

الصبر وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للانجاز لدى الطلاب المقربين.

إعداد

د/ صفية فتح الباب أمين سيد

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

كلية الآداب، جامعة السويس

DOI: 10.21608/psyb.2024.326083.1017

مجلة المنهج العلمي والسلوك
مجلة علمية نصف سنوية محكمة

مجلة المنهج العلمي والسلوك ٥م، ع (١٠) ديسمبر ٢٠٢٤

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات

تقييم يوليو ٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤

ديسمبر ٢٠٢٤

الصبر وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز لدى الطلاب المغتربين

إعداد

د. صفية فتح الباب أمين سيد

أستاذ مساعد بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة السويس

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الارتباط بين الصبر وكل من أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الجامعة المغتربين، والوقوف على الفروق بين الذكور والإناث في الصبر وكذلك أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز، بالإضافة إلى الكشف عن مدى إسهام أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالصبر. وقد تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة من طلاب جامعة السويس المغتربين الملتحقين بالمدينة الجامعية والسكن الطلابي قوامها ١٨٤ مشاركاً من الذكور والإناث (ذكور ١٠٧، إناث ٧٧)، متوسط أعمارهم ١٩.٩٧ عاماً بانحراف معياري ١.٠٤ عاماً. وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الصبر ارتباطاً سالباً دالاً بأحداث الحياة الضاغطة الأكاديمية، وأحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية، والدرجة الكلية لأحداث الحياة. كما تبين وجود ارتباط موجب دال بين الصبر وكل من الشعور بأهمية الزمن والدرجة الكلية للدافعية للإنجاز. كما كشفت النتائج عن ارتفاع متوسط درجات الذكور بشكل دال بالمقارنة بالإناث في كل من إدراك الأحداث الضاغطة الأكاديمية والأحداث الضاغطة الاقتصادية والسعي نحو التفوق، ولم تظهر فروق بين الجنسين في متغيرات الصبر والأحداث الأسرية وأحداث الحياة الاجتماعية، والشعور بالمسؤولية. وأظهرت الدراسة أيضاً أنه يمكن التنبؤ بالصبر من خلال كل من أحداث الحياة الاجتماعية الضاغطة، والشعور بأهمية الزمن.

الكلمات المفتاحية:

الصبر، أحداث الحياة الضاغطة، الدافعية للإنجاز، الطلاب المغتربين

Patience and its Relationship to Stressful Life Events and Achievement Motivation among Expatriate Students

Dr. Safia Fathelbab Amin Sayed

Assistant professor at Department of Psychology, Faculty of Arts,
Suez University

Abstract:

Research aimed at revealing the relationship of patience and stressful life events and achievement motivation, showing whether there are significant differences between males and females in patience, stressful life events and achievement motivation. Also knowing whether is it possible to predict patience through stressful life events and achievement motivation. Scales of the study were applied on 184 Suez university expatriate Students (107 males & 77 females) their average age 19,97 years, and standard deviation 1,04 years . Results showed a significant negative correlation between patience and academic stressful life events, social stressful life events, and the total score for stressful life events. It was also shown that there is a significant positive correlation between patience and both the feeling the importance of time and the overall degree of achievement motivation. The results also revealed a significant increase in the average scores of males compared to females in both of academic stressful life events, economic stressful life events and the pursuit of excellence. No differences appeared between males and females in each of Patience, stressful family life events, stressful social life events, and a sense of responsibility. The study also revealed that both of stressful social life events and feeling the importance of time predicted patience.

Key words:

Patience – Stressful Life Events – Achievement Motivation, Expatriate Students

مقدمة:

يؤدي الصبر دوراً مهماً في مختلف مجالات الحياة الشخصية والأسرية والمهنية والصحية، وكذلك مواقف التفاعل الاجتماعي في الحياة اليومية التي تتطلب القدرة على التحمل والانتظار وإرجاء إشباع الحاجات والتعامل بفعالية مع مواقف الحياة وما يطرأ بها من أحداث. وتزداد أهمية الصبر وبخاصة في العصر الحديث المليء بالتناقضات والصراعات والحروب وانتشار الأمراض (Nahida Saba, 2023). وقد تبين من الدراسات ارتباط الصبر بنواتج ايجابية متعددة، فلأفراد الذين يتسمون بالصبر أكثر وعياً بأنفسهم كما يشعرون بالامتنان بما لديهم من نعم وعلاقات وثيقة بالآخرين والطبيعة من حولهم. كما أن الأفراد الذين يصبرون على متاعب الحياة يتصفون بانهم أكثر تعاوناً وتعاطفاً مع الغريب وحتى مع المنافسين لهم، كما أنهم أكثر صموداً وأكثر شعوراً بالسعادة (Schnitker, et al., 2014, 206 ; Ulukan & Ulukan, 2021).

والصبر بمعناه الأساسي الأكثر شيوعاً هو ميل الفرد إلى الانتظار بهدوء في مواجهة الاحباط والمشقة والالم،. كما انه يؤدي دوراً مهماً في مواجهة الأحداث الضاغطة سواء قبل وأثناء وبعد هذه الأحداث. وعلاوة على كون الصبر حالة انفعالية داخلية فهو أيضاً يعتبر بمثابة سلوك أو استجابة لتلك الأحداث. والصبر كفضيلة يساعد ليس فقط في مواجهة المشقة، ولكنه أيضاً يساعد في إنجاز الأهداف الحالية والمستقبلية، ويرتبط بالإنجاز الأكاديمي وتحقيق النجاح والثبات والإصرار مما يعمل على انخفاض القلق، وزيادة مؤشرات الصحة النفسية.؛ حيث تعتبر دافعية الافراد للإنجاز قيمة ذاتية وحافز نفسي يساعدهم على تحقيق الأهداف، وترتبط هذه الدافعية بنواتج التعلم، والانفعالات، والاستراتيجيات. وقد

تبين أن الدافعية للإنجاز تنبئ بالقدرة الأكاديمية والنجاح في أداء المهام المطلوبة من الأفراد بما يشبع الحاجات والتوقعات الشخصية (Chang et al., 2022). كما يرتبط الصبر بالصحة الجسمية والرضا عن الحياة وحسن الحال والمواجهة الإيجابية، ويعتبر مؤشراً مهماً لارتقاء القيم والشخصية والعمليات الاجتماعية التي تكمن خلفها (Bülbul, 2021., Selmani, 2022, 412).

وفي المقابل فإن نفاذ الصبر Impatience عملية عقلية وجسمية محددة يمكن تحفيزها في ظل ظروف معينة، فعندما يشعر الفرد بنفاذ الصبر، غالباً ما يشعر بالاستياء من الموقف، ويكون غير قادر على أن يكون إيجابياً أثناء انتظار النتيجة المرجوة، وغالباً ما تظهر عليه علامات التوتر والقلق. كما يؤدي نفاذ الصبر إلى اختيار الفرد لنتيجة مختلفة مع فترة زمنية أقصر تبعاً للإشباع (Akhtar, 2015). ولنفاذ الصبر تأثيرات عكسية، فالشخص الذي لديه ارتفاع في مستوى نفاذ الصبر يكون أكثر عرضة للمعاناة الجسمية وضعف الأداء الدراسي وانخفاض مستوى التركيز (De Paola, Gioia 2017). وعلى جانب آخر تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية يتعرض الطلاب خلالها لخبرات جديدة، ويلتقون بأشخاص جدد ويواجهون ظروفاً تؤدي إلى تقاوم الضغوط في حياتهم. وقد يجد الكثير من الطلاب أن الحياة الجامعية تشكل مشقة بالنسبة لهم وبخاصة في السنة الدراسية الأولى وما يواجهونه من مسؤوليات دراسية وضغوط الوقت والمشكلات المادية ومتابعة التعليمات بالإضافة إلى ما يصاحب هذه المرحلة من طموحات وشيوع روح المنافسة والسعي نحو التميز والرغبة في

تكوين علاقات ناجحة مع الزملاء Meutia, Dewi, Nazriani, & (Siregar,2020).

وهناك فئة من الطلاب تتطلب ظروفهم الدراسية إلى السكن الجامعي بعيدا عن الأسرة، وهؤلاء الطلاب المغتربين يجدون أنفسهم في مواجهة ضرورة التعايش مع شركاء السكن، وتحمل ما يظهر بينهم من اختلاف في الخصال الشخصية والعادات. وقد ينتابهم الشعور بانتهاك الحيز الشخصي وبخاصة مع ازدحام المكان. وقد تبين من الدراسات أن الظروف التي يعانها الطلاب المغتربين في السكن الطلابي ارتبطت بارتفاع مؤشرات المشقة النفسية كالقلق والاكتئاب وإدمان الانترنت والتدخين واضطرابات الأكل & ranzoi, Carnevale,Sauta & (Granieri,2023). كذلك تبين أن الطلاب الذين يعانون من ارتفاع مستوى الضغوط الدراسية تنخفض لديهم الدافعية للإنجاز كما ينخفض أدائهم الدراسي بالمقارنة بالطلاب الذين يخبرون مستوى معتدل من الضغوط & Ramaprabou (Dash,2018). وهذه الفئة من طلاب الجامعة المغتربين من الذكور والإناث بحاجة إلى المزيد من الوقوف على ما يواجههم من مشكلات مع التركيز على دراسة دور الصبر كأحد العوامل التي تساعدهم على التوافق وتحقيق الأهداف والتعامل مع ما يطرأ من أحداث الحياة الضاغطة التي إذا عجز الطالب عن مواجهتها فأنها تؤثر سلباً في جوانب شخصيته وحياته؛؛ حيث تبين من الدراسات ارتباط أحداث الحياة الضاغطة بالقلق والاكتئاب، وكذلك ارتباطها تلك الأحداث بسلوك الانتحار التفكير في الانتحار لدى فئة الشباب (Herbison, Allen, (Robinson, Newnham & Pennell ,2017, Liu, & Zhang,2018).

