فاعلية الذات المنبئة بقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

م.م براءة إبراهيم عبد الرسّول م.د امنة منصور حسّين الصافي

مديرية تربية بابل

Self-efficacy as a predictor of psychological endurance among preparatory school students

Asst. lecturer Bara’ah Ibrahim Abdul Rasool Lec.Dr. Amina Hussein Al – Safi

Braa4681@gmail.com Aminaalsafi!@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على:

١- فاعلية الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- قوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٣- العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٤- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية على وفق متغير نوع الدراسة (علمي /ادبي).

٥- القيمة التنبؤية لفاعلية الذات بقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الإعدادية/ الصف السادس الاعدادي للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) الدراسة الصباحية في مركز محافظة بابل واستخدمت معادلة ثومسن لاستخراج حجم العينة وكان ناتج المعادلة ان حجم العينة بلغ (٣٧٨) طالبة من طالبات الصف السادس الاعدادي بفرعية (العلمي والادبي) ووزعت العينة بالأسلوب العشوائي ذو التوزيع المتناسب وتم تطبيق

اداتي البحث وباستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة واستخراج قيم الصدق والثبات لأداتي البحث تم التوصل الى النتائج وفي ضوئها وضعت الباحثتان عدة توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية : فاعلية الذات، قوة التحمل النفسي ، طالبات المرحلة الإعدادية.

Abstract

identify: The research aims to

١- Self-efficacy among middle school students.

٢- Psychological endurance among middle school students.

٣- The correlation between self-efficacy and psychological endurance among female middle school students.

٤- Statistically significant differences in the correlation between self-efficacy and psychological endurance among female preparatory school students according to the variable type of study (scientific/literary).

٥- Self-efficacy as a predictor of psychological endurance among preparatory school students.

To achieve the aims of the research, the researcher selected a random sample from the research community, namely female students in the middle school/sixth grade for the academic year (2023/2024), morning study in the Babylon Governorate Center, and used the Thomson equation to extract the sample size. The result of the equation was that the sample size amounted to (378) female students from Sixth grade middle school students in the (Scientific and Literary) branch. The sample was distributed in a random manner with a proportional distribution. The two research tools were applied, and by using appropriate statistical tools and extracting the values of validity and reliability for the two research tools, the results were reached, and in light of them, the researcher developed several recommendations and proposals.

.Keywords: self-efficacy, psychological endurance, middle school female students

مشكلة البحث

انطلقت مشكلة البحث من ملاحظة الباحثتان لبعض طالبات الصف السادس الاعدادي ونشاطهن وحركتهن وثقتهن العالية في انجاز المهام الدراسية التي يكلفن بها مع ايمان بقدراتهن وامكاناتهن وتقدير لذواتهن بالرغم مما يمرن به من صعوبات وضغوط والتزامات دراسية واجتماعية من قبل أولياء الأمور او ادارة المدرسة في معظم الوقت إضافة الى خصائص المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة ومتطلباتها الانفعالية والجسدية ورؤيتهن لذواتهن بين الاخرين وفي المقابل وجدت الباحثتان ان هنالك النقيض من ذلك عند بعض الطالبات من القلق والانفعال والملل وعدم الاهتمام مع انخفاض روح التحدي والمقاومة لما يواجهنه من صعوبات دراسية وان الضغوط الدراسية تعد نوعا من الاستثارة النفسية التي تحدث نتيجة لعدم قدرة الفرد على تفعيل ذاته واعطائها القدرة على المواجهة والصلابة والتحدي وهذا دعي الباحثتان الى تقصي ومعرفة دور فاعلية الذات في قوة التحمل النفسي ومن هذا المنطلق وضعت الباحثتان التساؤل الاتي: ما نوع وطبيعة العلاقة بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟

أهمية البحث

تعد فئة الشباب ركيزة اساسية لبناء وتقدم أي مجتمع بما تمثله هذه الفئة من مصدر اساسي للنهضة وتحقيق الاهداف المنشودة للدولة لذلك فان تزايد الاهتمام من قبل الامم بالتعليم والتربية في عصرنا يأتي من ان المؤسسات التربوية والتعليمية لذلك فان معظم دول العالم تهتم بصورة كبيرة بشريحة الطلبة لانهم يمثلون احدى الادوات المهمة في احداث تغيرات اجتماعية واقتصادية وتنمية شاملة في جميع نواحي الحياة وعليه فان المجتمعات تسعى الى استغلال كل ما تملكه من طاقات سواء كانت بشرية ام تكنولوجية وان أي استثمار لهذه الطاقات البشرية التي تبلغ ذروتها لدى فئة الشباب يعد هدفا تصبوا اليه هذه المجتمعات

