

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية
في خفض الضيق النفسي لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر

إعداد

د/ فاتن عبدالسلام حسن السيد

كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية - قسم علم النفس - جامعة الأزهر

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر

د/فاتن عبدالسلام حسن السيد*

المخلص:

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لدي عينة من طالبات الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية وعددها (١٥) طالبة والثانية ضابطة وعددها (١٥) طالبة، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢٠) عام بمتوسط قدره (١٩,٢٠) عام وانحراف معياري قدره (١,٢١)، واستخدمت الباحثة مقياس المثابرة الأكاديمية ومقياس الضيق النفسي (إعداد/ الباحثة) واستمارة المستوي الاجتماعي والاقتصادي (إعداد / عبدالعزيز الشخص، ٢٠١٣) والبرنامج التدريبي (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأشارت النتائج أيضاً بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أسفرت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج في تنمية المثابرة الأكاديمية وخفض الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة وقد تم تفسير النتائج في ضوء ما انتهت إليه نتائج البحوث والدراسات السابقة، كما خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي- المثابرة الأكاديمية- الضيق النفسي- طالبات الجامعة.

* د/فاتن عبدالسلام حسن السيد: كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية - قسم علم النفس-جامعة الأزهر.

**The effectiveness of a training program for developing
academic perseverance in reducing psychological distress
among sample of university students**

Faculty of Human Studies in Dakahlia - Department of Psychology
- Al-Azhar University

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a training program for developing academic perseverance in reducing psychological distress among sample of university students. The ages of the students ranged from (18 to 20) with an average of (19.20) years and a standard deviation of (1.21). The researcher used the academic perseverance scale, the psychological distress scale (prepared by the researcher), the economic and social level form prepared by Abdul Aziz (2013), and a training program (prepared by the researcher). The results of the study indicated that there were statistically significant differences between the average ranks of the degrees of academic perseverance and psychological distress among the members of the experimental and control groups in the posttest in favor of the experimental group. The findings also showed that there were statistically significant differences between the experimental group's average ranks of the degrees of academic perseverance and psychological distress in the pretest and the posttest in favor of the posttest. The results revealed that there were no statistically significant differences between the average ranks of the degrees of academic perseverance and psychological distress among the experimental group members in the post and follow-up tests which indicates that the program will continue to have an impact on improving academic perseverance and reducing psychological distress among the sample of university students. The findings were interpreted in light of previous studies and researches, Based on the findings of the study, the researcher proposed a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Training program- Academic Perseverance -Psychological Distress - university students.

مقدمة البحث:

لا شك أن التعليم الجامعي يلعب دوراً محورياً في بناء رأس مال بشري مؤهل لحل المشكلات الحقيقية المتواجدة في المجتمع ويسهم بشكل فعال في الحصول علي الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي لمنتسبيه، ومع ذلك فإن التعلم واكتساب المعرفة والقيم والمهارات الأكاديمية ليس بالأمر اليسير، بل هي رحلة طويلة مليئة بالتحديات والعقبات التي تواجه هؤلاء الطلاب بالإضافة إلي ذلك فهم يقضون معظم وقتهم في دراستهم الأكاديمية للخروج بنتائج أكاديمية مُرضية، لذلك يعد الاهتمام بهذه المرحلة هي في الأساس انعكاس لتطور المجتمع وتقدمه، ويتطلب النجاح في البيئة الجامعية درجة عالية من بذل الجهد والمثابرة الأكاديمية من أجل تحقيق الأهداف التعليمية.

وتعد المثابرة الأكاديمية Academic Perseverance من المصطلحات الهامة في مجال التعليم، حيث إنها مرتبطة بالنتائج الأكاديمية الإيجابية والتي من أبرزها إعداد الطالب للنجاح الأكاديمي وكذلك للحياة العامة (Huéscar Hernández et al, 2020).

ويذكر (Huéscar Hernández et al, 2020) أن الأفراد الذين يمتلكون الشغف والمثابرة للدراسة والعمل من خلال مواجهة التحديات والشدائد من المرجح أن يصلوا إلي تحقيق أهدافهم وإنجازات أعلى مقارنة بمن يفتقرون إلي هذه الجوانب.

وأشارت دراسة (Sudina & Plonsky, 2021) أن الطلاب الذين يمتلكون مثابرة أكاديمية عالية لديهم القدرة علي متابعة أهدافهم الأكاديمية بتركيز وتصميم، كما أنهم لا يسمحون للتحديات والتوترات والعقبات أن تحول دون تحقيق أهدافهم.

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات من فاعلية البرامج في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي الطلاب ومن هذه الدراسات دراسة (Olson, 2017) هدفت إلي مساعدة طلبة الجامعة علي تنمية العزيمة والمثابرة الأكاديمية من خلال التدريب علي بعض المهام وأشارت نتائجه أن تدريب الطلاب علي بعض المهام المتعمدة داخل الفصل الدراسي من شأنها أن تنمي العزيمة والمثابرة الأكاديمية لدي الطلاب ودراسة (Brar, 2019) والتي هدفت إلي دراسة أثر برنامج تدريبي قائم علي التدخل المبني علي نظرية الأمل ونظرية تقرير المصير في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي الطلاب، وأظهرت نتائجه إلي مدي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أشارت دراسة (Casanova et al, 2022) إلي مدي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لمنع التسرب من الجامعة لدي المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما أن المثابرة الأكاديمية لها دوراً حاسماً في نجاح الطالب وتفوقه الأكاديمي من خلال ما يبذله الطالب من جهد وإصرار علي مواصلة تحقيق أهدافه حتي لو كانت أهداف طويلة المدى، فإن الصحة النفسية تعتبر ذات أهمية محورية بين طلاب الجامعات لذلك فإن تحسين المعرفة بالعوامل المرتبطة بسوء الصحة النفسية والتي تزيد من الضيق النفسي للطلاب يمكن أن يوفر أساساً لتصميم تدخلات محددة للحد من التعرض للضيق النفسي مما يوفر الدعم اللازم للطلاب.

وقد أشارت دراسة (Browning et al, 2021) بأن طلاب الجامعات هم أكثر عرضة للضيق النفسي مقارنة بعامة السكان، فالعديد من الطلاب يواجهون العديد من التحديات والعقبات التي من المحتمل أن تؤثر سلباً علي أدائهم ونجاحهم الأكاديمي مما يسبب لهم الشعور بالضيق النفسي.

وفي هذا السياق أشار (Schmits et al, 2012) أن العديد من الضغوطات والعقبات الناشئة عن السياقات الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية من الممكن أن تؤثر علي الضائقة النفسية للطلاب، حيث إن طلاب التعليم العالي هم أكثر عرضة للتعرض للضيق النفسي وخاصة أولئك الذين يعانون من تدهور في وضعهم المالي ولديهم عبء في المهام الأكاديمية. وهذا ما اتفقت عليه العديد من الدراسات كدراسة (Chen et al, 2022) والتي بينت نتائج دراسته أن طلاب الجامعة كانوا معرضين لخطر أعراض الضائقة النفسية بشكل كبير ودراسة (Majeed et al, 2022) والتي أشارت بوجود علاقة سلبية بين الضيق النفسي والصحة النفسية وأن الأفراد الذين أظهروا مستويات مرتفعة من الضيق النفسي تبين أنهم كانوا يعانون من ضغوطات مسبقة، كما تبين من دراسة (Seidel et al, 2023) أن الطلاب أظهروا مستويات مرتفعة من الضيق النفسي، كما ارتبط الضيق النفسي سلباً بتجربة الحياة ذات المغزى خلال جائحة كوفيد -١٩ ودراسة (Zolotareva et al, 2023) والتي أشارت بارتفاع معدل انتشار الضيق النفسي والجسدي بين طلاب الجامعات الروسية.

وفي هذا الصدد أشار (Negash et al, 2021) أن معظم الطلاب يعانون من أعراض الضيق النفسي المتمثلة في الإحباط واليأس والتوتر والصداع وكانت التفسيرات الأكثر شيوعاً والمسببة لتلك الأعراض هي تعرضهم للعديد من التحديات النفسية والاجتماعية والأكاديمية مما أثر بشكل كبير علي صحتهم النفسية ونتائجهم الأكاديمية ودوافعهم الدراسية.

وتبين للباحثة أن طالبات الجامعة في حاجة ملحة إلي تدخلات فعالة بسبب ما يواجهونه من تحديات أكاديمية تفقدن القدرة علي مواصلة بذل الجهد اللازم للنجاح والتفوق الأكاديمي

مما يعرضهن للضييق النفسي، لذلك رأت الباحثة أن تقوم بدراسة تهدف إلي خفض الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة من خلال علاج فقدان الشعور بمهارات المثابرة الأكاديمية لديهن وخاصة أنه اتضح من الدراسات السابقة عدم وجود دراسة واحدة عربية - في حدود إطلاع الباحثة - تناولت هذه المتغيرات في دراسة واحدة أو قامت بتصميم برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مختلفة كلياً عن مراحل التعليم السابقة حيث إنها تعد من أخطر المراحل التي يحدث فيها تغيرات علي المستوي النفسي والأكاديمي والاجتماعي بسبب ما تتعرض له الطالبات خلال هذه المرحلة وخاصة طلبة السنة الأولى من التعليم الجامعي للعديد من التحديات والعقبات والضغوطات بسبب متطلبات الحياة الأكاديمية والانتقال من مرحلة التعليم الثانوي إلي المرحلة الجامعية وما تفرضه هذه المرحلة من وجود ضغط أكاديمي تتمثل في صعوبات اقتصادية وتغيير نمط الحياة والتفكير في التخرج وما يشمله بعد ذلك مما قد يؤدي إلي شعورهن بالضييق النفسي كما أنهن خلال هذه المرحلة يزداد إلهاءهن بوسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة مما يفقدن القدرة علي بذل الجهد اللازم للنجاح الأكاديمي، لذلك لا بد من التعامل مع مثل هذه المواقف حيث أنه خلال هذه المرحلة ستكون هناك أوقات نجح فيها وأوقات نفشل فيها لأن هذه طبيعة الحياة التي لا تسير علي وتيرة واحدة ولكن القدرة علي الارتداد عند التعرض للسقوط يمنح الفرصة للعودة للمسار الصحيح وتحقيق أفضل النتائج وهذا لا يتأتى إلا من خلال المثابرة الأكاديمية.

ويشير (Huéscar Hernández et al, 2020) أن الطلبة الذين لديهم مستوي مرتفع من المثابرة الأكاديمية والشغف من خلال مواجهة التحديات والشدائد لتحقيق مستوي عالي من أهدافهم وطموحهم الأكاديمي من المرجح أن يصلوا إلي إنجازات وأداء أكاديمي أفضل من الذين يفتقرون إلي هذه الجوانب من المثابرة، كما أشار أن المثابرة تنتبأ بالنجاح الأكاديمي مما يدل علي أن الطلاب الذين يتم تنمية جوانب المثابرة الأكاديمية لديهم من خلال دورات تدريبية تقدم لهم يكونون أكثر قدرة علي مواجهة التحديات وتحقيق أعلى درجات التفوق.

وترى الباحثة أن المثابرة الأكاديمية تعد عامل حاسم وفعال في أداء الطلاب وتفوقهم الأكاديمي، حيث يمكن للمثابرة أن تنتبأ بمدى تعافي الطالب وأدائهم لمهامهم الأكاديمية بكفاءة، فلا نجاح بدون إصرار وتحدي ومثابرة وبذل جهد، كما أنه لا فائدة من المذاكرة بدون وجود المثابرة، وكما أن المثابرة الأكاديمية ركن رئيسي لمهارات المذاكرة والاستذكار فإن الضيق النفسي من العوامل التي تؤثر علي الصحة العقلية للطلاب، فشعور الطلاب بالضييق النفسي لا

يؤثر علي حالتهم النفسية والجسدية فقط بل قد يمتد أثره إلي ما بعد التخرج ويؤثر سلباً علي قدرتهم علي العمل في المستقبل، لذلك كان من الضروري معرفة العوامل التي تسبب الضيق النفسي في مؤسسات التعليم الجامعي والعمل علي تلافيتها.

ويشير (Tsai & Morissette, 2022) أن الضيق النفسي موجود في كل مكان تقريباً ولدي جميع الأشخاص، حيث يتعرض الأفراد لأحداث مرهقة أو صادمة متعددة في حياتهم، لدرجة أن أصبحت الشدائد والمعاناة ظاهرة عالمية في تاريخ البشرية وهناك العديد من أحداث الحياة التي تتطلب المثابرة للتغلب عليها، سواء كانت الأحداث الضاغطة في بيئة العمل أو الأسرة أو داخل البيئة الجامعية، وتعد المثابرة في مواجهة الشدائد أمر ضروري لازدهار الإنسان ورفاهيته.

ويشير (Beltrán-Ruiz et al, 2023) أن التعليم الجامعي يمثل تحدياً كبيراً للعديد من الطلاب مما قد يؤثر علي صحتهم العقلية بشكل كبير ومن الممكن أن يؤدي الضغط الذي يتعرض له الطلاب طوال فترة وجودهم في الجامعة إلي التعرض للضيق النفسي.

كما يشير (Korn et al, 2023) أن الطلاب الذين أبلغوا عن مستويات مرتفعة من الضيق النفسي كانوا أكثر عرضة للإجهاد والأعراض النفسية والجسدية السلبية وأعراض التوتر والقلق والاكئاب وتدني قيمة الذات.

وترى الباحثة أن قدرة الطالبات علي مواجهة التحديات والمحن والأزمات اللاتي تتعرضن لها خلال مسيرتهن الأكاديمية وقدرتهن علي التفاعل بإيجابية في ظل تلك الظروف الضاغطة هو دليل علي تمتعهن بالمثابرة الأكاديمية وقدرتهن علي التحدي مما يجعلهن أكثر قدرة علي مواجهة التوترات والإحباطات واليأس اللاتي تتعرضن لها جراء هذه الضغوطات كما تجعلهن أكثر قدرة علي تقدير أنفسهن.

وفي هذا الصدد يشير (Smith & Emerson, 2021) أن العلاقة بين التوتر المفرط والضيق النفسي أمر راسخ لدي طلاب الجامعة وخاصة لدي الطلبة الذين لديهم ضعف في الاستعداد للتعامل مع الضغوط، لذلك فإن معرفة العلاقة بين المثابرة والضيق النفسي والإرهاق الأكاديمي أمر لا بد منه.

كما أشار (Peng & Wu, 2022) أن المثابرة والأمل لهما آثار وقائية علي الضيق النفسي، حيث إن زيادة مستوي المثابرة والأمل لدي الأفراد يقلل بل قد يمنع الضيق النفسي بشكل فعال، مما يؤكد علي وجود علاقة سالبة بين المثابرة والضيق النفسي.

ويشير (Gonzalez Hernandez et al, 2018) أن الضيق النفسي يمكن أن يعيق الأداء الأكاديمي والأداء النفسي والاجتماعي والسيولوجي بين الطلاب وخاصة عندما يكون متكرراً ومستمراً، إلا أن التدريب علي المثابرة الأكاديمية للطلاب قد تعمل علي تطوير المهارات اللازمة للتعامل مع الضيق والتوتر مما يجعل من الممكن تحقيق التكيف الشخصي الخاص بالفرد.

وفي هذا السياق أشارت نتائج العديد من الدراسات من وجود علاقة سالبة بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طلاب الجامعة ومن هذه الدراسات دراسة (Lee, 2017) والتي أظهرت نتائجها أن المثابرة ارتبطت سلبياً بالضيق النفسي ودراسة (Boerma et al, 2020) والتي كشفت أن المثابرة الأكاديمية تخفف من الضيق النفسي لدي طلبة الجامعة ودراسة (Liu et al, 2022) والتي أشارت إلي وجود ارتباط سلبي بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي وكان ظهور المثابرة الأكاديمية ضعيف وخاصة لدي الطلاب الذين يعانون من أحداث حياتية ضاغطة ودراسة (Hu et al, 2023) والتي أظهرت نتائج دراسته من وجود علاقة سالبة بين المثابرة والضيق النفسي ودراسة (Hytman & Kocovski, 2023) والتي أظهرت وجود علاقة سالبة بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طلاب الجامعة.

