

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

وأثبتت نتائج دراسة (لابا سليم معربس، ٢٠١٠) أن التحصيل العلمي للطالب ينخفض مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك الى ضعف القدرة على التركيز و انخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالسعادة في كافة النشاطات اليومية، بالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات الجامعية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي: فالدراسة الجامعية تتطلب توافر الصحة النفسية لدى الطالب القائمة على نظرة الفرد الإيجابية إلى ذاته، معتبراً نفسه قادراً وجديراً بالنجاح ووثقاً من نفسه والتي هي شرط للتحصيل الجامعي الجيد.

وتشير دراسة (Langer & Moldoveanu, 2000) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم، كما أنهم يتسمون بواقعية التفكير والحساسية لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة.

وأشار (Segal, Williams & Teasdale, 2002) إلى أن الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للفرد بالتحقق من كل ما يدور حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية أو التفاعلية.

وفي الآونة الأخيرة ازداد اهتمام المختصين بآليات واستراتيجيات اليقظة العقلية والتي أظهرت فعاليتها في علاج الكثير من المشكلات النفسية، فاليقظة العقلية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، وقد تم استخدام العلاج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق و الألم المزمن والفصام وإدمان التدخين والضغط النفسية في مجال العمل (pirson, langer&zilcha, 2012)

وكذلك برامج تقليل الضغوط النفسية اعتماداً على استراتيجيات اليقظة العقلية والتي تشمل مجموعة من تمارين اليقظة كاليوجا والتأمل وقد ثبت فعاليتها في علاج الكثير من المشكلات النفسية، حتى انه يوجد الآن أكثر من خمسمائة عيادة حول العالم متخصصة في مثل هذه البرامج.

وقد تم استخدام فنيات اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات والمشكلات السلوكية والانفعالية وسوء التوافق والعمل على تحسين بعض أوجه الخلل في الشخصية في كثير من البحوث والدراسات وبشكل خاص لدي الطلاب في المرحلة الجامعية، كدراسة (Warnecke,

Van Gordon, Shonin,) ودراسة (Quinn, Ogden, Towle & Nelson, 2011
(Sumich, Sundin & Griffiths, 2013) ودراسة (Tilahun, 2015) .

ويعتبر الصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي ، حيث يرتبط بالقدرة علي تخطي الأزمات والتحديات والتي تمثل تمهيداً للنمو التعليمي للطلاب ، والتعامل الفعال مع المحن والضغوط في المواقف الأكاديمية (Martin, 2013) ، فطلاب الجامعة يواجهون مشكلات متباينة ، أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية ، إلا انهم يختلفون في كيفية مواجهاتهم للمشكلات . ويكتسب الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية أهمية خاصة لدى الطالبة الجامعية لما لهما من دور في التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تواجهها ثناء دراستها . وبذلك يتضح أهمية تناول المتغيرات السابقة، (اليقظة العقلية ،والصمود الأكاديمي) ، ومحاولة فهم طبيعة العلاقة بينهم وأثرها على طالبات الجامعة نظراً لخطورة وحساسية تلك المرحلة والتي يتم فيها تشكيل شخصية الطالبة ووعيها؛ وأيضاً تؤثر التحديات والضغوط على أدائها الأكاديمي .

مشكلة البحث:

تشير التقارير والدراسات إلى أن الكثير من طلاب الجامعة يعانون بشكل ملحوظ من مستويات مرتفعة عن الضغوط النفسية بالمقارنة مع باقي الفئات في المجتمع (Stallman, 2010).

فطلاب الجامعة يواجهو العديد من المشكلات: الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، إلا أنهم ينفوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فينجح بعضهم في ذلك ويفشل بعضهم الآخر، وهو ما يؤكد ضرورة الحاجة إلي تعلم طرق إيجابيه لمواجهتها والتعامل معها حتى تساعد في بناء شخصية متوازنة تتمتع بقدر مناسب ومقبول من التوافق و الصمود الأكاديمي (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤).

وتعرض الأفراد للخبرات والأحداث السلبية لفترات طويلة مع ضعف قدرتهم على التحمل والمقاومة وضعف مهارات التعامل الإيجابي معها يجعلهم عرضة للتعب والإحساس بالإرهاك سريعاً، وكذلك عرضة لمشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي ومن ثم الأمراض النفسجسمية (محمد أحمد ، ٢٠١١).

وأظهرت نتائج دراسة (Stallman, 2010) أن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة الذين يعانون من انخفاض مستويات الصمود لديهم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض أدائهم الأكاديمي وجودة حياتهم النفسية بشكل عام.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات إلى فاعلية التدخلات القائمة على استراتيجيات اليقظة العقلية وأثرها الإيجابي على الصحة النفسية للأفراد وعلى مستويات الصمود لديهم.

وتحسن وتنمية اليقظة العقلية يسهم في إكساب طلاب الجامعة القدر الملائم من الصمود الذي يمكنهم من تنظيم انفعالاتهم و مواجهة الضغوط والخبرات السلبية، وذلك كما توصلت دراسة (Keye & Pidgeon, 2015) إلى أن الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية يسهمان في تحسين جودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة، وأن تحسن مستويات كل من الصمود واليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة يحسن من أدائهم الأكاديمي ويزيد من قدرتهم على مواجهه التحديات الأكاديمية والضغط.

كما أوضحت الدراسات التي أجريت في العشر سنوات الماضية كدراسة كلا من (Byrne, 2010; Bond & London, 2013; Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010) أن البرامج التي تعتمد على اليقظة العقلية تعزز من جودة الحياة النفسية والحد من الضغوط، وخفض القلق والتوتر والانفعالات السلبية واضطرابات المزاج وأعراض الاكتئاب والاحتراق النفسي.

وأشارت نتائج دراسة كل من (Lynch, Gander, Kohls, Kudielka & Walach, 2011) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية قد ساعدت على خفض مستويات الضغوط الأكاديمية والانفعالات السلبية التي يتعرض لها طلاب الجامعة وساهمت في تحسين صحتهم النفسية بشكل عام.

وبناء على ما سبق عرضه فقد نبغ الإحساس بمشكلة البحث من خلال إدراك الباحثة بأهمية تنمية الصمود الأكاديمي لدي طالبات الجامعة ، حيث إن هذه المرحلة يظهر فيها الكثير من التحديات والضغوط الأكاديمية وأظهرت العديد من الدراسات أهمية اليقظة العقلية في اكتساب طلاب الجامعة القدر الملائم من الصمود الذي يمكنهم من تنظيم انفعالاتهم و مواجهة الضغوط والخبرات السلبية، ففي البيئة المصرية لم تعثر الباحثة في حدود اطلاعها - إلا على دراسة هنا محمد وأمنية حسن (٢٠١٩) كدراسة تهدف إلي إعداد برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسن الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة ، أما بقية الدراسات تكشف العلاقات الموجبة أو السالبة بين الصمود الأكاديمي وبعض المتغيرات ، كبحث (Evans et al., 2009) ، (Hillgaar, 2011) ، (Tervisani, 2015) ، (Bajaj & Pande, 2016) ، (Benada & Chowdhry, 2017) ، (Zahra & Riaz, 2017) ، (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) ،

(Bowlin & Baer, 2012) ، (Ramli et al., 2018)، وبناء على ذلك وجد ندرة في الدراسات التجريبية المصرية والعربية التي أجريت على طالبات الجامعة ، التي تناولت فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات نموذج اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ، وذلك في حدود اطلاع الباحثة - حيث عينة البحث الحالي طالبات الجامعة . ولذلك لا تزال هناك حاجة قائمة إلى إجراء مزيد من البحوث في البيئة المصرية والعربية . وعليه فإنه من المفيد إعداد برامج تقوم على فنيات اليقظة العقلية لما لها من فائدة كبيرة متوقعة تعود على الصمود والصحة النفسية لطالبات الجامعة وأدائهن الأكاديمي .

وتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ؟.
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ؟.
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ؟ .

أهداف البحث:

وانطلاقاً من أهمية اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدي طالبات الجامعة كهدف عام تنفرع منه الأهداف التالية :

وبذلك تحدد الأهداف الفرعية للبحث الحالي فيما يلي:

- تقييم فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدي طالبات الجامعة.
- التحقق من مدى تحسن مستويات الصمود الأكاديمي لدى الطالبات وتأثير ذلك عند التعرض للمواقف الحياتية المختلفة.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

- التعرف على مدى استمرارية التحسن في مستويات الصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة بعد انتهاء البرنامج .

أهمية البحث: تتضح الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث فيما يلي:

(أ) الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي فيما يلي :

- يمثل هذا البحث امتداداً للجهود البحثية المبذولة في الدراسات السابقة والتي تناولت متغيري الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية واستجابة للتوصيات التي تمت الإشارة إليها من خلالها.
- يكشف هذا البحث عن مدى الارتباط بين الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية وهو ما يساعد على تحسين جودة العملية التعليمية وتحسين الأداء الأكاديمي للطالبات.
- أهمية مفاهيم الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية وتأثيرهم الواضح والكبير في حياة الطلاب بصفة عامة وطالبات الجامعة بصفة خاصة.
- رصد إطار نظري يتناول كل من الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية مما يساعد على إثراء المعرفة النظرية عن كل منهما.
- تقديم عدد من التوصيات المرتبطة بتضمين فنيات ومهارات اليقظة العقلية في عمليتي التعليم والتعلم بما يساهم في تنميه الصمود الأكاديمي.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- قد يمكن استخدام البرنامج الإرشادي في تنمية الصمود الأكاديمي في بحوث أخرى ولدي عينات أخرى .
- إمكانية الاستفادة من هذا البحث في بناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، وإجراء دراسات أخرى لمعرفة أثر تلك البرامج على جوانب ومراحل تعليمية أخرى.
- قد تفيد النتائج العاملين في مجال الإرشاد النفسي من البرنامج الإرشادي في تنمية الصمود الأكاديمي باستخدام فنيات اليقظة العقلية وكيفية التدريب عليها، وتوجيه أنظارهم إلى الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية كمتغيرات نفسية ذات أهمية وتأثير كبير على طالبات الجامعة.

مصطلحات البحث:

أ. برنامج إرشادي: Guidance program:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "عملية منظمة ومخططة تستغرق عدداً من الجلسات،

ويتضمن مجموعة من الجلسات والتدريبات القائمة على الإرشاد، والتي يتم تقديمها لمجموعة من طالبات الجامعة في تنمية الصمود الأكاديمي لديهن . "

ب. اليقظة العقلية : Mindfulness

يري (Bamber & Schneider, 2016) اليقظة العقلية بأنها الانتباه القصدي في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام على الخبرات والانفعالات والأفكار والوعي بالطريقة التي تستخدمها لتوجيه الانتباه بحيث تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار فيفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع وهذا يؤدي إلى الاستبصار وتتفق الباحثة مع هذا التعريف .

ج . الصمود الأكاديمي: Academic Resilience

تعرف الباحثة الصمود الأكاديمي إجرائياً بأنه " مفهوم مكون من ثلاثة عوامل وهي (تجنب الوجدان السالب ، طلب المساندة التكيفي، العزيمة والإرادة) ، يعكس قدرة الطالبة على التمسك بالنجاح وإنجاز المهام الأكاديمية ، وتجنب الأفكار السلبية ، وتحسن أدائها من خلال التغذية الراجعة المستمرة " .

د . المرحلة الجامعية أو (المراهقة المتأخرة late Adolescence)

هي تلك المرحلة التي تمتد من (١٨ : ٢٢) عاماً وهذه المدة الزمنية تسمى مرحلة الشباب – وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات، (حامد زهران، ٢٠٠٥)، وتعرف الباحثة طالبات hoodYouth الجامعة بأنهن " الطالبات المنتظمات في الدراسة بكلية البنات جامعة عين شمس خلال العام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١ م) .

الإطار النظري والبحوث المرتبطة:

أولاً : اليقظة العقلية : Mindfulness

شهدت السنوات الماضية اهتماماً كبيراً من جانب الباحثين النفسية لليقظة العقلية، كما يزخر التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة تؤكد نتائجها على أهمية اليقظة العقلية كتدخل فعال و نجاحها في الحد من العديد من الاضطرابات وتحسين بعض أوجه القصور، فضلاً عن استخدامها كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية الفاعلة، إضافة إلى علاقتها بعدد من المتغيرات مثل: الاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا على الحياة .

وقد اختلف الباحثون في ترجمه المصطلح "Mindfulness"، فاتفق بعضهم على استخدام

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==
"اليقظة الذهنية" كما في دراسة (رياض نابل العاسمي، ٢٠١٢) و (ألطاف ياسين خضر، ٢٠١٥) و
(مروة شهيد الزبيدي، ٢٠١٢)، بينما استخدم البعض الآخر الترجمة العربية "اليقظة العقلية" كما في
دراسة (فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب، ٢٠١٣) و(كمال إسماعيل عطية، ٢٠١٧)

وقد تناول عدد من الباحثين اليقظة العقلية من وجهات نظر مختلفة حيث يعرفها (Marlatt & Kristeller, 1999) بأنها وعي الفرد بخبراته المختلفة في الوقت الراهن والانتباه 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 بالانطباعات الحسية في كل القيود الحسية Sensory Modalities بالإضافة إلى انفعالات الفرد وأفكاره التي تتضمن التصور البصري كما يري (Bamber & Schneider, 2016) اليقظة العقلية بأنها الانتباه القصدي في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام علي الخبرات والانفعالات والأفكار والوعي بالطريقة التي تستخدمها لتوجيه الانتباه بحيث تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار فيفهمها علي أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع وهذا يؤدي إلى الاستبصار.

لذلك يري (Spencer-Oatey, 2013) أن تحسن 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 علي الاهتمام بالهدف في الوقت الحاضر دون التركيز علي الماضي أو التفكير في
المستقبل.

ويشير سيد صبحي (٢٠١٤) إلي اليقظة العقلية علي أنها التركيز علي الخبرات الحاضرة
أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها،
ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام وعلي هذا الأساس فإن اليقظة العقلية
تساعد الأفراد علي زيادة الوعي الانتباهي والتركيز في اللحظة الحاضرة بدون إصدار أحكام قيمية
عليها والمتأمل في تعاليم الإسلام الحنيفة يجد أن التفكير أساس عقيد المسلم وقد أعطي الله سبحانه
وتعالى أهمية كبيرة للتفكير والتدبر والتأمل.

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 علي 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 ويستترشد ولكن ليس محكوماً 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 رؤي عديدة ووجهات نظر ممكنة لأي موقف أو حالة.
- الذكاء عملية خفية 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 لإدراك المشكلة وإدراك الحلول من أجل عرض الموقف بطريقة جديدة ومبتكرة لذلك يتم إعطاؤها 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.

• أبعاد اليقظة العقلية:

- ينظر بعض الباحثين إلى اليقظة العقلية على أنها تتضمن مكونين رئيسيين هما:
- الوعي ويتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة والتركيز على الخبرة الحالية بدلاً 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 بدلاً من الاندماج أو التجنب (Cardaciotto, Herbert, Forman & Farrow, 2008).

كما تتكون اليقظة العقلية من وجهة نظر سيد صبحي (٢٠١٤) من ثلاثة أبعاد (القصـد – الانتباه – السلوك) 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 انه يذكر

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

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، 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 منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاث معاً، ويتبنى البحث الحالي وجهة نظر (Bamber & Schneider, 2016) التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن اعتبارها تتكون من الأبعاد الآتية: التحكم في الانتباه Control of Attention والوعي وعدم ردود الأفعال Non Reactivity وعدم الحكم على الأفكار Non-Judgmental Thoughts .

