



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



الصبر وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل  
لدى طلاب  
الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المنيا  
إعداد:

د. نهلة فرج على الشافعي

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة المنيا

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل من خلال الصبر، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الصبر، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) طالبا من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية – جامعة المنيا، وتراوحت الأعمار الزمنية لأفراد العينة ما بين (٢٣) عاماً إلى (٢٨) عاماً بمتوسط عمري (٢٤,٨) عام، وانحراف معياري (١,٣٣١)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصبر إعداد (Dudley, 2003) تعريب وتقنين: بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٦)، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى أفراد العينة من طلاب الدبلوم المهني، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصبر لصالح الإناث، كما توصلت أيضاً نتائج الدراسة إلى إسهام الصبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة.

- الكلمات المفتاحية: الصبر، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، طلاب الدراسات العليا.



**Patience and its relation with Positive Future Orientation among  
higher studies' students at the Faculty of Education  
Minia University**

**Prepared by**  
*Dr. Nahla Farg Ali Al-Shafey*  
*Lecturer of Mental Health*  
*Faculty of Education - Minia University*

**Abstract**

The current study aimed at identifying the level of Patience and Positive Future Orientation among students of higher studies, as well as examined the relationship between patience and Positive Future Orientation. Also, it aimed to know the predictability of Positive Future Orientation from patience, and explained the differences between the two gender in patience. The sample is consisted of (239) student of professional diploma at the faculty of education- Minia University, their age ranged between 23-28 years with an average (24.82)years, and a standard deviation (1.331). The study' tools included the Patience scale prepared by (Dudley,2003), Arabiz: (Boshra Ismail Arnout,2016), and Positive Future Orientation scale prepared by the researcher. The study resulted in a low level Patience and Positive Future Orientation. There is a positive correlation between Patience and Positive Future Orientation ( $r=0,01$ ). Also, there are statistically significant differences between males and females in Patience favoring females. Also, Patience has a significant and a statistical contribution to the prediction of Positive Future Orientation among sample study.

**Key words: Patience, Future Orientation, Students of higher studies.**



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



أولاً: مقدمة الدراسة

نظراً لما نعيش فيه اليوم من ثورة المعلومات والاتصالات ، وما تحتويه الحياة من تحديات ومتناقضات وصراعات وضغوط مختلفة وأهداف مؤجلة ؛ كل هذا قد أدى إلى زيادة سرعة الإيقاع في كافة مجالات الحياة ، وبالتالي سرعة إيقاع الفرد في أدائه لأشياء حياته ، بل وأيضاً زيادة مصادر الأزمات النفسية التي قد يتعرض لها ؛ ومن ثم حياة بهذا الشكل تتطلب من الفرد أن يتحلى بالصبر ؛ وذلك لمساعدته على تقبل الحياة والنجاح في التكيف والتعامل معها بإيجابية ، من أجل تحقيق التوافق النفسي والشعور بالارتياح ؛ وذلك من خلال القدرة على تحمل الانتظار ومواجهة المصاعب والعقبات بهدوء وتروٍ وضبط للذات .

ويعتبر الصبر هو قدرة الفرد على تحمل المواقف والظروف الصعبة ، وإمكانية السيطرة على الدوافع والرغبات ، وتحمل الانتظار ومواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة بهدوء وتروٍ وضبط النفس وسعة للصدر في التعامل مع الآخرين ( صابر عبد الله سعيد ، عماد إبراهيم حيدر ، ٢٠٠٦ ، ٧ ) .

كما يعد الصبر أحد السمات الشخصية التي ترتبط برفاهية الفرد والمجتمع ؛ فهو ينطوي على القدرة على التكيف وتحمل الصعوبات والميل للصمود والانتظار حتى إتاحة الفرصة المناسبة ، كما يمكن اعتباره أحد استراتيجيات المواجهة الفعالة التي قد تساعد الفرد على التعامل بإيجابية مع الضغوط المختلفة ( Schnitker, 2010, 6-7 ) ، هذا ويتميز الأفراد المتسمون بالصبر بالتعاون والرغبة في مشاركة الآخرين وذلك ما أوضحه لي ( Le, 2010 ) في نتائج دراسته ، كما يشير أجابائي وتابيك ( Aghababaei & Tabik, 2015 ) إلى أنهم يميلون أيضاً إلى تأخير الإشباع وتجنب الفوائد الفورية ؛ وذلك تطلعا للحصول على مكافآت مستقبلية أكثر قيمة .

وكذلك قد يعتقد البعض أن مفهوم الصبر عكسه نفاذ الصبر ، ويعد هذا خطأ شائع ، فالصبر مكون متعدد الأبعاد حيث يمكن اعتباره متصل يتضمن مستويات مختلفة منه عبر مواقف مختلفة ( إيمان عبد الوهاب ، ٢٠١٦ ، ٥١٥ ) ، بينما يعتبر نفاذ الصبر تعبيراً آخر مرادفاً لمرض السرعة ، وتتمثل مظاهره في : الخلافات الكثيرة ، وانتشار العنف بكل أشكاله ، وفقدان السيطرة على الأعصاب من قبل بعض الأفراد ( رمضان عاشور حسين ، ٢٠١٧ ، ٤٤٣ ) ، ومن ثم يمكن اعتبار نفاذ الصبر هو الآثار السلبية الناتجة عن تأخير الاستجابة .

وبمراجعة الأدب السيكولوجي في مجال دراسات الصبر ، تبين اهتمام بعض الباحثين في مجال علم



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



النفس بدراسته في ضوء بعض المتغيرات ، مثل : ضبط النفس، التدين/الروحانية ، الرفاهية، السعي للهدف والإنجاز، إدراك الضغوط، المرونة ، القلق، الرضا عن الحياة، الاكتئاب ، الصحة النفسية، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، المعنى والهدف في الحياة، التعاون، الامتنان، استراتيجيات تنظيم الانفعال كدراسة كل من Schnitker & Emmons ,2007; Le,2010 ; Schnitker ,2012; Ro ,2014; ) Aghababaei & Tabik ,2015; Lavelock, 2015; Dickens & Desteno, 2016; – Schnitker, Houlberg, Dyrness & Redmond, 2017)، والأسلوب المعرفي الاندفاعي – التألمي، التفاؤل، التشاؤم، التسامح، والسعادة كدراسة كل من (صابر عبد الله سعيد، وعماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦) ؛ بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٤) ؛ إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦)).

ومن ثم برغم أهمية هذا الموضوع على المستوى النفسي والشخصي والاجتماعي للفرد، فإنه لم يلق الاهتمام الكافي بالبحث والدراسة ، وهذا ما أكده أجابائي وتابيك (Aghababaei & Tabik, 2015) في دراسته، وما أكده أيضا رمضان عاشور حسين (٢٠١٧، ٤٤٣) فقد أشار إلى أنه بالرغم من أن الصبر يعد أحد المفاهيم النفسية لعلم نفس الإيجابي والتي تلعب دورا مهما في حياة الفرد إلا أن هناك ندرة في دراسته، وخاصة على مستوى الوطن العربي؛ وعليه تحاول الدراسة الحالية دراسة متغير الصبر لدى طلاب الدراسات العليا (طلاب الدبلوم المهني) من الجنسين، وكذلك بحث بعض المتغيرات المرتبطة به، والتي لم يكن لها نصيب من الدراسة، ومنها: متغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ومما لا شك فيه أن التفكير في المستقبل يعد من الأمور التي تشغل فكر الكثير من الأفراد، فالطلاب اليوم أصبحوا يفكرون بشكل كبير في مستقبلهم وما يبغونه لهم، فقد أكد السيد عبدالدايم عبد السلام (١٩٩٥، ٦٤٣) على أهمية المستقبل باعتباره مكون رئيسي لسلوك الفرد، ومؤثر مهم في قدرته على تحديد أهدافه الشخصية وخاصة بعيدة المدى مع الحرص على تحقيقها.

كما يعد التوجه الإيجابي نحو المستقبل من أهم المتغيرات الإيجابية التي يهتم بها علم النفس الإيجابي؛ لما له من دور مهم في حياة الأفراد وخاصة الطلاب منهم، حيث يشير إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - ب، ٤٥) إلى أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل يعبر عن إدراك الفرد الموجب للبعد المستقبلي من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان،



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



كما يساعد هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهدافه المستقبلية التي يتطلع إلى إنجازها ، بحيث ترتبط تلك الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات وقدرات الفرد الواقعية ، وكذلك تنسجم مع مستوى طموحه وقيمه الشخصية .

ومن هنا نجد أن التوجه نحو المستقبل بصورته الإيجابية يعد من أبرز الموضوعات أهمية ، فقد توصلت نتائج دراسة هيرش وآخرون (Hirsch, Molnar, Chang & Sirois, 2015) إلى وجود ارتباط موجب بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وجودة الحياة الصحية والنفسية ؛ فهو يعزز من حيوية الفرد ويزيد من طاقته ؛ وبالتالي يحسن من مستوى صحته النفسية والجسدية ؛ فيعيش الفرد حياة سعيدة جيدة، كما أشار أودينهوفا و لايانين ( Audenhove, & Laenen, 2017) إلى أنه قد يسهم أيضاً في منح الأفراد رؤية مشرقة لمستقبلهم ويولد لديهم دافعية داخلية لمواجهة الصعوبات ، وإيماننا بالقدرة على مواجهتها ، وإنها حتما ستنتهي ، هذا وقد أكدت نتائج دراسة بارك وآخرون ( Park, Schwartz, Sap, Kern, Weingarten, ) Eichstaedt, Berger, Stillwell, Kosinski, Ungar & Seligman, 2015) على أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التوجه الإيجابي للمستقبل يكونون أكثر ضميراً ، وأقل اندفاعاً واكتئاباً ، وأكثر رضا عن الحياة .

بالإضافة لما له من آثار إيجابية على الجوانب الدافعية والأكاديمية للفرد ، فقد توصل حجازي وآخرون ( Hejazi, Moghadam, Naghsh, & Tarkhan, 2011) في نتائج دراسته إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو المستقبل والتحصيل الأكاديمي المرتفع، وما أشار إليه يافت ( Yafit, 2016) في نتائج دراسته من حيث الدور المهم للتوقعات المستقبلية الإيجابية في تحفيز الأفراد لتحديد أهدافهم ، وبذل الجهد لتحقيقها .

وكذلك قد أشارت نتائج عديد من الدراسات إلى ارتباطه ببعض الانفعالات الإيجابية وانخفاض المشكلات والسلوكيات غير السوية مثل: تقدير الذات، الإقلاع عن التدخين، الشعور بالأمل ، الذكاء الوجداني، انخفاض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه ، المستوى المنخفض من إدمان الكحول ، المرونة ، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ( Jackman, 2012; Mckay, Percy & Cole, 2013; Scholtens, Rydell & Yang-Wallentin, 2013; Beenstock, Lindson- Hawley,



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



Aveyard & Adams, 2014; Ojala, 2015; Santilli, Ginevra, Sgaramella, (Nota, Ferrari & Soresi, 2015 ; Precin, 2016 ; Yafit, 2016).

كما تعد فئة طلاب الدراسات العليا بصفة خاصة من الفئات المتميزة بالمجتمع ؛ نظرا لطبيعة دراستهم ببرامج الدراسات العليا حيث الانتقال من التعليم الجامعي إلى التعليم ما بعد الجامعي ، وما يتيح للطلاب من تعلم ذاتي وانفتاح على الخبرات الجديدة بصورة أكبر من المراحل السابقة ، وكذلك تكوين مساحة كبيرة من العلاقات الاجتماعية ، حيث تعزز البرامج الأكاديمية للدراسات العليا بشكل واضح عملية التواصل الحيوي بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس ؛ ومن ثمَّ فإنَّ هذه الفئة من الأفراد يعدون أكثر فئات المجتمع حاجة إلى التحلي بالصبر لتجاوز العقبات والصعوبات التي قد تواجههم خلال دراسات ما بعد التخرج ، والتغلب عليها بأساليب فعالة من أجل تحقيق الذات والسعادة والرفاهية.

ومن ثمَّ تعد الدراسة الحالية إحدى المحاولات الأولى للتصدي لهذا الموضوع بهدف تحديد طبيعة العلاقة بين الصبر ومتغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا ؛ نظراً لما تمثله هذه المتغيرات من جانبٍ مهمٍ لدى عينة الدراسة.