وتري الباحثة من ضرورة الحاجة الملحة للبحث في كيفية تعلم الطلاب لما يلاقه هذا النوع من البحوث من اهتمام من الطالب بصفه خاصة والمجتمع بصفه عامة، وتمثل المثابرة الأكاديمية أهمية بالغة للطلاب حيث إنها تدفعهم إلي بذل أقصى جهد للوصول إلي أحسن النتائج وتحقيق الأهداف مهما كانت التحديات بل تدفعهم إلي السعي بحماس لإزالة العقبات حتي الوصول لتحقيق الهدف والنجاح الأكاديمي، كما أنه من خلال خبرة الباحثة في مجال التدريس الجامعي ومن خلال التعامل مع الطالبات فوجدت في بعضهن فتور في أداء مهامهن الأكاديمية وعزوف عن المشاركة الأكاديمية وضعف في التحصيل الأكاديمي وعدم قدرتهن علي المثابرة في أداء مهامهن الأكاديمية، فقامت الباحثة بإجراء مناقشات مع بعضهن فأبدوا مجموعة من الأسباب التي تكمن وراء ذلك والتي يرجع معظمها إلي مرور أغلبهن بمشاعر من نقص الحافز والدافعية والتوتر والقلق والإحباط واليأس وتدني قيمة الذات، لذلك رأت الباحثة أن تولي عناية خاصة بهؤلاء الفئة من الطالبات وتقديم برامج تدريبية لهن لتحسين الجوانب الإيجابية لديهن وهذا يلزمه المرور بالمثابرة الأكاديمية لأنه من أهم المتغيرات الإيجابية التي ربما تعمل علي خفض الضيق النفسي لديهن كما أنه من المتغيرات التي لو تم التدريب عليها تُحدث الشعور بالمتعة وتطوير عادات إيجابية جيدة حيث أن المثابرة الأكاديمية تتضمن اتخاذ خطوات واضحة ومحددة نحو الهدف المحدد حتي الوصول إليه.

- ومن خلال المسوغات السابقة يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:**
- ١- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس القبلي ودرجاتها في القياس البعدي؟.
 - ٢- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس البعدي؟.
 - ٣- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج؟.
 - ٤- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الضيق النفسي في القياس القبلي ودرجاتها في القياس البعدي؟.
 - ٥- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس الضيق النفسي في القياس البعدي؟.
 - ٦- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الضيق النفسي في القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج؟.

أهداف البحث:

- ١- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي لعلاج قصور المثابرة الأكاديمية وتنمية مهاراتها لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر ومحاولة التحقق من فاعلية البرنامج في خفض الضيق النفسي لديهن.
- ٢- الكشف عن الفروق في مقياس المثابرة الأكاديمية لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.
- ٣- الكشف عن الفروق بين مقياس المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.
- ٤- معرفة مدى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج لدى طالبات المجموعة التجريبية لعينة البحث الحالي.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في جانبين هما:

أولاً- الأهمية النظرية:

- يستمد البحث أهميته من خلال عينة الدراسة التي تناولها وهنّ طالبات الجامعة، تلك المرحلة التي تسهم بشكل مباشر في تخرج جيل قادر علي تحمل المسؤولية وإثبات أنفسهن في مكان العمل.
- مساندة الاتجاهات الحديثة والتي تنادي بضرورة دراسة الجوانب الإيجابية وتعزيزها.
- إلقاء الضوء علي الضيق النفسي والذي تعاني منه طالبات الجامعة.
- توجيه نظر القائمين علي العملية التعليمية إلي أهمية دعم وتحسين القوة الإيجابية لدي طلبة الجامعة والتي من أهمها المثابرة الأكاديمية باعتبارها هامة في التصدي للضيق النفسي عند الطلبة.

ثانياً- الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية في:

- تصميم برنامج تدريبي يمكن استخدامه في تحسين مستوي المثابرة الأكاديمية لدي طالبات الجامعة وتنمية مهاراته والذي قد يفيد في خفض الضيق النفسي لديهن.
- إثراء المكتبة النفسية بأداة هامة لقياس المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طلبة الجامعة.
- قد يفيد متغير المثابرة الأكاديمية السادة أعضاء هيئة التدريس والمعلمين في معرفة مدى قدرة طلابهم علي الانغماس في أداء المهام الأكاديمية والكشف عن مصادر الضيق النفسي التي يتعرض لها الطلاب وقيامهم بعمل برامج تقلل من أثار الضيق النفسي من أجل مساعدة طلابهم في تحقيق مستوي أكاديمي مرتفع.

محددات البحث:

- **المحددات البشرية:** تكونت عينة البحث الحالي من (٣٠) طالبة جامعية من طالبات جامعة الأزهر بالفرقة الأولى قسم علم النفس، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهن وعددهن (١٥) طالبة والمجموعة الضابطة ولم يتم تطبيق البرنامج عليهن وعددهن (١٥) طالبة، وتم التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوي الاجتماعي والاقتصادي والمثابرة الأكاديمية والضيق النفسي.
- **المحددات المكانية:** قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث الحالي علي عينة من طالبات جامعة الأزهر بكلية الدراسات الإنسانية بنات تفهنا الأشرف بالدقهلية.
- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق العينة الاستطلاعية بتاريخ ٣/ ١٠/ ٢٠٢٢، وتم تطبيق القياس القبلي للمقاييس بتاريخ ١٥/ ١٠/ ٢٠٢٢، وتم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٤/

١٠ / ٢٠٢٢ إلى ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٢ وتم تطبيق القياس البعدي ٢٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ وتم تطبيق القياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج بتاريخ ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٣ م.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث:

١- فاعلية برنامج تدريبي Effectiveness of training Program

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " مدي قدرة البرنامج في تنمية المثابرة الأكاديمية وخفض الضيق النفسي لدي طالبات جامعة الأزهر وذلك من خلال تقديم مجموعة من الجلسات والخدمات التدريبية الهادفة والمخططة والموجهة للطالبات والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والمهام يتم تدريب الطالبات عليها في عدد معين من الجلسات والبالغ عددهم (٢٤) جلسة بواقع (٣) جلسات في الأسبوع و(٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة حتي يتسنى لهن أداء هذه الأنشطة والمهام بغرض تنمية المثابرة الأكاديمية وخفض الضيق النفسي لديهن (إعداد / الباحثة).

٢- المثابرة الأكاديمية Academic Perseverance

تعرفه الباحثة بأنه "مستوي الدافع التي تظهره الطالبات من أجل تحقيق غايات وأهداف أكاديمية طويلة المدى مع السعي والالتزام لتحقيق مستويات أعلى في الدراسة مع قدرتهن علي تقبل المواقف التعليمية الغير مألوفة أو التي يصعب التنبؤ بها وتخطي العوائق الأكاديمية".

ويعرف إجرائياً من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبات علي مقياس المثابرة الأكاديمية المستخدم في البحث الحالي، (إعداد / الباحثة).

٣- الضيق النفسي Psychological Distress

تعرف الباحثة الضيق النفسي بأنه "حالة نفسية سلبية تشعر الطالبات من خلالها بالعبء والضيق بسبب ما يتعرضن له من توترات وتدني قيمة الذات والشعور بالعجز واليأس عن مواصلة المهام الأكاديمية مما ينعكس علي أدائهن الشخصي والأكاديمي".

ويعرف إجرائياً من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبات علي مقياس الضيق النفسي المستخدم في البحث الحالي (إعداد/ الباحثة).

الإطار النظري

أولاً- المثابرة الأكاديمية Academic Perseverance

تعد المثابرة الأكاديمية مصطلح حديث نسبياً في مجال التعليم الأكاديمي، بل أنه أصبح له أهمية قصوي في إعداد الطلاب للنجاح الأكاديمي وكذلك للحياة عامة، وارتبط هذا المفهوم

بالنتائج الإيجابية حيث يقوم المختصون بتعزيز المثابرة لتمكين الطلاب من الالتزام بأهدافهم الإنجازية وتحقيق أهدافهم (Huéscar Hernández et al, 2020).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت المثابرة الأكاديمية ومنها:

تعريف (Jiang et al, 2019) بأنها "متغير أكاديمي ومعرفي مرن يسهم في السلوكيات الموجهة نحو الهدف ويتأثر بالعوامل الداخلية (مثل الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات) والعوامل الخارجية (مثل الخبرة الناجحة)".

وعرفها (Huéscar Hernández et al, 2020) بأنها "مستوي الدافع الذي يظهره الطلاب من أجل الوصول لتحقيق أهدافهم علي المدى الطويل علي الرغم من الفشل والنكسات الذي يتعرض له".

كما عرفها (Halperin & Regev, 2021) بأنها "الدرجة التي يبذل فيها الأفراد جهداً لتحقيق أهداف طويلة المدى".

ويشير (DiNapoli & Miller, 2022) بأن المثابرة الأكاديمية هي "إعادة النضال الإنتاجي في مواجهة العقبات والنكسات الأكاديمية".

خصائص المثابرة الأكاديمية:

يذكر (Huéscar Hernández et al, 2020) أن الأفراد الذين لديهم الشغف والمثابرة للعمل والدراسة من خلال مواجهة التحديات والشدائد من المرجح أن يحققوا مجموعة من الأهداف ويصلوا إلي إنجازات أعلى مقارنة بمن يفتقرون إلي جوانب مماثلة.

كما يضيف (Halperin & Regev, 2021) أن هناك عدة خصائص يتصف بها المثابرون أكاديمياً تتمثل في الإبداع والثقة بالنفس والكاريزما والاستقرار العاطفي والجاذبية الخارجية والذكاء.

الأهمية التربوية لتنمية المثابرة الأكاديمية لدي المتعلمين:

يري (Soto,2019) أن المثابرة الأكاديمية سمة نفسية إيجابية نموذجية لها تأثير فعال في إحداث تغيرات إيجابية في العملية التعليمية حيث تؤثر المثابرة الأكاديمية العالية لدي الطلاب علي قدرتهم علي التغلب علي التحديات والتكيف الأكاديمي.

ويشير (Halperin & Regev, 2021) إلي أن الطلاب ذوي المثابرة الأكاديمية يحققون نتائج أفضل في جميع المجالات بما في ذلك الإنجازات الأكاديمية أكثر من غيرهم، حيث إن المثابرة تنتبأ بالنجاح الأكاديمي وعدم التسرب بين الطلاب في الكلية.

تعقيب:

تري الباحثة أن المثابرة الأكاديمية مهارة مهمة من الممكن تنميتها وتطويرها لدى الطلاب حيث إنه من خلال تنميتها لديهم تساعد على إحراز تقدم مستمر طوال رحلتهم الأكاديمية ومواجهة التحديات الأكاديمية والتغلب عليها والمثابرة حتى عندما يواجهون مفاهيم أكاديمية غامضة مما يؤدي إلي تحسين أدائهم الأكاديمي والتميز الأكاديمي.

الضيق النفسي Psychological Distress

يعد الضيق النفسي من أكثر مخاوف الصحة العقلية المنتشرة بين طلاب الجامعات بشكل متزايد، نظراً لارتباطه بالعديد من الأمراض الجسدية والنفسية وحدث اضطرابات الصحة العقلية الأكثر خطورة، كما يعد من أخطر مصادر التوتر المهددة لمقدمي خدمات التعليم نظراً لما يحدثه من تأثيرات سلبية على الطلاب (Deasy et al,2014)

وقد تعددت التعريفات التي تناولت الضيق النفسي منها:

تعريف (Belay et al, 2021) "بأنها حالة من المعاناة النفسية والعاطفية التي يعاني منها الأفراد والتي غالباً ما تتميز بظهور أعراض جسدية مثل الأرق والصداع ونقص الطاقة واكتئاب كالإحباط واليأس والقلق كالشعور بالتوتر والأرق".

وعرفها (Viertiö et al , 2021) "بأنها تشير إلي أعراض محددة من التوتر والقلق والاكنتاب وهو أكثر شيوعاً عند النساء".

كما عرفها (Yazdanpanah & Marashian,2023) بأنها "حالة عقلية غير سارة تتصف بالتوتر والقلق والاكنتاب وتدني قيمة الذات مما يضعف الصحة العقلية للأفراد وأدائهم لوظائفهم".

العوامل المؤثرة علي الضيق النفسي:

يواجه العديد من طلاب الجامعات تحديات كبيرة تتمثل في الاضطرار لمواكبة المتطلبات الأكاديمية للنجاح في البيئة الجامعية، ولكن أنماط الحياة الأكاديمية عالية الضغط من الممكن أن تتسبب في الضيق النفسي لدى الطلاب، وقد أشار (Graves et al, 2021) أن النوع من شأنه أن يؤثر علي مستويات الضيق النفسي حيث تبين من خلال دراسته ظهور مستويات مرتفعة من الضيق النفسي لدي الإناث مقارنة بنظرائهن من الذكور، كما أشار (Backović et al, 2012) أنه من خلال العثور علي أنماط مختلفة بين الإناث والذكور في مستويات الضيق النفسي تبين أن الإناث أظهرن مستويات مرتفعة من الضيق النفسي الناتج عن تعرضهن للضغط الأكاديمي مقارنة بالذكور.

ويشير (Korn et al, 2023) أن الطلاب الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضائقة النفسية يظهرون مستوى اجتماعي واقتصادي أقل، كما أن الروابط الاجتماعية لديهم تكون ضعيفة ويظهرون مستويات رفاة أقل ويظهرون مستويات صحية أقل من غيرهم.

أثار الضيق النفسي علي الطلاب:

يعد الضيق النفسي من الاضطرابات النفسية التي تنتشر بشكل كبير بين الطلبة المراهقين وبالبالغين في وقت مبكر، حيث تبيّن ظهور مستويات مرتفعة بين طلبة الجامعات من الضيق النفسي مما أدى إلي ظهور الأفكار الانتحارية لدي نسبة كبيرة منهم، الأمر الذي يحتاج إلي تدخلات مبكرة للحد من ظهور الضيق النفسي بين هؤلاء الطلبة (Amaresha et al, 2018). وأشار (Becerra et al,2021) إلي أنه تم ملاحظة بعض الاختلافات بين الذكور والإناث في الأثار المترتبة علي الضيق النفسي فكان وجود الضيق النفسي مرتبطاً بشكل كبير بانخفاض في مستويات الشعور بالرضا عن الذات والتفكير بشكل سلبي، بينما بالنسبة للإناث ارتبط وجود الضيق بانخفاض مستويات الشعور بالصفات الحميدة والرضا عن الذات. كما أشار (Dongre et al,2022) أن الضيق النفسي لدي الطلاب الناشئ عن تعرضهم لمستويات مرتفعة من الضغوط قد ينعكس علي صحتهم العقلية والجسدية، حيث إن الضيق النفسي يؤدي إلي التعرض لانخفاض في الجهاز المناعي وزيادة المرض مما يؤثر علي كفاءة عيونهم والتعرض الدائم للصداع والغثيان واضطرابات الجهاز الهضمي وزيادة معدل ضربات القلب.

تعقيب:

تري الباحثة أن طلبة الجامعة وخاصة طلبة الفرقة الأولى هم من أكثر الفئات عرضة للضيق النفسي بسبب ما يتعرضون له من تحديات أكاديمية عالية الضغط، حيث إن أغلبهم يكونوا غير مستعدين لمواجهة الضغوطات الإضافية المرتبطة بالأعباء الأكاديمية والتنقل الجغرافي والصعوبات المالية ودعم الأقران مما يتسبب في شعورهم بالضيق النفسي.

دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت برامج تدريبية لتنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلبة الجامعة.

- دراسة (Olson, 2017) هدفت إلي مساعدة طلبة الجامعة علي تنمية العزيمة والمثابرة الأكاديمية من خلال التدريب علي بعض المهام، شارك في هذه الدراسة (٤٣) طالباً من طلبة الفرقة الأولى في جامعة جنوب تكساس، وأظهرت نتائج الدراسة أن تدريب الطلاب علي بعض المهام المتعمدة داخل الفصل الدراسي من شأنها أن تنمي العزيمة والمثابرة الأكاديمية لدي الطلاب.

