(**البحث الثاني)**

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

إعداد

|  |  |
| --- | --- |
| دكتورة/ **هناء محمد زكي** أستاذ علم النفس التربوي المساعدكلية التربية جامعة بنها | دكتورة/ **أمنية حسن محمد حلمي**مدرس علم النفس التربويكلية 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 (54) 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، 2017)، 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.

**Abstract**

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

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.