ان لفاعلية الذات أهمية كبيرة وخاصة في دراسة العملية التعليمية والانجاز الدراسي وتحديد أسباب الفشل والنجاح لدى الطلبة وكذلك المقارنات الاجتماعية والمشكلات الدراسية (حسن،٢٠٢١: ٧٢)

يرى عبد الغفار (١٩٨٠) ان إدراك الفرد لنفسه وما يراه الاخرين له وما يرتبط بها من متغيرات، يزيد تقبل الفرد لنفسه وتقبله من قبل الآخرين، كما تمكن الفرد من الحكم على تصرفاته وتصرفات الاخرين بشكل صحيح، وتزود الفرد بضبط أكثر على سلوكه وفهم أفضل لاستجاباته، وكلما كانت الذات ايجابية ومسيطرة كانت الذات المثالية واقعية ومتوافقة. (عبد الغفار، ١٩٨٠، ٦٢)

ترتبط الفاعلية الذاتية بالاعتقادات التفاؤلية للفرد حيث يكون قادرا على التعامل مع مختلف اشكال الاحداث الضاغطة التي تعترضه فالفرد الذي يؤمن بقدراته وفاعلية ذاته اتجاه ما يواجه يكون قادرا على إدارة حياته ومساره الذي يحدده عن طريق السيطرة على بيئته وان هذه الضغوط سوف تشكل تحديا له باستطاعته تجاوزه بنجاح (Schwarzer,1998:345)

ان الفرد حتى يحقق ذاته، لا بد ان يكافح من اجلها ليحافظ على تكامل شخصيته وان الذات يتم تطورها عن طريق العلاقات الشخصية المتبادلة ما بين الفرد والأخرين (الدباغ: ١٩٩٧، ٢٧)

ويرى روجرز Rogers (١٩٧٣) ان عملية تطور الشخصية يرجع الى قوة التطابق بين الذات والخبرة او بين الذات الواقعية والذات المثالية وان تفاعل الفرد مع البيئة وبشكل خاص مع الناس المهيمنين والمؤثرين في حياته مثل (الوالدين، والاخوة، والاخوات، والاقارب، والاصدقاء) يؤدي الى تطوير الذات والذي يكون قائما الى حد كبير على تقييمات الاخرين فنحن نتعلم عن طريق التنشئة الاجتماعية. (صالح، ١٩٨٧: ١٥٣)

وقد نال مفهوم قوة التحمل النفسي رغم حداثته نسبيا اهتماما من الباحثين في ابراز أهميته ودوره في مواجهة الضغوط والتأثيرات السلبية التي تحدث جرائها على الجوانب الجسدية والنفسية للفرد فقوة التحمل النفسي ترتبط بالتماسك النفسي وهي أحد المؤشرات الإيجابية على الخصائص الشخصية المستقرة وهو مفهوم إيجابي عام يصف قدرة الفرد على التعامل مع ما يمر به من احداث ومصاعب حياتية (عمار واحمد ،٢٠٢١: ٢٣)

ويعد تحمل النفسي مؤهلا للتوافق النفسي والاجتماعي والوضوح الفكري والقدرة على ترتيب الأفكار ووضع البدائل والحلول للمشكلات بصورة مقبولة وصحيحة فضلا على انه يضفي على الشخصية الجاذبية وامتلاك الفرد لمقومات عدة منها الجراءة والمنافسة والمشاركة والإصرار والاقدام وتحدي الظروف الصعبة والتفاؤل المستقبلي وتحليل الأوضاع عن طريق الايمان بالقدرات الذاتية وما يمتلكه الفرد من إمكانات (سكر وكامل ، ٢٠١٩: ٢٢٣)

وقد هدفت دراسة جاسم (٢٠٢٣) الى تقصي العلاقة بين قوة التحمل النفسي والاجهاد المسبق لدى الطلبة الجامعة وقد توصلت الى تحمل قوة التحمل النفسي بمستوى متوسط لدى عينة البحث عازيا ذلك الى تنوع المشكلات التي يواجهها الطلبة وتراكمها (جاسم، ٢٠٢٣: ٨٣)