- دراسة (Brar , 2019) هدفت إلى دراسة أثر برنامج تدريبي قائم على التدخل المبني علي نظرية الأمل ونظرية تقرير المصير في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي الطلاب، وقد شارك في هذه الدراسة (١٣٤) طالباً وتم تنفيذ البرنامج لمدة ٦ أسابيع وتم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- دراسة (Casanova et al, 2022) هدفت إلى دراسة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية لمنع التسرب من الجامعة لدي عينة من طلبة الجامعة، وبلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة (١٥٠) طالباً من إحدى الجامعات الحكومية في شمال البرتغال، وتم تنفيذ البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١، وأشارت نتائج الدراسة إلي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدى طلاب المجموعة التجريبية.
- المحور الثاني: دراسات تناولت الضيق النفسي لدي طلاب الجامعة.**
- دراسة (Chen et al, 2022) هدفت إلى دراسة تأثير الضيق النفسي علي طلاب الجامعة الذين يدرسون العلوم الصحية في تايوان، وبلغت عينة الدراسة (٤٢١٢) طالباً جامعياً من طلبة الفرق الأولي، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلاب الجامعة كانوا معرضين لخطر أعراض الضائقة النفسية بشكل كبير.
- دراسة (Majeed et al, 2022) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضيق النفسي والمتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والصحة النفسية لدي المراهقين خلال جائحة كوفيد -١٩، شارك في هذه الدراسة (١٥٨) مشاركاً تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٧ عاماً، وبعد تطبيق أدوات الدراسة أظهرت النتائج بوجود علاقة سلبية بين الضيق النفسي والصحة النفسية وأن الأفراد الذين أظهروا مستويات مرتفعة من الضيق النفسي تبين أنهم كانوا يعانون من ضغوطات مسبقة.
- دراسة (Seidel et al, 2023) هدفت إلى فحص دور المعني في الحياة في الضائقة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة خلال جائحة كوفيد - ١٩، وبلغ عينة الدراسة (١٠٩) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب لديهم مستويات مرتفعة من الضيق النفسي في فترة الوباء، كما ارتبط الضيق النفسي سلباً بتجربة الحياة ذات المغزى خلال جائحة كوفيد -١٩.
- دراسة (Yazdanpanah & Marashian,2023) هدفت إلى آثار التدريب علي إدارة الضغوط علي الضيق النفسي والتحصيل الأكاديمي للمتقدمين لامتحان القبول بالجامعة،

شارك في هذه الدراسة (٣٠) مشاركاً وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (١٥) ومجموعة ضابطة (١٥) وتلقت المجموعة التجريبية إحدى عشر جلسة وتم تطبيق اختبار الضيق النفسي وإدارة الإجهاد لدي الطلاب وأظهرت النتائج أن التدريب علي إدارة الإجهاد أدى إلي تحسين الضائقة النفسية والتحصيل الأكاديمي للمجموعة التجريبية.

- دراسة (Zolotareva et al, 2023) هدفت إلي دراسة العلاقة بين الضيق النفسي والجسدي بين طلاب الجامعات الروسية في زمن كوفيد -١٩، وشارك في هذه الدراسة (١٢٣٦) طالباً جامعياً من عدة مناطق في روسيا، وتم تطبيق مقياس الاكتئاب والقلق والاجهاد والتوتر لقياس الضائقة النفسية والجسدية، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع معدل انتشار الضيق النفسي والجسدي بين طلاب الجامعات الروسية.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدي طلاب الجامعة.

- دراسة (Lee, 2017) هدفت إلي دراسة العلاقة بين المثابرة والأداء الأكاديمي والفشل الأكاديمي المتصور والضيق النفسي لدي طلاب درجة الزمالة في هونج كونج، شارك في هذه الدراسة ٣٤٥ طالباً تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢١ عاماً، وبعد تطبيق أدوات الدراسة أظهرت النتائج أن المثابرة ارتبطت سلبياً بالضيق النفسي بينما الفشل الأكاديمي المتصور فقط هو الذي كان مرتبط بشكل إيجابي بالضيق النفسي.

- دراسة (Boerma et al, 2020) هدفت إلي دراسة العلاقة بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي والرضا عن الحياة لدي عينة من طلبة الجامعة، وقد شارك في هذه الدراسة ١٥٣ طالباً من طلبة الجامعة، وبعد تطبيق استبياناً عبر الانترنت يقيس المثابرة الأكاديمية والرضا عن الحياة والضيق النفسي، أظهرت نتائج الدراسة أن المثابرة الأكاديمية ساهمت بشكل كبير في العلاقة بين الضيق النفسي والرضا عن الحياة، كما كشفت نتائج الدراسة أن المثابرة الأكاديمية تخفف من الضيق النفسي لدي عينة الدراسة.

- دراسة (Liu et al, 2022) هدفت إلي فحص دور المثابرة الأكاديمية والرضا عن الحياة والدور الوسيط للضيق النفسي بين طلاب الجامعات أثناء تفشي فيروس كوفيد -١٩، شارك في هذه الدراسة (٨٨٨) طالباً جامعياً بمتوسط عمر ٢٩,٨٤ عاماً، وأكمل المشاركون استبيان يتعلق بالمثابرة والضيق وأحداث الحياة المجهدة والرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود ارتباط سلبي بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي وكان ظهور المثابرة الأكاديمية ضعيف وخاصة لدي الطلاب الذين يعانون من أحداث حياتية ضاغطة.

- دراسة (Hu et al, 2023) هدفت إلى دراسة مدى ارتباط المعتقدات الدينية بالمثابرة الأكاديمية بالضيق النفسي لدى طلاب الجامعة، شارك في هذه الدراسة (١١٥٧) طالباً جامعياً تم اختيارهم من (١١٩) جامعة صينية، وتم تطبيق مقياس المثابرة والضيق النفسي والمعتقد الديني على العينة، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط المثابرة بالضيق النفسي والمعتقد الديني.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة استطاعت الباحثة الاستفادة من العديد من النقاط منها:

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على أهمية المثابرة الأكاديمية باعتبارها أمر ضروري وهام داخل المؤسسات الأكاديمية وخاصة لدى طلاب الجامعة حيث إنها تمثل المعيار الأبرز لنجاح العملية التعليمية وتفوق الطالب الدراسي من خلال استعداد الطالب الحقيقي لبذل أقصى جهد والصبر حتي الوصول للتفوق والنجاح الأكاديمي مهما كانت التحديات.
- أكدت جميع الدراسات والأطر النظرية على خطورة انتشار الضيق النفسي لدى طلبة التعليم الجامعي واتفقت جميع الدراسات على وجود علاقة سالبة بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- اتفقت الدراسات السابقة على أنه ينبغي التأكيد على تنمية المثابرة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة باعتبارها هامة للطالب الجامعي ولا بد من تمتعه بهما داخل المؤسسة التعليمية.

موقع البحث الحالي من البحوث السابقة:

- يختلف البحث الحالي عن البحوث السابقة في تناوله لمتغيرات المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي، حيث لم تجد الباحثة دراسة واحدة عربية واحدة في حدود اطلاعها تناولت فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لدى طالبات الجامعة وهو ما يدعم البحث الحالي في محاولته لدراسة هذه المتغيرات لدى هذه العينة.
- قامت الباحثة بإعداد مقياس المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي لعدم توافر هذه الأداة لدى عينة البحث من طالبات الجامعة.
- كان من المهم إجراء هذا البحث نظراً لأهمية المثابرة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة حيث أن تواجدها لدى الطالبات يساهم في عملية التكيف الإيجابي في العملية التعليمية لديهن رغم وجود العقبات والمحن التي يواجهونها كما تجعل لديهن القدرة على الاستمرار في العمل الدراسي بشكل منتظم والالتزام بالتعلم لتحقيق النجاح الأكاديمي.

- تمكنت الباحثة من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة من تحديد مشكلة البحث وتساؤلاته واختيار المنهج الملائم وتحليل نتائج البحث، وكذلك وضع الفروض الملائمة لهذا البحث.

فروض البحث:

من خلال ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة تم صياغة فروض البحث كالتالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس المثابرة الأكاديمية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة علي مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس المثابرة الأكاديمية في القياسين البعدى والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج).
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس الضيق النفسى في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة علي مقياس الضيق النفسى في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس الضيق النفسى في القياسين البعدى والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج).

منهج البحث وإجراءاتها:

أولاً- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لأنه يتلاءم مع طبيعة البحث الحالي.

ثانياً- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٥٠) طالبة بالمرحلة الجامعية ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢٠) عاماً بمتوسط قدره (١٩,٢٠) عام وانحراف معياري قدره (١,٢١)، وتم اختيارهن من طالبات جامعة الأزهر بكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف.

العينة الأساسية: بلغت عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بتفهمنا الأشرف بالفرقة الأولى علم النفس واللاتي حصلن علي أقل درجات علي مقياس المثابرة الأكاديمية وأعلي الدرجات علي مقياس الضيق النفسي، وتم تقسيمهن إلي مجموعتين المجموعة التجريبية (١٥) طالبة والمجموعة الضابطة (١٥) طالبة، وقد تم التكافؤ بين أفراد المجموعتين من حيث العمر والمستوي الاجتماعي والاقتصادي ومستوي المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي.

(أ) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبلًا في المتغيرات الديموغرافية:

قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين متوسطات طالبات الجامعة في العمر الزمني والمستوي الاقتصادي الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة من خلال اختبار "مان-وتتي" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمتغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتوضح النتائج بجدول (١) التالي:

جدول (١) نتائج تطبيق اختبار "مان-وتتي" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوي الدلالة
العمر	التجريبية	١٥	١٩,٠٦	٠,٧٣	١٥,٠٣	٢٢٥,٥٠	١٠,٥,٥٠	٠,٢٩٣	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٩,١٢	٠,٦٧	١٥,٩٧	٢٣٩,٥٠			
المستوي الاجتماعي والاقتصادي	التجريبية	١٥	٥١,٦٦	٢,٦٣	١٥,٦٣	٢٣٤	١١٠,٥٠	٠,٠٨٤	غير دالة
	الضابطة	١٥	٥١,٥٣	٢,٨٢	١٥,٣٧	٢٣٠,٥٠			

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن قيمة "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتتي" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي والاقتصادي في القياس القبلي، ومن ثم تحقق التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبلًا في متغيرات العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي، وصلاحيّة تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبلًا في متغيري العمر الزمني والمستوي

الاجتماعي و الاقتصادي متقاربة جداً؛ مما يشير إلى تحقق التجانس قبلياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي.

(ب) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبلياً على مقياس المثابرة الأكاديمية:

قامت الباحثة بالتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج وذلك في أبعاد المثابرة الأكاديمية والدرجة الكلية وتتضح النتائج بجدول (٢) التالي:

جدول (٢)

نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس المثابرة الأكاديمية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	الدلالة
الدافعية الأكاديمية	التجريبية	١٥	١٩,٢٠	٢,١٧	١٣,٧٧	٢٠٦,٥٠	٨٦,٥٠	١,٠٨٩	غير دال
	الضابطة	١٥	٢٠,٠٦	٢,١٢	١٧,٢٣	٢٥٨,٥٠			
الالتزام الأكاديمي	التجريبية	١٥	١٩,٦٠	١,٩٥	١٤,٢٧	٢١٤,٠	٩٤,٠	٠,٧٧٦	غير دال
	الضابطة	١٥	٢٠,١٣	٢,١٦	١٦,٧٣	٢٥١,٠			
تحمل الغموض	التجريبية	١٥	١٩,٤٠	٢,٢٩	١٤,٥٠	٢١٧,٥٠	٩٧,٥٠	٠,٦٢٨	غير دال
	الضابطة	١٥	١٩,٩٣	٢,٢١	١٦,٥٠	٢٤٧,٥٠			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٥	٥٨,٢٠	٦,٢٥	١٤,٠٣	٢١٠,٥٠	٩٠,٥٠	٠,٩١٧	غير دال
	الضابطة	١٥	٦٠,١٣	٦,٤٧	١٦,٩٧	٢٥٤,٥٠			

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلَّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس القبلي، ومن ثمَّ تحقق تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبلياً في مقياس المثابرة الأكاديمية، وصلاحيّة تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبلياً في المقياس متقاربة جداً، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلَّ على حدة وفي المقياس ككل.

(ج) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبلياً في الضيق النفسي:

قامت الباحثة بالتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج وذلك في أبعاد الضيق النفسي والدرجة الكلية وتتضح النتائج بجدول (٣) التالي:

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي
لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

جدول (٣) نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس الضيق النفسي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	التجريبية	١٥	٤٥,٤٦	٢,٥٣	١٥,٩٠	٢٣٨,٥٠	١٠٦,٥٠	٠,٢٥٧	غير دالة
	الضابطة	١٥	٤٥,٢٦	٢,٤٣	١٥,١٠	٢٢٦,٥٠			
تدني قيمة الذات	التجريبية	١٥	٤٥,٦٠	٢,٠٢	١٥,٦٠	٢٣٤,٠	١١١,٠	٠,٠٦٤	غير دالة
	الضابطة	١٥	٤٥,٤٦	٢,٣٢	١٥,٤٠	٢٣١,٠			
الشعور بالعجز واليأس	التجريبية	١٥	٣٩,٤٦	١,٩٢	١٥,٦٣	٢٣٤,٥٠	١١٠,٥٠	٠,٠٨٥	غير دالة
	الضابطة	١٥	٣٩,٤٠	١,٨٤	١٥,٣٧	٢٣٠,٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	١٣٠,٥٣	٣,٤٤	١٦,٢٠	٢٤٣,٠٠	١٠٢,٠	٠,٤٣٩	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٣٠,١٣	٣,٤٦	١٤,٨٠	٢٢٢,٠			

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائياً ؛ مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضيق النفسي في القياس القبلي، ومن ثمّ تحقق تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبلياً في مقياس الضيق النفسي، وصلاحيّة تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما. كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبلياً في المقياس متقاربة جداً، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل.

ثالثاً- أدوات البحث:

- ١- مقياس المثابرة الأكاديمية (إعداد/ الباحثة).
 - ٢- مقياس الضيق النفسي (إعداد/ الباحثة).
 - ٣- استمارة المستوي الاجتماعي والاقتصادي (إعداد/ عبدالعزيز الشخص، ٢٠١٣).
 - ٤- برنامج تدريبي لتنمية المثابرة في خفض الضيق النفسي (إعداد/ الباحثة).
- وتعرض الباحثة وصفاً تفصيلياً لأدوات البحث وبياناً للخصائص السيكومترية لها بما يجعل استخدامها محلاً للثقة في البحث لحالي.

[١] مقياس المثابرة الأكاديمية/ إعداد الباحثة.

مبررات إعداد المقياس: قامت الباحثة بإعداد مقياس المثابرة الأكاديمية حيث وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس المثابرة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة - في حدود إطلاع الباحثة - كما لم تجد علي حد اطلاعها في نطاق البيئة المصرية مقياس يقيس المثابرة

الأكاديمية لدي طلبة الجامعة لذلك رأت الباحثة أنه من الضروري إعداد مقياس خاص بالبحث الحالي ويتلاءم مع عينة وأهداف البحث الحالي.

إجراءات إعداد وتصميم المقياس:

بعد أن اطّلت الباحثة علي ما أُتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة في مجال موضوع البحث الحالي ومقاييس وضعت لقياس المثابرة الأكاديمية للاستفادة منها في صياغة أبعاد البحث الحالي حيث كانت من أهم المقاييس التي اطّلت عليها الباحثة مقياس المثابرة الأكاديمية لدي طلبة الماجستير والمعد من قبل (Thalib et al, 2010) ومقياس المثابرة الأكاديمية لدي طالبات المرحلة الثانوية والمعد من قبل (حسن، ٢٠١٨)، ومقياس المثابرة الأكاديمية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية والمعد من قبل (عبدالصمد وآخرون، ٢٠٢١) وبناء علي ذلك قامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية للمقياس الحالي من خلال تحديد أبعاده الرئيسية وصياغة فقراته بما يتلاءم مع عينة البحث من طالبات الجامعة، وأسفر ذلك عن بناء مقياس المثابرة الأكاديمية لدي طالبات الجامعة في صورته المبدئية وعدد عباراته (٥١ عبارة) موزعة علي ثلاثة أبعاد، ثم قامت الباحثة بعرض الصورة المبدئية للمقياس علي مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وتم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية المثابرة الأكاديمية وسبب استخدام المقياس وطبيعة العينة والعبارات المتضمنة للمقياس.

وفي ضوء توجيهات السادة الأساتذة المحكمين قامت الباحثة بـ:

*صياغة بعض العبارات في صورة سهلة وبسيطة.

*حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها علي (٨٠%) من عدد الأساتذة

المحكمين وأسفر ذلك عن حذف (٣) عبارات، وجاءت أبعاد المقياس كالتالي:

البعد الأول- الدافعية الأكاديمية: وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " قوة تدفع الطالبات نحو تحقيق

أهدافهن الأكاديمية وبذل أقصى جهدهنّ لتحقيق أعلى مستويات النجاح من خلال

التحدي وحب الاستطلاع "والعبارات الدالة هي (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩،

٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٦) وجميعها إيجابية ما عدا

العبارات (١٣، ١٩، ٣١، ٤٠) فهي سلبية.