فوائد اليقظة العقلية:

- تحقق اليقظة العقلية مجموعه من الفوائد أهمها:
- تعزيز الشعور بالقدرة على أداره البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهه الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته.
 - تحسين الشعور بالتماسك لأن من خلال الوعي (لحظه بلحظه) ربما يسهل لدى الفرد الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
 - تعزيز الشعور بمعنى الحياة واكتشاف المعاني التي تؤكد على هذا المعنى، وبالنظر الى هذه الفوائد يجعلنا نضع السؤال المهم الذي يحيرنا وهو هل نستطيع أن نعيش بمعزل عن لغة العقل ولغة الوجدان؟ ولعل الإجابة تتمثل في أن لغة الوجدان لا بد و أن 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 والأقدام والأمن النفسي الذي يخفف جفاف الواقع وقسوته بحيث تجعله قوة مرشدة وموجهة الى طريق الفضيلة والإصلاح فيعم الرخاء وتعم الرفاهية والسلام والمحبة، ولغة العقل المصبوغة بالوجدان تجعل صاحبها متفوقاً مع الجميع وليس فوق الجميع (سيد صبحي، ٢٠١٤).
- وبذلك يتضح أن العديد من الدراسات والأطر النظرية عن فائدة اليقظة العقلية في الاسترخاء البدني والعقلي ومرونة التفكير وإزالة الضغوط حيث إنها تستعيد التوازن للنظام العصبي، واستعادة القدرة على التوافق والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس وفعالية الذات والاستبصار والسعادة والنفوق الأكاديمي.

• تنمية اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية يمكن تمهيتها من خلال التعليم والتعلم المنطلق أنها تتضمن آليتين رئيسيتين هما:
الانتباه المنظم ذاتياً *Self-regulation of attention*، والوعي بعدم الحكم على الخبرة
Nonjudgmental awareness حيث إن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية
والمعرفية والجسمية، كم أن الوعي بعدم الحكم على الخبرة يحدث من خلال الفضول وحب
الاستطلاع والانفتاح وقبول الخبرة (Bishop et al., 2004).

فتدخلات اليقظة العقلية تركز 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 والسلوكيات، وعلى مدار السنوات
الثلاثين الماضية أصبحت برامج اليقظة العقلية واحدة من التدخلات العقلية في المراكز الطبية
والتعليمية حيث يتم تدريس برنامج منظم قائم على اليقظة والتأمل على مدى ثمانية أسابيع مع
صمت ثماني ساعات حيث يعني التدريب على اليقظة العقلية الوعي والانتباه 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).

• ويشير (Franco, Manas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010 ; Hjeltnes et al., 2015) إلى أن برامج اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي أثبتت فعاليتها في تحسين السلوك
الأكاديمي والأداء وتحسين العمل الأكاديمي بشكل عام، 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 والذاكرة 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 ملاحظه الأفكار الأخرى المحيطة بالفرد مع عدم

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

- إحباط الفرد إن وجد ذهنه مشغول وقلق أو صعب السيطرة عليه.
- يجب على الفرد ملاحظة الأوقات التي يجد ذهنه بات أكثر حضوراً ومحاولة تحديد الأثر الذي يترتب على ذلك.
- الالتزام بالتمارين اليقظة العقلية يومياً.
- 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 أسبوعياً ويعتمد البرنامج على ترتيب زمني يشمل:
 - الجلوس متأملاً متفكراً ويتضمن التركيز على التنفس أثناء ملاحظة الفرد لإحساساته 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 تكبير مصغر يركز على التنفس والجسم واللحظة الراهنة، وبين الجلسات ينصح المشاركون بممارسة تمارين التأمل يومياً لمدة (٤٥) دقيقة على الأقل.

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 قدره 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.
- يعتمد برامج اليقظة العقلية على الوصف كمهارة منفصلة لمساعدة الفرد في عمليه الملاحظة وهذه العملية تكون على محتوى الخبرة ومثال ذلك يجري الفاحص حوار مع المفحوص للتفكير في ملاحظته وبالتالي وصف الخبرات يشكل جزءاً 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 وافت الانتباه للحظة الراهنة، وبذلك يتمكن الفرد من الوعي لثراء الخبرة وتسييل الضوء على الجوانب غير الملاحظة سابقا في الخبرة والتي تحدث بشكل متكرر مع الأحداث لذلك تشجع اليقظة العقلية الفرد على التركيز في الفاعلية بدلا من أن يصبح واقفا في أحكام الخير ضد الشر .

وفنيات اليقظة العقلية نوعان هما:

فنيات رسمية وهي ممارسة عميقة لليقظة العقلية في التدريبات اليومية وحالة من اليقظة العقلية يتم ممارستها لتعميمها في مختلف أنشطه الفرد اليومية لتصبح سمة التي هي النوع الثاني الغير رسمية، وتتضمن الممارسات الرسمية (تأمل الجلوس ويتضمن التنفس والأحاسيس الجسمية والأصوات والأفكار)، وتأمل الحركة (المشي ومجالات اليوجا)، وتبادل المجموعة (تأدية تمارين ومناقشة مواجهه موجهه 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 واحمد طلب، ٢٠١٣).

مما سبق يتضح أن اليقظة العقلية يمكن تمييزها عن طريق العديد من الفنيات وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في اختيار الفنيات المناسبة للبحث الحالي و كيفية تصميم الجلسات وإجراءات تنفيذها مع مراعاة الهدف الأساسي للبحث وهو الاهتمام بالصمود الأكاديمي لطالبات الجامعة .

• **ثانياً: الصمود الأكاديمي: Academic Resilience**

اتجه (Michelle & Pidgeon, 2013) إلى أن الصمود وهو قدرة الفرد على التعافي من الأحداث المؤلمة والصعبة مع زيادة المعرفة بالمواجهة التكيفية مع مواقف صعبة مشابهة في المستقبل، ويستند هذا التعريف على نظريه 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 إلى أن الألم والشعور بالضيق الناتج عن التغيير هو في الواقع جزء ضروري من التعلم للتعامل مع الأحداث الضاغطة، و"الاضطراب" هو تجربة مؤلمة تخرج 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

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ (٢٢١)؛

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

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 .

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 ونتائج الإيجابية.

وبناء على ذلك ؛ يشير 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 أكاديمياً على مستويات مرتفعة من الأداء والدافعية للإنجاز على الرغم من وجود الأحداث والظروف الضاغطة التي تعرضهم للأداء بشكل منخفض، 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).

ويشير (Son, Lee & Kim, 2015) إلى 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 الإنجاز والدافعية والاستمتاع بالدراسة، كما يساعد على مقاومة الإرهاق الدراسي الذي يتمثل في الشعور بالإحباط 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 القسوة والضعف وتعديل أساليب الدراسة وطلب المساعدة والدعم والتشجيع، ومراقبة الجهد والإنجاز، وإدارة المكافآت والعقوبات.
- الوجدان السالب والاستجابة الانفعالية السالبة: ويتضمن القلق والتشاؤم واليأس في مقابل تجنب

ويرى (Morales, 2008) أنه يمكن فهم الصمود الأكاديمي كعملية ونتاج والذي يعد جزءاً من حياة المتعلم الذي حقق نجاحاً أكاديمياً 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 والإمكانات التي توجد لدى الفرد و تعمل 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 عمليه الصمود التفاعل بين العناصر الأربعة.

وقد أخذ 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).