ثانياً : مشكلة الدراسة :

تعتبر الدراسات العليا مرحلة متقدمة من الدراسة سواء في التخصصات العلمية أو تخصصات العلوم الإنسانية ، وهى من المراحل المهمة التي يتلقى فيها الأفراد خبرات جديدة تختلف عن المراحل التعليمية السابقة ؛ فيواجهون مشكلات وضغوط أكاديمية وحياتية مختلفة عما واجهوه سابقاً ، كما أن عليهم مواجهتها وتجاوزها بفعالية ونجاح ؛ ومن ثمَّ لابد أن يتمتع هؤلاء الأفراد بسمات شخصية وفضائل إنسانية تساعدهم على تحمل مشاق الحياة بضغوطها المختلفة والتعامل معها بإيجابية ، ومن أكثر هذه السمات أهمية وتأثيراً على الفرد والمجتمع كافة سمة الصبر ، هذا وقد لاحظت الباحثة خلال عملها التدريسي وتفاعلها مع طلاب الدراسات العليا وإجرائها لبعض المقابلات الشخصية مع عينة من مجتمع الدراسة الحالية من طلاب الدبلوم المهني ظهور بعض المؤشرات التي تشير إلى معاناة معظمهم من انخفاض مستوى الصبر حيث شعورهم بالملل والضجر والضييق عند الانتظار في المواقف المختلفة أو تأجيل تحقيق الأهداف ، وكذلك إحساسهم بالتأزم والتوتر عند التعرض للعقبات والضغوط ، مع عدم قدرتهم على ضبط



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



النفس أو تنظيم العواطف والتسرع في أداء المهام أو معالجة الأمور، وعدم التاني أو التمهّل ، والافتقار للسماحة وسعة الصدر عند التعامل مع الآخرين، وهذا ما أكدته بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣) من خلال دراسة توصلت نتائجها إلى انخفاض مستوى الصبر لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة ؛ وبناء على ذلك ظهرت حاجة الدراسة الحالية إلى محاولة دراسة متغير الصبر لفهمه بصورة أكبر، لما فيه من مساهمة في إمكانية تنميته للوصول إلى السواء النفسي.

كما يعد الصبر سمة مهمة وفضيلة يلزم توافرها بصورة مناسبة، ومتطلب ضروري في حياتنا لكثير من الأمور ؛ لما له من دور بارز في حياة الإنسان والمجتمعات ؛ فقد يؤثر على توجهات الفرد وسلوكياته، ويساعده على تحمل العقبات والمصاعب، والاستجابة لضغوط الحياة بقوة وشجاعة وتفانٍ فهو جزء لا يتجزأ من الحياة.

وفي هذا الصدد قد أكدت بعض الأطر النظرية على الأثر الإيجابي للصبر سواء على المستوى الشخصي أو المجتمعي؛ فقد أشار صابر عبد الله سعيد، وعماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦، ١٠) إلى أهمية الصبر باعتباره سمة محمودة وخلق جميل إيجابي الآثار كثير الفوائد حيث يمنح الإنسان فرصة التفكير بما يفيد والابتعاد عما يضره، وكذلك ذكرت بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣، ٤٥٤) أن الصبر أمر هام للنجاح في الحياة ؛ فهو المكون السري الذي يجعل الفرد يستمر في حياته رغم الصعوبات اليومية، ومصدر للإحساس بالسعادة، كما أنه ليس شيئاً نمتلكه أو لا نمتلكه، بل هو قرار نتخذه بصفة مستمرة، وكلما كان الفرد أكثر وعياً بهذه الحقيقة، كلما أصبح أكثر حرية لتطبيقها.

وكذلك يساهم الصبر في التخفيف من الإجهاد الضاغط على الأعصاب، ويكسب الفرد الهدوء والصلابة النفسية (أيمن عبد الوهاب، ٢٠١٦، ٥٤٠)، ويمنحه قدرة أكبر على ضبط النفس وحب الآخرين، والهدوء عند التعامل مع أحداث الحياة المختلفة، وإمكانية الحصول على ما يريد، بالإضافة إلى المساهمة في بناء علاقات اجتماعية جيدة، والإحساس بالطمأنينة والسلام، وذلك من خلال دمج ثلاث صفات يحققها الصبر وهي: المثابرة والهدوء والقبول (رمضان عاشور حسين، ٢٠١٧، ٤٤٣).

هذا ويعد أيضاً التوجه الإيجابي نحو المستقبل مؤشراً دالاً على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، فهو من المتغيرات المهمة التي لها دور بارز في حياة الشباب، ففقدانهم للأمل في المستقبل يعد عقبة من



العقبات التي قد تواجههم وتؤثر عليهم بصورة بالغة .

كما أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها هؤلاء الشباب تعكس اتجاهاتهم نحوه وتوقعاتهم له (إبراهيم شوقي عبد الحميد، ٢٠٠٢، ٤٢)، فقد أكد إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣- أ) في نتائج دراسته على ارتباط نقص التوجه نحو المستقبل بمشاعر الاكتئاب والاضطراب والضعف النفسية، في حين بينت نتائج دراسة كل من عادل محمود المنشاوي (٢٠١٣)، وسعاد كامل قرني، أحمد عبد المالك أحمد (٢٠١٧) إلى ارتباطه بالقدرة على التنظيم الذاتي، والشعور بالأمل، والصمود الأكاديمي. ومن ثمَّ يعتبر دراسة متغير الصبر وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل أمراً جديراً بالاهتمام؛ لما يمثله هذان المتغيران من أهمية على النواحي الاجتماعية والنفسية والأكاديمية للفرد، وبالرغم من ذلك لا توجد دراسات أجنبية أو عربية- في حدود علم الباحثة- تناولت علاقة الصبر بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا أو الإسهام في التنبؤ به، كما أن الدراسات التي تناولت متغير الصبر اختلفت في نتائجها فيما يتصل بالنوع، فنجد مثلاً دراسة كل من: صابر عبد الله سعيد، عماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦)؛ إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦) قد توصلوا لوجود فروق في الصبر بين الجنسين لصالح الإناث، أما دراسة بشرى إسماعيل أنروط (٢٠١٣) فكانت الفروق لصالح الذكور. ودراسة أجابائي و تاييك (Aghababaei & Tabik, 2015) لم تجد فروق بين الجنسين في الصبر، وسيتم توضيح ذلك في مناقشة النتائج.

وبناء على ما سبق تثير مشكلة الدراسة الأسئلة الآتية:

- أ- ما مستوى الصبر لدى عينة الدراسة؟
- ب- ما مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة؟
- ج- هل يختلف الصبر باختلاف الجنس؟
- د- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة؟

هـ- هل يسهم الصبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:





هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف ما يلي :

- أ- مستوى الصبر لدى عينة الدراسة.
  - ب- مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة.
  - ج- طبيعة الفروق بين الجنسين في متغير الصبر .
  - د- طبيعة العلاقة بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة.
  - هـ- مدى إمكانية التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل من خلال الصبر لدى عينة الدراسة.
- رابعاً : أهمية الدراسة :

أ- الأهمية النظرية :

تتضح أهمية الدراسة والحاجة إليها نظرياً من خلال ما يلي :

١. تناولها لمتغيرين إيجابيين أساسيين يتسمان بالحدائثة النسبية، هما: الصبر- التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، حيث زيادة الحاجة إلى البحوث التي تركز على مكامن القوى البشرية والسمات الإنسانية الإيجابية والتي تسمو بحياة الإنسان وتؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي.
  ٢. تناولها لعينة من طلاب الدراسات العليا والتي تعد من الفئات المهمة بالمجتمع ؛ فهم مصدر العلم والفكر الذي يقوم عليه العمل بمعناه الواسع ، وكل ما من شأنه أن يدفع المجتمع إلى التقدم.
- ب- الأهمية التطبيقية :

تتضح أهمية الدراسة والحاجة إليها تطبيقياً من خلال ما يلي :

١. تصميم أداة لقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، ومعرفة البناء العاملي لها ، حتى يمكن الاستفادة بها في مجال التربية وعلم النفس.
  ٢. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في إعداد برامج علاجية وإرشادية لتنمية الصبر لدى الطلاب، وتحسين مستوى توجههم نحو المستقبل.
- خامساً : مصطلحات الدراسة :

أ- الصبر Patience :



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



تم تبني تعريف بشرى إسماعيل أرنوط ( ٢٠١٦ ، ٦ - ٧ ) ، حيث أُسْتُخْدِم في الدراسة الحالية مقياس الصبر لدودلي (2003) Dudley الذي قامت بتعريبه وتقنينه ، فهي تُعرِّفه بأنه العمليات والنتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية الإيجابية استجابة لتأخير الإشباع أو لتأجيل تحقيق الهدف المنشود ، مع القدرة على إدارة الأهداف الخاصة الموجهة للسلوك في حالة الغياب النسبي للقيود الخارجية وتوتراتها ، وكذلك القدرة على التحمل وإدراك أهمية الوقت والاستفادة منه وكيفية إدارته دون الشعور بإلحاح الوقت .

ب - التوجه الإيجابي نحو المستقبل Positive Future Orientation :

في ضوء المقياس المعد في الدراسة الحالية وأبعاده يمكن تعريف التوجه الإيجابي نحو المستقبل بأنه هو إدراك الفرد للمستقبل بصورة إيجابية تتسم بالتفاؤل والأمل بشأن انفتاح المستقبل على فرص حقيقية للإشباع ، ويقاس التوجه الإيجابي نحو المستقبل إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية ، والتي تعبر عن كل من النظرة التفاؤلية للمستقبل ، والتخطيط للمستقبل ، والسعي نحو تحقيق الهدف .

سادساً : الإطار النظري :

تتناول الدراسة الحالية في هذا الجزء الإطار النظري لكل من : الصبر ، والتوجه الإيجابي نحو

المستقبل ، وفيما يلي تفصيل لذلك :

أ- الصبر :

١- مفهوم الصبر :

يعد الصبر أحد متغيرات الشخصية الإيجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في إطار علم النفس الإيجابي ، ولهذا قد نجد قصوراً واضحاً في مجموعة التعريفات التي تناولت هذا المفهوم من قريب أو من بعيد ، وسوف تستعرض الباحثة بعض التصورات حول مفهوم الصبر ، ومنها ما يلي :

يُعرَّف الصبر لغوياً في المعجم الوجيز بقول صَبَرَ عن الأمر - صَبْرًا أي حبس نفسه عنه ، والصَّبْرُ يعنى التجلُّد وحسن الاحتمال ، والصبر على المكروه : احتمالُه دون جزع ( مجمع اللغة العربية ، ٣٥٨ ، ٢٠٠٤ - ٣٥٩ ) .

وفي مجال الدراسات النفسية قد وضع بلونت وجينيك (Blount & Janicik, 2000)



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



نموذجاً للصبر حيث أشارا إلى أنه عملية معرفية انفعالية تحدث عندما يتأخر تحقيق هدف معين ، وقد يكون هذا التأخير إما بسبب تأجيل الهدف ؛ حيث يحدث تأجيل لتحقيق الإنجاز المتوقع ، أو قد يكون التأخير بسبب حجب الهدف ؛ وذلك يحدث عندما يكون على الفرد تحمل الانتظار للإنتهاء من شيء ما ، كما تتعدد العوامل المؤثرة على درجة الصبر ، ومنها : اتجاه الفرد نحو الانتظار ، قدرة الفرد على تغيير اهتمامه عن الهدف المنشود ، إعادة النظر للوضع الجديد بطريقة جديدة ، طبيعة بيئة الانتظار ، ومسئولية التأخير ، كما أن ردود فعل الفرد ، وقدرته على ضبط الذات والالتزام بالمعايير الاجتماعية تؤثر أيضا على استجابته للصبر.

كما عرفته دودلي (Dudley,2003,2) بأنه مجموعة العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية كاستجابة لتأخير الإشباع أو تأجيل تحقيق الأهداف ، ويتكون الصبر من ستة مكونات هي : التأجيل Postponement ، المزاجية Even-tempered ، رباطة الجأش Composure ، وفرة الوقت Time abundance ، التحمل Tolerance ، حدود الصبر Limits of patience . وكذلك يوضح شنيتر و ايمونز (Schnitker & Emmons,2007,177) الصبر بأنه فضيلة متميزة ومصدر للقوة الشخصية ، حيث له علاقة برفاهية الفرد و تمتعه وانخفاض تعرضه للمشكلات الصحية ومشاعر الاكتئاب ، مع الشعور بالتعاطف والتدين والسمو الروحي . ويعرف أيضا بأنه القدرة على تحمل تأخير الاستجابة للمكافأة على المدى الطويل (O'Malley,Davies& Cline, 2010,477) ، وكذلك القدرة على الانتظار بهدوء في مواجهة الشدائد والصعاب والإحباط (Schnitker, 2012,263) ، كما عرفه بروكهوف وآخرون (Brockhoff, Margolin, & Weber, 2015, 170) بأنه استجابة معرفية وعاطفية وسلوكية للتأخير ، وهو مكون متعدد الأبعاد ينطوي على التأجيل والتحمل ؛ حيث يشير التأجيل إلى الانتظار للبدء في عمل شيء ما ، بينما يشير التحمل إلى الانتظار على شيء ما حتى نهايته .