مشكلة الدراسة

على الرغم من أهمية الصبر ونواتجه الايجابية المتعددة. ، إلا أن الدراسات حول هذا المفهوم انحصرت بشكل كبير في البحوث والكتابات الدينية والفلسفية والأدبية كمفهوم ديني وفضيلة أخلاقية ترتبط بقوة العقيدة وجهاد النفس. وبالنظر إلى تراث البحوث والدراسات النفسية التي تناولت الصبر لوحظ أنه لم ينل الاهتمام الكافي وبخاصة فيما يتعلق بالدراسات التي هدفت إلى بحث علاقة الصبر بأحداث الحياة الضاغطة وكذلك علاقته بالدافعية للإنجاز. فعلى مستوى الدراسات النفسية الأجنبية في هذا الإطار كشفت دراسة "ميوتا وآخرون" عن وجود ارتباط دال بين الضغوط والصبر (Meutia et al., 2020). ، كذلك تبين أن للصبر تأثير دالّ في تحمل المشقة (Nahida Saba, 2023). كما كشف الطلاب الذكور والإناث الأكثر صبراً عن مستوى عال من الدافعية للإنجاز (Bala & Khajuria, 2018) بينما ارتبط نفاذ الصبر لدى الطلاب بضعف الأداء الأكاديمي (De Paola, Gioia 2017). في حين تعارضت نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الصبر فهناك دراسات توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصبر (Carbon, Schütz & Dudley, 2003., Güss, Hauth, Wiltsch, Wanninger, 2018). في حين كشفت دراسات أخرى أن الإناث أكثر صبراً من الذكور بمستوى دالّ (Clark, 2010).

أما على مستوى التراث النفسى العربى للصبر تمحورت فئة من الدراسات حول علاقة الصبر ببعض أساليب التفكير كالتفكير المعرفى، والمعرفى الاندفاعى، والاجتراري (صابر سعيد وعماد حيدر، ٢٠٠٧، صابر عبدالله،

٢٠٠٧، أحمد الزيداني، ٢٠٢٢). كما اهتم باحثون آخرون بالكشف عن ارتباط الصبر ببعض المفاهيم الايجابية كالتقاؤل والتوجه الإيجابي نحو المستقبل (بشرى أرناؤط، ٢٠١٣، نهلة الشافعي، ٢٠١٩). وهناك دراسات هدفت إلى التعرف على اسهام الصبر فى التنبؤ بالسعادة (ايمان عبدالوهاب، ٢٠١٦، ميشيل صبحى، ٢٠٢٢). وهناك دراسات اهتمت بالصبر لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ولدى ذوى الأعراض الاكتئابية والقلق (أ آية عبد الفتاح، ٢٠١٨، أحمد الزيداني، ٢٠٢٢). وعن ارتباط الصبر بأحداث الحياة الضاغطة فقد أسفرت الدراسة التى أجرتها اعتماد الزيناتي (٢٠٠٣) على عينة من الإناث من طالبات الجامعة بغزة، أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات من ذوات الشخصية الصبورة أقل مقارنة بالطالبات ذوات الشخصية الجزوعة.. كما كشفت نتائج دراسة أخرى عن وجود ارتباط موجب بين درجات عينة من المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (خالد القحطاني، عبدالله القحطاني، ٢٠٢١). وعلى الرغم من نتائج هذه الدراسات التى كشفت عن وجود ارتباط دال بين الصبر والضغوط النفسية فإن هذه النتائج تعارضت مع نتائج دراسة تتعلق بضغوط العمل حيث أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصبر ومستوى الاحتراق الوظيفي (ياسمين عليان، أكرم محمد، ٢٠١٣).

بالإضافة إلى ذلك فإن تراث البحوث النفسية يفقر أيضاً إلى البحث فى علاقة الصبر بالمفاهيم النفسية الأخرى وبخاصة مفهوم الدافعية للإنجاز. فلا يوجد،، فى حدود علم الباحثة الحالية، أى دراسات عربية أجريت لبحث العلاقة بين هذين المتغيرين. ويتضح من ذلك أن مفهوم الصبر بحاجة إلى المزيد من

الدراسات للوفوف على علاقته بكل من أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للانجاز، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين فى متغيرات الدراسة والكشف عن دور الصبر فى التنبؤ بمتغيرات الدراسة لدى فئة مهمة من الطلاب وهم طلاب الجامعة المغتربين، وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية. وإنطلاقاً مما سبق تحدد مشكلة الدراسة فى محاولة الاجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- هل يوجد ارتباط دالّ بين الصبر وكل من أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للانجاز لدى الطلاب المغتربين؟
- ٢- هل توجد فروق دالة بين الذكور والإناث فى الصبر وأحداث الحياة الضاغطة الدافعية للانجاز لدى الطلاب المغتربين؟
- ٣- هل ينبئ الصبر بأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للانجاز لدى الطلاب المغتربين؟

أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة الحالية فيما يأتى:

- ١- ندرة الدراسات التى استهدفت مفهوم الصبر فى تراث البحوث النفسية العربية، من ناحية، ومن ناحية أخرى ندرة الدراسات التى تناولت علاقة الصبر بالدافعية للانجاز وأحداث الحياة.
- ٢- يهتم البحث الحالى بدراسة متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة لدى شريحة مهمة من الطلاب وهم الطلاب المغتربين مما يسهم فى امكانية الاستفادة من نتائج البحث فى اعداد برامج ارشاد نفسى وبرامج تنمية الصبر لدى الطلاب

المغتربين مما يساعد على رفع دافعهم للإنجاز ومواجهة أحداث الحياة بشكل فعال في اتجاه مزيد من التوافق مع الحياة الجامعية.

أهداف الدراسة:

- ١- الوقوف على العلاقة بين الصبر وكل من الدافعية للإنجاز وأحداث الحياة لدى لطلاب المغتربين.
- ٢- تحديد الفروق بين الذكور والإناث في الصبر وكذلك الدافعية للإنجاز وأحداث الحياة لدى الطلاب المغتربين.
- ٣- تحديد مدى قدرة الصبر على التنبؤ بأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز لدى لطلاب المغتربين.

مفاهيم الدراسة:

أولاً: مفهوم الصبر Patience

يُعرف الصبر لغويًا في معجم اللغة العربية المعاصرة بأنه صبر الشخص: رضى، انتظر في هدوء واطمئنان دون شكوى ولم يتعجل. وفروع الصبر يعنى الجزع وعدم الاحتمال (أحمد مختار، ٢٠٠٨، ١٢٦٤، ١٢٦٣).

وفي المعجم الوسيط صبر أى تجلد ولم يجزع. و- انتظر في هدوء

واطمئنان. ويقال صبر على الأمر أى احتمله ولم يجزع، وصبر نفسه أى حبسها وضبطها (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٥٠٥).

ويعد الصبر من أهم الفضائل الأخلاقية التي حث عليها الله سبحانه وتعالى في مواضع متعددة في القرآن الكريم كأحد أهم مقومات الصحة النفسية مستبقاً

علماء الغرب ومفكره في العصر الحديث، فقد اعتبر الصبر المحمود القائم على حبس النفس عن الجزع والتوتر والغضب هو أساس هذه الصحة. ووردت كلمة الصبر واشتقاقاتها المختلفة في ثلاث ومائة آية. وقد جسدت هذه الآيات ضرورة العناية بالصبر، فرفعت من منزلته وأثنت على الصابرين الذين يتحكمون بانفعالاتهم تادباً مع الله (عطية محمد، غالب عريقات، مفيد نجيب، ٢٠١٢ ، ٢٢٩). قوله عز وجل (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) البقرة ٤٥.

ويتشابه الصبر مع مفهوم الصمود Resilience في بعض المظاهر ، حيث يشير الصمود إلى قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الشدائد ويبقى بصحة جيدة نسبياً. فالشخص الصامد لديه القدرة على تحمل التأثيرات السلبية والمشقة والألم ، ويتوافق ذلك مع الصبر في تحمل المعاناة عن طيب خاطر، والصبر لعدم الانتقام على التعرض للأذى. ومع ذلك فالصبر لا يساعد الأفراد فقط على الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية أثناء مواجهة الشدائد، وتيسير النمو الروحي بعد عملية المواجهة مثلما يفعل الصمود، ولكن الصبر يعمل أيضاً على تهيئة الأشخاص للأحداث غير المرغوبة المحتمل حدوثها في الحياة قبل وقوعها، وهو يرتبط ايجابياً بالصمود (Wang , Li , 2019,531; Ulukan & Ulukan,2021) . , Wang & Wang

وقد ظهر الاهتمام بدراسة الصبر في التراث النفسي في إطار علم النفس الإيجابي في أواخر القرن العشرين. حيث تشير الدراسة التي أجراها فاندر Funder وبلوك Block عام ١٩٨٩ بان الصبر يظهر لدى الأطفال الصغار

بعمر أربع سنوات ويرتقى لديهم بتأثير الظروف الأسرية والبيئية (على عبد الرحيم، ٢٠١٩).

و نظر بلونت وجانيك (Blount & Janicik, 2000) للصبر على أن له خصائص سلوكية ووجدانية . ويظهر الصبر عندما يحدث التأخير. ويعتبر الانتظار خاصية سلوكية للصبر، كما يمثل الهدوء خاصية وجدانية ، كما يتضمن الصبر أيضاً مظاهر معرفية. ويمكن النظر للصبر كموقف مواجهة للتحديات التي تتعلق بالأشخاص والظروف. وأشار الباحثان أن دراسة الصبر تتطلب تفسير وفهم التأخير، وتقييم المسؤولية عن التأخير، والاستجابة للتأخير. ويختلف ذلك عن نفاذ الصبر والذي يعنى العمليات والنواتج السلبية المعرفية والوجدانية والسلوكية الناجمة عن التأخير. والتأخير ينعكس إما فى التأجيل أى انتظار بدء حدوث شئ ، أو التحمل أى الانتظار حتى انتهاء الشئ. والصبر بهذا المعنى ليس فطرياً ولكنه حالة مكتسبة لاحقاً ، ولا يمكن تفسيره من خلال التركيز فقط على عنصر الزمن. وفى هذا السياق أشار (Bülbü, 2021) أن الاتجاه نحو التأخير أو التعرض لخبرة قهرية يعكس فروقاً فردية حيث يكون من المناسب تقييم الصبر لدى الفرد من خلال تفسير اتجاهه وقيمه، ويمكن أيضاً أن يكون تقييم الصبر مؤقتاً.

وأشارت اعتماد الزينلتى (٢٠٠٣ ، ٣٢) بأن الشخصية الصبورة تتسم بتحمل الشدائد والأزمات والضغوط ومواجهتها بشجاعة وحكمة وتعقل وقوة عزيمة ومثابرة وكظم للغیظ وتفاؤل وقناعة ورضى وقدرة على إعادة التكيف الشخصى والاجتماعى مع الاحدا الضاغطة وتعديل مستمر للسلوك فى الاتجاه الإيجابى دون جزع أو ضجر أو تذمر مع التوكل على الله وإيماننا بالقضاء والقدر.

