم على تمرير الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها، كما تم تدريب الطلاب على الشعور بالتقبل الذاتي عند مواجهة مواقف ضاغطة وعدم إصدار أحكام على اللحظة الراهنة والقدرة على وصف ما يدور داخل الفرد واستبعاد أي أفكار سالبة أو ناقدة للذات ومحاولة قبول الذات.

فاليقظة العقلية شكل من أشكال التأمل الذي يساعد الفرد على السيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة. وتعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر كونها تبعد عن المرء الشعور بفقدان السيطرة، فضلا عن كونها تعمل على زيادة تركيزه وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب.

وتضمنت جلسات البرنامج عرض فيديوهات من شبكة الانترنت توضح تجارب اليقظة العقلية في النجاح الأكاديمي ومناقشة دور التقبل الذاتي في الصمود ومواجهة العقبات والتحديات والتركيز على اللحظة الراهنة وعدم التفكير في الماضي أو المستقبل، وذلك لتحقيق النجاح بالرغم من التجارب السلبي وهذا بدوره يساعد على التمسك بالأهداف والمثابرة والتمسك بالخطط وتقبل التغذية الراجعة والاستفادة منها بدلًا من اعتبراها نقدًا للذات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Evans et al., 2009; Hillgaar, 2011; Bowlin & Baer, 2012; Aliajbari & Ghoreyshi, 2014; Tervisani, 2015).

كما يتضح من الجدولين (١٠) و(١١) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مكون رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي لصالح متوسط القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في مكون رد الفعل وطلب المساعدة التكيفي لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء تدخلات اليقظة العقلية التي تزود الفرد بخبرات إثرائية تؤثر في التنظيم الذاتي السلوكي الذي يتضمن انتباه المتعلم لأهدافه، ووضع الخطط المناسبة لتحقيقها، والوعي بمواطن القوة والضعف وتعديل الأهداف أو أساليب الدراسة إذا تطلب الأمر.

فالتصرف بوعي يشير إلى التركيز على الأهداف ومتطلبات إنجازها وهو شكل من أشكال التنظيم الذاتي للانتباه بهدف الابقاء على الخبرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية الراهنة، كما أن الملاحظة التي تشير إلى الانتباه بتركيز للخبارت الداخلية والخارجية تعمل على تعزيز التنظيم الذاتي السلوكي مثل طلب المساعدة لتحقيق الأهداف، فضلًا عن المراقبة الذاتية للجهد والأداء والانتباه أثناء تحقيق الأهداف.

وركزت جلسات البرنامج على المراقبة الذاتية للأفكار دون إصدار أحكام عليها، وقد ساعد ذلك على تنمية قدرة الطلاب على التحكم في عملية التفكير وتنمية درجة الوعي بالأفكار وفهمها والقدرة على استبعاد الأفكار السلبية دون التفاعل معها أو إصدار أحكام عليها. كما تضمنت جلسات البرنامج تدريب الطلاب على التأمل والذي كان له أثر واضح في تنمية الوعي باللحظة الراهنة وتحسين التفكير في المهمة المطلوبة والتخلص من المشتتات وتعزيز الانتباه والتفكير في وقت ومكان محدد ومراقبة الأفكار والسيطرة عليها.

وقد اتاحت جلسات البرنامج الفرصة للإصغاء اليقظ، حيث يتم التفاعل بين الأفراد والتحدث عن موضوعات أكاديمية أو حياتية ويقوم الطرف الآخر بالاستماع والمشاهدة بشكل كامل وواعي، والذي يساعد على خلق سكون داخلي لدى الطرفين وكسر حاجز الخوف من المواجهة واكتساب مهارات الاتصال الإيجابي والمهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق طلب المساعدة التكيفي، كما تساعد على الانفتاح العقلي والبحث عن الجديد والانتباه للسياق والوعي بوجهات النظر المختلفة من خلال العصف الذهني وتبادل الأفكار دون إصدار حكم عليها. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Hillgaar, 2011; Aliajbari & Ghoreyshi, 2014; Tervisani, 2015).

كذلك يتضح من الجدولين (١٠) و(١١) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مكون تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة لصالح متوسط القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في مكون تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الأفراد معرضون لمواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة أثناء السعي لتحقيق أهدافهم، وهذه العقبات بمثابة عوامل مهددة قد تولد انفعالات سالبة مثل القلق أو الغضب أو الحزن، وتساعد اليقظة العقلية في إعادة التقييم المعرفي وتنظيم الانفعال قبل ظهوره حيث يغير الفرد طريقة تفكيره في الموقف لتغيير تأثيره الانفعالي وبالتالي تقليل الخبرة الانفعالية السالبة، وذلك يسمح بمواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث الشعور بالفشل أو اليأس.