كما هدفت دراسة ميرل Meral (٢٠١٩) الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين قوة التحمل النفسي وادمان الانترنت لدى المراهقين وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ادمان الانترنت وقوة التحمل النفسي (Meral,2019: 12)

وهذه الدراسات اشارت الى أهمية قوة التحمل النفسي لدى الافراد، حيث ينظر اليها على انها إحساس داخلي يتملك الافراد في بداية أي مشكلة او تحدي او صعوبة تواجههم تجعله يعقد العزم على السعي لحل هذه المشكلة وتخطيها وعلى النقيض فان انخفاض قوة تحمل الفرد يصيبه بالخمول وعدم المبادرة واللامبالاة وضعف العزيمة على تحقيق أهدافه والخوف وعدم الاستقرار (عطا الله ،٢٠٠٩: ٥٤)

ويمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط الاتية:

- فهم العوامل المؤثرة في فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية وماهيتها وسبل تطويرها والمعوقات التي تواجه الطلبة لتطوير ذواتهم
- افادة المعلمين والهيئة التدريسية والمرشدين التربويين في معرفة دورهم في تنمية فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- تفيد المؤسسات التربوية في اعداد خطة عمل لوضع البرامج الإرشادية، وإقامة الندوات التي تتناول قوة التحمل النفسي وسبل تنمية فاعلية الذات لدى الطلبة في المراحل كافة
- توجيه المعنيين بإرشاد الطلبة إلى بناء البرامج الارشادية لتعزيز قوة التحمل النفسي لدى طلبة الإعدادية ليواجهوا الظروف والصعوبات الدراسية التي تواجههم

اهداف البحث

يهدف البحث تعرف:

١- فاعلية الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
٢- قوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
٣- العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٤- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية على وفق متغير نوع الدراسة (علمي /ادبي).
٥- القيمة التنبؤية لفاعلية الذات بقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة الإعدادية/ الصف السادس الاعدادي للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) الدراسة الصباحية في مركز محافظة بابل.

تحديد المصطلحات

اولا: فاعلية الذات

باندورا Bandura (١٩٩٣): توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة في مواجهة الصعاب (Bandura,1993:117)

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته على فقرات المقياس المعتمد في هذا البحث

ثانيا: قوة التحمل النفسي

شميد وكاثرين Schmeid& Kathryn (١٩٨٦): هي الشخصية التي تمتلك إحساسا عاليا بالمكونات الثلاثة (الضبط والالتزام والتحدي) لمواجهة الضغوط الحياتية المختلفة (Schmeid& Kathryn،1986 :218).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته على فقرات المقياس المعتمد في هذا البحث

الإطار النظري

أولا: فاعلية الذات

ان فكرة الفرد عن نفسه تمثل النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته حيث تشير أفكار الفرد عن ذاته إلى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف المعقدة والصعبة وتحدي الصعوبات ومدى مثابرته للإنجاز المهام المكلف بها، حيث اصطلح على تسمية اعتقادات وأفكار الفرد عن نفسه بفاعلية الذات (Gibson,2006:101)

يعد بندورا Bandura (1977) أول من أشار الى مفهوم فاعلية الذات في علم النفس، وقد أوضح ان فاعلية الذات هي اعتقاد الفرد بقدرته على المنافسة والسيطرة على المواقف الصعبة التي تواجهه، وتتطلب اعتقادات الفاعلية الذاتية معرفة الافراد الطريقة التي يفكرون بها، حيث أن الشعور بالفاعلية الذاتية يؤثر على إنجازات الفرد، فالأفراد الذين يتمتعون بالتأكيد المرتفع لقابليتهم يسلكون مهمات صعبة كالمشكلات التي تعترضهم ليسيطروا عليها حيث انهم يتعاملون معها كتهديد يتجنبوه، فهم يواجهون الأهداف الصعبة بتأكيد عالٍ على تخطيها والتكيف معها، وهذا ما يسعى إليه الفرد من أجل تنظيم حياته وحل مشكلاته من إشباع واحباطات وصولا إلى الاتزان والاستقرار والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة ومع الأصدقاء وفي الجماعات التي يعيش معها.(Bandura,1977:201)