وبناء عليه يتضح مما سبق عرضه أن الصمود الأكاديمي يمثل أهمية كبيرة لدى طالبات الجامعة حيث يجعلها قادرة على مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية دون التعرض للضغوط النفسية والأحداث الكثيرة المتلاحقة التي تؤثر على صحتها النفسية وينعكس بالتالي على التحصيل والأداء الأكاديمي.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

ثالثاً: العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي:

تساعد اليقظة العقلية علي 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 مواجهه العقبات وبالتالي المثابرة لإنجاز تلك المهام (Hillgaar, 2015; Roemer et al., 2011)، كما يعد إعادة التقييم المعرفي وسيله لتنظيم الانفعال ويتضمن تعديل التفسير الشخصي للمواقف بطريقه تقلل من تأثيره الانفعالي، حيث يقوم الفرد بتحديد الأفكار السلبية غير التكيفية واستبدالها بأخرى تكيفية مدعمة للذات، فنفسير الأفراد للأحداث المشحونة عاطفياً يؤدي إلى تغيير الإغراء السببي للأحداث السلبية والذي بدوره يؤدي الى خفض الشعور بالعجز، فإعادة التقييم أسلوب فعال يسمح بتفسير الموقف بطرق مختلفة (LeBlanc, 2013).

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

مما سبق يلاحظ أن اليقظة العقلية احد 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 والضغط 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.

وللتعرف علي العلاقة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية أجري (Evans et al.,

2009) بحث للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمثابرة علي المهام الصعبة وذلك على عينة تكونت من (١٤٢) طالب وطالبة بالجامعة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة

= (٢٢٤): الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ - المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

إحصائياً بين المثابرة وكل من عدم الحكم وعدم التفاعل، تعكس المثابرة بعد الدأب في الصمود الأكاديمي ، وتناول (Hillgaar, 2011) بحث للتعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وذلك على عينة تكونت من (٣٤٦) من طلاب الجامعة ، وأظهرت نتائج البحث إلي 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 وما وراء المعرفة، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الوصف وكل من الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفة (فيما عدا التفكير الناقد)، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين عدم الحكم وكل من استراتيجيات إدارة المصدر (فيما عدا تنظيم الجهد) وما وراء المعرفة، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الوعي وكل من استراتيجيات إدارة المصدر وما وراء المعرفة واستراتيجيات التنظيم والتوسيع. تعكس الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفة بعد الدأب في الصمود الأكاديمي، وتعكس استراتيجيات إدارة المصدر بعد رد الفعل وطلب المساعدة، بينما يمثل قلق الاختبار الوجدان السالب للصمود الأكاديمي ، بينما كشف بحث (Bowlin & Baer, 2012) عن العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات وذلك على عينة تكونت من (٢٨٠) طالباً وطالبة بالجامعة، ، أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين "الاكتئاب والقلق والضغوط" 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.

وتناول (Tervisani, 2015) ببحثه التعرف علي العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والضغوط واليقظة العقلية وذلك على عينة تكونت من (١٠٨) طالبا وطالبة بالجامعة ، وتوصلت نتائج البحث 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 ، وأظهرت نتائج دراسة قام بها كل (Bajaj & Pande, 2016) عن وجود علاقة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية بإمكانهم مواجهة وتجاوز الأفكار والانفعالات غير

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

السارة بشكل أفضل دون الانغماس فيها بشكل يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية، فالتعامل بشكل صحيح مع تلك الخبرات وتقبلها ومواجهتها يزيد من الصمود لدي الفرد ، واستهدف (Benada&Chowdhry, 2017) ببحثه تحديد العلاقة بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة لدي طلبة الجامعة، وذلك على عينة تكونت من (٧٠) ، وأسفرت نتائج البحث وجود علاقة موجبة بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة، ويمكن التنبؤ بالصمود من اليقظة العقلية والسعادة ، وأجري (Zahra & Riaz, 2017) بحث للتعرف علي العلاقة بين الصمود والضغط المدركة ودور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بينهما، وذلك على عينة تكونت من طلبة الجامعة ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين الصمود والضغط المدركة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود، واهتم (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) ببحثه مدي إسهام اليقظة العقلية والصمود في التنبؤ بالسعادة الشخصية وذلك على عينة تكونت من (٤٩٦) من طلبة الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود والسعادة الشخصية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود والسعادة، وأن الصمود يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة، ولا توجد فروق في النوع في متغير اليقظة العقلية، وتوجد فروق بين الذكور والإناث في الصمود والسعادة الشخصية لصالح الذكور، وقام (Ramli et al., 2018) ببحث للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية ، وذلك على عينة تكونت من (٣٨٤) طالب وطالبة بالجامعة ، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية، تعكس الضغوط الأكاديمية بعد الوجدان السالب للصمود الأكاديمي ، وأخيراً اهتمت (هناء محمد & وأمنية حسن ٢٠١٩) ببحث بهدف إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الجامعية ، وذلك على عينة تكونت من (٥٤) طالباً وطالبة ، وأشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي .

تعقيب : انفتحت نتائج العديد من البحوث السابقة علي وجود العلاقة الموجبة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية كبحث (Evans et al., 2009) ، (Hillgaar, 2011) ، (Tervisani, 2015) ، (Bajaj & Pande, 2016) ، (Benada&Chowdhry, 2017) ، (Zahra & Riaz, 2017) ، (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) ،، ووجدت بحوث أخرى أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية كبحث (Bowlin & Baer, 2012) ، (Ramli et al., 2018) ، وهناك بحوث سابقة كان من أهدافها إعداد برنامج قائم علي اليقظة العقلية لتحسين الصمود الأكاديمي ، كبحث (هناء محمد & وأمنية حسن ٢٠١٩) .

ومن استقراء البحوث السابقة وجد بحوث متفقة ومختلفة على نوع العلاقة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية ، مع ملاحظة أن هذه البحوث لكشف العلاقة أي شكل ونوع الارتباط بين المتغيرين ، وقد وجد في ندرة الدراسات التجريبية المصرية والعربية التي أجريت على طالبات الجامعة ، التي تناولت برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ، وذلك في حدود اطلاع الباحثة - حيث عينة البحث الحالي طالبات الجامعة ، ومن هنا تأتي قيمة البحث الحالي .

فروض البحث:

على ضوء ما كشفت عنه نتائج الدراسات المرتبطة، فإنه يمكن صياغة فروض البحث كما يلي:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ، لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ، لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) .

منهجية وإجراءات البحث:

منهج البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي ، نظراً لأنه منهج البحث الملائم لموضوع البحث الحالي.

عينة البحث:

أ. العينة الاستطلاعية: وتكونت من (٣٧٧) طالبة من طالبات كلية البنات لآداب والعلوم والتربية ، وكانت أعمارهم تمتد من (١٩ : ٢٠) عاماً، ولها نفس مواصفات عينة (حساب الخصائص السيكومترية للأدوات) ، والعينة الأساسية وذلك بهدف بناء أدوات البحث .

ب. عينة (حساب الخصائص السيكومترية للأدوات) : تكونت هذه العينة من (٢٢٠) طالبة من طالبات كلية البنات لآداب والعلوم والتربية ، وذلك بهدف التحقق من الخصائص

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==
السيكومترية لأدوات البحث .

ج . مجموعتنا البحث الأساسية :

تم اختيار مجموعتي البحث التجريبية (والضابطة) من أفراد المجموعة الوصفية، وطبقاً لأهداف البحث الحالي، ومنهجه، وطبيعة البرنامج وشروطه حيث تكونت من (٩٠) طالبة، تم استبعاد من (٢٤) طالباً وطالبة) لم يستكملوا إجاباتهم على الاستبيان، ووصل العدد النهائي للطالبات ، (٦٦) طالبة) من طالبات الفرقة الثانية بكلية البنات ، تراوحت أعمارهم من (١٩ : ٢٠) عاماً، بمتوسط عمري (١٩,٥٧) عاماً، وانحراف معياري (٠,٤٩)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين هما مجموعة تجريبية (ن = ٣٤ طالبة)، تعرضن للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (ن = ٣٢ طالبة) ، لم تتعرض للبرنامج الإرشادي ، وتم تطبيق البرنامج في العام الدراسي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) .