كما هو قوة معرفية انفعالية سلوكية من قوى النفس البشرية تتضمن قوة الإقدام والإحجام ، فنجد الفرد لا يميز بين مواقف الحياة الإيجابية والسلبية ، حيث يظهر في كلا الحالتين ضبط الذات مع الثبات على هذا الضبط الذاتي وكذلك إمكانية تحمل الغموض ، ويشار لقوة الإقدام بأنها العمليات



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



والمخرجات الإيجابية المعرفية والنفسية والسلوكية الناتجة عن حالة الثبات في تحقيق الأهداف وكذلك استجابة تأخير تحقيق الهدف، في حين أن قوة الإحجام تعد العمليات والمخرجات الإيجابية المعرفية والنفسية والسلوكية الناتجة عن الثبات في ضبط الذات في مواقف الحياة اليومية الضاغطة (رمضان عاشور حسين، ٢٠١٦، ٣٩٨ - ٣٩٩).

وكذلك فقد أشارت إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦، ٥١١) إلى أن الصبر يوصف بأنه العمليات والنتائج المعرفية والانفعالية التي تؤثر على كيان الفرد، وتؤثر على شخصيته من حيث التعامل مع المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية.

ومن ثمَّ يتضح من خلال التعريفات السابقة للصبر بأنها جميعا اتفقت على أنه قدرة الفرد على ترقب الأحداث والانتظار بهدوء في مواجهة الصعاب والضغوط، والصمود أمامها دون ضجر أو يأس، وكذلك تحمل الظروف الصعبة وتأجيل الإشباع، مع الميل للتمهل والتأني وعدم التسرع في معالجة الأمور، وإمكانية ضبط النفس وسعة الصدر في التعامل مع الآخرين.

## ٢- أنواع الصبر:

يصنف الصبر بصفة عامة إلى الصبر كسمة من سمات الشخصية أو الصبر كحالة؛ ففي هذا الصدد يشير رمضان عاشور حسين (٢٠١٧، ٤٤٧ - ٤٤٨) إلى أن الصبر كسمة يتغير حسب الفرد، أما الصبر كحالة يتغير حسب الموقف، ففي الحالة الأولى يكون الصبر سمة أصيلة في الفرد حيث تشير إلى ميل أو تهيؤ أي سمة ثابتة نسبيا في الشخصية، أما بالنسبة للصبر كحالة ففيها يكون الفرد في حالة انفعالية مؤقتة تتغير من موقف لآخر ومن وقت لآخر حسب الموقف الذي يتعرض له وحسب اختلاف الوقت.

## ٣- خصائص الأفراد المتسمين بالصبر:

تتعدد سمات وخصائص الأفراد المتسمين بالصبر فقد ذكر بروكهوف وآخرون (Brockhoff, et al., 2015, 169) أن معظم الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الصبر يكونون أكثر إنفاقا للأموال وخاصة في حالات الإنفاق الزائد لشراء الكحوليات والسجائر، وكذلك أكثر ميلا لممارسة الانتهاكات المدرسية، كما يكونون أيضا أقل تفضيلا لإكمال أداء مهامهم الأكاديمية، في حين أشار نيومان (Newman, 2016) إلى أن هؤلاء الأفراد الذين يتسمون بالصبر يتمتعون بصحة جسدية ونفسية



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



جيدة ؛ فهم أقل معاناة من المشكلات الصحية ، وكذلك أقل شعورا بالاكتئاب أو الانفعالات السلبية ؛ نظرا لقدرتهم على التعامل بصورة فعالة مع المواقف الضاغطة ، كما أنهم أكثر وعيا وشعورا بالامتثال والوفرة ، وكذلك يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة حيث يكونون أكثر تعاونا وتعاطفا وأكثر أنصافا وتسامحا مع الآخرين ؛ فالصبر يمكن الفرد من تحمل عيوب الآخرين ؛ وبالتالي إظهاره لمزيد من الرحمة والعفو تجاههم ، فضلا عن ذلك فإن هؤلاء الأفراد يبذلون مزيد من الجهد نحو تحقيق أهدافهم ، خاصة الأكثر صعوبة منها ، كما يكونون أكثر تحقيقا لتلك الأهداف ، وأكثر شعورا بالرضا والإنجاز.

٤- قياس الصبر :

من الأهمية بمكان قياس الصبر حتى يتثنى للقائمين على العملية الإرشادية وضع البرامج المناسبة لتنميته ، ولقد تعددت الدراسات التي اهتمت بقياسه ، ومن الدراسات الأولى التي اهتمت بقياس الصبر دراسة دودلي ( Dudley,2003 ) حيث قامت الباحثة فيها بتحديد أداة لقياس الصبر ، ومازالت حتى الآن هذه الأداة من أشهر الأدوات في قياس الصبر ، وتتكون من ستة أبعاد يمكن توضيحها كالآتي :

(أ) البعد الأول- التأجيل Postponement : ويشير إلى استجابة الفرد لتأجيل الهدف المنشود حيث أن تحقيقه يحتاج مزيد من الوقت ، وكذلك قدرته على الانتظار من أجل تحقيق الهدف دون ملل أو ضيق.

(ب) البعد الثاني- المزاجية Even-tempered : ويشير إلى استجابة الفرد بهدوء ومرونة في مواجهة المواقف الضاغطة دون شعور بالتأزم والتوتر تجاهها.

(ج) البعد الثالث- رباطة الجأش Composure : ويشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته (الغضب) وعدم فقدده لأعصابه أثناء الغضب.

(د) البعد الرابع- وفرة الوقت Time abundance : ويشير هذا البعد إلى أن الفرد يمتلك الوقت الكافي لأداء المهام والأعمال المطلوبة منه ، وذلك بطمأنينة وعدم تسرع وبصورة متأنية.

(هـ) البعد الخامس- التحمل Tolerance : ويتضمن إمكانية الفرد لتحمل تأجيل الإشباع رغم توافر مسببات القلق.

(و) البعد الأخير والسادس- حدود الصبر Limits of patience : وهو يعكس اعتقاد الفرد بأن



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



هناك عواقب سيئة وسلبية في حالة مواجهة التأخير ، ولذلك لابد من التروي ، واعتمدت الباحثة صورة هذا المقياس كأداة للبحث الحالي ، وذلك بعد أن تم استخراج الصدق والثبات لها ، وسيتم توضيح ذلك ضمن إجراءات الدراسة .

ومن الدراسات الأخرى التي اهتمت بقياس الصبر دراسة شنيتر (Schnitker, 2012) حيث أشار في نتائج دراسته إلى أن الصبر يتكون من ثلاث أبعاد ، وهي كمايلي :

البعد الأول – الصبر بين الأشخاص Interpersonal patience : ويشير إلى استجابة الفرد بالصبر تجاه الآخرين ، وذلك للحفاظ على العلاقات الاجتماعية السليمة ، البعد الثاني – الصبر على المدى البعيد ( الصبر على مصاعب الحياة) Long-term patience / Life hardships : ويعكس هذا البعد استجابة الفرد بالصبر للأحداث الكبيرة مع إمكانية المتابعة في تحقيق الأهداف بتوافر المرونة والمثابرة والمعنى في الحياة ، البعد الثالث – الصبر على المدى القريب (الصبر على المتاعب اليومية) Short-term patience / Daily hassles : ويشمل استجابة الفرد للعوائق اليومية الصغيرة ، مع إمكانية القدرة على التحمل وتنظيم الانفعالات وإدارة الإحباطات اليومية بتروي .

ب – التوجه الإيجابي نحو المستقبل :

١- مفهوم التوجه الإيجابي نحو المستقبل :

يعد التوجه الإيجابي نحو المستقبل من المصطلحات الحديثة نسبياً ، فهو مفهوم إيجابي أساسي في علم النفس ، كما يعد نقطة إيجابية جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات التعلم والعمل والإنتاج ، وعنصراً أصيلاً في الحياة لمساعدة الأفراد على بلوغ الهدف ؛ ومن ثم الوصول للصحة النفسية الجيدة ، وفيما يلي سوف تستعرض الباحثة بعض التصورات حول مفهوم التوجه الإيجابي نحو المستقبل :

يُعرف مصطلح التوجه في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه موقف الفرد ووجهة نظره من الأشياء والأشخاص والمفاهيم والمبادئ العامة ، وهو موقف يستند في توجهاته على معتقدات الفرد الخاصة والإطار الفكري والتكوين المعرفي للفرد نفسه ( فرج عبد القادر طه ، شاكراً عطية قنديل ، حسين عبد القادر محمد ، ومصطفى كامل عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ٢٨٠ ) .



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



كما يُعرّف التوجه نحو المستقبل بأنه نزعة الفرد لإعطاء أهمية وضرورة كبيرة للأهداف بعيدة المدى مع الاعتقاد أن العمل الجاد هو الوسيلة لإنجاز تلك الأهداف ( السيد عبدالدايم عبد السلام، ١٩٩٥، ٦٥٢ )، وكذلك هو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا ؛ يؤدي إلى ثقة الفرد في ذاته وفي بيئته ؛ ومن ثم تفاؤله بشأن المستقبل وما ينطوي عليه من طاقات ذاتية كامنة وتغيرات بيئية موجبة . وكذلك يمكن القول بأنه تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع (إبراهيم محمود إبراهيم بدر، ٢٠٠٣ - أ، ٢٠)

ويُعرف أيضا بأنه وجهة نظر الفرد ذات المكونات المعرفية والنفسية والسلوكية حول ما سيحدث في المستقبل ، والتي تتضمن مواضيع الدراسة والعمل والمستقبل بشكل عام ( قيس محمد على ، ٢٠١٠، ٢٩ )، وكذلك يشير بيتسما وفان دير فين ( Peetsma & Van der Veen, 2011, 482 ) إلى أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل ينطوي على ثلاث عمليات أساسية وهي : القدرة على تحديد الأهداف المستقبلية ، وإمكانية وضع الخطط المستقبلية ، ورصد التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف .

كما تعتبره زينب عبد المحسن كريم الأسدي ( ٢٠١٧ ، ١٠ ) بأنه قدرة الفرد على التنبؤ بالمستقبل مع التأكيد على أهمية الاستعداد والتخطيط له ، وذلك من خلال إرادة قوية للفرد في تحديد المصير واتخاذ القرار .

ومما سبق يمكن القول أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل يعد مكونا رئيسيا من مكونات الحياة السوية للفرد، حيث يشير إلى رؤية الفرد الإيجابية للحياة المتوقعة في المستقبل والتي تقوم على نظرته التفاؤلية للمستقبل والتخطيط له بصورة تتناسب مع إمكانياته وقدراته ، وتحديد أهداف مستقبلية يسعى بكل جهد لإنجازها، وذلك على مستوى المستقبل الأسرى أو الاجتماعي أو المهني أو التعليمي، من خلال تحليل الحاضر بإمكانياته واحتمالات المستقبل البعيد.



٢- مكونات التوجه نحو المستقبل :

- توجد عدة مكونات للتوجه نحو المستقبل ، ومنها ما أشار إليه إبراهيم محمود إبراهيم بدر(٢٠٠٣- أ ، ٣٢) حيث توصل إلى سبعة مكونات للتوجه نحو المستقبل، وهي:
- أ- الإدراك الموضوعي للحاضر : ويشمل على الإدراك الموضوعي لصعوبات الحاضر التي تعوق تحقق الإشباع.
  - ب- التحدي والإصرار : ويتضمن تحدى الفرد لما يوجهه من صعوبات في الوقت الحاضر ، مع الإصرار على الوصول للأهداف المنشودة.
  - ج- تحديد الأهداف والتطلع لإنجازها : أي تحديد الأهداف المستقبلية والتطلع لإنجازها وتحقيقها.
  - د- الثقة في النفس : ويتضمن أحداث تكامل للأهداف المرجوة مع المكونات الشخصية للفرد وذلك من حيث مناسبتها لقدراته وإمكاناته الواقعية وانسجامها مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه ، مما يزيد من ثقة الفرد في نفسه مهما واجهه من صعاب ، وأي كادت شدتها.
  - هـ- الثقة في البيئة : وتتضمن تفاؤل الفرد بشأن حدوث تغيرات إيجابية في البيئة مستقبلا على الرغم من إحباطاتها الراهنة.
  - و- التخطيط للمستقبل : ويشمل تحديد الخطط والمهام المستقبلية اللازمة لتوظيف إمكانات وقدرات الفرد ، والحرص على التفاعل الإيجابي مع البيئة لتحقيق الأهداف المستقبلية قريبة وبعيدة المدى.
  - ز- مستوى التوجه نحو المستقبل : ويتضمن التفاؤل بشأن المستقبل من حيث إتاحته لفرص كافية للإشباع بالرغم من إحباطات الحاضر ، مع التطلع الدائم نحوه باعتباره مخزون لطاقات ذاتية لم تحقق بعد ، وتغيرات بينية إيجابية لم تحدث بعد ، الأمر الذي يسمح عند حال تحقيقها وحدوثها ببلوغ الهدف ومن ثم تحقيق الإشباع.
- وتم الاستفادة بهذه المكونات عند إعداد مقياس التوجه الايجابي نحو المستقبل في الدراسة الحالية.