وعرفه كل من (صابرسعيد ، عماد حيدر، ٢٠٠٧، ٧) بأنه " القدرة على تحمل المواقف الظروف الصعبة والسيطرة على الدوافع والرغبات وتحمل الانتظار ومواجهة المشكلات والمواقف الصعبة بهدوء وترو وضبط النفس وسعة الصدر فى التعامل مع الآخرين.

كما أشارت سكينيتكر Schnitker إلى الصبر بأنه قدرة الفرد على الانتظار بهدوء فى مواجهة الاحباط والاختلاف أو المعاناه حيث لا يكون هناك اختيار إلا الانتظار. ويرى سكينيتكر أن الصبر كل من: المكون السوكى والذى يعكس قدرة الفرد على الانتظار فى مقابل السعى لمواجهة الاحباط واشباع الحاجات. والمكون الانفعالى الذى يتضمن الاستثارة فى مقابل الشعور بالهدوء. وتتطوى المكونات الوجدانية للصبر على كل من استثارة منخفضة للمشاعر الايجابية، وغياب ملحوظ للاستثارة المرتفعة للمشاعر السلبية. (Schnitker, 2012, p. 263). وتميز هذه المكونات السلوكية والوجدانية الصبر عن مفهوم ضبط النفس -Self control ركزت بعض بحوث ضبط النفس على تأجيل الإشباع والذى يتشابه مع الصبر فى أن كلاهما يتضمن تنظيم الذات كاستجابة لمواقف الاحباط. فالأفراد. وميزت سكينيتكر بين الصبر كحالة والصبر كسمة، فققد يظهر الصبر كحالة لدى الفرد فى بعض المواقف وبشكل مؤقت، غير أنه بوجه عام فإن الصبر كسمة لدى الفرد تتصف بالاتساق عبر المواقف والأوقات .

ويرى حبيب Habeeb أن الصبر حالة من القدرة على التحمل فى ظل الظروف الصعبة والاستمرار فى مواجهة التأخير أو التحدى بدون التصرف بطريقة سلبية عند الضيق والغضب وبخاصة عند مواجهة الصعوبات طويلة الأجل. ويمكن القول أن الصبر هو قدرة الفرد على الحفاظ على الهدوء والتفكير

بوضوح في وقت الحاجة، وكذلك القدرة على الانتظار بدون ضيق أو قلق (Habeeb , 2016,,686)

وتناول وانج وزملاؤه (Wang et al., 2019,530,) للصبر على أنه يعنى قدرة الفرد على الاحتفاظ بحالة من السلام النفسى فى مواجهة مختلف المواقف التى تتطوى على تحديات، ويتمكن الافراد ذوى المستويات المرتفعة من الصبر من التحكم فى سلوكهم وأفكارهم بشكل واعى لتحمل المعاناة وما يُحتمل حدوثه فى الحياة بدون اضطراب انفعالى. وبالإضافة إلى أن الصبر ينطوى على القدرة على التحكم فى النفس وتجنب الاندفاع والقدرة على تأجيل الحصول على المكافأة، فإن الصبر ينطوى كذلك على القدرة على البقاء بهدوء وانفتاح عقلى فى هذا العالم المتغير. والصبر بهذا المعنى يكون على العكس تماما من العدوان Aggression والانفعالية Emotionality والعدائية Hostility.

ويرى أصحاب نظرية الفضيلة أن الصبر من الفضائل الأخلاقية ، والفضائل هى حالات الشخصية التى تتكون نتيجة للتعود والتعلم من خلال التدريب لفعل أنواع ملائمة من السلوك. ولكى يحيا الفرد حياة طيبة فإن ذلك يتطلب التصرف وفقا لهذه الحالات . ويتفق أصحاب نظرية الفضيلة مع توجه التعلم الاجتماعى فى تفسير الصبر من خلال الملاحظة والنمذجة والتدريب الوالدى والسياق والمناخ الوجدانى السائد فى الاسرة ، حيث يتعلم الطفل كيف ينظم انفعالاته خلال عمليات التنشئة الاجتماعية فتتمو فضيلة الصبر. ويتطلب الصبر كفضيلة Virtue تكييف الفرد بشكل مميز لدعم التنظيم الفعال لانفعالاته. والتنظيم الانفعالى ضروري للفرد ليحتفظ بحالة الهدوء الداخلى فى مواجهة الشدائد. وبذلك يمكن النظر للصبر على أنه عملية نشطة تساعد الفرد على المثابرة فى

المواقف الصعبة والبقاء هادئاً. ومع ذلك فإن التكيف المميز الذى يدعم تنظيم الانفعال لا يشكل الصبر بمفرده، ولكن هذا التكيف يجب أن يرتبط بهوية تقدر المعاناة من شئ يتجاوز أو يفوق الذات. ويعنى ذلك أن الصبر لى يكون فضيلة بحق فإن الفرد يجب عليه أن كبح الاندفاع الداخلى وأن يستخدم المعاناة كوسيلة للحصول على شئ يتجاوز الذات (Bishara,2018,18).

وقد تعامل بعض الباحثين مع الصبر على أن له ثلاثة أنماط تتمثل فى الصبر قصير المدى Short-term patience وينعكس هذا النوع من الصبر فى قدرة الفرد على الانتظار فى مواقف الحياة اليومية مثل الاندحام المرورى، وانتظار وسائل المواصلات، أو الانتظار فى طابور للحصول على خدمة ما. وهناك الصبر طويل المدى Long-term patience ويُعرف بأنه قدرة الفرد على التعامل مع أى خبرة مجبر عليها مثل الأمراض المزمنة والأزمات المالية. أما النمط الثالث من الصبر فهو الصبر بين الأشخاص Interpersonal patience ويعنى تحمل الفرد للأشخاص الآخرين فى العلاقات الاجتماعية ومن ذلك على سبيل المثال التعامل مع الشخصيات التى تتسم بالقسوة (Bülbül, 2021).

ويمكن تعريف الصبر إجرائياً بأنه عملية نفسية نشطة تتطوى على جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية تنشط لدى الفرد إزاء مواجهة مواقف أو ظروف تتطلب تأجيل الإشباع والانتظار بهوء ومرونة وإدارة الوقت بشكل مناسب حتى يتحقق الهدف بدون الشعور بالتوتر وضغط الوقت. وهو الدرجة التى يحصل عليها الطلاب المغتربين فى مقياس الصبر المستخدم فى الدراسة الحالية من اعداد دودلى Dudley عام 2003، والذى قامت الباحثة الحالية بتعريبه وتقنينه).

ثانياً: أحداث الحياة الضاغطة: Stressful Life Events

تحدث المشقة عندما يرى الفرد الحدث أو الظرف مهدد له وخارج عن قدرته على التعامل معه. والمشقة هي استجابة الفرد للظروف والأحداث التي تُعرف بالضغوط التي تهدده وتنتشر قدرات المواجهة. وتتضمن المشقة عدداً من العوامل: فزيقية وبيولوجية وشخصية ومعرفية وبيئية واجتماعية وثقافية. ويمثل إدراك المشقة تقييم الفرد الشامل للحياة على أنها غير متوقعة و لا يمكن السيطرة عليها وهي تتأثر بكيفية تكيف الفرد ومواجهته لكل المواقف الضاغطة التي واجهها مؤخراً وكذلك وكم الضغوط التي تعرض لها (Meutia, et al., 2020).

وأشار "براون" (Brown, 2019) إلى وجود عوامل خطورة تجعل الأفراد أكثر تعرضاً للظروف الضاغطة من غيرهم ، ومن أهم هذه العوامل أن يكون ضمن جماعة عرقية معينة، أو ينتمي لأسرة ذات مستوى اجتماعي اقتصادي متدني، وأيضا أن يكون الفرد ضمن فئة الشيخوخة حيث يعايش الفرد لضغوط فقدان الأصدقاء وأعضاء من الأسرة ، والتعرض للأمراض

ويعرف كل من "انجرام" و "وميراندا" و"سجل" (Ingram, Miranda, & Segal, 2006) أحداث الحياة الضاغطة بأنها تلك الأحداث التي تعوق استمرار حالة الاستقرار للجوانب المعرفية والوجدانية والنفسية الاجتماعية لدى الفرد وتمثل تحدياً لآليات المواجهة لديه.

ويرى كل من (نبيل كامل، وبشير ابراهيم، ، ٢٠٠٦، ٣٧٢) أن الأحداث التي تقود الفرد إلى الشعور بالتوتر تمثل ضغوطاً نفسية على الفرد وإدراكه لضعف قدرته على مواجهة هذه الأحداث.

كما عرفها (أشرف عبدالوهاب، ٢٠١٨، ٥٦) بأنها تلك الأحداث السلبية التي يتعرض لها الأفراد سواء أسريا أو أكاديميا أو اجتماعيا والتي تؤثر في التوافق مما يؤدي الى الاصابة بالاضطرابات النفسية .

ووفقا للنظرية المعرفية للازاروس وديلونجيس Lazarus & Delongis فإن الضغط النفسي كحالة من التوتر الانفعالي الناشئ عن موقف ينطوي على حدوث خلل في الوظائف الفسيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للتعامل مع موقف معين فعندما يتعرض الفرد إلى موقف ضاغط فغن استجابته تأخذ شكل سلوك داخلي للدفاع في مواجهة التوتر والاستثارة الانفعالية والقلق، وتخزين الطاقة المفقودة والوصول إلى حالة من التوازن النفسى من خلال استراتيجيات معينة تعرف بعمليات المواجهة. وإذا كانت هذه العمليات غير مناسبة، تكون المقاومة غير فعالة، ويصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك النفسى. وومع الوقت تضعف المقاومة ويصل الفرد إلى ما يسمى أمراض التوافق. ففي المواقف الضاغطة تعمل أعضاء الفرد الجسمية والنفسية مثل ساعة التنبيه التي لا تتوقف عن الرنين إلا بعد استنفاد طاقتها. (Nahida Saba, 2023)

ويمكن تعريف أحداث الحياة الضاغطة اجرائياً بأنها" مجموعة الأحداث التي يتعرض لها طلاب الجامعة المغتربين فى الجوانب الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية"، وهو الدرجة التي يحصل عليها المبحوث فى مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم فى الدراسة وهو من اعداد أشرف عبد الوهاب عام ٢٠١٨.