مصادر فاعلية الذات

- **تجارب الإتقان** وذلك عن طريق امتلاك خبرة مباشرة في الإتقان لزيادة الكفاءة الذاتية
- **الخبرات التبادلية** : وتحدث عن طريق ملاحظتنا الافراد من حولنا، وخاصة الذين نعدهم قدوة لنا.
- **الإقناع اللفظي:** يوضح باندورا **إن** اقتناعنا بأننا نمتلك القدرات اللازمة لإتقان مهارات معينة يعني أن نبذل الجهد لعبور الازمات ونحافظ عليه عند ظهور المشكلات.
- **الحالات العاطفية والفسيولوجية** يرى باندورا ان الحالة التي نعيش فيها تؤثر على كيفية الحكم على فاعليتنا الذاتية ومنها ينتج الإرهاق والتوتر.(Bandura,1987:112)

النظرية المفسرة لفاعلية الذات لباندورا (١٩٧٧)

يرى باندورا Bandura (١٩٧٧) أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديهِ، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو عن طريق إدراك الفرد لإمكاناته وقدراته وعن طريق تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، أذ تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف والاحداث الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أن الفرد عندما يواجه موقف معين فإنه يقيم الموقف عن طريق

نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة وهي عملية تقويم الفرد لسلوكهِ الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانيا توقع الفاعلية وهي عملية اعتقاد الفرد وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في ازدياد تكون مصادر الفرد لمواجهة الموقف كافية ، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد (Bandura, 1977:191–215)

ثانيا: قوة التحمل النفسي

مفهوم التحمل النفسي:

اول من بحث قوة التحمل النفسي هم علماء النفس الوجوديين ومنهم فرانكل الذي مهدت افكاره الى البحوث والدراسات التي قام بها الباحثين في قوة التحمل النفسي من بعده، وترى الوجودية ان محاولات الفرد ليحس بوجوده ثم يتولى مسؤوليه أعماله هي نوع من المواجهة والاحساس بالمعنى حيث ان الافراد الذين يتمكنون من مواجهه احداث الحياة الضاغطة وتحديدها وتحويلها الى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة ولديه اهداف ويجعلون لحياتهم هدفا ذو قيمة والذي لا يستطيع ان يجعل لحياته هدفا ومعنى فأنه سيعيش خبرة الاحباط الوجودي التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيس للسلوك غير السوي ولغرض التعامل مع الاحباط الوجودي وينهار امام ما يواجهه من احداث ضاغطة (**Simon**,1988:11)

ويشير نيتشز Nietzsche الى ان الافراد الذين لحياتهم هدفا ومعنى او يخلق معنى لوجوده، فبإمكانه ان يتحمل أي شيء يواجهه في الوجود ويحاول ان يجد معنى لحياته (**Michael,2004:81**)

مكونات قوة التحمل النفسي

وضعت كوباسا ثلاث مكونات لقوة التحمل النفسي وهي:

١– الالتزام: أي ان الفرد يتمسك بخطط مواجهة الاحداث الضاغطة للوصول الى الهدف.
٢– السيطرة او الضبط: ويشير الى إمكانات وقدرات الفرد في السيطرة وضبط انفعالاته ومشاعرة وتحكمه الذاتي اتجاه ما يواجهه.
٣– التحدي: ويعني قدرة الفرد على تحدي الصعاب وعبور الازمات بحزم وبتفاؤل للوصول الى تحقيق أهدافه.(**Kobasa,1982:45**)

النظرية التي فسرت قوة التحمل النفسي نظرية كوباسا

طرح مفهوم قوة التحمل النفسي في العصر الحديث من قبل عالمة النفس كوباسا Kobasa (١٩٧٩) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على افكار عالم النفس الوجودي فرانكل (جاسم ،٢٠٢٣: ٨٨)وتشير كوباسا (١٩٨٢) إلى أن مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الأساسية في الشخصية الإنسان إذ انه يعد مقاومة للأحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية التي يمتلكها ليدرك ويتحمل ويواجه بفاعلية تلك الاحداث الضاغطة(Kobasa,1982:47)

وترى كوباسا ان قوة التحمل النفسي هي أحد جوانب القوة للفرد بنيته النفسية والتي تتعلق بالقدرة على حل المشكلات والتعامل مع الأزمات والقدرة على التحدي والانجاز والتصرف المنضبط الجيد والاستبصار المستقبلي (Michael,2004:95)

ويعدها ميرل Meral (٢٠١٩) قدرة تنظيمية يحتاجها الفرد في اوقات الازمات والشدائد وتبرز كبنية ذات أهمية مهمة للسمات الإيجابية للشخصية ويتسم الفرد ذو التحمل النفسي بانه مصدر قوه للمحيطين به (Meral,2019:14)

منهج البحث واجراءاته

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً له، والذي يعني وصف الظاهرة وتركيبها وعملياتها والظروف الاجتماعية السائدة ويشمل المنهج الوصفي جمع المعلومات والبيانات وتبويبها وتحليلها وقياسها وتفسيرها. (ملحم ، ٢٠٠٥: ٣٢).