سابعاً : دراسات سابقة :

برغم تعدد وتنوع الدراسات التي أجريت حول الصبر في البيئة الأجنبية ، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في الاهتمام به في البيئة العربية ، هذا بالإضافة لعدم وجود دراسات تناولت الصبر في علاقته بمتغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل معاً سواء عربية أو أجنبية ، لذا تم عرض بعض الدراسات السابقة التي اهتمت بالفروق الجنسية في الصبر أو بعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى ، وكذلك دراسات تناولت التوجه الإيجابي نحو المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ؛ للاستفادة بها في إعداد الأدوات ومناقشة نتائج الدراسة الحالية ، كما يلي :

أ- دراسات تناولت الصبر وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية :

دراسة دودلي(2003)Dudley حيث هدفت إلى بناء مقياس للصبر ، وذلك لدى عينة قوامها( ٢١٢ ) طالباً جامعياً ، واستخدمت الدراسة مقياس للملل والتعاطف وأداة لجمع المعلومات والبيانات ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود ستة عوامل هي المكونة للصبر ، كما يلي : التأجيل ، المزاجية ، رباطة الجأش ، وفرة الوقت ، التحمل ، حدود الصبر .

ودراسة صابر عبد الله سعيد ، وعماد إبراهيم حيدر ( ٢٠٠٦ ) التي هدفت إلى قياس سمة الصبر وعلاقتها بالأسلوب المعرفي الاندفاعي – التأملي ، وذلك لدى عينة قوامها ( ٤١٤ ) طالباً جامعياً ، وتم استخدام مقياس لسمة الصبر وآخر للأسلوب المعرفي الاندفاعي – التأملي ، وقد أظهرت النتائج وجود سمة الصبر لدى الطلاب بمتوسط حسابي أعلى من المتوسط النظري للمقياس ، مع وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصبر والأسلوب المعرفي الاندفاعي ، وعلاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصبر والأسلوب المعرفي التأملي ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصبر تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصبر تبعا لمتغيري التخصص العلمي والمرحلة الدراسية .

وفي دراسة شنيتر و ايمونز ( 2007 ) Schnitker & Emmons والتي هدفت إلى فهم الأسس الدينية والنفسية للصبر ، وذلك لدى عينة قوامها ( ٢٢٤ ) طالباً جامعياً ، واستخدم مقياس للصبر ، ومقياس لضبط النفس ، ومقياس التدين/الروحانية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة



ارتباطية دالة موجبة بين الصبر وكل من ضبط النفس والتدين / الروحانية .  
ودراسة لي (2010) Le والتي هدفت فحص العلاقة بين الصبر والتعاون ، وتم استخدام  
مقاييس الدراسة ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصبر  
والتعاون ، كما أن الأفراد الذين يتحلون بسمه الصبر يكونون أكثر مشاركة للآخرين وتعاوننا معهم .  
وقام شنيتر (2012) Schnitker بإجراء ثلاث دراسات ، هدفت الدراسة الأولى إلى تعرف  
العلاقة بين العوامل الثلاثة للصبر (الصبر بين الأشخاص Interpersonal patience ، والصبر على  
المدى البعيد/ مصاعب الحياة Long-term patience / Life hardships ، الصبر على المدى  
القصير/ المتاعب اليومية Short-term patience / Daily hassles) والرفاهية النفسية ،  
وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بينهما ، أما الدراسة الثانية فقد هدفت إلى فحص  
متغير السعي للهدف والإنجاز كمتغير وسيط للعلاقة بين الصبر والرفاهية ، وأظهرت النتائج أن الصبر  
يتنبأ بزيادة السعي نحو الهدف والإنجاز خاصة عند مواجهة المواقف الصعبة ، أما الدراسة الثالثة ، فقد  
هدفت إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصبر وخفض مستوى الاكتئاب وأظهرت النتائج فعالية  
البرنامج في تنمية الصبر .

كما أجرت بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣) دراسة استهدفت معرفة مستوى الصبر والتفاؤل  
والتشاؤم ، وذلك لدى عينة قوامها (١٥٢) من طلاب الجامعة ، وتم استخدام مقياس للصبر إعداد  
(Dudley, 2003) ، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ؛ وأظهرت النتائج وجود مستوى منخفض من  
الصبر والتفاؤل لدى عينة الدراسة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر والتفاؤل ،  
وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصبر والتشاؤم ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في الصبر  
في بعد التسامح وحدود الصبر) لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في باقي أبعاد الصبر  
والدرجة الكلية .

ودراسة رو (2014) Ro والتي هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية من خلال  
الصبر ، وذلك لدى عينة من المرضى النفسيين ، واستخدم مقياس الصبر ثلاثي الأبعاد إعداد  
(Schnitker, 2012) ، ومقياس الرفاهية والذي يتضمن (مستوى منخفض من الاكتئاب ، انخفاض



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



التأثير السلبي، زيادة التأثير الإيجابي، جودة الحياة، المعنى والهدف في الحياة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى : تنبأ الصبر بانخفاض التأثير السلبي ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين بعدد (الصبر على متاعب الحياة اليومية) والمعنى والهدف في الحياة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين بعدد (الصبر على مشاق الحياة) والمستوى المرتفع من جودة الحياة والمعنى والهدف في الحياة ، وعلاقة ارتباطية دالة سالبة مع التأثير السلبي، مع عدم إمكانية التنبؤ بالاكنتاب أو التأثير الإيجابي من خلال الصبر، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصبر بين الأشخاص وكل من جودة الحياة والاكنتاب.

وكذلك دراسة أجابائي و تابيك (2015) Aghababaei & Tabik التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصبر والرضا عن الحياة والصحة النفسية وسمات الشخصية ، وذلك لدى عينة قوامها (٢٥٢) من طلاب الجامعة ، تضم (١٢٩) من الذكور، (١٢٣) من الإناث، واستخدم مقياس الصبر ثلاثي الأبعاد، ومقياس للرضا عن الحياة، ومقياس لكل من الاكنتاب والقلق، وقائمة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين ثلاث أنواع من الصبر وهم: (الصبر بين الأشخاص، ومصاعب الحياة ، والمتاعب اليومية) والمستوى المرتفع من الرضا عن الحياة، وإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال أبعاد الصبر، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الصبر وكل من الاكنتاب والقلق، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصبر والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الصبر .

كما أجرى لافيلوك (2015) Lavelock دراسة لفحص علاقة الصبر ببعض المتغيرات، وهي: ( المرونة، القلق، الرضا عن الحياة، الاكنتاب، التأثير الإيجابي والسلبي ، الدعم الاجتماعي، الاتجاهات الروحية )، وذلك لدى عينة قوامها (٨٨) طالبا جامعيًا، تضم (٦٩) من الإناث، (١٩) من الذكور، واستخدمت مقياس الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالصبر من خلال إدراك الضغوط والألفة معها، وكذلك وجد أن متغير الصبر يمكنه التنبؤ ببعض المتغيرات النفسية ، مثل: ( المرونة، القلق، الرضا عن الحياة، الاكنتاب، التأثير الإيجابي، التأثير السلبي)، وكذلك وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين الصبر ومتغيري (الكفاءة التواصلية، الدعم الاجتماعي المدرك)، وأيضا وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصبر والاتجاهات الروحية .



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



ودراسة إيمان عبد الوهاب ( ٢٠١٦ ) التي هدفت إلى تعرف مدى إمكانية إسهام الصبر والتسامح في التنبؤ بالسعادة ، وذلك لدى عينة قوامها (١٦٠) من الأفراد المسنين ، تضم ( ٨٨ ) من الإناث ، (٧٢) من الذكور ، واستخدم مقياس للصبر إعداد (Dudley, 2003) ، ومقياس التسامح ، ومقياس أكسفورد للسعادة؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصبر والتسامح ، مع عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين الصبر والسعادة ، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الصبر لصالح الإناث.

ودراسة شنيتر وآخرون (Schnitker, et al. 2017) والتي هدفت إلى فحص علاقة الصبر ببعض المتغيرات النفسية ، وهي (الروحانية ، استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، جودة الحياة) ، وذلك لدى عينة قوامها ( ٤٠٦ ) مراهق ، وقد استخدمت مقاييس الدراسة ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : إسهام الدين / الروحانية في التنبؤ بمستوى مرتفع من الصبر ، وكذلك إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي) من خلال الصبر ، والتي أمكن من خلالها التنبؤ بجودة الحياة. تعقيب:

يتضح من خلال العرض السابق أن الدراسات التي تناولت الصبر أسفرت نتائجها عن ارتباطه ببعض المتغيرات النفسية ، والتي تختلف عن المتغير موضع الدراسة الحالية ، سوى دراسة Schnitker (2012) التي ربطته بالسعي للهدف والذي يعد أحد أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، وفيما يتعلق بالفروق الجنسية ، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في الصبر لصالح الإناث كما في دراسة كل من صابر عبد الله سعيد ، وعماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦) ؛ إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦) ، بينما نتائج دراسة أجابائي و تايبيك (Aghababaei & Tabik, 2015) أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصبر ، وكذلك نتائج دراسة بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣) التي أشارت أيضا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية للصبر وبعض الأبعاد ، في حين وجدت فروق بين الجنسين لصالح الذكور ( في بعد التسامح وحدود الصبر ) ؛ ومن ثم يتضح أن هناك تعارض بين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق بين الجنسين في الصبر ، وكذلك أتضح أيضا أن هناك اختلاف بين نتائج الدراسات التي تناولت مستوى الصبر.



ب- دراسات تناولت التوجه الإيجابي نحو المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية :

دراسة إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - أ) والتي هدفت لتعرف مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الشباب الجامعي ، وفحص العلاقة بين نقص التوجه نحو المستقبل وبعض الاضطرابات ، وذلك لدى عينة قوامها (١٠٥٨) طالبا ، وقد تم استخدام استبيان للتوجه نحو المستقبل ، ومقاييس للاكتئاب والاعتراب والضغط النفسية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى نسبة كبيرة من عينة الدراسة ، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين نقص التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاعتراب والضغط النفسية .

وقام حجازي وآخرون (Hejazi, et al. (2011) بدراسة هدفت لبحث العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والتحصيل الأكاديمي ، وذلك لدى عينة قوامها (١٩٣) طالبة بالمرحلة الثانوية ، واستخدم مقياس للتوجه نحو المستقبل ، ومما أسفرت عنه الدراسة من نتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التوجه نحو المستقبل وارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي .

دراسة جاكمان (Jackman(2012) والتي فحصت العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وتقدير الذات وتوجهات سلوك المخاطرة ، وذلك لدى عينة قوامها (٤٣٨) مراهقا ، واستخدمت مقاييس الدراسة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التوجه نحو المستقبل وسلوك المخاطرة ، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تقدير الذات والتوجه الإيجابي نحو المستقبل .

دراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠١٣) وهدفت إلى الكشف عن إسهام أبعاد التنظيم الذاتي والأمل في التوجه نحو المستقبل ، وذلك لدى عينة قوامها (٢٩٣) طالبا جامعي ، واستخدمت الدراسة مقياس للتوجه نحو المستقبل إعداد الباحث ، ومقياس للتنظيم الذاتي والأمل تعريب الباحث ، وقد توصلت النتائج إلى إسهام متغيري التنظيم الذاتي والأمل في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى الجنسين ، ووجود اختلاف في أبعاد التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية ترجع إلى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي ، وذلك لصالح المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي ، وكذلك وجود اختلاف في أبعاد التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية ترجع إلى اختلاف مستويات الأمل لصالح المستوى المرتفع من الأمل ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل لصالح البنين .



وفي دراسة سكولتينز وآخرون (Scholtens, et al. (2013) والتي هدفت لفحص تأثير أعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه على التوجه نحو المستقبل ، وذلك لدى عينة قوامها ( ١٩٤ ) طالبا ، واستخدم مقياس التوجه نحو المستقبل ومقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: أن أعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه له تأثير سلبي على التوجه نحو المستقبل ، وأن الإنجاز الأكاديمي يرتبط ايجابيا بالتوجه نحو المستقبل .