ضبط المتغيرات قبل التجريب:

حرصاً من الباحثة على ضمان سلامة النتائج، وتجنباً للأثار التي قد تنجم عن بعض المتغيرات الدخيلة على التجربة تم التحقق من ضبط المتغيرات كما يلي:

- ١ . تكافؤ مجموعتي البحث في متغير (العمر الزمني).
 - ٢ . التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان الصمود الأكاديمي .
- وللتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في العمر الزمني واستبيان الصمود الأكاديمي ، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وتم استخدام اختبار: " ت Independent – Samples T Test للعينات المستقلة " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العمر الزمني، والعوامل الفرعية (تجنب الوجدان السالب – طلب المساندة التكيفي – العزيمة والإرادة) لاستبيان الصمود الأكاديمي والجدول (١) يوضح ذلك :

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العمر الزمني، والعوامل الفرعية (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة) للاستبيان الصمود الأكاديمي .

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٣٤		المجموعة الضابطة ن = ٣٢		قيمة ت	الدلالة	مستوي
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
العمر الزمني	١٩,٥٦	٠,٥١	١٩,٥٩	٠,٤٩	٠,٢٨	٠,٧٩	غير دال
تجنب الوجدان السالب	٤,١٨	٠,٣٩	٤,٢٢	٠,٤٢	٠,٤٣	٠,٦٧	غير دال
طلب المساندة التكيفي	٣,٤٧	٠,٥١	٣,٥٣	٠,٥١	٠,٤٩	٠,٦٣	غير دال
العزيمة والإرادة	٣,٤٧	٠,٥١	٣,٤٧	٠,٥٧	٠,٠٢	٠,٩٨	غير دال
الدرجة الكلية	١١,١٢	٠,٨١	١١,٢٢	٠,٧٥	٠,٥٣	٠,٦٠	غير دال

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني والعوامل الفرعية للصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة- والدرجة الكلية).

أدوات البحث: تتمثل أدوات البحث الحالي فيما يلي :

أ. استبيان الصمود الأكاديمي: (إعداد الباحثة)

صممت الباحثة استبياناً للصمود الأكاديمي بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة، ومن خلال الاطلاع على الأدوات بالبحوث السابقة، اتضح للباحثة أنه من الأفضل القيام بإعداد استبيان للصمود الأكاديمي لطالبات الجامعة ليتلائم مع عينة البحث الحالية ويحقق أهدافها، وبالتالي فقد قامت الباحثة بصياغة (٣٠) مفردة لقياس الصمود الأكاديمي، وتحيب عليها الطالبة وفق تدرج ثلاثي (دائماً، غالباً، أحياناً)، ولكل منها الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب. ثم قامت بعرض الاستبيان في صورته الأولية على خمسة محكمين في مجال علم النفس، وذلك بغرض الحكم على مدي وضوح المفردات الدالة ومناسبتها لكل بعد. واتفق أربعة منهم على تلك المفردات، وركز الخامس على السلامة اللغوية لها، وقد راعت الباحثة التعديلات الموصي بها. ثم قامت بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان على العينة الاستطلاعية.

				.٦٠٧							A13
				.٤٦١	.٣٣١						A7
			.٧٧٨								B2
			.٥٩١								B5
		.٧٦٤									A11
		.٦١٨									B6
	.٨٠٣										A10
			.٣٦٥								B7
	.٧٢٠										A1
١,٢١٩	١,٢٥٥	١,٢٩١	١,٤٣٦	١,٤٦٦	١,٤٦٧	١,٥١٩	١,٦١٧	١,٧١١	١,٩٠٩	٢,٩٠١	الجنز الكامن
٤,٠٦٣	٤,١٨٤	٤,٣٠٤	٤,٧٨٦	٤,٨٨٧	٤,٨٨٩	٥,٠٦٤	٥,٣٩٠	٥,٧٠٢	٦,٣٦٢	٩,٦٦٨	نسبة التباين
٥٩,٢٩٩	٥٥,٢٣٦	٥١,٠٥٢	٤٦,٧٤٨	٤١,٩٦٢	٣٧,٠٧٥	٣٢,١٨٦	٢٧,١٢٣	٢١,٧٣٢	١٦,٠٣١	٩,٦٦٨	النسبة التراكمية

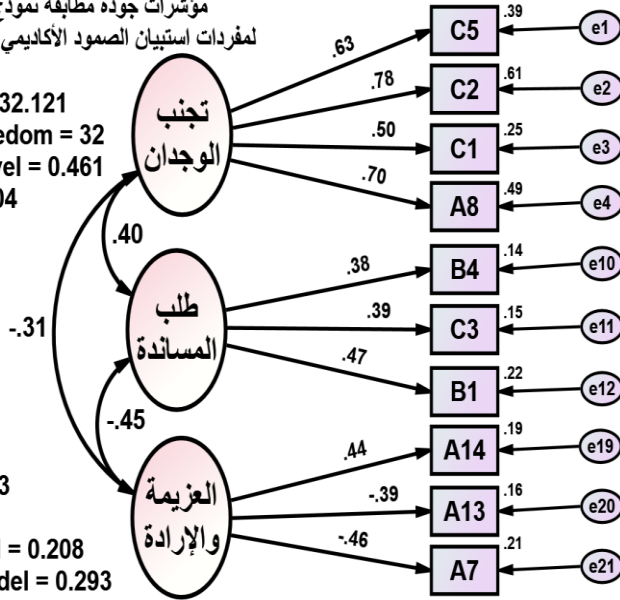
يتضح من جدول (٢) أن هناك (١١) عامل ناتج من التحليل، وقامت الباحثة بحذف العوامل (٦، ٩، ١١) لاحتوائهم على أقل من ثلاث مفردات، ومن ثم فقد تبقى (٨) عوامل.

كما قامت الباحثة بالتحقق من مفردات هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (22 Amos) وقد تم استخلاص النموذج العاملي لمفردات هذا المتغير كما بشكل (١)، والذي يوضح مؤشرات جودة مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

مؤشرات جودة مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمفردات استبيان الصمود الأكاديمي مع بيانات العينة الأساسية

- 1) Chi - Square = 32.121
- Degrees of freedom = 32
- Probability Level = 0.461
- 4) CMIN/ DF = 1.004
- 5) RMR = 0.015
- 6) GFI = 0.983
- 7) AGFI = 0.971
- 8) NFI = 0.932
- 9) RFI = 0.905
- 10) IFI = 1.000
- 11) TLI = 1.000
- 12) CFI = 1.000
- 13) RMSEA = 0.003
- 14) ECVI:
- Default Model = 0.208
- Saturated Model = 0.293



شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة (الأحد عشر) التي تشبعت بالعوامل الكامنة (الثلاثة).

وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ بشكل (١)، فإنه يتضح تشبع (٤) مفردات على العامل الأول، بالإضافة إلى تشبع ثلاث مفردات على كل من العامل الثاني والثالث، ويتضح ذلك فيما يلي:

العامل الأول: تجنب الوجدان السالب: ويشير هذا العامل إلى تجنب الأفكار السلبية، والتشاؤم من المستقبل وفرص النجاح، ويشتمل على المفردات (C1, C2, C5, A8).

العامل الثاني: طلب المساندة التكيفي: ويشير هذا العامل إلى طلب التشجيع، وتحسن الأداء من خلال التغذية الراجعة، ويشتمل على المفردات (B1, B4, C3).

العامل الثالث: العزيمة والإرادة: ويشير هذا العامل إلى التمسك بالنجاحات ومواصلة إنجاز المهام والبحث عن طرق مختلفة للمذاكرة. ويشتمل على المفردات (A7, A13, A14). وبذلك أصبح استبيان الصمود الأكاديمي مكون من (١٠) مفردات وبالتالي، تجيب عليها الطالبة وفق تدرج ثلاثي (دائماً، غالباً، أحياناً)، ولكل منها الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب.