البعد الثاني- الالتزام الأكاديمي: وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " حرص الطالبات علي الالتزام

بكل ما يوكل إليهنّ من مهام أكاديمية ومحاسبة أنفسهنّ علي النجاح أو التقصير

علي نحو يضمن لهنّ النجاح والتفوق "والعبارات الدالة عليه هي (٢، ٥، ٨، ١١،

١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٧) وجميعها

إيجابية ما عدا العبارات (٢٦، ٣٥، ٤٤) فهي سلبية.

البعد الثالث- تحمل الغموض: وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " قدرة الطالبات علي تقبل ما

يتعرضن له من موضوعات أكاديمية غامضة ومبهمة ومتناقضة ومتداخلة وغير

مألوفة "والعبارات الدالة عليه هي (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧،

٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥، ٤٨) وجميعها إيجابية ما عدا العبارات (٦، ٩،

١٥، ١٨، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩) فهي سلبية.

• تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس علي أساس اختيار أحد البدائل الثلاثة (دائماً، أحياناً،

نادراً) وتدرج الإجابة علي المقياس علي ثلاثة بدائل (٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و (١،

٢، ٣) للعبارات السالبة، بينما تتراوح الدرجة الكلية علي المقياس ما بين (٤٨ - ١٤٤)

درجة.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المثابرة الأكاديمية:

أولاً- الصدق:

صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض مقياس المثابرة الأكاديمية في صورته المبدئية علي

مجموعة من الأساتذة المحكمين وعددهم (٧) من علماء النفس والصحة النفسية وقد أرفقت

الباحثة مع المقياس بعض التعليمات التي توضح ماهية المثابرة الأكاديمية وطبيعة العينة

والتعريفات الاجرائية لكل بعد من أبعاد المقياس والعبارات المتضمنة لكل بعد، وطلبت من

السادة الأساتذة إبداء آراءهم حول مدي مناسبة الفقرات لطبيعة العينة والهدف الذي وضعت

من أجله والحكم علي مدي دقة صياغة العبارات وملائمتها للبعد الذي تنتمي إليه مع إبداء ما

يقترحونه حول إضافة أو تعديل أو حذف ما يلزم، وبناءً علي توجيهات السادة المحكمين تم

تعديل صياغة ثلاثة فقرات وحذف (٣) فقرات ليصبح عدد عبارات المقياس في صورته

النهائية (٤٨) عبارة.

جدول (٤) العبارات التي تم إعادة صياغتها بناءً علي توجيهات السادة المحكمين

علي مقياس المثابرة الأكاديمية

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أتابع دروسي أولاً بأولاً ولا أترك مجال لتراكمها.	أحرص علي المذاكرة أولاً بأول حتي لا تتراكم علي المواد الدراسية.
أعمل علي إتقان مهامى التي أكلف بها.	أحرص علي إتقان ما أكلف به من مهام.
أواجه التحديات المدرسية مهما كلفنى الأمر.	أصمد أمام التحديات الأكاديمية التي تواجهنى.

- **الصدق العملي:** بعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفارماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٦٦,١٦٩% من التباين الكلي في أداء الطالبات علي مقياس المثابرة الأكاديمية. وجدول (٥) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس المثابرة الأكاديمية.

جدول (٥) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس المثابرة الأكاديمية

قيم الشيعوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٥٣٠			٠,٦٧٠	١
٠,٦١٤			٠,٧٧٣	٤
٠,٦٦٠			٠,٨٠٩	٧
٠,٧٨٦			٠,٨٧٠	١٠
٠,٢٨٧			٠,٤٥٧	١٣
٠,٦٤٥			٠,٧٨٨	١٦
٠,٥٥٨			٠,٧٢٠	١٩
٠,٦٥٠			٠,٧٥٤	٢٢
٠,٧٥١			٠,٨٤٩	٢٥
٠,٣٨٤			٠,٥٢٣	٢٨
٠,٧٠٧			٠,٨٢٠	٣١
٠,٦٢٧			٠,٧٨٨	٣٤
٠,٣٦٠			٠,٥٠٤	٣٧
٠,٦٩٤			٠,٨٠٨	٤٠
٠,٥٨٢			٠,٧٥٩	٤٣
٠,٥٨١			٠,٧٥٨	٤٦
٠,٧٥٤		٠,٨٤٦		٢
٠,٨١٢		٠,٨٧٢		٥
٠,٧٩٢		٠,٨٨٤		٨
٠,٦٨٤		٠,٨١١		١١
٠,٦٦٤		٠,٧٨٢		١٤
٠,٦٨٦		٠,٧٧٢		١٧
٠,٧٨٢		٠,٨٧٢		٢٠
٠,٥٧١		٠,٦٧٣		٢٣
٠,٥٥٣		٠,٧٠٣		٢٦
٠,٧٦٤		٠,٨٥٨		٢٩
٠,٦٧٣		٠,٧٧٧		٣٢
٠,٥٠١		٠,٦٧٩		٣٥

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي
لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٧٠٤		٠,٨٣٢		٣٨
٠,٦٢٣		٠,٧٣١		٤١
٠,٧٢٠		٠,٨٣٩		٤٤
٠,٦٩٧		٠,٨٣٣		٤٧
٠,٦٧٨	٠,٨٢٢			٣
٠,٨٤٩	٠,٩١٣			٦
٠,٨٠٨	٠,٨٩٨			٩
٠,٦٨٤	٠,٨٢٥			١٢
٠,٨٥٤	٠,٩٢١			١٥
٠,٨٨٥	٠,٩٣٨			١٨
٠,٨١٨	٠,٩٠٤			٢١
٠,٤٩١	٠,٦٧٨			٢٤
٠,٤٩٩	٠,٧٠٠			٢٧
٠,٦٨٤	٠,٨١٩			٣٠
٠,٨٤٩	٠,٩١٧			٣٣
٠,٨٦٧	٠,٩٢٩			٣٦
٠,٧٩٥	٠,٨٩٢			٣٩
٠,٥٠٩	٠,٧٠٣			٤٢
٠,٤٧٢	٠,٦٨٦			٤٥
٠,٦٢٠	٠,٧٨٢			٤٨
الاجمالي	١١,٤٩٥	١٠,٩٤٣	٩,٣٢٣	الجذر الكامن
٦٦,١٦٩	٢٣,٩٤٨	٢٢,٧٩٩	١٩,٤٢٢	نسبة التباين

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- العامل الأول: قد تشبعت به (١٦) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٩,٣٢٣) بنسبة تباين (١٩,٤٢٢%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الدافعية الأكاديمية.
 - العامل الثاني: قد تشبعت به (١٦) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (١٠,٩٤٣) بنسبة تباين (٢٢,٧٩٩%) وجميع هذه العبارات تنتمي للالتزام الأكاديمي.
 - العامل الثالث: قد تشبعت به (١٦) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (١١,٤٩٥) بنسبة تباين (٢٣,٩٤٨%) وجميعها تنتمي تحمل الغموض.
- وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٦٦,١٦٩% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً - الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لنبود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

(١) الاتساق الداخلي للعبارات:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في الجدول (٦).

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٥٠)

تحمل الغموض		الالتزام الأكاديمي		الدافعية الأكاديمية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٩١	٣	**٠,٦٤١	٢	**٠,٥٣٢	١
**٠,٦٣١	٦	**٠,٥٦٤	٥	**٠,٧٦٠	٤
**٠,٦٢٤	٩	**٠,٦٣٨	٨	**٠,٥٦٣	٧
**٠,٥٣٣	١٢	**٠,٧٢٢	١١	**٠,٦٧٢	١٠
**٠,٥٧٠	١٥	**٠,٥١٧	١٤	**٠,٧٨٥	١٣
**٠,٦٣٣	١٨	**٠,٦١٢	١٧	**٠,٥٨٧	١٦
**٠,٥٧١	٢١	**٠,٥٧٤	٢٠	**٠,٦٩٧	١٩
**٠,٤٥٥	٢٤	**٠,٦٤٠	٢٣	**٠,٨٠٦	٢٢
**٠,٥٧١	٢٧	**٠,٧٢٠	٢٦	**٠,٦٩٧	٢٥
**٠,٤٦٩	٣٠	**٠,٥٨٩	٢٩	**٠,٧١٢	٢٨
**٠,٦١٦	٣٣	**٠,٥٩١	٣٢	**٠,٦٣٢	٣١
**٠,٨٧٤	٣٦	**٠,٤٧١	٣٥	**٠,٥٨٧	٣٤
**٠,٦٥٣	٣٩	**٠,٥١١	٣٨	**٠,٥٣٨	٣٧
**٠,٩٠١	٤٢	**٠,٧٨٠	٤١	**٠,٨١٨	٤٠
**٠,٨٧٨	٤٥	**٠,٥٩٧	٤٤	**٠,٥٨٥	٤٣
**٠,٦١٦	٤٨	**٠,٥٧١	٤٧	**٠,٥٥٥	٤٦

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١، ن=١٥٠ $\geq ٠,٢٠٨$ وعند مستوى $\geq ٠,٠٥$

٠,٠١٥٩

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

(٢) الاتساق الداخلي للأبعاد:

وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الثلاث للمقياس، كما تم حساب

ارتباطات الأبعاد الثلاث بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (٧) التالي:

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي
لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المثابرة الأكاديمية
والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

الأبعاد	الدافعية الأكاديمية	الالتزام الأكاديمي	تحمل الغموض
الدافعية الأكاديمية	-	-	-
الالتزام الأكاديمي	**٠,٥١٤	-	-
تحمل الغموض	**٠,٦٤٧	**٠,٦٢٨	-
الدرجة الكلية	**٠,٥٦٩	**٠,٥٣٤	**٠,٧٦٤

معامل الارتباط دال عند مستوى $٠,٠١ = ١٥٠ \geq ٠,٢٠٨$ وعند مستوي $٠,٠٥ \geq ٠,١٥٩$.
يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد
بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المثابرة الأكاديمية.
ثالثاً- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة
النصفية، والنتائج كما هي مبينة في جدول (٨).

جدول (٨) معامل ثبات مقياس المثابرة الأكاديمية بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية
(ن=١٥٠)

أبعاد المقياس	معامل الفا	التجزئة النصفية
الدافعية الأكاديمية	٠,٧٥٢	٠,٧١٢
الالتزام الأكاديمي	٠,٧٤٧	٠,٧١٦
تحمل الغموض	٠,٧٢٥	٠,٧١١
المجموع الكلي للعبارات	٠,٨١٦	٠,٧٣٨

يتضح من الجدول السابق (٨) ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية على
مقياس المثابرة الأكاديمية مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

[٢] مقياس الضيق النفسي: إعداد الباحثة.

مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من المبررات التي دعت الباحثة إلي بناء مقياس
الضيق النفسي حيث وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس الضيق النفسي - في حدود
إطلاع الباحثة - كما لم تجد الباحثة علي حد اطلاعها في نطاق البيئة العربية وخاصة البيئة
المصرية مقياس يقيس الضيق النفسي لدى طلبة الجامعة، لذلك رأت الباحثة أنه من الضروري
إعداد مقياس خاص بالبحث الحالي ويتلاءم مع أهداف وعينة البحث الحالي.

إجراءات إعداد وتصميم المقياس: بعد أن اطلعت الباحثة علي ما أتيح لها من إطار
نظري ودراسات سابقة في مجال موضوع البحث الحالي ومقاييس وضعت لقياس الضيق النفسي

للاستفادة منها في صياغة فقرات البحث حيث كانت من أهم المقاييس التي استفادت منها الباحثة.

مقياس (Kessler ,et al, 2002) ومقياس (Burr ,et al,2019)، ومقياس (Harikrishnan & Ali, 2018) كما اطّلت الباحثة علي ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة واستفادت الباحثة منهم في إعداد وتصميم المقياس.

وبناء علي ما تقدم قامت الباحثة ببناء مقياس الضيق النفسي في صورته الأولية بما يتلاءم مع عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة في صورته المبدئية وبلغت عدد عباراته (٤٨) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد رئيسية، ثم قامت الباحثة بعرض الصورة المبدئية للمقياس علي مجموعة من المحكمين من أستاذة علم النفس والصحة النفسية، وتم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية الضيق النفسي وسبب استخدام المقياس وطبيعة العينة والعبارات المتضمنة للمقياس.

وفي ضوء توجيهات السادة الأساتذة المحكمين قامت الباحثة بـ:

* صياغة بعض العبارات في صورة سهلة ومبسطة.

* حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها علي (٨٠%) من عدد الأساتذة المحكمين وأسفر ذلك عن حذف (٢) عبارة، وجاءت أبعاد المقياس كالتالي:

البعد الأول- التوتر النفسي وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "حالة انفعالية غير سارة تشعر من خلالها الطالبات باضطراب في حالة التوازن النفسي لدرجة تجعلها تستغل كل ما لديها من طاقة لحماية نفسها من إلاح المطالب الدراسية المكلفة بها وعادة ما تكون مصحوبة ببعض التغيرات الجسدية" والعبارات الدالة هي (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٥) وجميعها إيجابية ما عدا أرقام العبارات (١٩، ٢٨، ٣٧، ٤٣) فهي سلبية.

البعد الثاني- تدني قيمة الذات وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "شعور سلبي لدي الطالبات تتعكس فيه رؤية أنفسهن بأنهن غير قادرات علي مواجهة تحديات الحياة وأنهن غير جديرات بالاحترام والثقة ولا تمتلكن القدرة علي التحكم في زمام الأمور" والعبارات الدالة عليه هي (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٦) وجميعها إيجابية ما عدا أرقام العبارات (٢، ٥، ٢٠، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤٤) فهي سلبية.

البعد الثالث- الشعور بالعجز واليأس وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "عزوف الطالبات عن بذل الجهد اللازم لتحقيق أهدافهن وانخفاض دافعيتهن تجاه التعلم والاستسلام واليأس وعدم رغبتهن في محاولة القيام بأي فعل تقربهن من تحقيق أهدافهن" والعبارات الدالة عليه هي (٣، ٦، ٩،

١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢) وجميعها إيجابية ما عدا العبارات (٦، ٢٤، ٣٣، ٣٦) فهي سلبية.

• تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس علي أساس اختيار أحد البدائل الثلاثة (دائماً، أحياناً، نادراً) وتدرج الإجابة علي المقياس علي ثلاثة بدائل (٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية علي المقياس ما بين (٤٦ - ١٣٨) درجة.

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً- الصدق:

-**صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية علي مجموعة من الأساتذة المحكمين وعددهم (٧) من علماء النفس والصحة النفسية وقد أرفقت الباحثة مع المقياس بعض التعليمات التي توضح ماهية الضيق النفسي وطبيعة العينة والتعريفات الاجرائية لكل بعد من أبعاد المقياس والعبارات المتضمنة لكل بعد، وطلبت من السادة الأساتذة إبداء آراءهم حول مدى مناسبة الفقرات لطبيعة العينة والهدف الذي وضعت من أجله والحكم علي مدى دقة صياغة العبارات وملائمتها للبعد الذي تنتمي إليه مع إبداء ما يقترحونه حول إضافة أو تعديل أو حذف ما يلزم، وبناءً علي توجيهات السادة المحكمين تم تعديل صياغة أربع فقرات وحذف (٢) عبارة ليصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٦) عبارة.

جدول (٩) العبارات التي تم إعادة صياغتها بناءً علي توجيهات السادة المحكمين

علي مقياس الضيق النفسي

العبرة قبل التعديل	العبرة بعد التعديل
أعاني من توترات وخوف أثناء مواجهتي للتحديات	أشعر بالتوتر والخوف عند مواجهة التحديات
أشعر بتعب شديد عند قرب موعد الامتحانات	يبتابني أيام الامتحانات تعب شديد
أري أنه لا فائدة من وجودي في الحياة	أشعر أن وجودي في الحياة حاصل
أشعر بعدم القدرة عن مواصلة تحقيق أهدافي علي الدوام	أشعر بالعجز عن مواصلة تحقيق أهدافي

-**الصدق العاملي:** بعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفارماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر ونفسر ما مجموعه ٦٦,٧٩٨% من التباين الكلي في أداء الطالبات علي مقياس الضيق النفسي. و جدول (١٠) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الضيق النفسي.