ودراسة هيرش وآخرون (Hirsch, et al. (2015) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وجودة الحياة الصحية ، وذلك لدى عينة قوامها (١٠١) فرداً ، واستخدم مقياس للتوجه نحو المستقبل ، الحيوية ، جودة الحياة الصحية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التوجه نحو المستقبل وجودة الحياة الصحية ، كما أن للتوجه نحو المستقبل أثر كبير في تعزيز حيوية الفرد ، ومن ثم صحته الجسدية والنفسية .

دراسة بريسن (Precin (2016) وهدفت لاستكشاف علاقة التوجه نحو المستقبل بكل من الذكاء الوجداني ، أنماط التعلق ، المرونة ، مستوى الإنجاز الأكاديمي ، وذلك لدى عينة قوامها (٩٣) من الطلاب المسجلين لدرجة الدكتوراه ، وتم استخدام مقياس للذكاء الوجداني ، ومقياس لأنماط التعلق ، وآخر للمرونة ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: إمكانية التنبؤ بكل من الذكاء الوجداني وأنماط التعلق والمرونة والإنجاز الأكاديمي من خلال التوجه نحو المستقبل .

دراسة يافت (Yafit (2016) استهدفت تعرف العلاقة بين التوجهات المستقبلية والمرونة ، وذلك لدى عينة من البالغين ، وتم استخدام مقياس الدراسة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التوجهات المستقبلية والمرونة ، وأن كل من التفاؤل والدعم الاجتماعي يسهم في التنبؤ بالتوجهات المستقبلية الإيجابية .

دراسة سعاد كامل قرني ، أحمد عبد الملك أحمد (٢٠١٧) وهدفت لتعرف على مدى إسهام كل من التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي ، وذلك لدى عينة من المتفوقين دراسيا قوامها (١١٢) طالبا جامعيا ، وقد استخدمت الدراسة مقياس للتوجه الإيجابي نحو المستقبل ومقياس لتنظيم الذات ، وآخر للصمود الأكاديمي ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



إحصائيا بين الذكور والإناث في التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل والصمود الأكاديمي ، وإسهام كل من التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي .

تعقيب:

يتضح من خلال العرض السابق أن الدراسات التي تناولت التوجه الإيجابي نحو المستقبل أسفرت نتائجها عن ارتباطه ببعض المتغيرات النفسية الأخرى، والتي تختلف عن المتغير موضع الدراسة الحالية ، كما جاءت نتائج دراسة إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - أ) تشير إلى انخفاض مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى الطلاب، كما قد تم الاستفادة من تلك الدراسات ونتائجها في إعداد الإطار النظري والمقياس الخاص بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل ، ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .  
ثامنا : فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية :

١. ما مستوى الصبر لدى عينة الدراسة ؟
٢. ما مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة ؟
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الصبر .
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة .
٥. يسهم الصبر إسهاما دالاً إحصائياً في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة .

تاسعا : إجراءات الدراسة :

أ - عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١١٥) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية – جامعة المنيا ، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٣ - ٢٧) سنة بمتوسط عمري مقداره (٢٤,٣٦) عاماً ، وانحراف معياري مقداره ( ١,٢٥) ، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة الحالية ، أما عينة الدراسة الأساسية فقد تكونت من ( ٢٣٩ ) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم المهني



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



بكلية التربية - جامعة المنيا ، تراوحت أعمارهم ما بين ( ٢٣ - ٢٨ ) سنة بمتوسط عمري مقداره ( ٢٤,٨٢ ) عاماً ، وانحراف معياري مقداره ( ١,٣٣١ ) ، وقد روعي عند اختيار أفراد عينة الدراسة الأساسية أن تكون مختلفة عن أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية .

ب - أدوات الدراسة :

١- مقياس الصبر : إعداد ( Dudley,2003 ) ، ( تعريب/ بشرى إسماعيل أرنوط : ٢٠١٦ ) :

ويتكون المقياس في صورته النهائية من ( ٢٨ ) عبارة ، تندرج ضمن ستة أبعاد ، وهم: التأجيل Postponement ويتكون من ( ٥ ) بنود ، المزاجية Even-tempered ( ٤ ) بنود ، رباطة الجأش Composure ( ٦ ) بنود ، وفرة الوقت Time abundance ( ٥ ) بنود ، التسامح Tolerance ( ٥ ) بنود ، حدود الصبر Limits of patience ( ٣ ) بنود ، ويتم الإجابة على بنود المقياس باختيار واحد من ست بدائل هي ( لا أوافق بشدة = ١ ، لا أوافق = ٢ ، لا أوافق إلى حد ما = ٣ ، أوافق إلى حد ما = ٤ ، أوافق بشدة = ٥ ) .

وقد قامت دودلي (Dudley(2003) معدة المقياس بالتحقق من ثبات وصدق المقياس على عينة قوامها ( ٣١٢ ) طالبا جامعيًا ، وقد بلغ الثبات الكلي للمقياس ( ٠,٧٩٩ ) ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن تشعب عبارات المقياس على ستة أبعاد ، وكذلك قامت بشرى إسماعيل أرنوط ( ٢٠١٦ ) بترجمة هذا المقياس وإعداده للبيئة المصرية ، وقامت بحساب ثباته على عينة قوامها ( ٥٠ ) طالبا ، وذلك بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، وكان معامل الثبات مساويا ( ٠,٩٢٧ ) ، ( ٠,٨١٨ ) على الترتيب ، في حين تم حساب صدق المقياس بطريقتي الاتساق الداخلي ، والمقارنة الطرفية ، وللمقياس كفاءة عالية من حيث الثبات والصدق .

وللتأكد من ملائمة المقياس لعينة الدراسة الحالية ، قامت الباحثة الحالية بحساب ثبات المقياس على عينة قوامها ( ١١٥ ) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية - جامعة المنيا ، بطريقة ألفا كرونباخ ، كما تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وتوضح جداول (١)، (٢)، (٣) قيم معاملات الثبات والصدق .

جدول (١)

معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس الصبر والمقياس ككل

١٦٩

تصدرها كلية التربية جامعة المنيا - المجلد الرابع والثلاثون/ العدد الأول يناير ٢٠١٩ م

[gamel\\_abdo59@yahoo.com](mailto:gamel_abdo59@yahoo.com)

<http://ms.minia.edu/edu/journal.aspx>





## مجلة البحث في التربية وعلم النفس

### كلية التربية – جامعة المنيا

#### كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا
التأجيل	٠,٩١٢	المقياس ككل	٠,٩٠٧	وفرة الوقت	٠,٥٥٢
المزاجية	٠,٦٨٢			التسامح	٠,٦٩٥
رياضة الجأش	٠,٨٢٣			حدود الصبر	٠,٨٠٩

#### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الصبر. ( ن=١١٥ )

المتغير	رقم العبارة	معاملات الارتباط	المتغير	رقم العبارة	معاملات الارتباط
التأجيل	١	٠,٨٠٩	المزاجية	٦	٠,٨٣١
	١٦	٠,٨٩١		٨	٠,٥٠٣
	٢٢	٠,٩٠٧		١٢	٠,٨٣١
	٢٤	٠,٨٣٩		١٨	٠,٧٢٨
	٢٧	٠,٨٦٣			
رياضة الجأش	٤	٠,٤٥٦	وفرة الوقت	٩	٠,٤٠٩
	٥	٠,٤٥٩		١٣	٠,٦٦٤
	١٥	٠,٨٨٤		١٤	٠,٦٢٥
	١٩	٠,٨٥١		٢٠	٠,٦١١
	٢٣	٠,٨٦٧		٢٦	٠,٦٨٨
	٢٥	٠,٧٨٦			
التسامح	٢	٠,٧٧٥	حدود الصبر	١٠	٠,٨٢
	٣	٠,٨١١		١٧	٠,٨٩١
	٧	٠,٥٥٥		٢١	٠,٨٤٣
	١١	٠,٦٣٦			
	٢٨	٠,٥٦٦			

\* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



جدول ( ٣ )

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصبر. ( ن=١١٥ )

معاملات الارتباط	البعد	معاملات الارتباط	البعد
٠,٦٨٩	وفرة الوقت	٠,٧٧	التأجيل
٠,٧٩٦	التسامح	٠,٦٦	المزاجية
٠,٧٤٢	حدود الصبر	٠,٧٠٧	رباطة الجأش

\* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

وبهذا يتضح تمتع مقياس الصبر بدرجة عالية من الصدق والثبات تمكن من استخدامه.

٢- مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (إعداد الباحثة):

تم إعداد هذا المقياس بهدف قياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا

(الدبلوم المهني) ، وقد مرَّ إعداد المقياس وتقنيته بالخطوات الآتية:

(أ) الاطلاع على بعض ما كُتب في التوجه نحو المستقبل من دراسات وأطر نظرية ومقاييس، مثل: إبراهيم

محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - أ)، (Jackman (2012)، (Yafit ، Hirsch, et al.(2015)،

(2016)، وقد تمَّ الاستفادة من كلِّ ذلك في بناء بنود المقياس وأبعاده.

(ب) صُمِّمَت استبانة مفتوحة - للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس، حيث تم تطبيقها عينة بلغت

(٥٠) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية - جامعة المنيا، تضمنت الأسئلة الآتية:

(١) ما هو أول شيء تفكر فيه عندما تسمع كلمة مستقبل؟

(٢) ما شعورك تجاه المستقبل؟

(٣) كيف ترى مستقبلك، وماذا تفعل لأجله؟

(ج) تمَّ عمل تحليل محتوى للاستجابات الخاصة بأفراد العينة التي طُبِّقَت عليهم الاستبانة.

(د) بناءً على ما سبق من خطوات، صيغت مجموعة من البنود عددها ( ٣٨ ) بنوداً، تمَّ عرضها على سبعة محكمين

بجامعة المنيا اثنين منهم تخصص مناهج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود

المقياس، وخمسة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم نحو مدى ملائمة واتمّاء العبارات



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



للمقياس. وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق (100٪). وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٢٠) بنداً حيث تم حذف (٨) بنود تم الحكم عليهم بأنها بنود غير مناسبة أو ذات فكرة متكررة، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس هي: معارض بشدة (١)، معارض (٢)، محايد (٣)، موافق (٤)، موافق بشدة (٥)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات السالبة، ثم طبق المقياس في صورته الأولى على عينة قوامها (١١٥) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية – جامعة المنيا، ثم صحح طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكره.

(٥) صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

(١) الصدق العاملي:

تم إجراء تحليلاً عاملياً لبنود المقياس وعددها (٣٠) بنداً، وذلك باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس، وقد أشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل، و(٢٨) بنداً، وذلك بناءً على المعايير الآتية: محك التشعب الجوهرية للبند بالعامل  $0.35 \leq$  وفقاً لمحك جيلفورد، محك جوهرية العامل  $\leq 3$  (ثلاثة تشعبات جوهرية، العامل الجوهرية ما كان له جذر كامن  $\leq 1$ ، واعتماداً على هذه المحكات حُذفت عبارتان هما: رقم (٣)، (٧)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٢٨) بنداً\*، موزعة على ثلاثة عوامل فقط، استوعبت ٦٩,٧٩١٪ من التباين الكلي للمقياس ويوضح جدول (٤) هذه العوامل، والجذور الكامنة لها، ونسب تباينها، وتشعبات العبارات.

\* أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف العبارتين (٣، ٧).