وفي ضوء النتائج السابقة، وما كشف عنه التحليل العاملي التوكيدي يتضح ارتباط العوامل الثلاثة بعضها ببعض لاستبيان الصمود الأكاديمي.

د/رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

وعلى ضوء تشعب المفردات على العامل الكامن بقيم غير متساوية، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "أوميغا" لمفردات كل من الأبعاد الثلاثة، وقد بلغت قيمة معامل "أوميغا" لمفردات البعد الأول والثاني والثالث (0.452 ، 0.491 ، 0.750) على التوالي:

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمفردات هذه الأبعاد والنتائج موضحة بجدول (٣).

جدول (٣) الاتساق الداخلي لمفردات استبيان الصمود الأكاديمي

المفردات	١	٢	٣
معاملات الارتباط	.٧٣٩**	.٦٢٦**	.٦٣٣**

** مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠١)

ويشير الجدول السابق إلى وجود اتساق مرتفع بين مفردات استبيان الصمود الأكاديمي بالنسبة للدرجة الكلية لكل منهم.

ب. برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي (إعداد الباحثة)

المحددات الإجرائية للبرنامج الإرشادي تشمل:

- الحدود الزمنية: استغرق تنفيذ البرنامج الإرشادي شهر وخمسة عشر يوماً، وعدد الجلسات (١٧) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، زمن الجلسة يتراوح بين (٤٥:٦٠) دقيقة، حيث تم البدء بهذا البرنامج في شهر أكتوبر (٢٠٢٠) حتى بداية شهر نوفمبر (٢٠٢٠)، وفي نهاية شهر نوفمبر (٢٠٢٠) تم القيام بالقياس التتبعي لنتائج البرنامج الإرشادي .
- الحدود المكانيّة: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، معمل قسم علم النفس .

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

جدول (٤) يوضح بيان بجلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الزمن
الجلسة الأولى	تمهيد وتعارف	٤٥ دقيقة
الجلسة الثانية	التعرف على أهمية تقييم الذات	٤٥ دقيقة
الجلسة الثالثة	الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة	٤٥ دقيقة
الجلسة الرابعة	أساليب مواجهة التغيير والقدرة على التكيف	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة	مهارات حل المشكلات	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة	اليقظة العقلية	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة	مهارة الملاحظة والتدريب عليها	٦٠ دقيقة
الجلسة الثامنة	مهارة الملاحظة والتحكم في الانتباه	٦٠ دقيقة
الجلسة التاسعة	مهارة الصف والتدريب عليها	٦٠ دقيقة
الجلسة العاشرة	أهمية مهارة الصف	٦٠ دقيقة
الجلسة الحادية عشر	مهارة المشاركة والتدريب عليها	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية عشر	أهمية مهارة المشاركة	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة عشر	مهارة عدم الحكم والتدريب عليها	٦٠ دقيقة
الجلسة الرابعة عشر	أهمية مهارة عدم الحكم	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة عشر	آراء أفراد المجموعة التجريبية في الاستفادة من الجلسات	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة عشر	التأكيد على النتائج الإيجابية والأهداف المحققة ، والتخطيط للقياس التتبعي بعد شهر من الجلسة	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة عشر	القياس التتبعي	٦٠ دقيقة

خطوات إجراء البحث:

- (١) قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لاستبيان الصمود الأكاديمي .
- (٢) حساب الارباعيات لاستبيان الصمود الأكاديمي ، واختيار الطالبات واللاتي حصلن على أقل من (١٣) درجة في استبيان الصمود النفسي بناءً على الارباعي الأدنى لدرجات الطالبات على هذا الاستبيان .
- (٣) قامت الباحثة بتصنيف الطالبات إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ن= ٣٤ ، ومجموعة ضابطة ن= ٣٢) .

= (٢٣٤): الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ - المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

د/رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

- (٣) قامت بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، في متغيرات الدراسة (العمر الزمني ، العوامل الفرعية للسمود الأكاديمي) .
- (٤) خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة العقلية ، ولم تتعرض طالبات المجموعة الضابطة لأية أنشطة .
- (٥) تطبيق استبيان السمود الأكاديمي تطبيقاً بعدياً على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي .
- (٦) معالجة البيانات والتحقق من صحة الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة كما يلي

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول:

١. ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لعوامل السمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ، لصالح القياس البعدي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" Paired Samples T Test للعينات المرتبطة،

والجدول التالي يوضح النتائج المرتبطة بهذا الفرض. وتم حساب حجم التأثير باستخدام معادلة كوهين (Cohen, d).

جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للسمود الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) (ن=٣٤ طالبة)

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة ت	تجريبية بعدي		تجريبية قبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٣١	٠,٠٠٠	٢٠,٧٦	١,٤٢	٩,٥٩	٠,٣٩	٤,١٨	تجنب الوجدان السالب
٠,٢٢	٠,٠٠٠	١٥,٢٢	١,٣٠	٧,١٥	٠,٥١	٣,٤٧	طلب المساندة التكيفي
٠,٢٤	٠,٠٠٠	١٦,٠٧	١,٢٠	٧,١٢	٠,٥١	٣,٤٧	العزيمة والإرادة
٠,٤٧	٠,٠٠٠	٣٢,٢٨	٢,٢٨	٢٣,٨٥	٠,٨٢	١١,١٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ (٢٣٥)؛

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ، وكان مستوى حجم التأثير (قوي جداً) ، وبذلك تؤكد هذه النتائج فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ، حيث أن برامج اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي أثبتت فعاليتها في تحسين السلوك الأكاديمي والأداء وتحسين العمل الأكاديمي بشكل عام ، وذلك يتفق مع دراسات (Franco, Manas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010 ; Hjeltnes et al., 2015) ، حيث أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية قد ساعدت على خفض مستويات الضغوط الأكاديمية والانفعالات السلبية التي يتعرض لها طلاب الجامعة وساهمت في تحسين صحتهم النفسية بشكل عام. كما أشارت نتائج دراسة كل من (Lynch, Gander,) (Kohls, Kudielka&Walach, 2011) ، وأن البرامج التي تعتمد على اليقظة العقلية تعزز من جودة الحياة النفسية والحد من الضغوط، وخفض القلق والتوتر والانفعالات السلبية واضطرابات المزاج وأعراض الاكتئاب والاحترق النفسي. وتؤكد دراسات (Byrne, Bond & London, 2010; Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2013) ، وفي نفس الاتجاه تؤكد دراسات (Van Gordon,) و (Warnecke, Quinn, Ogden, Towle & Nelson, 2011) ، و (Shonin, Sumich, Sundin& Griffiths, 2013) ودراسة (Tilahun, 2015) إن استخدام فنيات اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات والمشكلات السلوكية والانفعالية وسوء التوافق والعمل على تحسين بعض أوجه الخلل في الشخصية في كثير من البحوث والدراسات وبشكل خاص لدي الطلاب في المرحلة الجامعية، ، فتدخلات اليقظة العقلية تركز 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 والسلوكيات، 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 والتأمل على مدى ثمانية أسابيع مع صمت ثماني ساعات حيث يعني التدريب على اليقظة العقلية الوعي والانتباه المتعمد لتركيز عقولنا على تمرير الأفكار والمشاعر والعواطف والأفعال، ويرى (Bamber & Schneider, 2016)، أن هذه البرامج تساعد على الحد من القلق والمرونة وراحة النفس ومواجهة الضغوط والتعاطف والاستدلال الأخلاقي وصنع القرار .

- وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، على عوامل الصمود الأكاديمي بعد

تطبيق البرنامج الإرشادي ، وبذلك تشير هذه النتيجة إلى فعالية الجلسات الإرشادية للبرنامج حيث ساهمت في الدعم النفسي للطالبات وتنمية الصمود الأكاديمي لديهن .