جدول (١٠) تشبعت العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الضيق النفسي

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العااملى			العبارات
	الثالث	الثانى	الأول	
٠,٥٦٠			٠,٦٩٨	١
٠,٥٩٥			٠,٧٦٢	٤
٠,٥٧٧			٠,٧٥٧	٧
٠,٧٥٤			٠,٨٤٧	١٠
٠,٢٩٠			٠,٤٧٢	١٣
٠,٦٠٦			٠,٧٥٧	١٦
٠,٥٠٤			٠,٦٨٤	١٩
٠,٦٠٠			٠,٧٠٨	٢٢
٠,٦٩٦			٠,٨٠٥	٢٥
٠,٣٧٢			٠,٥٦٦	٢٨
٠,٦٤٩			٠,٧٨٥	٣١
٠,٥٨٤			٠,٧٦٣	٣٤
٠,٣٤٥			٠,٥٤٤	٣٧
٠,٦٤٠			٠,٧٨٥	٤٠
٠,٥٠٦			٠,٧٠٥	٤٣
٠,٥٤٥			٠,٧٣٥	٤٥
٠,٧٣٧		٠,٨٣٣		٢
٠,٧٩٨		٠,٨٦٢		٥
٠,٧٧٧		٠,٨٧٤		٨
٠,٦٧٢		٠,٧٩٩		١١
٠,٦٨٨		٠,٧٩٣		١٤
٠,٦٨٥		٠,٧٧٢		١٧
٠,٧٦٨		٠,٨٥٩		٢٠
٠,٥٧٥		٠,٦٧٧		٢٣
٠,٥٦١		٠,٧١٢		٢٦
٠,٧٦٦		٠,٨٥٣		٢٩
٠,٦٠٨		٠,٧٦٣		٣٢
٠,٤٤٧		٠,٦٥٩		٣٥
٠,٦٥٩		٠,٨٠٦		٣٨
٠,٥٥٢		٠,٧١٨		٤١
٠,٧٠٠		٠,٨٢٣		٤٤
٠,٦٧٧		٠,٨١٩		٤٦
٠,٦٤٩	٠,٨٠٥			٣
٠,٨٦٧	٠,٩٢١			٦
٠,٧٩٦	٠,٨٩١			٩
٠,٧١٧	٠,٨٤٥			١٢
٠,٨٧٣	٠,٩٣١			١٥

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي
لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٨٨٥	٠,٩٣٧			١٨
٠,٧٦٦	٠,٨٧٥			٢١
٠,٥١٩	٠,٨٩٧			٢٤
٠,٣٩٠	٠,٦٢٣			٢٧
٠,٦٤٢	٠,٧٨٨			٣٠
٠,٨٠١	٠,٨٩٤			٣٣
٠,٨٦٤	٠,٩٢٧			٣٦
٠,٦٧٨	٠,٨١٩			٣٩
٠,٤٧١	٠,٦٨٢			٤٢
الاجمالي	١٠,٩٣٧	١٠,٤٦٩	٩,٣٢١	الجزر الكامن
٦٦,٧٩٨	٢٣,٧٧٦	٢٢,٧٥٨	٢٠,٢٦٤	نسبة التباين

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- العامل الأول قد تشبعت به (١٦) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٩,٣٢١) بنسبة تباين (٢٠,٢٦٤%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التوتر النفسي.
 - العامل الثاني قد تشبعت به (١٦) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (١٠,٤٦٩) بنسبة تباين (٢٢,٧٥٨%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد تدني قيمة الذات.
 - العامل الثالث قد تشبعت به (١٤) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (١٠,٩٣٧) بنسبة تباين (٢٣,٧٧٦%). وجميعها تنتمي لبعد الشعور بالعجز واليأس.
- وفسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٦٦,٧٩٨% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً - الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

(١) الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة

كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة كما هو مبين في جدول

(١١).

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٥٠)

التوتر النفسي		تدنى قيمة الذات		الشعور بالعجز واليأس	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٥٤٧	١	**٠,٦٢٠	١	**٠,٥٣٧
٢	**٠,٦٣٤	٢	**٠,٥٢١	٢	**٠,٦٤٢
٣	**٠,٦٢٧	٣	**٠,٥١٣	٣	**٠,٦٤٥
٤	**٠,٦٨٤	٤	**٠,٥٨٣	٤	**٠,٧١٤
٥	**٠,٦٣٩	٥	**٠,٥٢٢	٥	**٠,٥٢٤
٦	**٠,٥٩٥	٦	**٠,٤٢٥	٦	**٠,٥٥٦
٧	**٠,٥٨٦	٧	**٠,٥٣٠	٧	**٠,٤٤١
٨	**٠,٥٦٣	٨	**٠,٧٢٠	٨	**٠,٤٣٦
٩	**٠,٥٣٦	٩	**٠,٧٦٤	٩	**٠,٤٨٥
١٠	**٠,٥٦٦	١٠	**٠,٥٢٣	١٠	**٠,٤٢٠
١١	**٠,٥٩٨	١١	**٠,٦١٤	١١	**٠,٤٧٣
١٢	**٠,٦٠٦	١٢	**٠,٥٣١	١٢	**٠,٥١٧
١٣	**٠,٥٧٥	١٣	**٠,٥٤٢	١٣	**٠,٥٤١
١٤	**٠,٥٨٦	١٤	**٠,٦٨٣	١٤	**٠,٥١٥
١٥	**٠,٦٣٨	١٥	**٠,٦١٠		
١٦	**٠,٥٢٧	١٦	**٠,٦٣١		

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠ $\geq ٠,٢٠٨$ وعند مستوى ٠,٠٥ $\geq ٠,١٥٩$. يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

(٢) الاتساق الداخلي للأبعاد: وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الثلاث للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الثلاث بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (١٢) التالي:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضيق النفسي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

أبعاد المقياس	التوتر النفسي	تدنى قيمة الذات	الشعور بالعجز واليأس
التوتر النفسي	-	-	-
تدنى قيمة الذات	**٠,٦٦٤	-	-
الشعور بالعجز واليأس	**٠,٧٧٠	**٠,٧٤٣	-
الدرجة الكلية	**٠,٦٢٨	**٠,٦٧٨	**٠,٥٨٢

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠ $\geq ٠,٢٠٨$ وعند مستوى ٠,٠٥ $\geq ٠,١٥٩$. يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضيق النفسي.

ثالثاً- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والنتائج كما هي مبينة في جدول (١٣).

جدول (١٣) معامل ثبات مقياس الضيق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية
($n=150$)

التجزئة النصفية	معامل ألفا	أبعاد المقياس
٠,٧٤٥	٠,٧٩٥	التوتر النفسي
٠,٧٦١	٠,٧٩٨	تدني قيمة الذات
٠,٧٤٩	٠,٧٣٦	الشعور بالعجز واليأس
٠,٧٨٩	٠,٨٥٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (١٣) ارتفاع معامل ثبات ألفا كرونباخ على مقياس الضيق النفسي مما يشير الى الثقة لاستخدامه، كما جاءت معاملات التجزئة النصفية مرتفعة ومطمئنة للاستخدام في هذا البحث.

٣- مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة إعداد/ (عبدالعزیز الشخص، ٢٠١٣)

هدفت الاستمارة إلي معرفة المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية في ظل الظروف الحالية وتكونت الاستمارة من ثلاثة أبعاد هي كالتالي: **البعد الأول:** بعد الوظيفة (للجنسين) واحتوي سبع مستويات، **البعد الثاني:** مستوى التعليم (للجنسين) واحتوي ثمانية مستويات، **البعد الثالث:** متوسط دخل الفرد في الشهر واحتوي سبع فئات، وقام معد الاستمارة بالتأكد من صدقها وذلك علي عينة قوامها (١٠٥٥) أسرة وذلك عن طريق حساب معاملات الانحدار فبلغ (٠,٩٦٧) كما قام بحساب معامل الثبات فبلغ (٠,٧٣) وتبين من خلال هذه النتيجة صلاحية الاستمارة ومدى مصداقيتها، كما تم استخدام الاستمارة في العديد من البحوث الحديثة وأشارت جميعها إلي أنه يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

٤- البرنامج التدريبي Training Program

البرنامج التدريبي في البحث الحالي يعتمد علي مجموعة من الفنيات والأساليب التي تهدف إلي تحقيق هدف واحد هو تنمية مهارات المثابرة الأكاديمية لدي طالبات الجامعة (طالبات المجموعة التجريبية) بهدف خفض الضيق النفسي لديهن، ونظراً للأثار التي قد تتجم عن فقدان الشعور بمهارات المثابرة الأكاديمية لدي الطالبات والتي تمثلت في ظهور الضيق النفسي رأته الباحثة ضرورة الحاجة إلي تصميم برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالمثابرة الأكاديمية والتحقق من فاعليته في خفض الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة.

مصادر إعداد البرنامج التدريبي:

- ١- الإطار النظري للبحث والذي يلقي الضوء علي مفهومي المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي.
- ٢- الدراسات السابقة والبرامج التي تناولت تنمية المثابرة الأكاديمية وقياس فاعليته كدراسة (Olson , 2017) ودراسة (Brar , 2019) ودراسة (Casanova et al, 2022).
- ٣- من خلال الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالي لمعرفة أهم مظاهر فقدان المثابرة الأكاديمية والوقوف علي أكثر أنواع الضيق النفسي التي تعاني منها الطالبات.
- ٤- عرض البرنامج علي عدد من أساتذة علم النفس للحكم علي مدي صلاحيته وملائمته لطالبات الجامعة وقد أشار سيادتهم إلي صلاحية البرنامج.

أهداف البرنامج التدريبي:

- أ- الأهداف العامة من البرنامج: وتتحدد في هدفين:
 - هدف وقائي: ويتمثل في تدريب طالبات المجموعة التجريبية علي بعض الأنشطة لتنمية مهارات المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لديهن.
 - هدف علاجي: يتمثل في خفض الضيق النفسي لطالبات المجموعة التجريبية من خلال تنمية مهارات المثابرة الأكاديمية لديهن.
- ب- الأهداف الإجرائية: تعريف الطالبات بالبرنامج وأهدافه، والتعارف بين الباحثة وعينة البحث وحثهن علي الالتزام بالحضور ومراعاة آداب الحوار، وشرح الغرض من البرنامج ومضمونه، وشرح مفهوم المثابرة الأكاديمية وأبعادها وأثارها الإيجابية علي الطالبات من القدرة علي الوصول للغايات وتحقيق الأهداف وكيفية تنميتها، والوقوف علي أهم مواطن القوة والضعف لديهن.
- الأسلوب المستخدم في البرنامج: اعتمدت الباحثة في تطبيق البرنامج علي الأسلوب الجماعي حيث إن الحوار الجماعي يوفر لطالبات المجموعة التجريبية تبادل الخبرات والمعارف والأفكار والتفاعل الفعال مع بعضهن البعض والذي من خلاله يتم تعرف مهارات المثابرة الأكاديمية، إلي جانب ما يوفره الحوار الجماعي من شعور الطالبات بالألفة والراحة والأمان النفسي مما يشجعهن علي الاستمرار في جلسات البرنامج التدريبي للوصول إلي الأهداف المنشودة من البرنامج.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج: (حجرة بالجامعة مزودة بمجموعة من الكراسي ومنضدة - لاب توب - معززات إيجابية ومعنوية - أنشطة متنوعة قامت الباحثة باختيارها لكي تتلاءم مع طبيعة وهدف البحث).

التخطيط العام للبرنامج:

- ١- تمثالت عملية التخطيط للبرنامج التدريبي من خلال تحديد الفئة المستهدفة التي صمم البرنامج من أجلها حيث طبق البرنامج التدريبي علي عينة بلغت (١٥) طالبة من طالبات جامعة الأزهر بالفرقة الأولى قسم علم النفس واللاتي حصلن علي درجات منخفضة علي مقياس المثابرة الأكاديمية ودرجات مرتفعة علي مقياس الضيق النفسي.
- ٢- انتقاء بعض الفنيات التي تتلاءم مع طالبات الجامعة والتي كان لها جدوي علي تحقيق أهداف البرنامج.
- ٣-الجلسات التدريبية:حيث تكون البرنامج التدريبي من (٢٤) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً مدة الجلسة (٦٠) دقيقة وتم تطبيقه في مدة بلغت شهرين وفيما يلي بيان بالتخطيط العام لمحتوي جلسات البرنامج كما هو موضح في جدول (١٤).

جدول(١٤) التخطيط العام لجلسات البرنامج التدريبي

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
مرحلة البدء	١	جلسة تعارف وتمهيد	-تعريف الباحثة علي الطالبات وإقامة علاقات ودية مبنية علي الألفة والاحترام. -تعريف الطالبة علي زميلاتها المتدربات والمشاركات معها في البرنامج. -الاتفاق علي المكان والزمان المناسبين لأفراد العينة. -وضع قواعد عامة فيما يتعلق بالانضباط والانصات الجيد والهدوء والتفاعل النشط واحترام وقت التدريب وعدم التغيب عن أي جلسة من جلسات البرنامج لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج. -التأكيد علي الثقة المتبادلة والسرية التامة.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الإفصاح عن الذات، المعززات المعنوية.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٢	التعريف بالبرنامج التدريبي	-توضيح للطالبات ماهية البرنامج التدريبي. -التعريف العام بالبرنامج التدريبي وأهدافه وتهيئة الطالبات له. -تستنتج الطالبات الأهداف الفرعية الخاصة بالبرنامج التدريبي. -التأكيد علي الرغبة الصادقة في مساعدة الطالبات المشاركات في البرنامج وأهمية البرنامج لهن.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التعلم التعاوني، التعزيز اللفظي.	٦٠ دقيقة

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
مرحلة التطبيق	٣	ماهية المثابرة الأكاديمية	-تستنتج الطالبات مفهوم المثابرة الأكاديمية وأهميتها. -تتعرف الطالبات علي مجموعة من الكلمات المترادفة للمثابرة الأكاديمية. -تولد الطالبات أمثلة من مواقف حياتها المختلفة التي مرت بها علي المثابرة الأكاديمية. -إكساب الطالبات سمات ومهارات المثابرة في أداء المهام الأكاديمية.	المحاضرة، الحوار و المناقشة، التعلم التعاوني، العصف الذهني، القصة، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٤	مبادئ المثابرة الأكاديمية	-تستخلص الطالبات المبادئ الرئيسية للمثابرة الأكاديمية. -التأكيد علي إمكانية تنمية المثابرة الأكاديمية لدي الطالبات. -التدريب علي كيفية توظيف المثابرة الأكاديمية في كافة المواقف الحياتية. -تدريب الطالبات علي المثابرة أمام المشكلات حتي الوصول لتحقيق أهدافهن.	الحوار و المناقشة، العصف الذهني، النمذجة، الحوار الإيجابي مع النفس، ماذا تفعل في المواقف التالية، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٥	نماذج منتمية للمثابرة الأكاديمية	-التعرف أكثر علي المثابرة الأكاديمية من خلال عرض نماذج لسمات الأفراد ذوي المثابرة الأكاديمية المرتفعة والاستفادة العملية منهم. -تكوين خبرة تحاول الطالبات من خلالها محاكاة تلك النماذج. -ترصد الطالبات جميع المواقف التي مارست فيها المثابرة مقابل المواقف التي شعرت فيها بالاستسلام. -تعرف الطالبات دور المثابرة في التغلب علي صعوبات الحياة الأكاديمية.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، المحاكاة، العصف الذهني، التحضير المسبق للمادة، المراجعة أولاً بأول، الحوار الإيجابي مع النفس، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٦	الضيق النفسي	-تعرف معني الضيق النفسي. -أسباب الضيق النفسي ومصادره وتأثيره علي الحياة الأكاديمية. -تميز الطالبة بين المواقف التي تظهر عليها علامات الضيق النفسي والمواقف التي لا تظهر فيها. -تتمكن الطالبة من عمل حوار إيجابي مع نفسها.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، الإفصاح عن الذات، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٧	الدافعية الداخلية للتحصيل	-تعرف الدافعية الداخلية والخارجية. -تستشعر الطالبات أهمية الدافع الداخلي للتعلم. -إكساب الطالبات سمات ومهارات الدافعية	الحوار والمناقشة، التعزيز، الإنصات، لعب الدور، التأمل، القصة، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي
لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
			في أداء المهام. - يتخيل نفسه وهو شخص ناجح.		
مرحلة التطبيق	٨	الدافعية أول خطوة علي طريق المثابرة	- تستذكر الطالبات أمثلة لنماذج لديهم قصص نجاح من خلال إصرارهم علي التحدي. -تنظيم دافعية الطالبات من خلال قصص النجاح التي سردت. -التدريب علي طرق لتحسين الرغبة في التعلم. -يربط دراسته بحقيقة " من جد وجد". -يتدرب علي بعض الفنيات التدي تدفعه للمذاكرة.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، القصة، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٩	الشغف	-تستمع لقصص من حياة أشخاص بدأوا حياتهم من الصفر حتي وصلوا لسلم التفوق والنجاح. -قراءة قصص النجاح والنضال لنماذج قدوة. -البحث عن مطالعة كل ما هو جديد في مجال التخصص. -تتمكن الطالبة من تقييم شغفها للعلم مع الآخرين.	الحوار والمناقشة، القصة، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٠	تعلم واستمتع	-تذكر ما يقلقها أثناء الدراسة. -تتدرب علي التخلص من مسببات الملل أثناء الدراسة. -تترك الجانب المضيء من مشاكلها الأكاديمية وتتجاهل الجانب المظلم منها. -تصل إلي طرق مختلفة لإنجاز مهامها الأكاديمية.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١١	الالتزام الأكاديمي سر النجاح	-تعترف علي المهام الأكاديمية التي يجب أن تلتزم بها. -وضع أهداف واضحة ومحددة وتخطيط الوصول إليها. -ترتيب الأهداف والأولويات وفق الأهمية. -تتنافس مع نفسها للتغلب علي الصعوبات.	المحاضرة، المناقشة، الحوار، العصف الذهني، القصص، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٢	الالتزام هو الدرع الأقوى للنجاح	-تعترف علي المعوقات التي تحول دون التزاماتها الأكاديمية. -تعترف علي طرق مختلفة لعمل جدول دراسي من. -تلتزم بجدول يومي للمذاكرة.	الحوار والمناقشة، توليد بدائل، العصف الذهني، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٣	الالتزام طريق النجاح " تذكر	-حث الطالبات علي أن يضعوا أمام أعينهم عبارة " لماذا أفعل هذا".	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي،	٦٠ دقيقة