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



جدول (٤)

تشبع عبارات المقياس على العوامل والجذور الكامنة لها ،  
ونسب تباينها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
النظرة التفاؤلية للمستقبل		التخطيط للمستقبل		السعي نحو تحقيق الهدف	
رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع
٨	٠,٩٢٦	٦	٠,٨٥٩	٢٢	٠,٨٦٨
٢٠	٠,٩١٥	٤	٠,٨٥٩	١٩	٠,٨٦٢
٣	٠,٨٩٧	٢	٠,٨٥٨	١٣	٠,٨٣٢
٢٦	٠,٨٨٤	١٨	٠,٨٤٨	٧	٠,٨٠٧
١	٠,٨٨١	١٥	٠,٨٤	٢٥	٠,٧٩٣
١٤	٠,٨٧٤	٩	٠,٨٣٢	١٠	٠,٧٧٧
٢٧	٠,٨٦٧	١٢	٠,٧٥١	٥	٠,٧٤٨
٢٣	٠,٨٥٧	٢١	٠,٧٢	١٦	٠,٧٤٤
١٧	٠,٨٥٣	٢٤	٠,٥٦٧		
١١	٠,٨٤٤				
٢٨	٠,٧٩				
الجذر الكامن	٩,٠٥١	الجذر الكامن	٦,٤١٣	الجذر الكامن	٥,٤٧٣
نسبة التباين	٪٣٠,١٧	نسبة التباين	٪٢١,٣٧٥	نسبة التباين	٪١٨,٢٤٥
عدد العبارات	١١	عدد العبارات	٩	عدد العبارات	٨

يتضح من جدول (٣) أن العامل الأول : قد استوعب ٣٠,١٧٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (١١) بندا، يشير محتواها إلى توقع تحقيق السعادة في المستقبل والتخلص من أي مشكلات وعثرات والشعور بالأمان تجاه المستقبل والأمل فيه،... وعليه تنم هذه المضامين عن سيطرة التفكير التفاؤلي نحو المستقبل، لذا يمكن تسمية هذا العامل "النظرة التفاؤلية للمستقبل"، أما العامل الثاني: فقد استوعب ٢١,٣٧٥٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٩) بنود، تدور أعلى تشبعاتها حول الانشغال بإعداد الخطط المستقبلية والتفكير بالغد والاستعداد للأحداث القادمة، والتخطيط للأمور الحياتية،... لذا يمكن



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



تسمية هذا العامل "التخطيط للمستقبل" في حين قد استوعب العامل الثالث والأخير ١٨,٢٤٪ من التباين الكلى، وتشبع عليه (٨) بنود، تدور حول التحديد الدقيق للأهداف المستقبلية وبذل أقصى جهد لتحقيقها، والإيمان بالاجتهاد في العمل مع محاولة تطوير الإمكانيات والسعي لامتلاك المهارات اللازمة لتحقيق الأهداف المنشودة، ومن ثمَّ يمكن تسمية هذا العامل "الكفاح من أجل تحقيق الهدف".

(و) ثبات المقياس : تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (١١٥) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية – جامعة المنيا، وذلك باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ<sup>١</sup>، وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ<sup>٢</sup> للأبعاد ما بين (٠,٩٢٤، ٠,٩٧٦)، بينما كان معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٩٢٦) وهي قيم عالية لمعامل ألفا، مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٥) ذلك.

جدول (٥)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل والمقياس ككل.

المتغير	معاملات ألفا	المتغير	معاملات ألفا
النظرة التفاؤلية للمستقبل	٠,٩٧٦	التخطيط للمستقبل	٠,٩٤٥
السعي نحو تحقيق الهدف	٠,٩٢٤	المقياس ككل	٠,٩٢٦

ثالثاً - الأساليب الإحصائية :

استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض الدراسة، وهي: اختبار (ت)، معاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار البسيط.

رابعاً - نتائج الدراسة وتفسيرها :

أ- نتائج الفرض الأول، ونصه: "ما مستوى الصبر لدى عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الافتراضية والمتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الصبر والدرجة الكلية للمقياس، ثم تم استخدام اختبار (ت) للتأكد من الفروق بين المتوسطات الافتراضية والحسابية، ويوضح جدول (٦) ذلك.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



جدول ( ٦ )  
قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين المتوسطات الافتراضية  
والحسابية  
على مقياس الصبر وأبعاده لدى عينة الدراسة .

المتغيرات	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
التأجيل	١٧,٥	١٥,٥٢٧	٦,٢٦٨	٤,٨٦٦-	٠,٠١
المزاجية	١٤	١٢,٤٣٩	٥,٠٣٦	٤,٧٩١-	٠,٠١
رياضة الجأش	٢١	١٨,١٥٩	٦,٥٥٦	٦,٧-	٠,٠١
وفرة الوقت	١٧,٥	١٤,٦٢٣	٦,١٢٨	٧,٢٥٨-	٠,٠١
التسامح	١٧,٥	١٤,٦١٥	٤,٩٣٩	٩,٠٣١-	٠,٠١
حدود الصبر	١٠,٥	٨,٦١٩	٢,٩٧٩	٩,٧٦-	٠,٠١
الصبر (الدرجة الكلية)	٩٨	٨٣,٩٨٣	٢٨,٣٩٤	٧,٦٣٢-	٠,٠١

يتضح من جدول ( ٦ ) انخفاض مستوى الصبر لدى عينة الدراسة، حيث نلاحظ انخفاض المتوسط الحسابي عن المتوسط الافتراضي لأبعاد الصبر والدرجة الكلية، فقد بلغت قيمة (ت) للمستوى الكلي (٧,٦٣٢) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، وتتفق نتيجة انخفاض مستوى الصبر لدى عينة الدراسة جزئياً مع ما توصلت إليه نتائج دراسات أخرى مثل دراسة: بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣) والتي توصلت إلى انخفاض مستوى الصبر لدى طلاب الجامعة، بينما اختلفت تلك النتيجة مع نتائج دراسة صابر عبد الله سعيد، وعماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦)؛ حيث توصلت نتائج دراستهما إلى وجود سمة الصبر بدرجة أعلى قليلاً عن مستوى الوسط لدى طلاب الجامعة، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف العينة والبيئة وطبيعة الظروف الاجتماعية والجوانب النفسية والمجال الزماني الذي طبقت فيه الدراسة.

وقد ترجع تلك النتيجة إلى ما تعرض له المجتمع المصري في السنوات الأخيرة من تحولات كثيرة شملت جوانب متعددة من الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية التي أثارت كثير من السلبيات والمشكلات التي أصبح من الصعب التغلب أو السيطرة عليها بوجه عام ولدى الطلاب بوجه خاص ومنهم الطلاب الملتحقون ببرامج الدراسات العليا؛ الأمر الذي قد ينعكس بدوره على مستوى تحملهم للضغوط والانتظار على تحقيق الأهداف وتحمل الصعاب والتروي في اتخاذ القرارات؛ فأصبح هناك ضيق



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



في سعة الصدر وتهور وتسرع في أداء كافة الأمور وشعور بالإجهاد وعدم القدرة على التحمل، وبالتالي انخفاض مستوى الصبر لديهم.

حيث أشارت بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣، ٤٩٠) إلى أن لطبيعة الحياة المعاصرة وما بها من مد وجزر للأشياء الإيجابية والسلبية وما تعج به من مشكلات اجتماعية واقتصادية ومادية وسياسية يصعب تجنبها، قد تزيد من ضغوط الفرد؛ وتجعل استجابته تنحصر بين المواجهة أو الهروب؛ الأمر الذي يقلل من صبره وقوة تحمله.

ويمكن أيضا تفسير تلك النتيجة في ضوء أن طلاب الدراسات العليا الذين يتجهون إلى الالتحاق بالدبلوم المهني يعتبرون تلك الدراسة مهمة إجبارية- وليست اختيارية- يتوقف عليها مستقبلهم المهني، حيث ذكر كثير من طلاب الدبلوم المهني أثناء تطبيق أدوات الدراسة أنهم يتجهون إلى الالتحاق بالدبلوم؛ لمساعدتهم على السفر للخارج وإيجاد فرصة عمل مناسبة لتحسين مستوى المعيشة أو لتحسين أوضاعهم بالعمل، وأنهم ينظرون إليه باعتباره أحد المتطلبات المضطرين للحصول عليه، إضافة إلى أنهم لا يرون أن هناك فائدة عائدة منه؛ الأمر الذي قد يساهم في انخفاض مستوى الصبر لديهم.

وكذلك قد يكون انخفاض المستوى العام للصبر نتيجة للإدراك الخاطئ من طلاب الدراسات العليا بشروط البحث العلمي ومتطلباته والافتقار إلى مهاراته بصفة خاصة، وانخفاض الوعي بالعائد الحقيقي من استكمال الدراسات العليا بصفة عامة؛ مما يجعلهم سريعي نفاذ الصبر عند التعرض لأي ضغط أو مشكلة ما، ذلك من ناحية، ومن ناحية أخرى يمكن إرجاع تلك النتيجة إلى انخفاض إيمان هؤلاء الأفراد بقيمة ومبدأ الصبر فليس لديهم اقتناع حقيقي به، وكذلك سيطرة الاعتقاد بأن ما يمررون به من أحداث في حياتهم هي أحداث يصعب تغييرها، وهذا كله من شأنه خفض مستوى الصبر.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



ب- نتائج الفرض الثاني ، ونصه : " ما مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الافتراضية والمتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس ، ثم تم استخدام اختبار ( ت ) للتأكد من الفروق بين المتوسطات الافتراضية والحسابية ، ويوضح جدول ( ٧ ) ذلك.

جدول ( ٧ )

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين المتوسطات الافتراضية والحسابية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل وأبعاده لدى عينة الدراسة .

المتغيرات	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
النظرة التفاؤلية للمستقبل	٣٣	٢٩,٩٤٦	١٠,٦٧	٤,٤٢٦-	٠,٠١
التخطيط للمستقبل	٢٧	٢٤,٦٣٦	٨,٣٩٩	٤,٣٥١-	٠,٠١
السعي نحو تحقيق الهدف	٢٤	٢٢,٨٢٩	٧,٣٢٢	٤,٤٧-	٠,٠١
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٨٤	٧٧,٤٠٢	٢٤,٣٩٦	٤,١٨١-	٠,٠١

يتضح من جدول ( ٧ ) انخفاض مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة ، حيث نلاحظ انخفاض المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الافتراضي لأبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل والدرجة الكلية ، كما بلغت قيمة ( ت ) للمستوى الكلي (٤,١٨١) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) ، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة : إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - أ) حيث أكد على انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى نسبة كبيرة من الشباب الجامعي .

وقد ترجع تلك النتيجة إلى الأحداث والظروف التي يعيشها المجتمع المصري بشكل عام والمؤثرة في الطلاب ومنهم الملتحقون ببرامج الدراسات العليا بشكل مباشر وفعال ، والتي أثرت على الشعور بالأمن والرفاهية وقيمة الحياة وأهميتها ، فقد فرضت ضغوطا تسببت في نظرتهم السلبية تجاه المستقبل في





مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



كافة المجالات؛ فهم يتوقعون مواجهة صعوبات ستعوق تحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية ، حيث ذكر كثير من طلاب الدبلوم المهني أثناء تطبيق أدوات الدراسة أن بعضهم يعمل بمهن تتسم بعدم الاستقرار والدخل الزهيد ، والبعض الآخر مازال يبحث عن عمل ، وأنهم التحقوا بالدبلوم المهني ؛ رغبة في الحصول على فرصة سفر للخارج جيدة أو لتحسين أوضاعهم بالعمل ، فمازال الغموض يكتنف مستقبلهم المهني حتى بعد تخرجهم ، ولا زالت الصورة المستقبلية قاتمة فيما يتعلق بإشباع احتياجاتهم في الحصول على عمل أو دخل مناسب أو سكن ، وغيره ، فهؤلاء الطلاب لديهم دوافع آنية لتطوير وتحسين المستوى الاقتصادي ، كما يشعرون بالاضطرار لتطوير الحاضر الذي يشعرون بعبء الحياة والتزاماتها ؛ الأمر الذي يشكل لديهم صورة ضبابية لما سيكون عليه الحال مستقبلا ، وشعور باليأس من انفتاح المستقبل على فرص لتحقيق مكانة اجتماعية أفضل.

ويمكن تفسير ذلك أيضا في ضوء أنه كنتيجة طبيعية لما نعيش فيه اليوم من عصر ثورة المعلومات والاتصالات وسرعة التقدم التكنولوجي؛ قد أدى ذلك إلى زيادة متطلبات الحياة ، ومع استمرار انخفاض دخل الفرد بصورة عامة وصعوبة تحقيق الإشباع لتلك المتطلبات؛ قد أدى ذلك إلى سيطرة النظرة التشاؤمية للمستقبل ، وإدراكه بصورة سلبية وانغلاقه عن إمكانية الإشباع ؛ وهذا من شأنه انخفاض مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة.

ج- نتائج الفرض الثالث، ونصه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الصبر".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس الصبر ودرجته الكلية، ويوضح جدول (٨) ذلك.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



جدول (٨)

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصبر وأبعاده لدى عينة الدراسة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الإناث (ن= ١٢٧)		الذكور (ن= ١١٢)		العينة المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٤,٩٠٣-	٦,٨٥٦	١٧,٢٧٦	٤,٨٣٨	١٣,٥٤٥	التأجيل
٠,٠١	٤,٨٣٣-	٥,٤٩٣	١٣,٨٢٧	٣,٩٢٦	١٠,٨٦٦	المزاجية
٠,٠١	٥,٠٢-	٧,٢٤١	٢٠,٠٢٤	٤,٩١٣	١٦,٠٤٥	رباطة الجأش
٠,٠١	٤,٠٣-	٦,٥٩٤	١٦,٠٥٥	٥,١١٣	١٣	وفرة الوقت
٠,٠١	٤,٥١-	٥,٢٦٩	١٥,٨٩٨	٤,٠٩٥	١٣,١٦١	التسامح
٠,٠١	٣,٦٧٢-	٣,١٤٥	٩,٢٦	٢,٦٠٨	٧,٨٩٣	حدود الصبر
٠,٠١	٥,٢١٨-	٣١,٤٤٤	٩٢,٣٣٩	٢٠,٨٧٩	٧٤,٥٠٩	الصبر (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٨) أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد الصبر والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً لصالح الإناث ، وذلك يعني أن الإناث أكثر صبراً من الذكور ، وبهذا لم يتحقق صحة الفرض .