ثانيا: مجتمع البحث

يشير مجتمع البحث الى المجموعة الكلية من الأفراد التي يسعى الباحث الى تعميمها على نتائج البحث حيث يتألف مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٣) واللائي يبلغ عددهن الكلي (٢٤٣٨٣) طالبة يتوزعن على (٢٩) مدرسة اعدادية للبنات في قضاء الحلة.

ثالثا: عينة البحث

يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، ولاستخراج حجم العينة استعملت الباحثتان معادلة ثومسون وكان ناتج المعادلة ان العينة الاحصائية تبلغ (٣٧٨) طالبة من طالبات الصف السادس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي وزعت بالأسلوب العشوائي ذو التوزيع المتناسب على وفق معادلة كوكرن على ثلاثة مدارس للبنات وكما موضح في الجدول ادناه.

جدول(١) عينة البحث موزعة وفق المدارس والفرع الدراسي

المدرسة	الفرع الدراسي			عدد العلمي	نسبتهم المئوية	عدد الادبي	نسبتهم المئوية	المجموع الكلي	نسبتهم المئوية
	العلمي	الادبي	المجموع						
خنساء	408	114	522	101	27%	28	7%	129	34%
طليعة	354	60	414	88	23%	15	4%	103	27%
التحرير	485	104	589	120	32%	26	7%	146	39%
المجموع				309	82%	69	18%	378	100%

رابعا: أدوات البحث

١- أداة قياس فاعلية الذات : عن طريق ما عرض في الإطار النظري وبعدّ مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة، قامت الباحثتان بتبني مقياس فاعلية الذات والمترجم من دراسة Christoph (٢٠١٣) والتي تتكون من (١٠) فقرات وضعت لها خمسة بدائل للاستجابة على وفق تدريج ليكرت حيث قامت الباحثتان بترجمة فقرات المقياس مع مراعاة اجراءات الترجمة واستخدام شروط صدق الترجمة وأعدت للمقياس تعليمات توضح كيفية الإجابة عن فقراته، وقد روعي في أعداد تعليمات المقياس أن تكون مناسبة للعينة وواضحة كما احتوت التعليمات على مثال توضيحي عن كيفية الإجابة، وطلب منهم الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحه وصدق وأن إجاباتهم لا يطلع عليها أحد سوى الباحثتان وستكون هذه الإجراءات من صدق الترجمة واعداد تعليمات المقياس ذاتها في مقياس قوة التحمل النفسي.

٢- التحليل المنطقي لأداتي البحث :لغرض التحقق من الصدق الظاهري لفقرات اداتي البحث عرضت على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية وعددهم (١٠) محكمين وذلك لتحديد مدى صلاحية الفقرات لقياس ما أعدت له ومدى ملاءمتها لأفراد عينة البحث ومدى ملاءمة بدائل الإجابة وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين وجدت الباحثتان ان نسبة الاتفاق تراوحت بين (٨٦%-١٠٠%) على فقرات المقياسين مع وجود بعض التعديلات اللغوية على الفقرات وأشار المحكمين الى تفضيلهم البدائل ذات التدريج الرباعي لجميع أدوات القياس لمناسبته مع خصائص العينة العمرية والمعرفية.

٣- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس فاعلية الذات: لاستخراج القوة التمييزية استعملت الباحثتان طريقة المجموعتين الطرفيتين لغرض إجراء التحليل الإحصائي في ضوء هذه الطريقة طبقت الباحثتان مقياس فاعلية الذات على عينة قوامها (٣٧٨) طالبة ، وبعد اكمال إجراءات استخراج القوة التمييزية لعينة التحليل الاحصائي باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية ثبت ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠٤) لذا تم الابقاء على جميع فقرات المقياس اذ عدت جميعها مميزه.