نتائج الفرض الثاني :

٢. ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) ، لصالح طالبات المجموعة التجريبية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" Samples T – Independent

للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح النتائج المرتبطة بهذا الفرض. ، وتم حساب حجم التأثير

بطريقة (مربع η^2)

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في

القياس البعدي للصمود الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية)

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة ت	تجريبية بعدي ن=٣٤ طالبية		ضابطة بعدي ن=٣٢ طالبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٨٧	٠,٠٠٠	٢٠,٥٩	١,٤٢	٩,٥٩	٠,٤٢	٤,٢٢	تجنب الوجدان السالب
٠,٧٧	٠,٠٠٠	١٤,٦٥	١,٣٠	٧,١٥	٠,٥١	٣,٥٣	طلب المساندة التكيفي
٠,٧٩	٠,٠٠٠	١٥,٦٣	١,٢٠	٧,١٢	٠,٥٧	٣,٤٧	العزيمة والإرادة
٠,٩٣	٠,٠٠٠	٢٩,٧٩	٢,٢٨	٢٣,٨٥	٠,٧٥	١١,٢٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على عوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة) . بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، لصالح المجموعة التجريبية ، وكان مستوي حجم التأثير (قوي جداً) ، وبذلك تؤكد هذه النتائج فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ، وتفسر الباحثة ذلك بفاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية كمدخل نو

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

تأثير إيجابي في تنمية مستويات الصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، والأساليب والاستراتيجيات المستخدمة من خلال البرنامج الإرشادي القائم علي فنيات اليقظة العقلية ، إذ أن التدريب علي المهارات المتنوعة كالملاحظة والوصف والمشاركة وعدم الحكم وتطبيقها وممارستها خلال الجلسات أدى إلى زيادة القدرة علي مواجهة الأحداث السلبية ومسببات الضغوط . وذلك يتفق مع دراسة (Langer & Moldoveanu, 2000) إلي أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم، كما أنهم يتسمون بواقعية التفكير والحساسية لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة ، وأشار كل من (Segal, Williams & Teasdale, 2002) إلى أن الممارسات العلمية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للفرد بالتحقق من كل ما يدور حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية أو التفاعلية. وهذا يؤكد أهمية وفعالية تطبيق البرامج الإرشادية ، حيث أن برامج اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي أثبتت فعاليتها في تحسين السلوك الأكاديمي والأداء، كما يرجع التحسن الذي طرأ علي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات بعد تطبيق البرنامج إلى استخدام فنيات لها دور هام في تعزيز مستويات الصمود الأكاديمي ، حيث نجح البرنامج الإرشادي في إكساب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات العديد من المهارات والتدريب عليها وإتقانها مثل التعرف علي أهمية تقييم الذات وتحديد نقاط القوة والضعف ، وكيفية مواجهة المشكلات والضغوط والخبرات السلبية وكيفية التعامل معها ، وتؤكد نتائج هذا البحث نتائج العديد من البحوث الأخرى التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين مهارات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي كبحث، (Evans et al., 2009) ، (Hillgaard, 2011) ، (Tervisani, 2015) ، (Bajaj & Pande, 2016) ، (Benada & Chowdhry, 2017) ، (Zahra & Riaz, 2017) ، (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) .

اليقظة العقلية تلعب دوراً هاماً في اكتساب طلاب الجامعة القدر الملائم من الصمود الذي يمكنهم من تنظيم انفعالاتهم و مواجهة الضغوط والخبرات السلبية، كما توصلت دراسة (Keye & Pidgeon, 2015) إلى أن الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية يسهمان في تحسين جودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة، وأن تحسن مستويات كل من الصمود واليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة يحسن من أدائهم الأكاديمي ويزيد من قدرتهم على مواجهه التحديات الأكاديمية والضغوط ، وأشار (Palmer, 2009) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكونوا أكثر قدرة على مواجهة وتجاوز الخبرات السلبية، وكذلك دراسة (مروة شهيد الزبيدي، ٢٠١٢) والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الصمود واليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة.

وتفسر الباحثة ذلك بفاعلية التدريب علي مهارات اليقظة العقلية كمدخل ذو تأثير إيجابي في تنمية مستويات الصمود الأكاديمي لدي طالبات الجامعة ، والأساليب والاستراتيجيات المستخدمة من خلال البرنامج الإرشادي القائم علي فنيات اليقظة العقلية ، إذ أن التدريب علي المهارات المتنوعة كالملاحظة والوصف والمشاركة وعدم الحكم وتطبيقها وممارستها خلال الجلسات أدي إلى زيادة القدرة علي مواجهة الأحداث السلبية ومسببات الضغوط ، كما يرجع التحسن الذي طرأ علي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات بعد تطبيق البرنامج إلى استخدام فنيات لها دور هام في تعزيز مستويات الصمود الأكاديمي ، حيث نجح البرنامج الإرشادي في إكساب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات العديد من المهارات والتدريب عليها وإتقانها مثل التعرف علي أهمية تقييم الذات وتحديد نقاط القوة والضعف ، وكيفية مواجهة المشكلات والضغوط والخبرات السلبية وكيفية التعامل معها .

وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي استبيان الصمود الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية ، ومع وجود المجموعة الضابطة التي اعتبرت كمحك للتأكد من فعالية الجلسات الإرشادية للبرنامج ، حيث لم تخضع المجموعة الضابطة لأية معالجة تجريبية علي عكس طالبات المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج الإرشادي ، وبذلك تشير هذه النتيجة إلي فعالية الجلسات الإرشادية للبرنامج حيث ساهمت في الدعم النفسي للطالبات وتنمية الصمود الأكاديمي لديهن .

-نتائج الفرض الثالث :

- ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لعوامل الصمود الأكاديمي (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة - الدرجة الكلية) " .
-ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" Paired – Samples T Test
للعينات المرتبطة، والجدول التالي يوضح ذلك .

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية

في القياسين البعدي والتتبعي للصدوم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) (ن=٣٤ طالبة)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس التتبعي		القياس البعدي		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
غير دال	٠,١٦	١,٤٤	١,٧٣	٩,٥٣	١,٤٢	٩,٥٩	تجنب الوجدان السالب
غير دال	٠,١٨	١,٣٦	١,٣٩	٧,٠٦	١,٣٠	٧,١٥	طلب المساندة التكيفي
غير دال	٠,٦٦	٠,٤٤	١,١٦	٧,٠٩	١,٢٠	٧,١٢	العزيمة والإرادة
غير دال	٠,٥٧	٠,٥٧	٢,٣٣	٢٣,٨٢	٢,٢٨	٢٣,٨٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على استبيان الصمود الأكاديمي وعوامله الفرعية (تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة) .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي إلى ما أحرزه طالبات المجموعة التجريبية من تحسن كبير وملحوظ نتيجة إتقانهن للفنيات والاستراتيجيات المستخدمة خلال جلسات البرنامج الإرشادي ، وحرصهن على استمرارية تلك الممارسة حتى بعد الانتهاء من المدة المقررة لتطبيق البرنامج الإرشادي ، وهو ما يفسر تحسن وارتفاع الأداء في القياس البعدي والتتبعي ، وذلك يتفق مع دراسة (Langer & Moldoveanu, 2000) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية يظهرهم انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم، كما أنهم يتسمون بواقعية التفكير والحساسية لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة ، وأشار كل من (Segal, Williams & Teasdale, 2002) إلى أن الممارسات العلمية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للفرد بالتحقق من كل ما يدور حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية أو التفاعلية. وهذا يؤكد أهمية وفعالية تطبيق البرامج الإرشادية ، حيث أن برامج اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي أثبتت فعاليتها في تحسين السلوك الأكاديمي والأداء، وتفسر الباحثة وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على استبيان الصمود الأكاديمي وعوامله الفرعية تجنب الوجدان السالب - طلب المساندة التكيفي - العزيمة والإرادة)، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، وبذلك تشير هذه النتيجة إلى فعالية الجلسات الإرشادية للبرنامج حيث ساهمت في تنمية الصمود