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
		لماذا	-تدريب كل طالبة علي التحدي وتحقيق الهدف من خلال ذكر السبب الأصلي الذي جعلها تسلك هذا الطريق. -التدريب علي تنفيذ المهام المطلوبة في الوقت المحدد وتوقع الأفضل.	تقييم الذات، الواجب المنزلي.	
مرحلة التطبيق	١٤	تحمل المسؤولية واتخاذ القرار بعنوان " نساء مثابرات "	-نماذج نسائية من مختلف العصور كانت نموذجاً لتحمل المسؤولية واتخاذ القرار السليم. -أن تعلم الطالبة أنها المستفيدة الأول والملاح الأول في كل ما يحصل لها من أمور إيجابية وسلبية. -تتدريب الطالبة علي تحمل مسؤوليتها في مجالات الحياة الأكاديمية.	حوار ومناقشة، عصف ذهني، لعب الأدوار، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٥	ضع أهدافك في الاعتبار	-التدريب علي وضع أهدافهن في الاعتبار وعدم الاستسلام تماماً للفشل. -حثهن علي كتابة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في مكان يسهل الوصول إليه. -إلقاء نظرة علي الأهداف كلما تعثر الطريق للمضي قدماً وعدم الاستسلام.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٦	تحمل الغموض مدخل المثابرة	-التدريب علي المثابرة الأكاديمية من خلال بعض المهام الصعبة والغامضة التي تتحدى قدرتهن. -التفكير في المشكلات الأكاديمية والتصدي لمواجهتها. -تكرار المحاولة لفهم المواد الدراسية التي فشلت في فهمها.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٧	رصد الاحتياجات وتنمية المهارات	-التوفيق بين متطلبات الحياة الأكاديمية وما تمتلكه الطالبات من قدرات. -الانتقال من الحديث عن الذات السلبية إلي الحوار الإيجابي.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٨	المثابرة علي تحصيل العلم وتحمل الغموض	يتدرب علي كيفية إنجاز مهامه وإدارة الوقت. -تتقبل نقد الآخرين. -تندمج مع الدراسة والمقررات الدراسية الصعبة. -تحتترم آراء الآخرين وتأخذ بها.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	١٩	المثابرة عند التعرض للضيق	١-الشعور بأهمية الصبر عند الإبتلاء. ٢-التوعية بأن في التحمل والمثابرة عبادة. ٣-تلجأ إلي الله في أشد المحن. ٤-ذكر آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة تدعو إلي المثابرة وتحمل الكروب عند الشدائد.	المحاضرة-المناقشة - التحصين ضد الكروب - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق			-التدريب علي تبنى المشاعر الإيجابية تجاه	الحوار والمناقشة، التغذية	

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي
لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
مرحلة التطبيق	٢٠	الهدوء النفسي	المواقف المختلفة. -التدريب علي الشعور بقيمة الذات واحترامها من خلال إدارة مناقشة مفتوحة حول الانجازات والنجاحات المختلفة التي مرت بها الطالبات في حياتهن.	الراجعة، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٢١	الاسترخاء	-إخراج الشحنة الانفعالية السلبية المرتبطة بمواقف وأحداث ضاغطة مررناً بها وترتب عليها شعورهن بالضيق النفسي. -التدريب علي تمارين الاسترخاء لتنمية الشعور بالارتياح والهدوء الداخلي. -تدريب الطالبات علي التحكم في العوامل التي تسبب لهن التوتر والشعور بالعجز.	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة التطبيق	٢٢	لا تستسلم أبداً وتوقع الأفضل دائماً	-التدريب علي عدم الاستسلام . -تفكر دائماً في ما وصلن إليه من إنجازات تثير لهن البهجة والسعادة. -التوقع الإيجابي للنتائج وما تصل إليه في المستقبل.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التركيز علي المهمة، توليد البدائل، التعزيز .	٦٠ دقيقة
مرحلة الإنهاء	٢٣	إنهاء تقييم البرنامج	تستودع الباحثة الطالبات مع إيجاز ما تم في البرنامج ومعرفة مدي فهم الطالبات له وتقييم اللحظات المضيئة التي مرت أثناء تنفيذ البرنامج - التطبيق البعدي للمقاييس (المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي). تحديد موعد للتطبيق التتبعي.	المناقشة والحوار، المشاركة الجماعية، العصف الذهني، التغذية الراجعة.	٦٠ دقيقة
مرحلة المتابعة	٢٤	متابعة البرنامج	التحقق من مدي استمرارية فعالية البرنامج التدريبي وتطبيق القياس التتبعي.	شكر وامتنان طالبات المجموعة التدريبية علي تعاونهن والتزامهن بالحضور	٦٠ دقيقة

الأساليب الإحصائية المستخدمة: (معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية -اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test، اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test).

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً- عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس المثابرة الأكاديمية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة الفروق بين أداء مجموعة البحث التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المثابرة الأكاديمية لدى طالبات جامعة

الأزهر، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج بجدول (١٥) التالي:

جدول (١٥) نتائج تطبيق اختبار "ولكوكسون" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المثابرة الأكاديمية لدى طالبات جامعة الأزهر (ن=١٥)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الدافعية الأكاديمية	قبلي	١٩,٢٠	٢,١٧	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤١٤	٠,٠٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
الالتزام الأكاديمي	قبلي	١٩,٦٠	١,٩٥	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٣٦	٠,٠٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
تحمل الغموض	قبلي	١٩,٤٠	٢,٢٩	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٣٣	٠,٠٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
الدرجة الكلية	قبلي	٥٨,٢٠	٦,٢٥	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤١١	٠,٠٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
بعدي	١٢٩,٠	٥,١٦							

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٠٥ = ٢,٠٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٠١ = ٢,٦٠

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على المثابرة الأكاديمية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج. كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج

المرتبطة (Matched Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردتها (Field,2018,520) والذي يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

- حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و (N) تعني حجم العينة.

وتفسر قيم حجم الأثر وفقاً للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٤) يكون حجم الأثر ضعيفاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٧) يكون حجم الأثر متوسطاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً جداً.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبليك. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٢٩٦).

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{د}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{س} - \text{د}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٢٩٦)

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left(\frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{س} - \text{د}} \right) \times 100$$

جدول (١٦) حجم الأثر ونسبة الكسب المعدل لأداء المجموعة التجريبية

في مقياس المثابرة الأكاديمية بين القياسين القبلي والبعدي

نسبة التحسن	نسبة الكسب المعدل		حجم الأثر		الأبعاد
	الدالة	القيمة	الدالة	القيمة	
٩٠%	دالة	١,٤٣	كبير	٠,٩٠	الدافعية الأكاديمية
٧٩%	دالة	١,٢٦	كبير	٠,٩٠	الالتزام الأكاديمي
٧٨%	دالة	١,٢٤	كبير	٠,٩٠	تحمل الغموض
٨٣%	دالة	١,٣١	كبير	٠,٩٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر بلغت ٠,٩٠ مستوى أثر كبير، كما تراوحت قيم نسبة الكسب المعدل لبليك بين (١,٢٤ إلى ١,٤٣) وتعد دالة إحصائياً، كما تراوحت نسبة التحسن بين ٧٨% إلى ٩٠% وهي نسبة تحسن كبيرة تشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي.

وقد أرجعت الباحثة هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي وما يحتويه من مهام لتنمية المثابرة الأكاديمية وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة (Huéscar et al, 2020) (Hernández) والتي كشفت نتائج دراسته من وجود علاقة بين المثابرة الأكاديمية وبين النتائج الأكاديمية الإيجابية، حيث يقوم المعلمون بتنمية المثابرة الأكاديمية لدي الطلاب لتمكينهم من العمل الجاد والتزامهم بمواصلة أهدافهم الإنجازية.

كما اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Olson, 2017) والتي أكدت أن تدريب الطلاب علي بعض المهام المتعمدة داخل الفصل الدراسي من شأنها أن تنمي العزيمة والمثابرة الأكاديمية لدي الطلاب، كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة (Brar, 2019) والتي أظهرت مدي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة (Casanova et al, 2022) والتي أشارت نتائج دراسته إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية.

وتفسر الباحثة التحسن في المثابرة الأكاديمية لدي أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة عقب الانتهاء من البرنامج التدريبي إلى مدي فاعلية البرنامج المستخدم في البحث الحالي والأثر الإيجابي للبرنامج الناجم عن اكتساب طالبات الجامعة العديد من الخبرات اللازمة لعملية المثابرة الأكاديمية بما اشتمله البرنامج من أساليب و فنيات وأنشطة ساعدت الطالبات علي تنمية المثابرة الأكاديمية والمتمثلة في المحاضرة والحوار والمناقشة والتي تم استخدامها في معظم جلسات البرنامج خاصة أن فنية الحوار والمناقشة تعتبر واحدة من أهم الفنيات التعليمية التي ساعدت الطالبات في تبادل وجهات نظرهن وتداول موضوع أو معضلة ما تتطلع عليها الطالبات قبل البدء في النقاش ثم يعرضون وجهة نظرهم ويتفاعلون مع الباحثة مع ما تقدمه لهم من وجهات نظر وأفكار مما يساهم في حل المشكلات التي تواجه الطالبات ويعزز عملية التفكير الإيجابي عند الطالبات ويشجعه مما يساعدهم علي فهم وتحليل المشكلة التي تتمحور عليها عملية النقاش، كما تعزو الباحثة نجاح البرنامج إلى عوامل أخري هي: مدي حرص الباحثة علي اختيار مهام جذابة ومتنوعة للطالبات والاستخدام الفعال للتعزيز اللفظي والمعنوي مما لقي استحسان من جانب الطالبات مما أدي إلي زيادة دافعيتهن لحضور الجلسات والالتزام بالحضور في الموعد المحدد وتنفيذ كل ما يطلب منهن.

- حرصت الباحثة أيضاً علي التدرج في تدريب الطالبات من حيث تنظيم أنشطة البرنامج والبدء بالمهام الأسهل للأصعب وترتيب الأولويات، كما اتسمت الجلسات بالضحك وسرد القصص وسرد أمثلة لمواقف حياتية مروا بها جميعاً مما ساعد الطالبات علي فهم أنشطة البرنامج

والاستفادة القصوى من جلسات البرنامج الأمر الذي أدى إلي تحسين المثابرة الأكاديمية وتنمية مهاراتها بشكل فعال لديهم.

- كما يمكن إرجاع التحسن الملحوظ في المثابرة الأكاديمية لدى الطالبات إلي الأسلوب الذي اعتمدت عليه الباحثة في تصميم البرنامج (الأسلوب الجماعي) حيث سهّل عملية الاتصال والتواصل الفعال مع الطالبات ومع الباحثة حيث إن التواجد داخل جماعة ذات فائدة كبيرة في عملية اتخاذ القرار وذلك لأن الجماعة عادة ما تؤدي دوراً أفضل من الفرد في الوصول لحل المشكلات من خلال عرض الجماعة وجهات نظر مختلفة وعدداً من البدائل والاستفادة من المواقف السابقة في تعلم أشياء جديدة مما يسهم في استفادة المشاركات من بعضهن البعض، كما لوحظ التفاعل بين الطالبات المشاركات وبعضهن البعض أثناء الجلسات ويرجع ذلك إلي شعور الطالبات بأن المشكلات اللاتي يتعرضن لها مشكلة الجميع وأنهن لسن الوحيدات اللاتي يتعرضن لمثل هذه المشاكل، كما أن تعاون إدارة الكلية مع الباحثة في إدارة البرنامج وتوفير المكان المناسب وتجميع الطالبات المشاركات في البرنامج في الوقت المحدد ساعد علي نجاح البرنامج.

ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة (Vanthournout et al, 2012) من أن مؤسسات التعليم العالي تواجه العديد من التحديات والصعوبات التعليمية ولمواجهة هذه التحديات لابد من تكريس الجامعات كافة جهودها لدعم الطلاب وتصميم مبادرات تدريبية تستهدف تحفيز الطلاب علي تنمية المثابرة الأكاديمية لديهم وتطبيق بعض الاستراتيجيات التي تساعدهم علي المشاركة في عملية التعلم.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة علي مقياس المثابرة الأكاديمية لطالبات الجامعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك باستخدام اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) علي مقياس المثابرة الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج التدريبي وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتنضح النتائج بجدول (١٧) التالي:

جدول (١٧) دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية (ن=١٥) والمجموعة الضابطة (ن=١٥) في القياس البعدي علي مقياس المثابرة الأكاديمية لدي طالبات الجامعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	اتجاه الدلالة	حجم الأثر
الدافعية الأكاديمية	التجريبية	١٥	٤٥,٠٦	٢,١٨	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠	٠,٠٠٠	٢,٦١٩	التجريبية	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٤,٨٠	١,٠٨	٨,٠٠	١٢٠,٠				
الالتزام الأكاديمي	التجريبية	١٥	٤٢,١٣	٢,١٦	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠	٠,٠٠٠	٢,٦٣٥	التجريبية	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٤,٨٠	١,٠٨	٨,٠٠	١٢٠,٠				
تحمل الغموض	التجريبية	١٥	٤١,٨٠	١,٨٩	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠	٠,٠٠٠	٢,٦٢٧	التجريبية	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٣,٧٣	١,٥٧	٨,٠٠	١٢٠,٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	١٢٩,٠٠	٥,١٦	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠	٠,٠٠٠	٢,٦٢٧	التجريبية	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٧٣,٣٣	٣,٠٨	٨,٠٠	١٢٠,٠				

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٠٥ = ٢,٠٠٠.

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٠١ = ٢,٦٠٠.

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس المثابرة الأكاديمية في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج التدريبي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي في تنمية المثابرة الأكاديمية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Brar, 2019) والتي أظهرت نتائج دراسته فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ودراسة (Casanova et al, 2022) والتي أوضحت نتائج دراسته إلي مدي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية.