ثالثاً: الدافعية للإنجاز Achievement Motivation

يُقصد بالدافعية العملية التي يكون فيها الفرد متحفزاً للوصول لهدف ما، وبالتالي وضع الأسس اللازمة لتحقيق الهدف كالتخطيط والتعلم واتخاذ القرارات الملائمة لذلك. والدافع للإنجاز يعنى الأداء والعمل النشط لتحقيق الهدف دون انقطاع مع وجود الشعور ببلوغ الهدف فى هذه العملية من خلال اتباع الاجراءات التي تؤدى له (Chang, Wu & NiYe,2022).

ويعتبر الإنجاز سلوكاً موجهاً نحو مهمة ما، بحيث يسمح بتقييم أداء الفرد وفقاً لبعض المعايير المحددة داخلياً أو خارجياً والتي تنطوي على تنافس مع الآخرين أو مع بعض معايير التميز. والدافعية للإنجاز تعتبر شرطاً أساسياً لتحقيق شئ ما فهي دافع قوى يتميز بالطموح ومستوى عالى من الطالفة ورغبة قوية فى الاستقلالية فهي خصائص متعلمة ومستقرة حيث يتحقق الرضا من السعى لتحقيق مستوى من الكفاءة (Sarangi,2015).

وترجع بداية التناول العلمى لمفهوم الدافعية للإنجاز إلى الثلاثينيات من القرن الماضى لدى "موراى" Murray ، والذي يعتبر أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق كأحد أهم مكونات الشخصية، وكواحدة من الحاجات الاساسية. وعرفها بأنها تشير إلى ميل الفرد إلى مواجهة العقبات والكفاح لتحقيق المهام بجودة وسرعة كلما أمكن ذلك (عبداللطيف خليفة، ٢٠٠٦، ١٠).

وتبعاً لنظرية دافعية الإنجاز لماكلياند McClelland فإن دافع الإنجاز يشير إلى القوة الدافعة الذاتية التي تتشكل لدى الأفراد المتميزين في منافسة تصور البقاء للأصلح. وهذه القوة هي دافع الأفراد على الانخراط في الأنشطة التي تمثل أهمية وتحدياً بالنسبة لهم لتحقيق أداء متميز وتحقيق نتائج جيدة فى

تلك الأنشطة، والقدرة على اللحاق بالآخرين والتفوق عليهم. ويعتقد ماكيلاند أن أولئك الذين لديهم مستوى مرتفع لدوافع الإنجاز يكونون أكثر حرصاً على النجاح بالمقارنة بأولئك الذين لديهم دافعية منخفضة للإنجاز (Li1, Yang, ,2023). Zhao & Li.

وتتبنى الباحثة الحالية تعريف عبداللطيف خليفة (٢٠٠٦، ٢٢-٢٣) الذي ينطوى على خمسة مكونات للإنجاز، تتضمن استعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعى نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه، والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل. ويتلخص تعريف كل من هذه المكونات فيما يأتي:

- **الشعور بالمسؤولية** : وتعنى التزام الفرد وحرص على أداء ما يكلف به من أعمال على أكمل وجه، وبذل المزيد من الجهد لتحقيق ذلك، حيث الدقة والتفاني في العمل والقيام بالمهام التي تساعد في تنمية مهارات الفرد.

- **السعى نحو التفوق** لتحقيق مستوى طموح مرتفع: ويعنى بذل الجهد للوصول إلى أعلى التقديرات، والرغبة في الاطلاع ومعرفة كل ما هو جديد وابتكار حلول جديدة للمشكلات والسعى لتحسين مستوى الاداء وتفضيل الاعمال الصعبة التي تتطلب البحث والتفكير.

- **المثابرة** : وتعنى السعى للتغلب على العقبات وحل المشكلات الصعبة مهما استغرقت من وقت ومجهود، حتى يكتمل العمل والتضحية من أجل الوصول للهدف أو العمل المطلوب.

- **الشعور بأهمية الزمن** : يتركز هذا المكون حول الحرص على تادية الواجبات في مواعيدها، والالتزام بجدول زمنى لما يقوم به الفرد، سواء ما يتعلق بأداء

الأعمال أو الزيارات والعلاقات بالآخرين، والانزعاج ممن عدم التزام الغير بالمواعيد.

- **التخطيط للمستقبل:** بمعنى رسم خطة للمهام التي ينوي الفرد القيام بها وشعور الفرد بأهمية ذلك في تنظيم حياته وتوفير الوقت والجهد.
الدراسات السابقة:

بناء على إطلاع الباحثة الحالية على ما هو متاح من دراسات سابقة حول مفهوم الصبر وعلاقته بمتغيرات الدراسة، فإنه يمكن تناول هذه الدراسات من خلال فئتين:

دراسات علاقة الصبر باحداث الحياة الضاغطة

أجرت اعتماد الزيناتي (٢٠٠٣) دراسة للكشف عن علاقة أنماط الشخصية الصبورة بالضغوط النفسية لعينة من طالبات الجامعة الاسلامية بغزة. تراوحت أعمارهن بين ١٧ - ٢٤ عاماً. وأسفرت الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات من ذوات الشخصية الصبورة أقل مقارنة بالطالبات ذوات الشخصية الجزوعة. كما تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا في نمط الشخصية الصبورة لدى الطالبات ترجع إلى متغيرات المستوى الدراسي ونوع الدراسة والتقدير الدراسي. كما تبين عدم وجود علاقة بين عوامل الشخصية الصبورة (الشجاعة، كتم السر، كظم الغيظ، ضبط النفس) ومستوى الضغوط النفسية. مع وجود علاقة بين عامل قوة الإرادة وبعد النظر ومستوى الضغوط النفسية.

كما أجرت بشرى أرنوط (٢٠١٤) دراسة على عينة من طلاب الجامعة مكونة من (١٥٢) طالباً وطالبة تراوحت الأعمار الزمنية للعينة ما بين (١٨) عاماً إلي (٢٢) عاماً . وتوصلت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها ما

كشفته من وجود مستوى منخفض من الصبر ومن التفاؤل لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة ، بينما تبين لديهم مستوى مرتفع من التشاؤم . كما وجدت إرتباط موجب دالّ إحصائياً بين الصبر والتفاؤل بينما كشفت عن ارتباط سالب ودالّ إحصائياً بين الصبر والتشاؤم عند مستوى (٠.٠١) . كذلك أشارت نتائج الدراسة أن الذكور أكثر تسامحا بالمقارنة بالإناث، كما أن لديهم مستوى أعلى في حدود الصبر مقارنة بالإناث . وكذلك تبين وجود فروق دالة إحصائياً في التشاؤم بين الجنسين من طلبة الجامعة وكانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الإناث . بينما كانت الفروق بين الجنسين في التفاؤل غير دالة إحصائياً.

كما أجرى "ميوتا وآخرون" دراسة بهدف الكشف عن دور الصبر في التعامل مع المشقة لدى عينة مكونة من ٣٤٧ مبحوثاً من طلاب الجامعة، طُبق عليهم مقياس الصبر ومقياس إدراك الضغوط وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط دال بين الضغوط والصبر وأن الضغوط تنبئ بالصبر (Meutia ,et al., 2020).

وفي دراسة أجراها خالد القحطاني ، عبدالله القحطاني (٢٠٢١) هدفت الى إلى الكشف عن علاقة سمة الصبر بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والكشف عن الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين في ضوء متغير الخبرة ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على أبعاد الصبر على المدى القصير والصبر على المدى البعيد وكذلك الدرجة الكلية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة، وكذلك وجود

فروق ذات دلالة إحصائية (٠.٠١) بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة.

دراسات علاقة الصبر بالدافعية للإنجاز

أجرى كل من "دى بولا" و"جبوا" (De Paola, Gioia 2017) دراسة لكشف عن علاقة نفاذ الصبر بالأداء الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ حجمها (٣٣٥٥) طالباً، وفام الباحثان بقياس نفاذ الصبر من خلال مؤشر التفضيل الزمني والذي يعكس مدى قدرة المبحوثين على الانتظار وتأجيل الاشباع لفترة زمنية في مقابل الاشباع المباشر وعدم القدرة على التأجيل أو الانتظار. وقد طُبق استبيان الدراسة عن بُعد، وأسفرت الدراسة عن وجود ارتباط سالب بين التفضيلات الزمنية والأداء الأكاديمي، كما تبين أن الطلاب الذين يتصفون بنفاذ الصبر، حتى أولئك الذين كانوا متأكدين تماماً، وقت التسجيل، من قدرتهم على إنجاز دراستهم في الوقت المحدد، كانوا أكثر عرضة للانقطاع عن الدراسة أو التأخر في مسيرتهم التعليمية.

وفي دراسة أخرى أجراها كل من "بالا" و"خاجيورا" (Bala & Khajuria, 2018) تناول الباحثان الصبر كمكون فرعي من أبعاد الذكاء الاجتماعي، وقد أجريت الدراسة أساساً بهدف الكشف عن علاقة الدافعية للإنجاز بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها ٤٠٠ مشاركاً (١٦٢ ذكور، ٢٣٨ إناث). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الدافعية للإنجاز ومختلف ببعاد الذكاء الاجتماعي (الصبر، التعاون، الثقة،

الحساسية، اللباقة). ووفقاً لما تبين من بين نتائج هذه الدراسة فإن الطلاب الذكور والإناث الأكثر صبراً كشفوا عن مستوى عالٍ من الدافعية للإنجاز. وفي دراسة (نهلة الشافعي، ٢٠١٩) للتعرف على طبيعة العلاقة بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، لدى عينة مكونة من (٢٣٩) طالبا من طلاب الدراسات العليا، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٣) عاماً إلي (٢٨) عاماً وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكانت متوسطات درجات عينة الإناث أعلى في الصبر بشكل دالٍ مقارنة بالذكور. كما توصلت أيضاً نتائج الدراسة إلي إسهام الصبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

تعليق على الدراسات السابقة

نخلص من العرض السابق للدراسات المتصلة بموضوع الدراسة الحالية إلى النقاط الآتية:

- ١- توجد قلة واضحة في عدد الدراسات التي هدفت إلى بحث علاقة الصبر بمتغيرات أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز، كما أنها في معظمها أجريت على عينات غير مصرية.
- ٢- نتائج هذه الدراسات غير متسقة فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في الصبر.
- ٣- طلاب الجامعة من أكثر العينات البحثية التي اشتملت عليها هذه الدراسات لبحث متغيرات الصبر وأحداث الحياة والدافعية للإنجاز، والدراسة الحالية تركز على فئة مهمة من طلاب الجامعة وهم الطلاب المغتربين.