وعند تعرض الطلاب للضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية، يعمل الانتباه والوعي باللحظة الحلية (دون الحكم أو التفاعل معها) على تحسين قدرة الفرد على الانتباه بجوانب الموقف، وتكمن أهمية الوعي (دون إصدار أحكام) في تغيير تعلق الفرد بخبراته الداخلية (الأفكار والمشاعر والذكريات) والتي تؤثر بشكل مباشر في تقليل حدة الاستجابة الانفعالية المهددة. فاليقظة العقلية التي تظهر في شكل الوعي والتقبل تساعد على التراجع عن الانغماس في الأفكار والانفعالات الناتجة عن الاخفاقات وبالتالي تبعث توازناً نفسيًا يساعد على التعافي السريع منها واستبعاد القلق المستقبل أو الندم على الماضي.

وتضمنت جلسات البرنامج التدريب على الوعي بالانفعال وتحديده وطرد التفكير في املشكلات السابقة أو المخاوف المستقبلية والذي يساعد على السيطرة على الانفعال والحد من التوتر والقلق والتشاؤم، وتحويل الانتباه إلى الانجاز وتحقيق الأهداف والصمود في المجالات الأكاديمية. كما تم تدريب الطلاب على تمرين الحواس الخمسة لليقظة العقلية، والذي كان له أثر فعال في التركيز على اللحظة الراهنة والوعي السمعي والبصري وإدراك الطبيعة والاستمتاع بها، كما انعكس على تصرفات الطلاب ورؤيتهم للحياة وتهدئة النفس وخفض القلق.

وتم تدريب الطلاب على الحفاظ على تركيزهم في مواقف التعلم ومواجهة التشتت الذهني المصاحب لمشاعر القلق في الأداء الأكاديمي، وتعلم كيفية ممارسة اليقظة العقلية في مواقف الاستعداد للامتحان والذي يسهم في الحد من مستويات التوتر بشكل عام، كما تضمنت

الجلسات أنشطة تأملية كم خلال فيديوهات وواجبات منزلية يومية ساعدت الطلاب على تخفيف حدة القلق والضغوط الأكاديمية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Brausch, 2011; Hillgaar, 2011; Bowlin & Baer, 2012; Masuda & Tully, 2012; Pepping et al., 2013; Aliajbari & Ghoreyshi, 2014; Tervisani, 2015; Pickard et al., 2016; Ramli et al., 2018).

يتضح أيضا من جدولي (١٠) و(١١) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي لصالح متوسط القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء تركيز تدخلات اليقظة العقلية على تنمية الشخصية بشكل عام من خلال غرس المهارات وخفض التوتر وتنمية الوعي والانتباه وزيادة القدرة على الإدارة الفعالة لتعقيدات الحياة بشكل عام، ودورها الفعال في المجال الأكاديمي بشكل خاص من خلال زيارة قدرة الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية، ويرجع تحسين الصمود الأكاديمي (الدرجة الكلية) لدى طلاب المجموعة التجريبية وهو الهدف الرئيسي للدراسة الحالية إلى الجوانب التالية:

- عرض أهمية اليقظة العقلية من خلال سرد القصص ومناقشتها.
- عرض خطوات ممارسة اليقظة العقلية والتدريب عليها من خلال الأنشطة المختلفة.
- تشجيع الطلاب على ممارسة التدريبات في حياته اليومية من خلال الواجبات المنزلية ومناقشته فيها.
- طريقة عرض البرنامج وآلية التنفيذ، حيث تم استخدام جهاز عرض البيانات المتاح في معمل علم النفس التربوي بالكلية، حيث تم عرض فيديوهات وتسجيلات قصصية والعديد من الصور التوضيحية لمحتوى الجلسات، مما زاد من دافعية الطلاب لاستكمال البرنامج.
- محتوى أنشطة البرنامج شيق وجاد وهادف مما ساعد على اكتساب أهداف البرنامج.
- الأساليب والفنيات المستخدمة كان لها أثر كبير في تحسين الصمود الأكاديمي.
- اعتماد البرنامج على أسلوب التعزيز الايجابي والتشجيع.
- امكانية تطبيق ما تم تعلمه في البرنامج التدريبي في الحياة الواقعية، حيث أشار الطلاب أنهم يطبقون ما تعلموه في الجلسات في حياتهم الأكاديمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Collins, 2009; Keye & Pidgeon, 2013; Michelle & Pidgeon, 2013; Pidgeon & Keye, 2014; Bajaj & Pande, 2015; McGillivray & Pidgeon, 2015; Olson et al., 2015; Chamberlain et al., 2016; Sunbul, 2016) (هالة اسماعيل، ٢٠١٧) التي تشير إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والصمود، وفي إطار التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010; Himelstein et al., 2012; Hou et al., 2013; Hjeltnes et al., 2015; Imani et al., 2015; Bamber & Schneider, 2016; Dundas et al., 2016; Shahidi et al., 2017) (أحمد جاد الرب، ٢٠١٧) وإن كانت المتغيرات التابعة التي يتم تحسينها مختلفة، إلا أنها تعد مؤشرًا على فعالية البرامج القائمة على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي.