٤- الاتساق الداخلي :لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس بأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون ووجد ان جميع الفقرات قد بلغت قيمتها اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.484**	6	.364**
2	.438**	7	.489**
3	.253**	8	.370**
4	.360**	9	.357**
5	.377**	10	.515**

٥- الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الصدق :وقد تم التحقق من انواع الصدق بالطرائق الاتية:

أ- الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس، وذلك عندما عُرضت فقراته على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وقد حصلت على نسبة اتفاق تراوحت ما بين (٨٦%-١٠٠%).

ب-صدق البناء: وقد تم التحقق منه عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي

ثانياً: الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي حيث اعتمدت الباحثتان على درجات عينة التحليل الاحصائي والبالغة (378) طالبة في حساب الثبات وفق المعادلة، وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري كما موضح في الجدول ادناه.

جدول (3) قيم معاملات الثبات والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الفا كرونباخ
فاعلية الذات	٣٥,٣	٢,٧٩	٠,٧٠

ثانيا : أداة قياس قوة التحمل النفسي: تبنت الباحثتان مقياس (Hamby et al.,2013) والذي يتكون من (6) فقرة متدرج على وفق أسلوب ليكرت اربعة بدائل هي (صحيح في الغالب عني، صحيح إلى حد ما عني، صحيح قليلاً عني، غير صحيح عني) وتعطى الفقرات الاوزان: (٤، ٣، ٢، ١) للبدائل على التوالي ومجموع درجات الفقرات تعطينا الدرجة الكلية للمقياس وقامت الباحثتان بذات الإجراءات انفة الذكر في أداة قياس فاعلية الذات من ترجمة المقياس وإجراءات صدق الترجمة واعداد تعليمات المقياس مع تعديل بدائل المقياس الى التدريج الرباعي في ضوء اراء المحكمين لتكون بدائل المقياس (تنطبق تماما ، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق

تماما) وتعطى الفقرات الاوزان: (٤، ٣، ٢، ١) للبدائل على التوالي وهي ذات البدائل في أداة قياس فاعلية الذات مع اجراء بعض التعديلات اللغوية.

١- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس قوة التحمل النفسي: استعملت الباحثتان طريقة المجموعتين الطرفيتين لغرض إجراء التحليل الإحصائي، وبعد اكمال إجراءات استخراج القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية وثبت ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠٤) لذا تم الابقاء على جميع فقرات المقياس اذ عدت جميعها مميزه.

٢- الاتساق الداخلي :لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس بأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون ووجد ان جميع الفقرات قد بلغت قيمتها اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (4) قيم معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

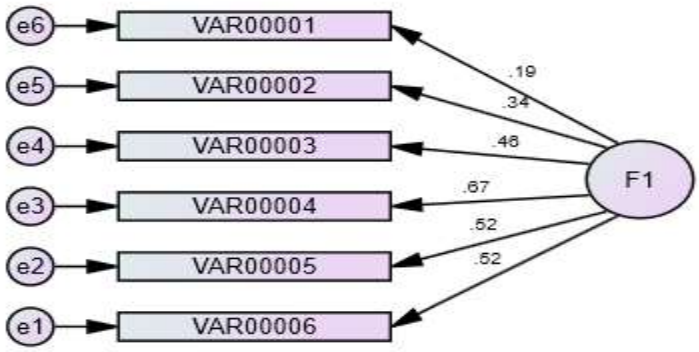
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.536**	4	.624**
2	.647**	5	.550**
3	.551**	6	.579**

٣- الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الصدق :

أ- الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس، وذلك عندما عُرضت فقراته على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وقد حصلت على نسبة اتفاق تراوحت ما بين (٨٦%-١٠٠%).

ب–صدق البناء :تم التحقق من صدق البناء حيث استعملت الباحثتان التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من الصدق البنائي لمقياس الدراسة لذلك قامت الباحثتان باستخدام برنامج اموس Amos V.23 ببناء نموذج نظري وكما موضح في النموذج الاتي:



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قوة التحمل النفسي

وفي ادناه مؤشرات جودة مطابقة النموذج:

جدول (5) مؤشرات جودة المطابقة لمقياس قوة التحمل النفسي

المؤشر		القيمة المحسوبة للمؤشر	المدى المثالي	القيمة التي تشير الى افضل مطابقة
قيمة كا	x^2	99.361		ان تكون قيمهم غير دالة
درجة الحرية	df	٩		
مستوى الدلالة	sig.	٠,٠٠		
النسبة بين كا الى درجة الحرية	x^2/df	١١,٠٤	صفر-٥	صفر-١
مؤشر حسن المطابقة	GFI	0.925	صفر- ١	1
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	AGFI	0.826	صفر-١	1
الجذر التربيعي النسبي لخطأ الاقتراب	RMSEA	0.005	صفر-٠,٠٨	٠,٠٨
مؤشر المطابقة	CFI	0.881	صفر-١	1

المقارن				
مؤشر توكر ولويس	TLI	0.847	صفر-١	1
مؤشر هولتر	HOELTER	32	39	

من الجدول اعلاه يتبين ان قيم مؤشرات جودة التطابق ضمن المدى المقبول والذي يمكننا من قبول بالنموذج والذي يتفق مع الإطار النظري المتبنى من قبل الباحثان وكذلك مع مؤشرات مطابقة جودة النموذج في ذات الدراسة التي قامت الباحثتان بتبني أداة قياس قوة التحمل النفسي منها.

ثانياً: الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري كما موضح في الجدول ادناه.

جدول (6) قيم معاملات الثبات والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الفا كرونباخ
قوة التحمل النفسي	١٩,٨٩	٣,٢٥	٠,٧٢٩

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: تعرف فاعلية الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان بتطبيق مقياس فاعلية الذات على أفراد العينة وبعد معالجة البيانات إحصائيا، بلغ متوسط درجاتهم على المقياس (٣٥,٣) وبانحراف معياري مقداره (٢,٧٩) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٢٥) ولغرض التعرف على الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة. وكما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (7) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات

المتغير	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
فاعلية الذات	٣٧٨	٣٥,٣	٢,٧٩	٢٥	٧٦,٢٢	١,٩٦	٠,٠٥

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (٧٦,٢٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) وهذا يعني ان طالبات المرحلة الإعدادية الصف السادس الاعدادي يتمتعن بفاعلية ذاتية جيدة وترجع الباحثتان هذه النتيجة الى ان طالبات الصف السادس الاعدادي قد وصلن الى مرحلة تحتاج منهن الى ان يكن بمستوى عالي من المثابرة لتحقيق الأهداف المرجوة منهن كونهن يستعدن الى المرحلة الجامعة وسوف يخضن غمار الامتحان النهائي لعبور هذه المرحلة وهذا يتطلب منهن ان يكن على درجة عالية من المثابرة والتحدي واحداث تغير في سلوكهن وفهم ذواتهن وما يسعين لتحقيقه فترتفع الفاعلية الذاتية لديهن وتزداد الإرادة القوية لتحقيق النجاح وعبور هذه المرحلة.

الهدف الثاني : تعرف قوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان بتطبيق مقياس قوة التحمل النفسي على أفراد العينة وبعد معالجة البيانات إحصائيا، بلغ متوسط درجاتهم على المقياس (١٩,٨٩) وبانحراف معياري مقداره (٣,٢٥) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٢٥) ولغرض التعرف على الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة. وكما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (8) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس قوة التحمل النفسي

المتغير	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
قوة التحمل النفسي	٣٧٨	١٩,٨٩	٣,٢٥	١٥	٢٩,٢٨	١,٩٦	٠,٠٥

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (٢٩,٢٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) وتعزوا الباحثتان سبب ذلك الى ان الطالبات نتيجة لادائهن المهام الدراسية ومواجهتهن للضغوط والصعوبات الدراسية زاد من قدرتهن على التحمل وتلعب فاعلية الذات دورا كبيرا في ذلك فهي الموجه لقوة التحمل النفسي والتحدي والمنافسة بغية تحقيق اهدافهن والعبور من هذه المرحلة الصعبة.

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

تحقيقاً لهذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة للعينة البالغة (٣٧٨) طالبة على مقياس فاعلية الذات ومقياس قوة التحمل النفسي وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون، ولمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط فقد تم تحويل قيمة معامل ارتباط بيرسون إلى القيمة التائية المقابلة باستعمال الاختبار التائي الخاص باختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (9) قيمة الاختبار التائي لاختبار دلالة معامل ارتباط بيرسون

المتغير	العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوب	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
			المحسوبة	الجدولية	
فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي	٣٧٨	٠,٢٤٦	٤,٩٥	١,٩٦	دالة

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطيه موجبة طردية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٧) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط (٤,٩٥) وهذا يعني ان فاعلية الذات تحتاج ما يوازيها من قوة التحمل النفسي لكي تحقق طالبات الصف السادس الإعدادية اهدافهن وما يسعين اليه من نجاح في هذه المرحلة فيطورن فاعلية ذواتهن ويجعلنها أساسا لقوة تحملهن النفسي وما يواجهن من أعباء دراسية.