فروض الدراسة

- ١- يوجد ارتباط دالّ احصائياً بين الصبر وكل من ادراك الأحداث الضاغطة والدافعية للإنجاز لدى الطلاب المغتربين.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الصبر وأحداث الحياة والدافعية للإنجاز.
- ٣- يسهم الصبر في التنبؤ بأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز لدى الطلاب المغتربين.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك للكشف عن ارتباط الصبر بأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز، وكذلك المقارنة بين الطلاب المغتربين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن اسهام كل من أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز في التنبؤ بالصبر.

- **عينة الدراسة** : تكونت من عينة تطوعية من طلاب جامعة السويس المغتربين الملتحقين بالمدينة الجامعية والمقيمين بالسكن الطلابي قوامها ١٨٤ مشاركا من الجنسين (١٠٧ ذكور، ٧٧ إناث)، متوسط أعمارهم ١٩.٩٧ عاما بانحراف معياري ١.٠٤ عاماً.

- **أدوات الدراسة**: تتمثل أدوات الدراسة في ثلاثة اختبارات على النحو الآتي:

(١) اختبار الصبر

الاختبار من اعداد "دودلى" Kenneth C. Dudley, عام ٢٠٠٣. ويتكون فى صورته الأصلية من ٢٨ بنداً. وقامت الباحثة الحالية بترجمته إلى اللغة العربية، وقام أحد أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة، كما تم الاستعانة بعضو آخر من أعضاء هيئة التدريس فى قسم اللغة الإنجليزية لإجراء ترجمة عكسية Back translation (من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية) للإطمئنان إلى أن ترجمة البنود تعكس المعنى الخاص بها فى النسخة الأجنبية. وصيغت بنود الاختبار فى إتجاه الإيجابى فيما عدا البندين الأخيرين أرقام ٢٧ ، ٢٨ فقد صيغا فى الإتجاه السلبى. وتطلبت الإجابة على بنود الاختبار أن يختار المبحوث البديل الذى ينطبق عليه من بين ستة بدائل تتراوح ما بين انطباق العبارة عليه تماماً، وعدم انطباقها عليه تماماً. وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين (٢٨ - ١٤٠ درجة). وقامت "دودلى" بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من ٣١٢ مشاركاً وبلغت قيمة الفا 0.802. كما تم اعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من أربعين مشاركاً بعد أربعة أسابيع من التطبيق الاول وكانت قيمة معامل الارتباط ٠,٨٩٣ , وتم تقدير الصدق من خلال اجراء التحليل العاملى لبنود الاختبار وكشفت عن ستة عوامل فسرت ٤٨,٢٨% من نسبة التباين الكلى. وتمت تسمية هذه العوامل: التأجيل Postponement ، والمزاج المعتدل Even-tempered ، ورباطة الجأش ، composure, ووفرة الوقت time abundance ، والتحمل tolerance ، وحدود الصبر .limits of patience.

وفى الدراسة الحالية تم تقدير ثبات الاختبار من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ والقسمة النصفية؛ حيث بلغ معامل ألفا ٠,٦٩٨ و بلغ معامل الثبات بالقسمة النصفية ٠,٦٩٦. وتعكس هذه المعاملات تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. وبالنسبة للصدق فقد تم حساب الاتساق الداخلى لبنود المقياس من خلال الكشف عن ارتباط البند بالدرجة الكلية للاختبار وكشف هذا الإجراء عن ارتباط بنود مقياس الصبر بشكل دال بالدرجة الكلية ماعدا أربعة عبارات لم تصل إلى مستوى الدلالة وهى العبارات أرقام ٨ ، ١٢ ، ٢٠ ، ٢٦. وبناء على هذا الإجراء تم حذف هذه العبارات وأصبح العدد النهائى لبنود مقياس الصبر فى صورته العربية فى الدراسة الحالية ٢٤ بندا، وبحيث اختار المشاركون الاجابة من بين خمسة بدائل (تطبق تماما، تنطبق غالبا، تنطبق أحيانا، تنطبق نادراً، لا تنطبق تماما)، كما تراوحت درجة الاختبار ما بين (٢٤ إلى ١٢٠ درجة).

(٢) مقياس الدافعية للانجاز :

أعدّه عبداللطيف خليفة عام ٢٠٠٦، ويتكون من ٥٠ بنداً تغطى خمسة مكونات وهى الشعور بالمسئولية، والسعى نحو التفوق ، والمثابرة ، والشعور بأهمية الزمن، ، والتخطيط للمستقبل.

وقد قام الباحث بتقدير ثبات المقياس بإعادة الاختبار وتراوحت معاملات ثبات المقياس ككل ٠.٨١ ومعاملات ثبات المكونات الخمسة ما بين ٠.٦١ - ٠.٨٦. للعينة المصرية. كما تم تقدير صدق المقياس من خلال ارتباط البند بالدرجة الكلية وارتباط البند بالمقياس الفرعى وكانت معاملات الصدق دالة سواء للمقياس بوجه عام أو لمقاييسه الفرعية. كما أجرى تحليلا عامليا للمقياس وأسفر عن

انتظام المكونات الخمسة فى عامل واحد استوعب ٣٢% من التباين. بالإضافة تم استخدام صدق التمييز والذي كشف عن قدرة المقياس على التمييز بين عينى الدراسة، كما كشف المقياس عن قدرته فى التمييز بين مرتفعى ومنخفضى التحصيل فى الدافعية للإنجاز.

وفى الدراسة الحالية تم حساب قيمة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وكذلك مكوناته الفرعية الفرعية (الشعور بالمسئولية - السعى نحو التفوق - المثابرة - الشعور بأهمية الزمن - التخطيط للمستقبل) هى على التوالى ٠.٨٩٦ ، ٠.٦٠٤ ، ٠.٦٧٩ ، ٠.٦٨٧ ، ٠.٧٧٠ ، ٠.٥٩٠ وأيضاً تم حساب الثبات بالقسمة النصفية فكانت ٠.٨٩٣

وتم الكشف عن صدق المقياس من خلال الكشف عن ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ككل فجاءت جميع ارتباطات الأبعاد (الشعور بالمسئولية ، والسعى نحو التفوق، والمثابرة، والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل) بالدرجة الكلية للدافعية للإنجاز دالة وكانت على التوالى ٠.٧٦٤ ، ٠.٨٠٥ ، ٠.٨٠٩ ، ٠.٨٠٩ ، ٠.٨٢٢

كما تم حساب درجة ارتباط البند بالبعد فكانت جميع البنود مرتبطة بأبعادها ارتباطاً دالاً فيما عدا خمسة بنود أرقامها ١١ ، ١٩ ، ٣٣ ، ٤١ ، ٤٢ وبناء على هذا الإجراء تم حذفها ليصبح اجمالى بنود المقياس ٤٥ بنوداً فى الدراسة الحالية .

ثالثاً: مقياس أحداث الحياه الضاغطة

أعدّه أشرف عبد الوهاب عام ٢٠١٨ ، ويتكون من ٢٤ بنداً موزعة على أربعة جوانب تتمثل فى أحداث ضاغطة أكاديمية، وأحداث ضاغطة أسرية، وأحداث

ضاغطة اجتماعية، وأحداث ضاغطة اقتصادية، وقام الباحث بحساب الثبات والصدق على عينة مكونة من ١٣٠ مشاركا من طلاب الجامعة وكشفت جميع معاملات ألفا والقسمة النصفية عن قيم مرتفعة. كما تم الكشف عن صدق المقياس من خلال المقارنة الطرفية واتضح قدرة المقياس على التمييز بين متوسطات مرتفعى ومنخفضى الدرجات سواء للمكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠١ . كما تم حساب الاتساق الداخلى والذى كشف عن قيم الة لمعاملات ارتباط البنود بالأبعاد وارتباط البعد بالدرجة الكلية والتي تراوحت بين ٠.٧٢٢ و ٠.٨٦٥ .

وفى الدراسة الحالية تم حساب قيم ألفا للمكونات الفرعية للأحداث الضاغطة الأكاديمية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية والدرجة الكلية لأحداث الحياة الضاغطة، وهى على التوالى ٠.٧٥٢ ، ٠.٨٦٧ ، ٠.٨٠٣ ، ٠.٨٣٣ ، ٠.٩٢٠ . كما تم حساب القسمة النصفية للمقياس فكانت ٠.٩١٦ وجميع القيم تعكس تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

كما تم الكشف عن الاتساق الداخلى للمقياس من خلال ارتباط البند بالمكون الفرعى له وكانت جميعها دالة حيث تراوحت معاملات ارتباط بنود الأحداث الأكاديمية بالدرجة الكلية للبعد ما بين ٠.٦١٣ و ٠.٧٩٤ وتراوحت ارتباط بنود الأحداث الأسرية بالبعد ما بين ٠.٦٦٣ و ٠.٨٧٧ وتراوحت ارتباط بنود الأحداث الاجتماعية بالدرجة الكلية للبعد ما بين ٠.٦٢٧ و ٠.٧٨٧ وكشف ارتباط البند بالدرجة الكلية لمكون الأحداث الاقتصادية عن ارتباطات دالة تراوحت ما بين ٠.٦٢٨ و ٠.٨٢٤ . كما تم الاستدلال عن صدق المفهوم للمقياس من خلال الكشف عن ارتباط درجة كل مكون فرعى بالدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة

الضاغطة (الأحداث الأكاديمية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية) فكانت جميعها دالة وقيمها على التوالي ٠.٧٧٥ ، ٠.٨٥١ ، ٠.٨١٥ ، ٠.٨٤٩ ، وجميعها تعكس تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من صدق المفهوم.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

وينص هذا الفرض على أنه " يوجد ارتباط دالّ احصائياً بين الصبر وكل من ادراك الأحداث الضاغطة والدافعية للانجاز لدى الطلاب المغتربين." ويوضح الجدول التالي رقم (١) معاملات ارتباط بيرسون بين الصبر ومتغيرات أحداث الحياه والدافعية للانجاز:

جدول (١) ارتباط الصبر بمتغيرات أحداث الحياه والدافعية للانجاز

الصبر										
الدرجة الكلية للدافعية للانجاز	الأحداث الأكاديمية	الأحداث الأسرية	الأحداث الاجتماعية	الأحداث الاقتصادية	الدرجة الكلية للأحداث الضاغطة	الشعور بالمسئولية	السعى نحو التفوق	المثابرة	الشعور بأهمية الزمن	التخطيط للمستقبل
٠.١٦٢*	٠.١١٨	٠.٢٠٧**	٠.٠٧٨	٠.٠٩٤	٠.١٣٥	٠.٢٠٦**	٠.١٣٤-	٠.٢٦٣**	٠.٠٩٩-	٠.١٨١-

**دالّ عند مستوى ٠.٠١ * دالّ عند مستوى ٠.٠٥

ويتضح من نتائج الجدول السابق وجود ارتباط سالب ودالّ بين الصبر وإدراك أحداث الحياة الأكاديمية الضاغطة، وأحداث الحياة الاجتماعية الضاغطة، والدرجة الكلية لأحداث الحياه الضاغطة. بينما لم يتبين وجود ارتباط دال بين الصبر وأحداث الحياه الأسرية وأحداث الحياه الاقتصادية. كما كشفت النتائج

أيضاً عن وجود ارتباط دالّ بين الصبر وكل من الشعور بأهمية الزمن والدرجة الكلية للدافعية للإنجاز بينما لم يصل ارتباط الصبر ومتغيرات السعى نحو التفوق والمثابرة ، والتخطيط للمستقبل إلى مستوى الدلالة

وفيما يتعلق بما كشفتته الدراسة من الارتباط السالب بين الصبر وإدراك أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب المغتربين فإن هذه النتائج تتسق مع ما أشار إليه Bahat أن الصبر يؤدي دوراً حاسماً في تخفيف الاستجابات الانفعالية السلبية والتغلب على الصراعات أو التحديات التي يمكن أن تواجه الأفراد في الحياة (Baha,2023). كما تبين علاقة ايجابية بين الصبر وقدرة الأفراد على التحكم في الأفكار غير المرغوبة التي يواجهونها كما تتخفف درجة القلق لديهم، كذلك تبين أن الصبر على مشاق الحياة اليومية يبنى بالتحكم في الأفكار . فالصبر يعد واحداً من العوامل الفعالة في الصحة النفسية، ويمكن أن يكون مؤشراً عاماً للصحة الجيدة فمن خلاله تتحسن أساليب التكيف المعرفي التي يستخدمها الفرد بما يخفف من الأفكار وامشاعر السلبية ويساعد على إدارة ومواجهة المواقف الضاغطة (أحمد الزيداني، ٢٠٢٢).

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أشار إليه سيليماني (Selmani, 2022) بأن الأشخاص مرتفعي الصبر لديهم القدرة على تنظيم سلوكهم ولا يسمحون بخروج الأحداث عن سيطرتهم ويواجهون الضغوط الاجتماعية. كما أن الأشخاص الصبورين يمكنهم توجيه حياتهم ومحيطهم بكفاءة في اتجاه رغباتهم واحتياجاتهم. فالصبر يتطلب من الفرد أن يكون لديه القدرة على تنظيم انفعالاته حتى يتمكن من الاستمرار في حالة من الاتزان و الهدوء والمثابرة في مواجهة المواقف الصعبة.

وهنا يمكن النظر إلى الصبر لدى الطلاب المغتربين يمثل إحدى الآليات الوقائية التي تمكنهم من ضبط النفس والتصرف بحكمة يكون لديهم إدراك واقعي وشعور منضبط في مواجهة ما يظراً من مواقف وأحداث ضاغطة ويخفف ذلك من وطأة تحديات الاغتراب والسكن بعيداً عن الأسرة. فالصبر يقلل من إهدار الطاقة النفسية ويتيح استثمار الوقت والطاقة الدافعة إلى انجاز المهام المنوطة بطريقة مناسبة وإيجابية نتيجة لحالة الاتزان الذي يساعد الصبر على تحقيقها بعيداً عن سيطرة المشاعر والأفكار السلبية المرتبطة بالأحداث الضاغطة.

وفيما يتعلق بعلاقة الصبر بالدافعية للإنجاز فكشفت النتائج عن وجود ارتباط دالّ بين الصبر وكل من الشعور بأهمية الزمن والدرجة الكلية للدافعية للإنجاز بينما لم يصل ارتباط الصبر ومتغيرات السعي نحو التفوق والمثابرة ، والتخطيط للمستقبل إلى مستوى الدلالة. ونستنتج من هذه النتيجة أن أفراد العينة الذين لديهم دافعية للإنجاز بوجه عام يتحلون بسمه الصبر كما أنهم يتميزون بشكل خاص بالشعور بأهمية الوقت المطلوب لإنجاز أهدافهم وهو ما يجعلهم يتحملون الانتظار لتحقيقه. ويدعم أهمية الشعور بالزمن في علاقتها بالصبر ما كشفته نتائج دراسة "داى وفشيش" (Dai & Fishbach,2013) بأن ارتفاع تقييم الفرد لقيمة الإثابة التي سوف يحصل عليها سواء على المدى القريب أو المدى البعيد يزيد من مستوى الصبر لديه، مما يعزز انتظار الوقت اللازم للحصول عليها. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "باهتى" (Bahati,2023) حيث تبين وجود ارتباط سلبي بين الصبر والتلكؤ الدراسي لدى طلاب الجامعة لما هو منوط بهم من مهام في الحياة العامة وكذلك المهام الدراسية. في هذا الإطار كشفت نتائج دراسة "رينولدز" (Reynolds,2015) بوجود ارتباط مرتفع بين التلكؤ الأكاديمي

لدى الطلاب وانخفاض الدافعية للإنجاز لديهم. وتتفق هذه النتيجة كذلك مع دراسة "سيلمانى" (Selmani, 2022) التي كشفت أن الصبر يرتبط إيجابياً بارتفاع مستوى الكفاءة الدراسية لدى طلاب الجامعة. وتتسق هذه النتائج إلى حد كبير مع ما أشارت إليه "شكننكر" Schnitkebr حيث يرتبط الصبر إيجابياً بإنجاز الأهداف والإنجاز الأكاديمي ونجاح العلاقات الشخصية (Schnitker, 2012). وتتسق هذه النتائج أيضاً مع ما كشفته نتائج دراسة حديثة أجريت على طلاب من ثقافات مختلفة أن الصبر يرتبط إيجابياً بإنجاز الطلاب بمستوى مرتفع و دالّ (Hanushek, , Kinne, Sancassani & Woessmann, 2023). ويمكن تفسير تلك النتائج بأن الطلاب الذين يتسمون بدافعيتهم للإنجاز ويشعرون بأهمية الوقت في سبيل ذلك يتمتعون بدرجة جيدة من الصبر بما يتضمنه من قدرة على التحمل لفترة أطول نظراً لحالة الهدوء التي تجعلهم أكثر احتفاظاً بالطاقة النفسية والجسمية اللازمة خلال السعي للوصول للأهداف .

ثانياً - نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق بين الذكور والإناث في الصبر وأبعاد أحداث الحياه والدافعية للإنجاز لدى الطلاب المغتربين". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقاييس الصبر وأحداث الحياه الضاغطة والدافعية للإنجاز. ويشير الجدول التالي رقم (٢) الى نتائج هذا الإجراء:

جدول (٢)

نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري		المتوسط		المتغيرات
		الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	
٠.٣١٨	١.٠٠١	٥.٨١٨	٦.٩٢٤	٧٢.٢٤	٧١.٢٧	الصبر
٠.٠٣٥	٢.١٣٢	٤.٨٠٩	٥.٤٩٧	١١.١٧	١٢.٨٣	أحداث الحياة الأكاديمية
٠.٥٤٧	٠.٦٠٣	٦.٠٠٩	٥.٦٣٩	١١.٠٧	١١.٦٠	أحداث الحياة الأسرية
٠.٤٣٣	٠.٧٨٦	٦.٠٨٤	٦.١٧٦	١٣.٦٢	١٤.٣٤	أحداث الحياة الاجتماعية
٠.٠٠١	٢.٥٩٩	٥.٩١٢	٦.٦٤٣	١٢.٥٦	١٥.٠٣	أحداث الحياة الاقتصادية
٠.٠٦٥	١.٨٦١	١٨.٦٩٧	١٩.٨٥٣	٤٨.٤٠	٥٣.٧٩	الدرجة الكلية للأحداث الضاغطة
٠.٥٨٥	٠.٥٤٧	٤.٩٥٣	٤.١٨٣	٣٢.٠٢	٣١.٦٥	الشعور بالمسئولية
٠.٠٠٢	٣.٠٩١	٤.٤٥٦	٤.٠٩٠	٣٢.٧٠	٣٤.٦٦	السعى نحو التفوق
٠.١١٩	١.٥٦٩	٥.٤٢٣	٥.٢٠٠	٣٣.٧٢	٣٤.٩٦	المثابرة
٠.٥٢٦	٠.٦٣٦	٦.٢٤٨	٦.٩٢٢	٣٤.٦٥	٣٥.٢٩	الشعور بأهمية الزمن
٠.٦٠٣	٠.٥٢١	٥.٤٤٥	٥.٢٤٢	٣٧.١٧	٣٦.٧٥	التخطيط للمستقبل
٠.٣٢٤	٠.٩٨٨	٢١.٤٩٣	٢١.١٣٤	١٧٠.١٧	١٧٣.٣١	الدرجة الكلية للدافعية للإنجاز

كشفت نتائج الجدول السابق عن تحقق الفرض الثاني جزئياً فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة حيث تبين من نتائج اختبار "ت" عدم وجود فرق دالّ بين الجنسين في الصبر.

- ارتفاع متوسط درجات الذكور بشكل دالّ بالمقارنة بالإناث في كل من إدراك الأحداث الضاغطة الأكاديمية والأحداث الضاغطة الاقتصادية. بينما لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في كل من الأحداث الاسرية و أحداث الحياة الاجتماعية و الدرجة الكلية لأحداث الحياة الضاغطة.