توصيات الدراسة والبحوث المقترحة:

بعد عرض نتائج الدراسة توصي الباحثتان بالإهتمام بمتغير اليقظة العقلية لتأثيره الإيجابي في تحسين الصمود الأكاديمي وتقترح الباحثتان إجراء البحوث التالية في هذا الإطار:

- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الأداء الأكاديمي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم.
- نمذجة العلاقات بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية.
- العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى عينات مختلفة.
- فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصمود الأكاديمي لدى عينة من بطيء التعلم.

مراجـــع الدراسة:

أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥١(١)، ١-٦٨.

أشرف محمد محمد عطية (٢٠١١). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. *دراسات نفسية*، ٢١ (٤)، ٥٧١-٦٢١.

سامح حسن سعد الدين حرب (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع/ إحباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغوط الأكاديمية لدى طلاب

الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩٩* (٢٨)، ٢-٩٨.

سيد صبحي (٢٠١٤). اليقظة العقلية تهدي إلى الرشد. *الأهرام المسائي، ٨٥٥١* لسنة (٢٤).

فتحي عبد الرحمن الضبع وأحمد على طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤*، ١-٧٥.

كمال اسماعيل عطية حسن (٢٠١٧). الإسهام الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر-الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا. *مجلة كلية التربية- جامعة بنها، ٢٨* (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.

هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الارشاد النفسي، ٥٠* (١)، ٣٣٥-٢٨٧.

Aliakbari, M. & Ghoreyshi, M. (2014). On the relationship between self-regulation strategies and mindfulness: A study of Iranian high school EFL students. *International Journal of Pedagogies & Learning, 9*(3), 315-326.

Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective and resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 13*, 18–34.

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

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.

Bajaj, D. & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 63-67.

Bamber, M. D. & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review, 18*, 1-32.

Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities (*ERIC Document Reproduction Service No. ED 335 781*).

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J.

(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 230–241.

Bowlin, S. L. & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences, 52*, 411-415.

Brausch, B. D. (2011). *The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students* (Unpublished Master's Dissertation). Eastern Illinois University Charleston, IL.

Brooks, R. & Goldstien, S. (2004) .*The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in your Life.* New York: McGrow-Hill.

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

Brown, K. W., Ryan R. M. & Creswell J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry , 18*, 272–281.

Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11–34.

Byrne, C., Bond, L. A. & London, M. (2013). Effects of mindfulness-based interpersonal process group intervention on psychological well-being with a clinical university population. *Journal of College Counseling, 16*, 213-227.

Cardaciotto, L. A, Herbert, J. D., Forman, E. M. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: Mindfulness Scale, retrieved from: http://asm.sagepub.com/cgi/content/abstract/15/2/204

Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology, 7*, 1787, 1-11.

Chamberlain, D., William, A., Stanley, D., Mellor, P., Cross, W. & Siegloff, L. (2016). Dispositional mindfulness and employment status as predictors of resilience in third year nursing students: a quantitative study. *Nursing Open, 3*(4), 212-221.

Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A*

relationship influenced by hope and mindfulness (Unpublished Doctoral Dissertation). Texas A&M University.

Combes-Malcome, L. A. (2007). *Beginning teachers, resilience and retention* (Unpublished Doctoral Dissertation). San Marcos: Texas State University.

Conner, D. R. (1992). *Managing at the speed of change: How resilient managers succeed and prosper where others fail*. New York: Villard Books.