وفي هذ السياق يشير (Sullivan et al , 2023) أن التدريب علي المثابرة من شأنه أن يزيد من احتمالية استخدام الطلاب الرياضيين لاستراتيجيات المواجهة التكيفية لإدارة الضغوط الأكاديمية والرياضية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتوضح الباحثة أن جميع الطلبة يواجهون العديد من التحديات والنكسات الأكاديمية فيما يتعلق بتعلم شيء جديد وغيرها من التحديات وفي كثير من الأحيان يحتاجون إلي

استراتيجيات تساعدهم على التغلب على هذه التحديات لتنمية المثابرة الأكاديمية لديهم للمضي قدماً، لذلك فإن البرنامج التدريبي الذي تم تقديمه للمجموعة التجريبية ساعدهم على تطوير المثابرة الأكاديمية والتي بدورها ساعدتهم على مواجهة التحديات التي تواجههم في الحياة الأكاديمية مما يسمح لهم بالنجاح في جميع مساعي التعلم، على النقيض فإن الطالبات اللاتي لم يطبق عليهن الاستراتيجيات اللازمة لتنمية المثابرة الأكاديمية يدخلون في وضع الهروب والكسل والخمول والانسحاب، لذا تفسر الباحثة ارتفاع المثابرة الأكاديمية لدى طالبات المجموعة التجريبية عقب الانتهاء من البرنامج التدريبي إلى فاعلية البرنامج التدريبي وما اشتمله من أنشطة وفتيات هدفت في مجملها إلى اكتساب طالبات المجموعة التجريبية مجموعة من الاستراتيجيات والمهام كتوليد البدائل والتركيز على المهمة والتحضير المسبق للمادة والمراجعة أولاً بأول والحوار الإيجابي مع النفس والنمذجة، أما أفراد المجموعة الضابطة لم يكتسبوا هذه الاستراتيجيات والفتيات والمهارات بنفس القدر من الفاعلية التي اكتسبتها طالبات المجموعة التجريبية لأنهم لم ينالوا التدريب اللازم على تلك المهام والمهارات ولم يجري عليهم أي إجراءات تدريبية ولم يتدربوا على أي فنية من فنيات البرنامج التدريبي، لذلك وجدت فروق كبيرة بين طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة حيث ارتفعت مهارات المثابرة الأكاديمية وانخفض الضيق النفسي بصورة واضحة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وهذا ما أكدته دراسة (Yazdanpanah & Marashian, 2023) من أن التدريب على إدارة التوتر والمثابرة في مواجهة الأحداث المرهقة كإمتحانات القبول بالجامعة من الممكن أن يؤدي إلى تحسن الضائقة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب، علاوة على ذلك فإن الطلاب الذين يشاركون في هذه البرامج التدريبية يطورون اتجاهات إيجابية تجاه امتحانات القبول وتجاه التعليم كما أنهم يتمكنون من استبدال أفكارهم واتجاهاتهم السلبية بأفكار أكثر إيجابية لتحسين تحصيلهم الأكاديمي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المثابرة الأكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج)". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة الفروق بين أداء مجموعة البحث التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المثابرة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين البعدي والتتبعي لمقياس المثابرة الأكاديمية على طالبات مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون"

Wilcoxon Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (١٨) التالي:

جدول (١٨) نتائج تطبيق اختبار " ولكوسون " بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المثابرة الأكاديمية (ن=١٥)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الدافعية الأكاديمية	بعدي	٤٥,٠٦	٢,١٨	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	٠,١٥٧ غير دال
				الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	٤٥,٢٠	١,٩٧	التساوي	١٣				
				المجموع	١٥				
الالتزام الأكاديمي	بعدي	٤٢,١٣	٢,١٦	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	٠,١٥٧ غير دال
				الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	٤٢,٢٦	٢,٠٨	التساوي	١٣				
				المجموع	١٥				
تحمل الغموض	بعدي	٤١,٨٠	١,٨٩	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٣٤٢	٠,١٨٠ غير دال
				الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	٤٢,٠٠	١,٨١	التساوي	١٣				
				المجموع	١٥				
الدرجة الكلية	بعدي	١٢٩,٠٠	٥,١٦	الرتب الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٧٠	٠,٠٣٨ دال
				الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	١٢٩,٤٥	٤,٨٢	التساوي	١٠				
				المجموع	١٥				

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار " ولكوسون " غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس المثابرة الأكاديمية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي. كما يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد المثابرة الأكاديمية والدرجة الكلية مما يدل على استمرار التحسن الذي أحدثه البرنامج

التدريبي واستمرار فاعليته في تنمية المثابرة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وهذا ما أثبتته البحث الحالي.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس المثابرة الأكاديمية بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج بأنه يرجع إلي كفاءة البرنامج التدريبي وما تضمنه من فنيات (العصف الذهني- التحصين ضد الكروب - التعزيز - الحوار الايجابي مع النفس) ساعدت هذه الفنيات إلي حد كبير في استمرار فاعلية البرنامج التدريبي حيث اكتسبت الطالبات الصبر والقدرة علي مواجهة التحدي حتي عند مواجهة العقبات مما أدي إلي استمرارية الشعور بالمثابرة الأكاديمية، كما ساهم البرنامج في مساعدة الطالبات علي تحفيز أنفسهن من خلال قصص أصحاب الشغف الذين بدأوا من الصفر ووصلوا في النهاية إلي القمة، كما تمكنت الطالبات من اتخاذ قنوات يحتذي بها لتحقيق الغايات والوصول للأهداف من خلال إيمانهم بأن الطريق الخالي من العثرات والعقبات هو حتماً الطريق الخطأ، وذلك من منطلق أن الوصول للقمة يحتاج لجهد كبير والطريق السهل لا يوصل للقمة وأن الناجحين عادة ما يواجهون عقبات وتحديات عديدة وضربات قوية لكنهم بالمثابرة والإصرار والعزيمة يحققون النجاح في حياتهم، وبالتالي تمكنت الطالبات من استيعاب الضيق النفسي الناشئ عن الضغوط الأكاديمية وتخطيها بشيء من المثابرة والتروي.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه (Hwang & Nam , 2021) من أن المثابرة سمة شخصية هامة تتنبأ بالنتائج التعليمية الإيجابية والرفاهية، كما أنها مرنة وقابلة للتعلم والتطوير طوال الحياة بل أنه من الممكن تعزيز المثابرة من خلال استراتيجيات وفنيات هادفة.

كما تري الباحثة أنه بناء علي ما تم إنجازه من خلال البرنامج التدريبي للطالبات فقد حصلن علي درجات متقاربة في كلاً من القياسين البعدي والتتبعي دون وجود فروق بينهما، وبالإضافة لفاعلية البرنامج التدريبي وما تضمنه من إجراءات وفنيات كانت لدي الطالبات استعداداً للاستفادة من البرنامج التدريبي ورغبتهن في تبني قيم أكاديمية إيجابية قائمة علي الإصرار والتحدي والمثابرة كان له أكبر الأثر في عدم وجود فروق في درجاتهن في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس الضيق النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة الفروق بين أداء مجموعة

البحث التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضيق النفسى لدى طالبات جامعة الأزهر، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين متوسطى رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدى) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (١٩) التالي:

جدول (١٩) نتائج تطبيق اختبار "ولكوكسون" بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في الضيق النفسى لدى طالبات الجامعة (ن=١٥)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التوتر النفسى	قبلي	٤٥,٤٦	٢,٥٣	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٣,٤١٩	٠,٠٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٤٠٠	١٢٠,٤٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
تدني قيمة الذات	قبلي	٤٥,٦٠	٢,٠٢	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٣,٤١٣	٠,٠٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٤٠٠	١٢٠,٤٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
الشعور بالعجز واليأس	قبلي	٣٩,٤٦	١,٩٢	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٣,٤١٧	٠,٠٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٤٠٠	١٢٠,٤٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
الدرجة الكلية	قبلي	١٣٠,٥٣	٣,٤٤	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٣,٤١٣	٠,٠٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٤٠٠	١٢٠,٤٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	١٥							
بعدى	١٩,٤٠	٢,٠٦	التساوي	٠					
			المجموع	١٥					
بعدى	٢٠,٠٠	١,٦٠	التساوي	٠					
			المجموع	١٥					
بعدى	١٥,٨٠	١,٤٧	التساوي	٠					
			المجموع	١٥					
بعدى	٥٥,٢٠	٣,١٢	التساوي	٠					
			المجموع	١٥					

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٠٥ = ٢,٠٠

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الضيق النفسى ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في المقياس بينها فروق كبيرة حيث جاء المتوسط الحسابي للقياس البعدى أقل من المتوسط

الحسابي للقياس القبلي، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل مما يشير إلى خفض الضيق النفسي في المجموعة التجريبية ووجود فاعلية للبرنامج التدريبي. كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردتها (Field,2018,520) والذي يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و (N) تعني حجم العينة.

وتفسر قيم حجم الأثر وفقاً للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٤) يكون حجم الأثر ضعيفاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٧) يكون حجم الأثر متوسطاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً جداً.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبلبيك. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٢٩٦).

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{د}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{س}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٢٩٦)

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left(\frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{د}} \right) \times 100$$

جدول (٢٠) حجم الأثر ونسبة الكسب المعدل لأداء المجموعة التجريبية في مقياس الضيق النفسي ككل وفي كل بُعد من أبعاده على حدة بين القياسين القبلي والبعدي

نسبة التحسن	نسبة الكسب المعدل		حجم الأثر		الأبعاد
	الدالة	القيمة	الدالة	القيمة	
%٩١	دالة	١,٤٥	كبير	٠,٩١	التوتر النفسي
%٩١	دالة	١,٤٤	كبير	٠,٩١	تدنى قيمة الذات
%٨٨	دالة	١,٤٣	كبير	٠,٩١	الشعور بالعجز واليأس
%٨٤	دالة	١,٣٧	كبير	٠,٩١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر بلغت ٠,٩١ مستوى أثر كبير، كما تراوحت قيم نسبة الكسب المعدل لبلبيك بين (١,٣٧ إلى ١,٤٥) وتُعد دالة إحصائياً، كما تراوحت نسبة التحسن بين ٨٤ % إلي ٩١% وهي نسبة تحسن كبيرة تشير إلي فاعلية البرنامج التدريبي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Rojas et al, 2023) والذي أثبتت دراسته جدوي البرنامج التدريبي للحد من الضيق النفسي وتحسين رفاهية الطلاب، ودراسة (Da Silva et al, 2023) والتي أشارت نتائج دراسته إلي فاعلية البرامج التدريبية في تقليل الضائقة النفسية وتعزيز الرفاهية بين الطلاب، ودراسة (Liebmann et al, 2023) والتي أشارت أن التدريب القائم علي التأمل من شأنه أن يخفف من الضيق النفسي للأفراد.

كما أشارت دراسة (Zakeri et al, 2021) أن تحديد وتنفيذ الاستراتيجيات اللازمة لتقليل الضائقة النفسية بين طلاب الجامعات له أهمية كبيرة، لذلك يجب علي مسؤولي الكليات تحديد أهم العوامل التي تسبب حدوث الضائقة النفسية لدي طلابها وإجراء تحسينات في هذا المجال. وتفسر الباحثة خفض الضيق النفسي لدي طالبات المجموعة التجريبية عقب الانتهاء من البرنامج التدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية إلي مدي فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي والذي حقق قدراً كبيراً من المثابرة والإصرار بين الطالبات وخفض الضيق النفسي لديهن، فتدريب الطالبات علي الاسترخاء والتحمل النفسي والتحصين ضد الكروب كان من أهم الأسباب والعوامل التي ساعدتهن في تخطي الأزمات والتحديات، كما أنه نتيجة لتنمية المثابرة الأكاديمية والتدريب عليها بفاعلية (نتيجة الفرض الأول) كان له أكبر الأثر في خفض الضيق النفسي لديهن.

وهذا ما أكدته دراسة (Liebmann et al, 2023) أن الضائقة النفسية من الممكن أن تسبب اضطرابات عقلية حادة والتي تشكل أضرار وخيمة علي كل من الفرد والمجتمع، ولكن التدريب علي بعض الفنيات من شأنها أن تحسن أبعاد متعددة من الضيق النفسي.

وأشارت دراسة (Pujol-Farriols et al, 2022) أن طلبة الجامعة أظهروا مستويات مرتفعة من الضيق النفسي، لذلك لا ينبغي للجامعات مراقبة الطلاب من خلال الأداء الأكاديمي فحسب بل يجب عليها أيضاً مراقبة الحالة العاطفية والنفسية لطلابها لضمان نوعية حياة أفضل لطلابها أثناء تعليمهم الجامعي.

كما أشارت دراسة (Beltrán-Ruiz et al, 2023) أن التعليم الجامعي يمثل تحدياً كبيراً للعديد من الطلاب مما قد يؤثر علي صحتهم العقلية بشكل كبير ومن الممكن أن يؤدي الضغط الذي يتعرض له الطلاب طوال فترة وجودهم في الجامعة إلي التعرض للضيق النفسي ولكن التدريب القائم علي العلاجات النفسية قد يقلل من الضائقة النفسية لدي طلاب الجامعة.

وترى الباحثة أنه نتيجة لكل هذه الأسباب السابقة انخفض مستوى الضيق النفسي بين الطالبات فكان من الطبيعي أن يتحقق معه مستوى مرتفع من المثابرة الأكاديمية، فقدرت الطالبات علي إثبات قدراتهن بتحدي ومثابرة يلعب دوراً حاسماً في تجاوز التحديات وتخطي حاجز الضيق النفسي مما يدفع الطالبات للمضي قدماً نحو تحقيق الأهداف والوصول للغايات بكل عزيمة.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة علي مقياس الضيق النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة علي مقياس الضيق النفسي لطالبات الجامعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك باستخدام اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) علي مقياس الضيق النفسي بعد تطبيق البرنامج التدريبي وتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بينهما وتوضح النتائج بجدول (٢١) التالي:

جدول (٢١) دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية (ن=١٥) والمجموعة الضابطة

(ن=١٥) في القياس البعدي علي مقياس الضيق النفسي لدى طالبات الجامعة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوي الدلالة	حجم الأثر
التوتر النفسي	التجريبية	١٥	١٩,٤٠	٢,٠٦	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٨٤	٠,٠١	١,٠٠
	الضابطة	١٥	٤٣,٦٠	٢,٩٢	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠				
تدني قيمة الذات	التجريبية	١٥	٢٠,٠٠	١,٦٠	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٧١٢	٠,٠١	١,٠٠
	الضابطة	١٥	٤٢,٣٣	١,٧١	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠				
الشعور بالعجز واليأس	التجريبية	١٥	١٥,٨٠	١,٤٧	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٧٠٠	٠,٠١	١,٠٠
	الضابطة	١٥	٣٧,٦٦	٢,٤٦	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	٥٥,٢٠	٣,١٢	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٧٥	٠,٠١	١,٠٠
	الضابطة	١٥	١٢٣,٦٠	٣,٦٨	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠				

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠.

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠.

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كل قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس الضيق النفسي في

القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج التدريبي) لصالح طالبات المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي في تنمية المثابرة الأكاديمية وخفض الضيق النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Brar , 2019) والتي أظهرت نتائج دراسته فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ودراسة (Casanova et al, 2022) والتي أوضحت نتائج دراسته إلي مدي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية المثابرة الأكاديمية لدي طلاب المجموعة التجريبية.

وتفسر الباحثة نتائج الفرض الحالي بأن طالبات المجموعة التجريبية تلقوا برنامجاً تدريبياً وفنيات تعمل علي زيادة التحدي والإصرار والشغف لتنمية مهارات المثابرة الأكاديمية والتي أدت بدورها إلي خفض الضيق النفسي لديهن، ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة كدراسة (Lee, 2017) والتي أظهرت أن المثابرة ارتبطت سلبياً بالضيق النفسي، ودراسة (Boerma et al, 2020) والتي بينت أن المثابرة الأكاديمية تخفف من الضيق النفسي لدي عينة الدراسة، ودراسة (Liu et al, 2022) والتي أشارت بوجود ارتباط سلبى بين المثابرة الأكاديمية والضيق النفسي وكان ظهور المثابرة الأكاديمية ضعيف وخاصة لدي الطلاب الذين يعانون من أحداث حياتية ضاغطة، ودراسة (Hu et al, 2023) والتي كشفت ارتباط المثابرة بالضيق النفسي والمعتقد الديني، ومعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى المثابرة الأكاديمية لدي الطالبات كلما انخفض الضيق النفسي لديهن، أما طالبات المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي من هذه المهارات والاستراتيجيات والأنشطة بنفس القدر التي اكتسبتها طالبات المجموعة التجريبية كما أنهن لم يجري عليهن أي إجراءات تدريبية ولم يتعرضوا لأي فنية من فنيات البرنامج التدريبي.