- ارتفع متوسط درجات الذكور بشكل دالّ بالمقارنة بالإناث في بُعد واحد فقط من أبعاد الدافعية للإنجاز وهو السعى نحو التفوق، بينما لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في كل من الشعور بالمسئولية والمثابرة والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل والدرجة الكلية للدافعية للإنجاز.

وفيما يتعلق بما كشفته نتائج الجدول السابق عن **عدم وجود فروق بين الجنسين في الصبر**، فإن هذه النتيجة تتفق مع ما كشفته نتائج دراسة "دولى " (Dudley,2003,100) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة الذكور والإناث طُبق عليهم مقياس الصبر وتبين أنه لا توجد فروق في الدرجة الكلية للصبر ترجع إلى النوع. كما تتسق نتائج الدراسة الحالية أيضاً مع نتائج عدد من الدراسات الأخرى التي توصلت إلى أنه ليس للنوع تأثير في الصبر حيث لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في سلوك الصبر (Karabiyık Çeri, , 2015) (Çavuşoğlu, , Gürol Eliusuk,2014) وتدعم هذه النتيجة أيضاً دراسة (Aghababaei & Tabik,2015) التي كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في الصبر. وكذلك أيضاً دراسة (Güss et al.,,2018) غير أن هذه النتيجة تعارضت مع ما توصلت إليه بعض الدراسات الأخرى كدراسة

"كلارك" (Clark,2010) التي أجريت على عينة من الطلاب من الجنسين وكشفت النتائج أن متوسط الصبر لدى الإناث أعلى من بالذكور بمستوى دال. ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب المغتربين في الدراسة الحالية سواء كانوا ذكورا أم إناثاً يعايشون ظروفًا وأحداثًا متشابهة إلى حد كبير تفرضها عليهم ضغوط الاغتراب عن ذويهم، بالإضافة إلى تشابه متطلبات السياق الأكاديمي للطلاب الذكور والإناث وهو ما يجعل كلا الجنسين بحاجة إلى مستوى مناسب من الصبر الذي يمكنهم من التحمل والمواجهة بشكل ايجابي.

وبالنسبة لنتائج الفروق بين الذكور والإناث في أحداث الحياة الضاغطة والتي كشفت عن وجود فروق ترجع إلى النوع في اثنين فقط من مكونات أحداث الحياة الضاغطة؛ حيث ارتفع متوسطى درجات الذكور بشكل دالّ بالمقارنة بالإناث في الأحداث الضاغطة الأكاديمية والأحداث الضاغطة الاقتصادية. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (عصام مرزوق، غادة محمد، ٢٠١٧) والتي كشفت عن أن الذكور أكثر إدراكا للضغوط الأكاديمية (ضغط الدراسة، ضغط الامتحانات، التوقعات الذاتية الاكاديمية، ضغط الوقت) بالمقارنة بالإناث. وربما ترجع هذه النتيجة إلى أن الطلاب الذكور المغتربين يكونون أكثر انفتاحا وأكثر تفاعلا مع الزملاء وقضاء وقت أكبر معهم خارج السكن الجامعى مما يجعلهم أقل تركيزاً في متابعة مهامهم الاكاديمية، كما تؤدي كثرة تفاعلاتهم داخل وخارج السكن الجامعى إلى زيادة حاجتهم المادية وبالتالي يكونون اكثر عرضة للضغوط الاقتصادية.

ومن ناحية أخرى كشفت نتائج اختبار "ت" عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من إدراك الأحداث الضاغطة الاسرية و أحداث الحياة الضاغطة لاجتماعية و الدرجة الكلية لأحداث الحياة الضاغطة. وتتفق هذه النتيجة، جزئياً، مع نتائج دراسة (أشرف عبد الوهاب، ٢٠١٨) التي كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة بمختلف أبعاده لدى طلاب الجامعة.

وبالنسبة للفروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز تبين من نتائج الدراسة أن الفروق لم تظهر إلا في مكون واحد فقط وهو السعي نحو التفوق وكان لصالح الذكور، وتتفق هذه النتائج، إلى حد ما، مع ما توصلت إليه دراسة باهتي (Bahat,2023) بأن الإناث كن أعلى من الذكور في سلوك التلكؤ في أداء المهام سواء على مستوى الحياة العامة أو على المستوى الأكاديمي مقارنة بالذكور، ويعنى ذلك أن الذكور كشفوا عن أداء أعلى في انجاز المهام من الإناث. وتختلف هذه النتيجة مع ما كشفته دراسة (Clark,2010) التي أسفرت عن ارتفاع متوسط درجات الإناث على مقياس الإنجاز مقارنة بالذكور.، بينما لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في الميل إلى المنافسة كأحد مظاهر الدافعية للإنجاز.

وما كشفته نتائج الدراسة الحالية من عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للدافعية للإنجاز (فيما عدا بُعد السعي نحو التفوق) تتسق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (عفيفة جديدي، ٢٠٢٣) والتي كشفت عن وجود فروق بين الطلاب الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز. ويمكن تفسير هذه النتيجة في

ضوء طبيعة الحياة الجامعية بحيث أن كل من الذكور والإناث يعيشون نفس السياق الأكاديمي الذي يفرض على الجميع ضرورة مواجهة متطلبات الحياة الجامعية.

ثالثاً - نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص هذا الفرض على أنه "تتبع متغيرات أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للانجاز بالصبر" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار ويوضح الجدول التالي رقم (٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد:

جدول (٣)

نتائج تحليل الانحدار لمتغيرات أحداث الحياة الضاغطة والدافعية للانجاز المنبئة بالصبر

مربع الارتباط المتعدد	الارتباط المتعدد	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	بيتا	معامل الانحدار	المتغيرات المنبئة	المتغيرات التابعة
٠.٠٧٠	٠.٢٦٤	٠.٠٣٧	٢,١٠٤-	٠,٣١٤-	٠,٣٢٤-	أحداث الحياة لاجتماعية	أحداث الحياة الضاغطة
٠.٠٧٧	٠.٢٧٨	٠.٣٥٤	٠,٠٩٣٠	٠,٠١٥٢	٠.١٦٤	أحداث الحياة الاسرية	
٠,٠٨٧	٠,٢٩٥	٠.٤٠٠	٠,٨٤٤-	٠,٠١٢٣-	٠,٠١٥٠-	أحداث الحياة الأكاديمية	
-	-	٠.٧٠٤	٠,١٥٣	٠,٠١٣-	-	أحداث الحياة لاقتصادية	
٠,٠٤٣	٠,٢٠٧	٠,٠٣٤	٢,١٣٨	٠,٢١٥	٠,٢٠٧	الشعور بأهمية الزمن	الدافعية
٠.٠٤٤	٠,٢١٠	٠,٤٨٣	٠,٧٠٣-	٠,٠٧٥-	٠,٠٩٠	المثابرة	للانجاز

٠.٠٤٦	٠.٢١٣	٠.٦٤٨	٠.٤٥٧	٠.٠٤٩-	٠.٠٦٦	الشعور بالمسئولية
٠.٠٤٦	٠.٢١٤	٠.٨٠٨	٠.٢٤٤	٠.٢٤	٠.٠٣٥	السعى نحو التفوق
٠.٠٤٦	٠.٢١٤	٠.٩١٣	٠.١١٠-	٠.٠١٢-	٠.٠١٤٠-	التخطيط للمستقبل

اتضح من الجدول السابق أن أحداث الحياة الاجتماعية الضاغطة تنبأت بالصبر، حيث بلغ معامل الانحدار-٠,٣٢٤ و بلغت قيمة "ت" -٢,١٠٤ بمستوى دلالة (٠.٠٥)، كذلك كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عن أن الشعور بأهمية الزمن تنبأ بالصبر حيث بلغ معامل الانحدار ٠,٢٠٧ وبلغت قيمة "ت" ٢,١٣٨ عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وتعنى نتائج الجدول السابق أن إدراك أحداث الحياة الاجتماعية الضاغطة تنبأت سلبياً بالصبر. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب الجامعة المغتربين الذين اضطرتهم الظروف إلى السكن والعيش بعيداً عن أسرهم وشبكات علاقاتهم الاجتماعية بالإضافة إلى السكن مع أشخاص آخرين غير ذويهم وتكون ليهم درجة منخفضة من الصبر فإن ذلك يجعلهم يدركون مستوى من المشقة في تعاملاتهم الجديدة وصعوبة الاندماج والتواصل مع الزملاء في السكن. وتتسق هذه النتيجة مع ما كشفته دراسة (Ulukan & Ulukan,2021) بأن الصبر والصمود النفسي ينبئان بالشعور بالسعادة .

ونخلص من جملة نتائج الدراسة الحالية إلى أن الصبر ارتبط ايجابياً بالدافعية للإنجاز وبخاصة تقدير أهمية الزمن في الوصول للأهداف، كما أن

الصبر ارتبط بانخفاض إدراك الفرد للضغوط النفسية. ومن الجدير بالذكر أنه على الرغم من كون الصبر سمة ايجابية ترتبط بنواتج ايجابية وفقاً لما كشفته الدراسات السابقة في هذا الصدد ، إلا أن النتائج التي توصلت إليها دراسة "جليانو وسبنزا" (Giuliano & Sapienza, 2020) أوضحت أن الحد المعتدل من الصبر ارتبط إيجابياً بالشعور بالسعادة وحسن الحال Well-being بينما تبين أن الارتفاع الشديد في مستوى الصبر وما يصاحبه من تضحيات و تأجيل الفرد لأشباع أهدافه الحالية له تأثير سلبي على حسن الحال. وهذا أيضاً ما دعمته نتائج دراسة "سيلمانى" (Selmani, 2022) التي كشفت أن مستويات الكفاءة الدراسية العالية لدى المبحوثين ارتبطت بمستوى متوسط من الصبر. وهذه النتائج تدعم تصور ضرورة وجود مستوى معتدل من الصبر يعمل في اتجاه جعل الطلاب الجامعيين وبخاصة المغتربين منهم أكثر ايجابية في التعامل مع أحداث الحياة والقدرة على انجاز الاهداف. مع الأخذ في الاعتبار أن الصبر يختلف باختلاف خصائص الشخصية، وتبعاً للأحداث والمواقف التي تحدد سياقات محددة من الانتظار (Brockhoff, Margolin & Weber, 2015). وعلى غرار ذلك تبين أن ارتفاع مستوى أداء الطلاب ودافعيتهم للإنجاز ارتبط بوجود مستوى معتدل (أمثل) من الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها بالمقارنة بالمستوى المنخفض أو المرتفع من الضغوط & Ramaprabou (Dash, 2018).