وتتفق نتيجة وجود فروق بين الجنسين في الصبر لصالح الإناث مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة صابر عبد الله سعيد، وعماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦)؛ إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦)، بينما اختلفت تلك النتيجة مع نتائج دراسة بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٣) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الصبر (في بعد التسامح وحدود الصبر) لصالح الذكور، وأنهم أكثر صبراً مقارنة بالإناث، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في باقي أبعاد الصبر والدرجة الكلية، ونتائج دراسة أجابائي و تابيك (Aghababaei & Tabik, 2015) ، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصبر، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة وطبيعة الظروف الاجتماعية والجوانب النفسية والمجال الزمني الذي طبقت فيه الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ثقافة مجتمع الدراسة والدور الجنسي ، وظروف التنشئة التي يتلقاها كلا الجنسين ؛ فأسلوب التربية والتنشئة الذي يخضع له الذكور في مجتمعنا العربي وخاصة



في مجتمع الدراسة الحالية ( صعيد مصر ) يغرس فيهم دور الهيمنة والسيطرة في كافة شئون الحياة ؛ ومن ثم عند إعاقة ذلك الدور فإنهم قد يفقدون الصبر ويتملكهم الإحساس بالضيق والضجر ، حيث يشعرون عند تعرضهم للشدائد وطول الانتظار لتحقيق الرغبات وتأجيل الإشباع ، بأن دورهم يتم تقليصه وتهميشه ، بينما الأمور تختلف بالنسبة للإناث حيث ينشأن منذ الصغر على تحمل الشدائد والصعاب والانتظار دون تدمير أو ضجر ؛ مما قد يترتب عليه أن تكون الإناث أكثر صبرا من الذكور.

كما قد يرجع ذلك أيضا إلى ما يعانيه الكثير من طلاب الدراسات العليا الذكور من ضغوط اقتصادية وضيق مادي حيث عدم توافر فرص للعمل ، وزهد المرتبات ، ومشكلات الزواج ، كل ذلك قد يجعلهم أقل صبرا مقارنة بالإناث اللاتي لا يشغل بالهن أي من هذه الأمور.

د- نتائج الفرض الرابع، ونصه : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً فقد تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الصبر وأبعاده ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل بأبعاده، ويوضح جدول (٩) هذه الارتباطات.

جدول ( ٩ )

معاملات الارتباط بين الصبر وأبعاده والتوجه الإيجابي نحو المستقبل بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٢٣٩).

المتغيرات	النظرة التفاضلية للمستقبل	التخطيط للمستقبل	السعي نحو تحقيق الهدف	التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الدرجة الكلية)
التأجيل	٠,٧٠٨	٠,٦٩٧	٠,٦٣٧	٠,٧٤
المزاجية	٠,٧٠٥	٠,٦٩٤	٠,٦٣٥	٠,٧٣٨
رباطة الجأش	٠,٧٦٤	٠,٧٤٥	٠,٦٧٨	٠,٧٩٤
وفرة الوقت	٠,٦٥٩	٠,٦٣٩	٠,٥٦١	٠,٦٧٦
التسامح	٠,٧٠٣	٠,٦٨٤	٠,٥٧٩	٠,٧١٦



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



المتغيرات	النظرة التفاضلية للمستقبل	التخطيط للمستقبل	السعى نحو تحقيق الهدف	التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الدرجة الكلية)
حدود الصبر	٠,٥٣٥	٠,٥٢١	٠,٤١٥	٠,٥٣٧
الصبر (الدرجة الكلية)	٠,٧٧٨	٠,٧٦١	٠,٦٧٥	٠,٨٠٥

\* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين كافة أبعاد مقياس الصبر وأبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل والدرجة الكلية لكل منهما ، وبذلك تحقق صحة الفرض، وهذه النتيجة قد تكون منطقية ، حيث يمكن إرجاعها إلى طبيعة الدراسة بالدراسات العليا فهي تتطلب أن يتوافر لدى الطالب الملتحق بها القدرة على المثابرة والتحدي وسعة الصدر والتأني في اتخاذ القرارات، والتمهل في أداء المهام والهدوء وضبط النفس، وتوافر صفات بهذا الشكل قد تجعل الطالب يتطلع إلى المستقبل بتفاؤل فيراه أكثر إشراقا من الحاضر، ومن ثم يكون قادرا على تخيل المستقبل أو الإعداد له بصورة إيجابية .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يمكن إرجاع وجود مثل هذه العلاقة القوية إلى أن التمتع بالصبر يمكن أن يقدم فرصة لإعادة البناء المعرفي للمعنى العميق لقلق المستقبل ، فمن خلاله يستطيع الفرد أن يشعر بالتفاؤل والأمل تجاه المستقبل بصورة متجددة، كما يساهم أيضا في تطوير وتنمية القدرات من أجل بلوغ الأهداف المستقبلية ، ويشجع على التخطيط المتأني من خلال خطى مريحة متأنية غير متسرعة ؛ وهذا من شأنه زيادة مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل، ويدعم هذه النتيجة دراسة بيترسون وآخرون (Peterson, Park & Seligman, 2006) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين الفضائل الإنسانية ونقاط القوة، ونتائج دراسة شنيكتكر (Schnitker, 2012) التي أشارت إلى أن الصبر يزيد من الشعور بالرضا ويخفض من مستوى السلبية .

وقد يرجع ارتباط متغير الصبر وأبعاده ببعد النظرة التفاضلية للمستقبل (من أبعاد التوجه



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



الإيجابي للمستقبل) إلى أن الفرد الذي يزداد لديه مستوى الصبر ويتسم بالقدرة على تحمل الظروف الصعبة والحجرمان والصمود أمام الشدائد دون ضجر أو يأس والسيطرة على الدوافع ومواجهة المشكلات بهدوء وترو، كل هذا من شأنه أن يجعل مثل هذا الفرد ينظر للحياة نظرة تفاؤلية وأن لحياته قيمة ومعنى، وأن الغد أفضل من اليوم؛ فيرى المستقبل بصورة مشرقة، كما أن ذلك الفرد يتمتع بالإمكانات والطاقات التي تساعد على التكيف مع البيئة المحيطة؛ ومن ثم ترتفع الروح المعنوية لديه؛ فيشعر بالتفاؤل والأمل والسعادة.

كما يمكن تفسير ذلك أيضا في ضوء أن التحلي بالصبر يساعد الفرد على تفسير الظروف التي يمر بها بطريقة إيجابية، ويدرك أن ما يحدث له من أحداث فجائية أمر مألوف واعتيادي، وأن أي تغير في أحداث حياته أو أي صعوبات قد يواجهها تعد أمر متوقع بل يعتبر فرصة للنمو، مما يساهم في تكوين نظرة إيجابية لدى الفرد نحو كل ما هو قادم، ورؤية المستقبل بأنه يحمل الكثير من الأمور السارة والجيدة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يمكن إرجاع تلك النتيجة إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصبر ويتحلى به يكون على وعى تام بقيمة الأهداف المنشودة كما يدرك أن تحقيقه لتلك الأهداف يتطلب مزيدا من الوقت والتمهل وعدم التسرع، مما يولد لديه شعورا متجددا للتفاؤل والأمل تجاه المستقبل، وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة بشرى إسماعيل أنروط (٢٠١٣) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصبر والشعور بالتفاؤل.

وكذلك يمكن تفسير النتيجة التي تشير إلى أن الصبر وأبعاده المختلفة يرتبط ارتباطا دال إيجابي ببعد (التخطيط للمستقبل) من أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل في ضوء أن التمتع بالصبر يدفع الفرد للتأني والتروي في أداء أي مهام أو في التعامل مع مختلف المواقف؛ ومن ثم يجعله يخطط لأعماله وأهدافه بكل راحة وطمأنينة دون تسرع، فقد أكدت نتائج دراسة صابر عبد الله سعيد، وعماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦) على أن قلة الصبر تؤدي إلى زيادة الاندفاعية والتسرع، بينما زيادته تساهم في زيادة الأسلوب التأملي لدى الأفراد؛ مما يدفعهم إلى النجاح والتفوق في الدراسة والحياة، وذلك ما أكدته أيضا (Schnitker, 2010,15) حيث أشار إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالصبر يحرصون على التخطيط للمستقبل بصورة متأنية ويتمتعون بذلك.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



هذا ، ويمكن أيضا تفسير نتيجة ارتباط متغير الصبر وأبعاده ببعده الكفاح من أجل تحقيق الهدف (من أبعاد التوجه الإيجابي للمستقبل) إلى أن الفرد الذي يتحلى بالصبر، والمتمثل في: القدرة على الانتظار لتحقيق الهدف المنشود، وتمالك الأعصاب، والمرونة في المواقف الضاغطة، والتروي في معالجة الأمور، كل تلك الصفات من شأنها أن تجعل مثل هذا الفرد قادرا على وضع الأهداف الواقعية والسعي والمثابرة على تحقيق تلك الأهداف وتحمل الصعوبات والكفاح من أجل الوصول إليها .

كما يمكن تفسير ذلك أيضا بأن الفرد الذي يتسم بالصبر والمقدرة على تحمل تأخير الاستجابة والانتظار بهدوء في مواجهة الإحباط والشدائد ، مثل هذه الحالة قد تسهم في زيادة دافعية الفرد وتحفيزه نحو تحقيق الأهداف المنشودة؛ فشخص كهذا يكون واثقا بنفسه ويمتلك الطاقة والدافعية التي تعينه على تحديد أهدافه بتروي وفي ضوء إمكانياته ؛ ومن ثم يستطيع أن يتخطى أي عقبات تعوق تحقيق تلك الأهداف وإشباع الحاجات ، وحينما يتعرض هذا الفرد لموقف إحباط تعاق فيها رغباته ، فإنه لا يتهرب منها بل يستطيع مواجهتها والتعامل معها بأسلوب صحيح ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يمكن إرجاع تلك النتيجة إلى أن ذلك الفرد الذي يتمتع بالصبر يمتلك عديد من الاستراتيجيات أو الخطط البديلة التي قد تمكنه من تحقيق الأهداف والوصول للغايات حينما يواجه الصعاب، وكذلك أكد ( Schnitker, 2010,25 ) على أن الصبر هو مصدر مهم لتحقيق الأهداف بصفة عامة والأهداف الأكاديمية بصفة خاصة؛ حيث يجعل الطالب أقل إحباطا عند أداء مهام التعلم الصعبة نظرا لأن تحلي الفرد بالصبر يساعده على التاني والتفكير بوضوح وتجنب التأثيرات السلبية التي يمكن أن تتداخل مع تلك المهام.

هذا وتدعم هذه النتيجة نتائج بعض الدراسات السابقة والتي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين الصبر والسعي نحو تحقيق الهدف كما في دراسة شنيتر ( Schnitker, 2012 )، كما تتفق تلك النتيجة جزئيا مع نتيجة دراسة رو ( Ro,2014 ) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الصبر على متاعب الحياة اليومية، والصبر على مشاق الحياة وبين الهدف في الحياة.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس  
كلية التربية – جامعة المنيا  
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



هـ- نتائج الفرض الخامس، ونصه : " يسهم الصبر إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً ؛ فقد تمَّ استخدام تحليل الانحدار البسيط للكشف عن مدى إسهام الصبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل على اعتبار أن الصبر يمثل المتغير المستقل والتوجه الإيجابي نحو المستقبل يمثل المتغير التابع، ويوضح الجدول التالي هذه النتيجة .

جدول (١٠)

نتائج تحليل الانحدار البسيط للتوجه نحو المستقبل كمتغير تابع

والصبر كمتغير مستقل لدى أفراد العينة (ن=٢٣٩).