Davis, L. W., Lysaker, P. H., Kristeller, J. L., Salyers, M. P., Kovach, A. C., & Woller, S. (2015). Effect of mindfulness on vocational rehabilitation outcomes in stable phase schizophrenia. *Psychological Services, 12*(3), 303-312.

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness, 6*(2), 356-372.

Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A. & Binder, P. E. (2016). Mindfulness Based Stress Reduction for Academic Evaluation Anxiety: A Naturalistic Longitudinal Study. *College Student Psychotherapy*, 30(2), 114–131.

Evans, D. R., Baer, R. A. & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences, 47*, 379–382.

Fallon, C. M. (2010). *School factors that promote academic resilience in urban Latino high school students* (Unpublished Doctoral Dissertation). Loyola University Chicago.

Foureur, M., Besley, K., Geraldine B. G., Yu, N. & Crisp, J. (2013). Enhancing the resilience of nurses and midwives: Pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemporary Nurse, 45*(1), 114-125.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J. & Gallego, J. (2010). The applications of mindfulness with students of secondary school: Results on the academic performance, self-concept and anxiety. *Knowledge Management, Information Systems, E-Learning, and Sustainability Research, 111*, 83-97.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Moreno, E. and Gallego, J. (2010). "Reducing teachers" psychological distress through mindfulness training". *Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 655-666.

Fulton, C. L. (2015). Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and session variables. *Journal of Mental Health Counseling, 38*, 4 , 360-374 .

Galante, J., Dufour, G., Benton, A., Howarth, E., Vainre, M., Croudace, T. J., Wagner, A. P., Stochl, J. & Jones, P. B. (2016). Protocol for the mindful student study: A randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress. *BMJ Open, 6*(11), 1-8.

Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R. & O'Flaherty, D. (2013). Concept analysis: Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing, 27*(6), 264-270.

García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. & Carrillo-García , C. (2015). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students . *Educational Psychology, 4*(12), 1-13.

Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy.* New York: Guilford

Grafton, E., Gillespie, B. & Henderson, S. (2010). Resilience: The power within. *Oncology Nursing Forum, 37*(6), 698–705.

Grossman, P. & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness by any other name: Trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism, 12,* 219–239.

Hillgaar, S. T. (2011). *Mindfulness and self-regulated learning* (Unpublished Master's Dissertation). University of Science and Technology, Trandheim, Norway.

Himelstein, S., Hastings, A., Shaprio, S. & Heery, M. (2012). A qualitative investigation of the experience of a mindfulness-based intervention with incarcerated adolescents. *Child and Adolescent Mental Health, 17*, 231-237.

Hjeltnes, A., Binder, B. E. & Dundas, T. (2015). Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety: A naturalistic longitudinal study. *Journal College Student Psychology. 30*(2), 114-131.

Hou, R. J., Wong, S. Y., Yip, B. H., Hung, A. T., Lo, H. H., Chan, P. H., Lo, C. S., Kwok, T. C., Tang, W. K., Mak, W. W., Mercer, S. W. & Ma, S. H. (2013). The effects of mindfulness-based stress reduction program on the mental health of family caregivers: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 45-53.

Hudson, W. E. (2007). *The relationship between academic self-efficacy and resilience to grades of students admitted under special criteria* (Unpublished Doctoral Dissertation). Tallahassee: The Florida State University.

Imani, S., Vahid, M. K., Gharraee, B., Noroozi, A., Habibi, M. & Bowen, S. (2015). Effectiveness of mindfulness-based group therapy compared to the usual opioid dependence treatment. *Iranian Journal of Psychiatry, 10*(3), 175-184.

Jowkar, B., Kohoulat, N. & Zakeri, H. (2011). Family communication patterns and academic resilience. *Procardia - Social and Behavioral Sciences, 29*, 87-90.

Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.

Keye, M. D. & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences, 1*(6), 1-4.

Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*, 1-9.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness Reading*. MA: Addison Wesley.

LeBlanc, S. (2013). *An emotion regulation training programme focused on the improvement of mental wellbeing through an increase in cognitive reappraisal* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Roehampton.

Lykins, E. L & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation.. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 23*(3), 226-241.

Malow, M. S. & Austin, V. L. (2016). Mindfulness for students classified with emotional/behavioral disorder. *Insights into Learning Disabilities, 13*(1), 81-94.

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.

Martin, A. J. & March, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools, 34*(3), 267-281.

Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual

framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education, 35*, 353–370.

Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday and classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International, 34*(5), 488–500.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools, 43*, 267-282.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.

Masten, A. S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. *Educational Canada, 49*(3), 28-32.

Masuda, A. & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 17*, 66–71.

McGillivray, C. J. & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal, 11*(5), 33-48.

Michelle, D. K. & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences, 1*(6), 1-4.

Morales, E. (2008). Exceptional female students of color: Academic resilience and gender in higher education. *Journal of Higher Education, 33*, 197-213.

Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., & Zigler, R. L. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: a study with at-risk urban middle school students. *Education, 131*(3), 556-564.

Olson, K., Kemper, K. J. & Mahan, J. D. (2015). What factors promote resilience and protect against burnout in first-year pediatric and medicine-pediatric residents? *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 20*(3), 192-198.

Parto, M. & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and

self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 578 – 582.

Pepping, C. A., Davis, P. J. & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 54*, 453–456.

Pickard, J. A., Caputi, P. & Grenyer, B. F. S. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences, 99*, 179–183.

Pidgeon, A. M. & Keye, M. D. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2*(5), 27-32.

Pirson, M., Langer, E. J., Bonder, T. & Zilcha-Mano, S. (2015). The development and validation of Langer mindfulness scale–Enabling a socio cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Academy of Management Annual Meeting Proceedings.* Available online at: http://ssrn.com/abstract=2158921

Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A. & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Science, 8*(12), 1-9.

Roemer, L., Williston S. K. & Rollins L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52-. 57.

Shahidi, S., Akbari, H. & Zargar, F. (2017). Effectiveness of mindfulness based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *Journal of Education and Health Promotion, 6*, 1-6.

Sharpley, C. F., Wootten, A. C., Bitsika, V. & Christie, D. R. (2013). Variability over time-since- diagnosis in the protective effect of psychological resilience against depression in Australian prostate cancer patients: implications for patient treatment models. *American Journal of Men's Health, 7*(5), 414-422.

Snape, D. J. & Miller, D. J. (2008). A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educational Psychology Review, 20*, 217-236.

Son, H., Lee, K. & Kim, N. (2015). Affecting factors on academic resilience of nursing students. *International Journal of u- and e- Service, Science and Technology, 8*(11), 231-240.

Spencer-Oatey, H. (2013) Mindfulness for Intercultural Interaction. A compilation of quotations. *GlobalPAD Core Concepts*. Available at GlobalPAD Open House http://go.warwick.ac.uk/globalpadintercultural

Sunbul, Z. A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University.

Thompson, B. L. & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences, 43*, 1875–1885.

Trevisani, C. (2015). *A correlational study of self-regulated learning, stress and mindfulness in undergraduate students* (Unpublished Doctoral dissertation). King's University College at Western University London, Canada.

Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178.

Walsh, R. N. & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist, 61*, 227–239.

Yang, Y., Liu, H., Zhang, H. J. & Liu, J. (2015). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapies on people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences, 2*(3), 283-294.

Yeganeh, B. (2006). *Mindful experiential learning* (Unpublished Doctoral Dissertation). Case Western Reserve University.

Zarrabian, E. (2010). *The usefulness of meditation in the alleviation of self-reported depressive symptoms among women* (Unpublished Doctoral Dissertation). Saybrook Graduate School and Research Center, United States.

The Effectiveness of a Training Program Based on Mindfulness in Enhancing Academic Resilience among Faculty Student

By

Dr.Hanaa Mohammed Zaki
Assistant professor of Educational Psychology.Fuculty of Education. Benha University

Dr.Omnia Hassan Helmy
Lecturer of Educational Psychology.Fuculty of Education. Benha University

Abstract

The purpose of the present study is to investigate the effectiveness of a training program based on mindfulness in enhancing academic resilience dimensions and the whole score among faculty students. The study sample consisted of 54 male and female third-year students in the Faculty of Education, Benha University, divided into two groups: experimental group and control group. The study tools were: mindfulness scale (developed by Baer et al., 2006, and translated into Arabic by Kamal Ismail, 2017), academic resilience scale (developed by Cassidy, 2016, and translated into Arabic by study researchers) and the proposed training program. By using T-test and Eta square, results indicate the effectiveness of the proposed training program in enhancing academic resilience dimensions (perseverance, reflecting and adaptive help-seeking, and avoiding negative affect and negative emotional response) and the whole score.

Key Words: Training program – Mindfulness – Academic Resilience.