توصيات الدراسة:

- ١- إجراء الدراسات التي تهدف إلى استكشاف محددات الشخصية الصبورة.
- ٢- الكشف عن علاقة الصبر بمتغيرات نفسية أخرى كالتدين ووجهة الضبط.
- ٣- اعداد البرامج التدريبية التي تهدف إلى تنمية الصبر لدى الطلاب المغتربين، ورفع مستوى دافعيتهم. بالإضافة إلى توعية الطلاب بأهمية الصبر ودوره في التعامل الايجابي مع الأحداث الحياتية الضاغطة .

- أرناؤط، بشرى (٢٠١٤). الصبر وعلاقته بسلوكيات التفاوض والتفاوض لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب ، جامعة بنها. ٣٢، ٤٤٨ - ٥٠٧.
- الزيداني، أحمد (٢٠٢٢). العلاقة بين الصبر وكل من التحكم في الأفكار والتفكير الاجتراري. مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، جامعة المجمع - مركز النشر والترجمة. ٢٦، ٢٠٣ - ٢٣٣.
- الزيناى، اعتماد (٢٠٠٣). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة. رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية (غزة)، فلسطين.
- الشافعى ، نهلة (٢٠١٩). الصبر وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس جامعة المنيا - كلية التربية. ٣٤، ١، ١٤٦ - ١٩١.
- القحطانى، خالد؛ القحطانى، عبدالله (٢٠٢١). سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. ٢٢، ٢، ٧٦ - ١٢٤.
- جديدى، عفيفة (٢٠٢٣). الدافعية للإنجاز لدى الطلبة الجامعيين وفق بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، ١٢ ، ١، ٤٣٣ - ٤٥٢
- خليفة ،عبد اللطيف (٢٠٠٦). مقياس الدافعية للإنجاز. القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- سعيد ،صابر ؛ حيدر، عماد (٢٠٠٧). قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالأسلوب المعرفى الاندفاعى- التأملى. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ٤، ٣، ١ - ٣٦.

عبدالرحيم، على (٢٠١٩). فضيلة الصبر فى الحياة اليومية: رؤى متجددة فى علم النفس الإيجابى. الكتاب السنوى شبكة العلوم النفسية العربية، الاصدار السادس. عبد الوهاب، أشرف محمد (٢٠١٨). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والشعور باليأس والوحدة

النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٥، ٥٣ - ١٠٣.

عليان ، ياسمين؛ محمد، أكرم (٢٠١٣). الصبر والاحتراق الوظيفى لدى الأكاديميين العاملين فى الجامعات الفلسطينية. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية الفلسطينية: جمعية البحوث والدراسات الإنسانية الفلسطينية - فلسطين ، ٢١، ٣١٢ - ٣٤١. عمر، أحمد مختار (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصرة . المجلد الأول، ط١، القاهرة : عالم الكتب.

كامل، نبيل؛ ابراهيم، بشير (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٤ (٢)، ٣٩٨ - ٣٩٩.

محمد، عطية ؛ عريقات، غالب؛ نجيب، مفيد (٢٠١٢). التفسير السيكولوجى للصبر وأثره على الصحة النفسية للإنسان من منظور القرآن الكريم. حوليات اداب عين شمس. جامعة عين شمس - كلية الآداب، ٤٠، ٢٦٠ - ٢٢٧.

مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤). المعجم الوسيط. ط٤، مكتبة الشروق الدولية ، القاهرة. مرزوق، عصام؛ محمد، عادة (٢٠١٧). القيمة التنبؤية للضغوط الأكاديمية والمعتقدات اللاعقلانية

بالتكؤ الأكاديمي لدي الطلاب بالمرحلة الجامعية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٩٧ (٢٧)، ١ - ٥٩.

- Aghababaei,N & Tabik,M.(2015). Patience and Mental Health in Iranian Students. **Iran Journal of Psychiatry Behavior**, 9(3): e1252.
- Akhtar, S. (2015). Patience. *Psychoanalytic Review*, 102(1), 93-122.
- Asselmann,E . Klimstra, T & Denissen,J.(2021). Unraveling Resilience: Personality Predicts Exposure and Reaction to Stressful Life Events. **Personality Science**, 2,1https://doi.org/10.5964/ps.6055
- Bahat,I.(2023). The Relationship between Academic Procrastination, General Procrastination and Patience: A Study on University Students. **Journal of Social Sciences and Education**,86-110.
- Bala,S & Khajuria,,J.(2018). Achievement Motivation of College Students In Relation To Their Social Intelligence International **Journal of Research in Engineering and Social Sciences**, 8, 11,221-227
- Bishara, L.(2018). Patience and Moral Mindset. M.D. Theological Seminary, Graduate School of Psychology Pasadena, California
- Blount, S., & Janicik, G. A. (2000). *What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation*. University of Chicago..
- Bishara, L (2018). Patience and Moral Mindset , **Ph.D. Thesis**, California.
- Brockhoff,K,, Margolin,M&, Weber,J.(2025). Towards Empirically Measuring Patience. **Universal Journal of Management** 3(5): 169-178, 2.
- Brown,S.(2019). Resilience to Stressful Life Events in Middle Aged and Older African Americans. . **M.D. Thesis** University of Hawaii at Manoa.

- Bülbül,A (2021). The effect of patience training on university students'patience and life satisfaction levels. **African Educational Research Journal** . 9(3),. 712-719
- Chang J, Wu ,U, & Ni Ye ,J.(2022). A Study of Graduate Students' Achievement Motivation, Active Learning, and Active Confidence Based on Relevant Research. **Frontiers in Psychology** , 13, 1-10.
- Clark,G.(2010). Differences in the Domains of Achievement Motivation Based on and Developmental Group. **M.D Thesis**. faculty of the Graduate School of Western Carolina University.
- Dai Xianchi & Fishbach Ayelet.(2013). When waiting to choose increases patience. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 121, 2, , 256-266.
- De Paola,M, Gioia,F.(2017). Impatience and academic performance. Less effort and less ambitious goals **Journal of Policy Modeling** 39 ,443–460.
- Dudley KC.(2003). Empirical development of a scale of patience. Morgantown,, West Virginia University.
- Eliüşük A. (2014). Examination of Academic Procrastination Behavior and Selfesteem Levels of Faculty of Sport Sciences Students **PhD. Dissertation** ,Necmettin Erbakan University, Institute of Education Sciences.
- Franzoi,I, Carnevale,G,Sauta,M & GranieriA,(2023). Housing conditions and Psychological distress among higher education students : a systematic litrature review. **Journal of further and higher education** 47,2,229- 241.
- Giuliano, P& Sapienza,P.(2020). **The Cost of being too patent**. NBER Working Paper Series, National Bureau of economic research Massachusetts Avenue, 1 -8.
- Güss, D, Hauth,D, Wiltsch,F, - Carbon,C, Schütz,A,& Wanninger,K.(2018). Patience in Everyday Life: Three Field Studies in France, Germany,and Romania. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. 49(3) 355–380

- Habeeb,K(2016). A study of relationship between patience, confidence and stress level among adolescencents international **journal of educational research studies**. SEPT-OCT, 2016, VOL-II, ISSUE-IX, 685 – 689
- Herbison, C., Allen, K., Robinson, M., Newnham, J., & Pennell, C. (2017). The impact of life stress on adult depression and anxiety is dependent on gender and timing of exposure. **Development and Psychopathology**, 29(4), 1443–1454.
- Hanushek ,E Kinne,L Sancassani , Woessmann,L.(2023). **Can Patience Account For Subnational Differences in Student Achievement?** Regional Analysis with Facebook Interests <https://ssrn.com/abstract=4580835>
- Ingram, R., Miranda, J., & Segal, Z. (2006). Cognitive Vulnerability to Depression. In Alloy, L., & Riskind, J. (Eds.). **Cognitive vulnerability to emotional disorders**, 63-91. Mahwah, New Jersey
- Li N, Yang Y, Zhao X and Li Y (2023). The relationship between achievement motivation and college students' general self-efficacy: A moderated mediation model, **Frontiers in Psychology**. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1031912
- Liu, Y., & Zhang, J. (2018). The impact of negative life events on attempted suicide in rural China. **Journal of Nervous & Mental Disease**, 206(3), 187–194
- Meutia, A., Dewi, I., Nazriani, D. and Siregar, S.(2020). The Power of Patience: Management Stress for College Students. **International Conference on Social Political Development**. 254-259.
- Nahida ,S.,(2023). Patience and its relationship to stress tolerance in relation to demographic factors of the medical system in Bethlehem Governorate during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychology** 14:1059589.doi: 10.3389/fpsyg. 2023. 1059589

Sarangi,C.(2015). Achievement Motivation of the High School Students : A Case Study among Different Communities of Goalpara District of ASSAM. **Journal of Education and Practice** 6,.19.140-144.

Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. **The Journal of Positive Psychology**, 7, 263–280

. Schnitker, S. A., & Westbrook, J. T. (2014). Do good things come to those who wait? Patience interventions to improve well-being. In A. C. Parks and S. M.Schueller (Eds.), **The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions**. Chichester, UK: Wiley-Blackwell

Schnitker, S. A., Blews, A. E., & Foss, J. A. (2014). Patience and self-renewal.In E. A. Maynard and R. J. Wicks (Eds.), **Clinician's Guide to Self-Renewal:Essential Advice from the Field** (pp. 205-227). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

Selmani Abiş (2022). The Relationship Between Academic Self-Efficacy And Patience Tendencies of Physical Education And Sports Teachers: The Case of The Eastern Black Sea Region **Journal for Educators, Teachers and Trainers**,. 13(4). 411-417.

Selmani Abiş (2022). The Relationship Between Academic Self-Efficacy And Patience Tendencies of Physical Education And Sports Teachers: The Case of The Eastern Black Sea Region **Journal for Educators, Teachers and Trainers**, 13(4). 411-417.

Ulukan,H & Ulukan,M.(2021). Investigation of the Relationship between Psychological Resilience. International Journal of Educational Methodolog, **Journal of Educational Methodology** , 7, 2, 335 -351.

Wang, Li1,T , Wang,K & Wang,C.(2019). Patience as a Mediator Between the Dark Triad and Meaning in Life, **Applied Research Quality Life** 14:527–543