المقدار الثابت	قيمة ت	Beta	B	قيمة F	نسبة الإسهام م	التباين المشترك R2	الارتباط المتعدد R	المتغير المستقل	المتغير التابع
١٩,٣٥	*٢٠,٨٥	٠,٨٠٥	٠,٦٩١	*٤٣٤,٨٨	٦٤,٧	٠,٦٤٧	٠,٨٠٥	الصبر	التوجه نحو المستقبل

\* دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق أن متغير (الصبر) كمتغير مستقل يسهم في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٨٠٥) وبلغت قيمة التباين الحادث من الصبر في التوجه الإيجابي نحو المستقبل (٠,٦٤٦) بنسبة (٦٤,٦٪) من تباين المتغير التابع، وهذا يوضح أن الصبر يسهم إسهاماً دالاً في التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى أفراد العينة؛ وبالتالي يمكن التنبؤ بمتغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في متغير الصبر وهذه النتيجة تؤكد على الدور الذي يمكن أن يلعبه الصبر في تحديد التوجه نحو المستقبل لدى عينة الدراسة، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية كالتالي:

$$\text{التوجه الإيجابي نحو المستقبل} = ١٩,٣٥ + ٠,٦٩١ \times \text{الصبر}.$$



ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الشخص الذي يتسم بالصبر على المواقف والظروف الضاغطة يشعر بالطمأنينة والسكينة وبالرضا عن الحياة حيث تنخفض لديه الصراعات الداخلية فهو يتأنى في كل شيء ، وينتظر بهدوء في مواجهة الشدائد لتحقيق أهدافه المنشودة ، كما يتميز بالمرونة في مواجهة الصعاب دون الشعور بالتوتر والتأزم ، وكذلك القدرة على ضبط الذات أثناء الغضب، مع عدم التسرع في القيام بالأعمال ، وتحمل تأجيل الإشباع ، والتروى في الحكم على الأمور، وشخص كهذا يكون في حالة من الاتزان الداخلي والخارجي ، وحالة من الطمأنينة تجعله يتفائل بشأن انفتاح المستقبل على فرص حقيقية للإشباع، فينظر له بإيجابية ويخطط له ويحدد هدفه ويسعى ويكافح للوصول إليه .

وكذلك يمكن تفسير إسهام الصبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل بأنه قد يرجع إلى أن التمتع بالصبر يجعل الفرد أكثر صلابة وترويا واستعدادا لأي تغير مفاجئ قد يطرأ على حياته ؛ وهذا من شأنه خفض قلقه من المستقبل ، وتكوين توقعات واتجاهات إيجابية نحوه، حيث يدفعه ذلك إلى بذل المزيد من الجهد للوصول إلى الأهداف والنظر لما هو قادم نظرة مستشرقة ، والتخطيط للمستقبل بطريقة فعالة للتوافق مع أي تغيرات حادثة وإشباعا للاحتياجات، وقد أكد ذلك ( Schnitker, 2010,15 ) حيث أشار إلى أن الأفراد الذين لديهم منظور إيجابي تجاه الماضي والحاضر والمستقبل يكونون أكثر صبرا وتحملاً .  
توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :

١. عقد ندوات مع طلاب التعليم الجامعي والدراسات العليا لتعريفهم ببعض السمات الايجابية الشخصية مثل : الصبر والتفائل والتسامح والأمل ، وزيادة وعيهم بأهميتها وتأثيرها على الفرد .
٢. إعداد برامج إرشادية لتنمية وزيادة المقدرة على الصبر لدى الشباب ؛ لكي يتمكنوا من مواجهة صعوبات الحياة وضغوطها .
٣. الاهتمام بالإرشاد الأسري للوالدين لتوعيتهم بضرورة وأهمية إتباع أساليب تربية سليمة في تفاعلهم مع الأبناء؛ لما لذلك من أثر إيجابي في تقوية قدرتهم على الصبر في مواجهة الشدائد والإحباط .
٤. الاهتمام بالتربية الدينية للفرد منذ الصغر ؛ مما يزيد التوجه الديني الصحيح لديه ، وينعكس





مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



ذلك على إيمانه بقيمة الصبر وأهميته في حياة الفرد المؤمن ، وأن للصابرين منزلة عظيمة وأجر كريم عند الله ؛ ومن ثمَّ زيادة مقدرته على الصبر والانتظار بهدوء في مواجهة الشدائد .

٥ . تعليم الطلاب كيفية وضع خطط مستقبلية مناسبة لتحقيق أهدافهم ؛ لأن ذلك من شأنه المساعدة في زيادة توجههم الإيجابي نحو المستقبل .

٦ . الاهتمام بإجراء مزيد من الدراسات والبحوث النفسية حول الصبر لدى الطلاب وربطها بمتغيرات أخرى .

٧ . توجية اهتمام الباحثين والمرشدين النفسيين إلى أن طلاب الدراسات العليا لديهم مستوى منخفض من التوجه نحو المستقبل ؛ مما يتطلب مزيدا من البحوث لمعرفة أسباب ذلك ، وإعداد برامج إرشادية لزيادة مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لديهم ؛ لدعم طاقاتهم النفسية وزيادة تحملهم لصعوبات الحاضر ومشكلاته .

البحوث المقترحة :

بناء على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية :

- ١ . دراسة الصبر لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة .
- ٢ . الصبر وعلاقته بالدافعية للبحث لدى طلاب الدراسات العليا .
- ٣ . الصبر وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس .
- ٤ . فعالية الإرشاد بالواقع في تنمية الصبر لدى طلاب الدراسات العليا .
- ٥ . التوجه الإيجابي نحو المستقبل وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب الجامعة .



## المراجع

المراجع العربية :

- إبراهيم شوقى عبد الحميد (٢٠٠٢). أهم مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة " مشكلات المستقبل الزواجى والاكاديمي". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة، ١٨(١)، ٣٩ - ٩٩.
- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - أ). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ١٣(٣٨)، ١٥ - ٥٢.
- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣ - ب). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي - دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ١٣(٤٠)، ٣٣ - ٨٣.
- السيد عبدالدايم عبد السلام (١٩٩٥). منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعى - معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص الدراسي والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. دراسات نفسية، ٥(٤)، ٦٤٣ - ٦٧٦.
- إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦). الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين. دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ١٥(٤)، ٥٠٣ - ٥٥٥.
- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠١٣). الصبر وعلاقته ببيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، ٣٢(٣٢)، ٤٤٩ - ٥٠٧.
- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠١٦). مقياس الصبر (دليل التعليمات). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رمضان عاشور حسين (٢٠١٦). سمة الصبر لدى عينة من أمهات الأطفال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة: دراسة مقارنة. دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٢(٤)، ٣٨٧ - ٤٢٤.
- رمضان عاشور حسين (٢٠١٧). تصور مقترح لتنمية سمات المدرب الناجح فى ضوء النماذج العالمية: الصبر



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



- نموذجاً. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، عدد خاص، ٤٤١ - ٤٥٦.
- زينب عبد المحسن كريم الأسدي (٢٠١٧). التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة القادسية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القادسية.
- سعاد كامل قرني، أحمد عبد الملك أحمد (٢٠١٧). الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا : دراسة من منظور علم النفس الإيجابي. المؤتمر الدولي الثالث "مستقبل إعداد المعلم وتنميته في الوطن العربي"، كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر بالتعاون مع رابطة التربويين العرب، ٢٣ - ٢٤ أبريل، ١٨٥ - ٢٢٥.
- صابر عبد الله سعيد، عماد إبراهيم حيدر (٢٠٠٦). قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي الاندفاعي - التأمل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، ٤(٣)، ١ - ٣٦.
- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٣). التوجه نحو المستقبل لدى ذوى المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المعلمين. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ٥(٤)، الجزء الأول، ١٩ - ٩٢.
- فرج عبد القادر طه، شاكراً عطية قنديل، حسين عبد القادر محمد، ومصطفى كامل عبد الفتاح (٢٠٠٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار غريب.
- قيس محمد على (٢٠١٠). علاقة عمل طلاب المرحلة الإعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ١٠(٣)، ٢٣ - ٥١.
- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤). المعجم الوجيز. طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم، القاهرة: المطابع الأميرية.



المراجع الأجنبية :

- Aghababaei, N. & Tabik, M. (2015). Patience and Mental Health in Iranian Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9 (3), e1252. [doi: 10.17795/ijpbs-1252](https://doi.org/10.17795/ijpbs-1252).
- Audenhove, S. & Laenen, F.(2017). Future expectations of young people leaving youth care in Flanders: the role of personal and social capital in coping with expected challenges. *Child and Family Social Work*, 22, 256–265.
- Beenstock, J., Lindson- Hawley, N., Aveyard, P. & Adams, J. (2014). Future orientation and smoking cessation: secondary analysis of data from a smoking cessation trial. *Academic Journal*, 109 ( 10), 1732-1740.
- Blount,S. & Janicik, G.(2000). What makes us patient ? The role of emotion in socio temporal evaluation. *Unpublished manuscript* ,University of Chiago.
- Brockhoff, K., Margolin, M. & Weber, J.(2015). Towards empirically measuring patience. *Universal Journal of Management* 3(5), 169-178.
- Dickens, L., & Desteno, D. (2016). The grateful are patient: Heightened daily gratitude is associated with attenuated temporal discounting. *Emotion*, 16(4), 421-425.
- Dudley, K. (2003). Empirical development of a scale of patience. *Doctor of philosophy*, Department of Counseling, College of Human Resources and Education, West Virginia University, Morgantown, West Virginia.
- Hejazi, E., Moghadam, A., Naghsh, Z. & Tarkhan, R. (2011). The future orientation of iranian adolescents girl students and their academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2441–2444.
- Hirsch, J., Molnar, D., Chang, E.& Sirois, F. (2015). Future orientation and health quality of life in primary care: vitality as a mediator. *Quality of Life Research*, 24,1653–1659.
- Jackman, D.(2012). Self-esteem and future orientation predict risk



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



- engagement among adolescents. *Master of Science*, Department of Human Development and Family Studies, Colorado State University, Fort Collins, Colorado.
- Lavelock,C.(2015). Good things come to those who (Peacefully) wait: Toward a theory of patience. *Doctor of Philosophy* , Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia.
  - Le, S. (2010). Patience, Cooperation, and Trust: A Multi-Method Study Involving Laboratory Experiments, Fieldwork, and Cross-Country Statistical Analysis. *Doctor of Philosophy*, University of California, Los Angeles.
  - Mckay, M., Percy, A. & Cole, J. (2013). Present orientation, future orientation and alcohol use in Northern Irish adolescents. *Addiction Research and Theory*, 21 ( 1), 43-51.
  - Newman, K. (2016). The benefits of being a patient person: Good things really do come to those who wait . *Mindful, healthy mind healthy life*. Retrieved from <https://www.mindful.org/the-benefits-of-being-a-patient-person/>.
  - O'Malley,K., Davies,A.& Cline,T. (2010). Do psychological cues alter our discount function?. *North American Journal of Psychology*,12(3),469-480.
  - Ojala, M.(2015). Hope in the face of climate change: Associations with environmental engagement and student perceptions of teachers' emotion communication style and future orientation. *Journal of Environmental Education*, 46 ( 3 ) , 133-148.
  - Park,G., Schwartz, H., Sap,M., Kern,M., Weingarten,E., Eichstaedt,J., Berger,J. Stillwell,D., Kosinski,M., Ungar,L. & Seligman,M. (2017). Living in the past, present, and future: Measuring temporal orientation with Language. *Journal of Personality*, 85(2),270-280.
  - Peetsma, T.& van der Veen, I. (2011). Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. *Learning and*



- Instruction*, 21 , 481-494.
- Peterson,C., Park,N.& Seligman,M.(2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17–26.
  - Precin, P. (2016). The Interactive Role of Emotional Intelligence, Attachment Style, and Resilience in the Prediction of Time Perception in Doctoral Students. *Psychology Research*, 6,109-207.
  - Ro, D. (2014). Patient patients? The virtue of patience and severe mental illness. *Doctor of Psychology*, Faculty of the Graduate School of Psychology, University of Amsterdam, Amsterdam, Holland.
  - Santilli, S., Ginevra, M. , Sgaramella, T., Nota, L., Ferrari, L. & Soresi, S. (2015). Design my future: An instrument to assess future orientation and resilience. *Journal of Career Assessment*. <http://dx.doi.org/10.1177/1069072715621524>.
  - Schnitker, S.(2010). An examination of patience and well-being. *Doctor of philosophy*,University of California, Davis.
  - Schnitker, S.(2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4):263-280.
  - Schnitker, S. & Emmons, R. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 177-207.
  - Schnitker, S., Houlberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 264-275.
  - Scholtens, S., Rydell,A.& Yang-Wallentin,F.(2013). ADHD symptoms, academic achievement, self-perception of academiccompetence and future orientation: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 205–212.
  - Yafit, S. (2016). Future expectations as a source of resilience among young people leaving care. *The British Journal of Social Work*, 47(4), 1111–1127. DOI: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw077>.