الأكاديمي لدي طالبات الجامعة .، وكذلك التأثير الإيجابي للعلاقة بين الباحثة والطالبات ساهم بشكل كبير في نجاح البرنامج الإرشادي ، فقد حرصت الباحثة علي تعزيز الثقة المتبادلة وكسر الحاجز النفسي بينها وبين الطالبات ، ومع إتاحة فرصة التحدث معهن وتصحيح الأفكار وتبادل الخبرات وتقوية العلاقة بينهن ، أدى ذلك إلي نجاح البرنامج الإرشادي . كما تشير هذه النتيجة إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي لدي طالبات الجامعة وأيضاً أهمية مثل هذه البرامج لهن .
انطلاقاً مما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تقترح الباحثة عدة توصيات، منها:

أ. توصيات البحث :

- التركيز على إعداد ورش عمل داخل المدارس بجميع المراحل التعليمية حتى يمكن من خلالها تدريب الطلاب على فنيات اليقظة العقلية .
- إدخال فنيات اليقظة العقلية ضمن الأنشطة والتمارين الدراسية.
- إخضاع المعلمين بالمراحل التعليمية المختلفة لدورات تدريبية على كيفية استخدام فنيات اليقظة العقلية ، و تدريب الطلاب على هذه الفنيات لتحسين الصمود الأكاديمي لديهم .

ب. مقترحات البحث :

- ترى الباحثة أنه من خلال ما تم استعراضه من دراسات سابقة، وما تم التوصل إليه من نتائج فإنه يمكن اقتراح عدد من البحوث المستقبلية مثل:
- فعالية برنامج قائم على فنيات نموذج اليقظة العقلية لاختزال قلق الاختبار لدي طلاب وطالبات الجامعة .
 - فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات نموذج اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدي الطلاب الموهوبين من طلاب المرحلة الثانوية .

المراجع :

- ألفاف ياسين خضر ، آمال محسن عليوي (٢٠١٥)القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدي النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللواتي يعشن في بريطانيا ، دراسة مقارنة ، *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، (٤٤) ، ١- ١٨ .
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، *مجلة جامعة دمشق* ، ٣٠ ، (١) ، ١٧ - ٥٦ .
- سيد صبحي (٢٠١٤) ، اليقظة العقلية تهدي إلى الرشد، *الأهرام المسائي*، ٨٥٥١ لسنة (٢٤).

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

فتحى عبد الرحمن الصبيح وأحمد على طلب (٢٠١٣)، فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض

الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٤)، ٧٥-١.

كمال إسماعيل عطيه (٢٠١٧) الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز" الفخر ، الخجل " الأكاديمي

واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة بنها ،

٢٨ (١٠٩) ، ١٠٧-١٨٢ .

لابا سليم معربس (٢٠١٠) *الاكتئاب لدى الشباب* ، بيروت ، منشورات دار النهضة العربية .

محمد أحمد عطيه (٢٠١١) . فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات

أطفال الأوتيزم ، *مجلة الإرشاد النفسي* ، ١ (٤٧) ، ٩٣-١٣٦ .

محمد الدسوقي الشافعي ، إسماعيل عبد العزيز ، رجب عبد الكريم (٢٠١٣) . فعالية الذات

وعلاقتها بالصمود النفسي لدي طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة ، *مجلة كلية التربية* ،

جامعة طنطا، ١ (٥١) ، ١٥٨ - ١٨٥ .

مروة شهيد الزبيدي (٢٠١٢) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدي طلبة المرحلة

الإعدادية ، *ماجستير* ، كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .

هناء محمد زكي وأمنية حسن محمد (٢٠١٩) فعالية برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية في

تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة . ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ،

٢٩ ، ٤٠٩ - ٤٦٨ .

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.

Andrew, S., Salamonson, Y., Weaver, R., Smith, A., O'Reilly, R., Taylor, C. (2008). Hate The Course Or Hate To Go : Semester differencies in first year nursing attrition . *Nurse education today* , 28, 865-872.

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

= (٢٤٢)؛ *الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ - المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١*

- synthesis of the research, *Educational Research Review*, 18, 1-32.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017), A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student, *India Journal of Positive Psychology*, 8(2), 105-107.
- 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.
- 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.
- Byrne, C., Bond , L.A.&London,M.(2013). Effects of mindfulness- based interpersonal process group intervention on psychology well- being with a clinicaluniversity 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.
- 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.
- 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

==فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي==

mindfulness and self-consciousness on persistence, *Personality and Individual Differences*, 47, 379-382.

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

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.

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

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.

Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.

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

Keye, M., Pidgeon, A.M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *open Journal of social science*, 1(16), 1-4.

Langer, E., Moldoveanu, M. (2000). The construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, Vol.56, No.1, 2000: 1-9.

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

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.
- Lynch, S., Gander, M., Kudielka, B., Walach, H. (2011). Mindfulness-based coping with university life : A non-randomised wait – list – controlled pilot evaluation . *stress and health* , 27,365-375.
- 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. (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.
- 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.
- 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.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and coping among university students. *Journal of counselling* , 43,198-212.
- Pirson, M., Langer, E.J., Bodner, T., & Zilcha, S. (2012). The Development and Validation of the Langer Mindfulness Scale – Enabling a socio – cognitive Perspective of Mindfulness in Organizational Contexts . Fordham university school of Business Research Paper .
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A. & Ahmadi, A. (2018),
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون – أكتوبر ٢٠٢١ (٢٤٥)؛

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

- 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.
- Segal, Z.V., Williams, J. M.G., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York, NY, US: Guilford Press.
- 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, GlobalPADCore concepts, available at GlobalPADOpenHouse
<http://go.warwick.ac.uk/globalpadintercultural>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological Distress in University students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45, 249-257.
- Tilahun, L. (2015). The Effects of a mindfulness training on stress levels of university students. California state university, long beach, 2015, 1-47.
- 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.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Sumich, A., Sundin, E., & Griffiths, M.D. (2013). Meditation Awareness Training (MAT) for psychology well-being in a sub-clinical sample of university students: a controlled pilot study. *Mindfulness*.
- Walsh, R. N. & Shapiro, S. L. (2006), The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue, *American Psychologist*, 61, 227-239.
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M.R. (2011). A randomized controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*, 45, 381-388.

- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017), Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students, *Pakistan Journal of Psychology*, 48(2), 21-32.
- Zarrabian, E. (2010), The usefulness of meditation in the alleviation of self-reported depressive symptoms among women (Unpublished Doctoral Dissertation), *Say brook Graduate School and Research Center*, United States.
- Zubair, A., Kamal, A. & Artemeva, V. (2018), Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A Cross cultural perspective, *Journal of Behavioral Sciences*, 28(2), 1-19.

== فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي ==

The Effectiveness of counseling program based on -Mindfulness strategies in the development of academic resilience university female students

Rasha Adel Abd El Aziz Ibrahim

Lecturer of Educational Psychology, Psychology Department,

Faculty of Women for Arts, Science and Education,

Ain Shams University

Abstract

The aim of this research is to reveal the effectiveness of counseling program based on the Mindfulness strategies in the development of academic resilience university female students

, the research sample was formed, from the students of the second division of the Faculty of women's for Arts, Science and Education, Ain Shams University, who numbered (66) students, with an average age (19.75) years, and a standard deviation of (0.49), and they were classified into the groups of the control group, the experimental group, Using the academic resilience questionnaire and the counseling program, the researcher's preparations, results indicated the effectiveness of counseling program in the development of academic resilience, and the extension of its impact.

Keywords: *Counseling program -Mindfulness- Academic Resilience - university female students*