كما تري الباحثة أن المثابرة الأكاديمية سمة إيجابية يمكن تعلمها كما أنها أحد مفاتيح النجاح الأكاديمي حيث إنها صفة يعتمد عليها الطلاب في تحقيق أهدافهم رغم التحديات التي قد تواجههم، وقلة المثابرة الأكاديمية بين الطالبات ترتبط بشكل كبير بالتفكير المستمر والتركيز علي المشاعر السلبية التي بدورها تحدث الضيق النفسي ولكن التدريب علي بعض الفنيات والمهام كقراءة قصص النجاح والنضال لنماذج قدوة والتدريب علي فنية الاسترخاء من الممكن أن يحسن من مثابرتهم بشكل فعال وبالتالي التغلب علي التحديات والعقبات التي تحدث الضيق النفسي أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم.

وهذا ما أشار إليه (Al-Sowygh, 2013) أن الضيق النفسي جزءاً متأسلاً من وجودنا اليومي ولكن قدرة الطلاب علي تحديد مصادر الضيق النفسي وقدرتهم علي إدراكها واستخدام

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
	تتبعي	١٩,٣٣	٢,٠٥	التساوي	١٤				
				المجموع	١٥				
تدني قيمة الذات	بعدي	٢٠,٠٠	١,٦٠	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال
				الرتب السالبة	١	١,٤٠٠	١,٤٠٠		
	التساوي	١٤							
	المجموع	١٥							
الشعور بالعجز والياس	بعدي	١٥,٨٠	١,٤٧	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال
				الرتب السالبة	١	١,٤٠٠	١,٤٠٠		
	التساوي	١٤							
	المجموع	١٥							
الدرجة الكلية	بعدي	٥٥,٢٠	٣,١٢	الرتب الموجبة	٠	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	١,٣٤٢	٠,١٨٠ غير دال
				الرتب السالبة	٢	١,٤٠٠	٣,٤٠٠		
	التساوي	١٣							
	المجموع	١٥							

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٠٥ = ٢,٠٠٠.

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٠١ = ٢,٦٠.

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "لكوكسون" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الضيق النفسي ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي. كما يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد الضيق النفسي والدرجة الكلية مما يدل على استمرار التحسن الذي أحدثته البرنامج التدريبي واستمرار فاعليته في خفض الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة وهذا ما أثبتته البحث الحالي.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة (Rojas et al, 2023) والذي أشار أن الطلاب يتعرضون لمستويات أعلى من الضيق النفسي مقارنة بعامه السكان وهذه التحديات لها تأثير سلبي علي أدائهم الأكاديمي ويعمل دراسة تجريبية تهدف إلي دراسة جدوي التدريب للحد من الضيق النفسي وتحسين رفاهية الطلاب تبين بوجود تحسينات كبيرة حيث إنخفضت أعراض الضيق النفسي وظلت هذه التحسينات مستمرة حتي بعد المتابعة لمدة شهرين، كما اتفقت مع نتيجة دراسة (Xavier & Meneses, 2022) والذي أشار أن الطلاب

الذين لديهم مستويات عالية من الضيق النفسي وواجبات ثقيلة تمكنوا من التغلب علي جميع التحديات بسبب الاستراتيجيات الفعالة القائمة علي تعزيز المثابرة واستمر هذا التحسن بسبب تمتع معظم المثابرين بإدارة جيدة للوقت والرضا والتحفيز الداخلي وتقرير المصير.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الضيق النفسي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج بأنه يرجع إلي كفاءة البرنامج التدريبي وما تضمنه من أساليب وفتيات عديدة كالتعزيز والتفيس الانفعالي والتحصين ضد الكروب والاسترخاء والتغذية الراجعة وسرد القصص، بالإضافة إلي قدرة طالبات المجموعة التجريبية علي الاستمرار في استخدام الاستراتيجيات والفتيات التي تلقوها خلال جلسات البرنامج التدريبي في المواقف الأكاديمية واكتسابهن مهارات المثابرة الأكاديمية وتأثيراتها الإيجابية علي مستوي إنجاز المهام وتحقيق الأهداف وذلك من خلال مساعدة الباحثة لهن وتدريبهن علي هذه الفتيات لإدراكها لأهمية هذه الفتيات في خفض الضيق النفسي لديهن ، وهذه النتيجة تؤكد علي أهمية البرامج التدريبية المعدة إعداداً جيداً في إحداث أثر إيجابي لدي المتدربين مع استمرار فاعلية أثر البرنامج بعد انقضاء فترة طويلة من انتهاء البرنامج.

تعقيب عام علي النتائج: هدف البحث الحالي إلي تعرف فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لدي طالبات جامعة الأزهر وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تبين الآتي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المثابرة الأكاديمية لدي طالبات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضيق النفسي لدي طالبات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

- كما تمت المقارنة في مستوي المثابرة الأكاديمية بين طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتبين وجود فروق دالة إحصائية في مستوي المثابرة الأكاديمية بين طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي (القياس البعدي) لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

- وتمت أيضاً المقارنة في مستوي الضيق النفسي بين طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتبين وجود فروق دالة إحصائية في مستوي الضيق النفسي بين طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي (القياس البعدي) لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

- تم التأكد من مدي فاعلية البرنامج التدريبي وكفاءته لتنمية المثابرة الأكاديمية لدي طالبات الجامعة بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج التدريبي وكشفت نتائج القياس التتبعي عن ثبات فاعلية البرنامج التدريبي حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي.

- وأخيراً تم التأكد من مدي فاعلية البرنامج التدريبي وكفاءته لتنمية المثابرة الأكاديمية لدي طالبات الجامعة في خفض الضيق النفسي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج التدريبي وكشفت نتائج القياس التتبعي عن ثبات فاعلية البرنامج التدريبي حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي.

توصيات البحث:

١-التأكيد علي أهمية الأنشطة لما لها من أكبر الأثر في تحسين مهارات المثابرة الأكاديمية لدي طلبة الجامعة.

٢-الاهتمام بتنمية المثابرة في المراحل الدراسية المختلفة، لما لها من أهمية في تمكين الطلبة من التصدي للتحديات الأكاديمية وغير الأكاديمية.

٣-تفعيل دور المرشد النفسي في الجامعات وتدريبه علي كيفية تنمية المثابرة الأكاديمية لدي الطلاب.

٤-عمل ندوات تعريفية للطلاب لتوضيح ماهية الضيق النفسي وعواقبه السلبية علي التحصيل الأكاديمي.

٥-وضع البرامج والخطط للحد من الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة والاهتمام بالجانب النفسي لديهن.

البحوث المقترحة:

١. الفروق في مستويات المثابرة الأكاديمية بين طلاب وطالبات الجامعة.
٢. فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التحدي لتنمية المثابرة الأكاديمية في خفض التسويف الأكاديمي لدي طالبات جامعة الأزهر المتزوجات حديثاً.
٣. البنية العاملة للمثابرة الأكاديمية لدي طلاب الجامعة.
٤. فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المواطنة الأكاديمية في خفض الضيق النفسي لدي طالبات الجامعة.

المراجع

- حسن، أماني عبد التواب صالح (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤(٦)، ٣٣٨-٣٨٨.
- حسن، عزت عبدالحميد (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي: تطبيقات باستخدام برنامج Spss18. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبدالصمد، فضل إبراهيم، ذكي، ميرفت عزمي، محمود، مصطفى خليل، سيد، محمد عبد الفضيل خليفة (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس المثابرة الأكاديمية للتلاميذ ذوي صعوبات تعلم اللغة الإنجليزية بالمرحلة الابتدائية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٦(١)، ٣٨٣-٤٠٢.
- Al-Sowygh, Z. H. (2013). Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *The Saudi dental journal*, 25(3), 97-105.
- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., de Wit, L. M., Ebert, D. D., Kessler, R. C.,... & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503.
- Amaresha, A. C., Kodancha, P., John, S., Kumar, S., Aiman, A., Jain, P. A., & Cherian, A. V. (2018). Psychological distress among college students of coastal district of Karnataka: A community-based cross-sectional survey. *Asian journal of psychiatry*, 38, 20-24.
- Backović, D. V., Ilić Živojinović, J., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria danubina*, 24(2.), 175-181.
- Becerra, M. B., Arias, D., Cha, L., & Becerra, B. J. (2021). Self-esteem among college students: the intersectionality of psychological distress, discrimination and gender. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 15-23.
- Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prevalence and associated factors of psychological distress among

- nurses in public hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(6).
- Beltrán-Ruiz, M., Fernández, S., García-Campayo, J., Puebla-Guedea, M., López-del-Hoyo, Y., Navarro-Gil, M., & Montero-Marin, J. (2023). Effectiveness of attachment-based compassion therapy to reduce psychological distress in university students: a randomised controlled trial protocol. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185445.
- Boerma, M. J., Neill, J., & Brown, P. M. (2020). Perseverance of Effort Moderates the Relationship between Psychological Distress and Life Satisfaction. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 1-11.
- Brar, S. T. (2019). Can Perseverance Be Taught? The Impact of Teacher Training on the Perseverance and Academic Performance of Elementary Age Students. California State University, Fresno.
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L.,... & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*, 16(1), e0245327.
- Burr, H., Berthelsen, H., Moncada, S., Nübling, M., Dupret, E., Demiral, Y.,... & Pohrt, A. (2019). The third version of the Copenhagen psychosocial questionnaire. *Safety and health at work*, 10(4), 482-503.
- Casanova, J. R., Gomes, A., Moreira, M. A., & Almeida, L. S. (2022). Promoting success and persistence in pandemic times: an experience with first-year students. *Frontiers in Psychology*, 13, 815584.
- Chen, N. H., Liu, L. M., Liu, H. Y., Hsieh, I. C., & Tsai, C. C. (2022). Psychological distress among first-year health science students in Taiwan. *Heliyon*, 8(8), e10121.
- Da Silva, C. C. G., Bolognani, C. V., Amorim, F. F., & Imoto, A. M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, 12(1), 79.

- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *Plos one*, 9(12), e115193.
- DiNapoli, J., & Miller, E. K. (2022). Recognizing, supporting, and improving student perseverance in mathematical problem-solving: The role of conceptual thinking scaffolds. *The Journal of mathematical behavior*, 66, 100965.
- Dongre, M. S., Waiker, V., Patil, R., & Makade, M. J. (2022). Contemplating Distress Factors among College Students. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 6874-6879.
- Gonzalez Hernandez, J., Muñoz-Villena, A. J., & Gómez-López, M. (2018). Stress regulation, physical activity, and perseverance in Spanish teenagers with perfectionist trends. *Sustainability*, 10(5), 1489.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634.
- Halperin, O., & Regev, O. E. (2021). Predicting academic success based on perseverance and passion for long-term goals (grit) among nursing students: Is there a cultural context?. *Nurse Education Today*, 100, 104844.
- Harikrishnan, U., & Ali, A. (2018). Resilience, psychological distress, and self-esteem among undergraduate students in Kollam District, Kerala. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(4), 27-36.
- Hu, X., Cheng, S., & Li, J. (2023). Psychological distress caused by COVID-19: can religious belief and grit help?. *Journal of Beliefs & Values*, 1-15.
- Huésca Hernández, E., Moreno-Murcia, J. A., Cid, L., Monteiro, D., & Rodrigues, F. (2020). Passion or perseverance? The effect of perceived autonomy support and grit on academic performance in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2143.

-
- Hwang, M. H., & Nam, J. K. (2021). Enhancing grit: Possibility and intervention strategies. *Multidisciplinary perspectives on grit: Contemporary theories, assessments, applications and critiques*, 77-93.
- Hytman, L., & Kocovski, N. L. (2023). Self-Compassion and Grit in the Context of Social Judgment. *SAGE Open*, 13(3), 21582440231194209.
- Jiang, W., Xiao, Z., Liu, Y., Guo, K., Jiang, J., & Du, X. (2019). Reciprocal relations between grit and academic achievement: A longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, 71, 13-22.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L.,... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976.
- Korn, L., Zigdon, A., & Davidovitch, N. (2023). Academic distress among undergraduate students during COVID-19: the relevance of SES and help-seeking behaviors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1181009.
- Larberg, J. L., & Sherlin, L. H. (2021). Grit and growth mindset contribution to school counseling services. *SAGE Open*, 11(2), 21582440211014512.
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of adolescence*, 60, 148-152.
- Liebmann, C., Konrad, A. C., Singer, T., & Kanske, P. (2023). Differential reduction of psychological distress by three different types of meditation-based mental training programs: A randomized clinical trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(4), 100388.
- Liu, H., Yu, Z., Ye, B., & Yang, Q. (2022). Grit and life satisfaction among college students during the recurrent outbreak of COVID-19 in China: The mediating role of depression and the moderating role of stressful life events. *Frontiers in public health*, 10, 895510.

- Majeed, S., Nazim, A., Suneel, I., & Fatima, T. (2022). The Relationship between Psychological Distress, Sociodemographic Variables, and Mental Health for Adolescents during the COVID-19 Pandemic.
- Negash, A., Ahmed, M., Medhin, G., Wondimagegn, D., Pain, C., & Araya, M. (2021). Explanatory Models for Mental Distress Among University Students in Ethiopia: A Qualitative Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 1901-1913.
- Olson, J. S. (2017). Helping first-year students get grit: The impact of intentional assignments on the development of grit, tenacity, and perseverance. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 29(1), 99-118.
- Peng, X., & Wu, D. (2022). The protective effect of grit on clinical nurses' occupational psychological distress: Mediating and suppressing effects of Hope. *Frontiers in Psychology*, 13, 1019655.
- Pujol-Farriols, R., Baños, J. E., Galbany-Estragués, P., & Comella Cayuela, A. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 3356.
- Rojas, B., Catalan, E., Diez, G., & Roca, P. (2023). A compassion-based program to reduce psychological distress in medical students: A pilot randomized clinical trial. *PloS one*, 18(6), e0287388.
- Seidel, L. J., Daniels, J. K., & Ostafin, B. D. (2023). The role of meaning in life in psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(1), 67-82.
- Schmits, E., Dekeyser, S., Klein, O., Luminet, O., Yzerbyt, V., & Glowacz, F. (2021). Psychological distress among students in higher education: one year after the beginning of the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7445.
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2021). Resilience, psychological distress, and academic burnout among accounting students. *Accounting Perspectives*, 20(2), 227-254.
- Soto, J. (2019). How International Students' View of Their Perseverance Affects Their Experience in Higher Education in the United States.

- Sudina, E., & Plonsky, L. (2021). Academic perseverance in foreign language learning: An investigation of language-specific grit and its conceptual correlates. *The Modern Language Journal*, 105(4), 829-857.
- Sullivan, L., Carter, J. E., Houle, J., Ding, K., Hautmann, A., & Yang, J. (2023). Evaluation of a resilience training program for college student-athletes: A pilot study. *Journal of American college health*, 71(1), 310-317.
- Thalib, T., Hanafi, S., & Irbah, S. (2019). The academic persistence scale. *Science And Education For Improving Learning Quality In Moluccas Archipelago*, 122-130.
- Tsai, J., & Morissette, S. B. (2022). Introduction to the special issue: Resilience and perseverance for human flourishing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S1.
- Van Doren, N., Tharp, J. A., Johnson, S. L., Staudenmaier, P. J., Anderson, C., & Freeman, M. A. (2019). Perseverance of effort is related to lower depressive symptoms via authentic pride and perceived power. *Personality and Individual Differences*, 137, 45-49.
- Vanthournout, G., Gijbels, D., Coertjens, L., Donche, V., & Van Petegem, P. (2012). Students' persistence and academic success in a first-year professional bachelor program: The influence of students' learning strategies and academic motivation. *Education Research International*, 2012.
- Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC public health*, 21(611), 1-17.
- Xavier, M., & Meneses, J. (2022). Persistence and time challenges in an open online university: a case study of the experiences of first-year learners. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 19(1), 31.
- Yazdanpanah, M. R., & Marashian, F. S. (2023). The Effects of Stress Management Training on the Psychological Distress and Academic

Achievement of University Entrance Exam Applicants. Educational Research in Medical Sciences, 12(1).

Zakeri, M., De La Cruz, A., Wallace, D., & Sansgiry, S. S. (2021). General anxiety, academic distress, and family distress among doctor of pharmacy students. American journal of pharmaceutical education, 85(10), 8522.

Zolotareva, A., Belousova, S., Danilova, I., Tseilikman, V., Lapshin, M., Sarapultseva, L.,... & Komelkova, M. (2023). Somatic and psychological distress among Russian university students during the COVID-19 pandemic. The International Journal of Psychiatry in Medicine, 58(2), 119-129.