الهدف الرابع : الفروق ذات الدلالة الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية على وفق متغير نوع الدراسة (علمي /ادبي)

للتعرف على دلالة الفروق بين معاملي ارتباط فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي وفقا لمتغير النوع الدراسي (علمي– ادبي) استعملت الباحثتان اختبار فيشر لتحويل معامل الارتباط للقيمة الزائية لدلالة الفروق بين معاملي الارتباط ويعود سبب استعمال الاختبار الزائي إلى أن الحكم على العلاقة بين المتغيرين لا يتم في ضوء الفرق الخام بين معاملي الارتباط إذ إن هذا الفرق لا يعول عليه لوحده ولذلك طبق الاختبار الزائي للفرق بين معاملي الارتباط وكما هو موضح في جدول ادناه.

جدول (10) القيمة الزائية لدلالة الفروق بين معاملي الارتباط فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي على وفق متغير نوع الدراسة (علمي– ادبي)

المتغير	نوع الدراسة	العدد	معامل الارتباط	القيمة المعيارية المقابلة لقيمة معامل الارتباط	القيمة الزائية		مستوى الدلالة	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
الانفعالات الاكاديمية الايجابية	علمي	٣٠٩	٠,٢١١	٠,٢١٣	٠,٦٧	١,٩٦	٠,٠٥	غير دال
	ادبي	٦٩	0,294	0,304				

وكانت نتيجة تطبيق الاختبار (٠,٦٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً أي عدم وجود فروق بين معاملي الارتباط وفقا لمتغير نوع الدراسة (علمي– ادبي) وتفسر الباحثتان عدم وجود فروق دالة في العلاقة الارتباطية بين نوعي الدراسة بسبب انهم يعيشون في ذات البيئة المدرسية فالنظام المدرسي موحد والكادر التدريسي هو ذاته في المدرسة وهم يعطون ذات الأهمية لجميع المراحل كما ان الطالبات سواء كن في الفرع العلمي او الادبي يشعرن بوحدة الهدف وهو تحقيق النجاح واجتياز المرحلة وبذلك لا توجد فروق فردية بينهم.

الهدف الخامس: القيمة التنبؤية لفاعلية الذات بقوة التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

لغرض التنبؤ بمتغير قوة التحمل النفسي بدلالة متغير فاعلية الذات استخدمت الباحثتان تحليل الانحدار البسيط في نموذج يتضمن فاعلية الذات كمتغير مستقل وقوة التحمل النفسي كمتغير تابع وجدول (١١) يوضح ذلك.

الجدول (١١) تحليل الانحدار البسيط لمعرفة القيمة التنبؤية لمتغير فاعلية الذات في قوة التحمل النفسي

المتغير المستقل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
فاعلية الذات	الانحدار	177.279	1	177.279	24.159	٣	دالة
	البواقي	2759.124	376	7.338			
	الكلي	2936.402	377				

من ملاحظة الجدول اعلاه يظهر ان هناك مؤشرات إحصائية إيجابية للمتغير المستقل فاعلية الذات بالمتغير التابع قوة التحمل النفسي اذ بلغت القيمة الفائية لتحليل الانحدار المحسوبة لفاعلية الذات (24.159) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١، ٣٧٧) ولمعرفة نسبة مساهمة المتغير المستقل في المتغير التابع تم استخراج معامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد وكما مبين في الجدول (١٢).

جدول (١٢) معامل الارتباط ومعامل التحديد ومربع معامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير

المتغير	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	التغير في قيمة معامل الارتباط	القيمة الفائية	درجة الحرية الاولى	درجة الحرية الثانية
فاعلية الذات	٠,٢٤٦	0.06	0.058	2.70	0.06	24.159	1	377

يتبين من الجدول (١٢) أعلاه ان المتغير المستقل يمكن ان ينبئ بالمتغير التابع وذلك لان هنالك دلالة إحصائية في المتغير التابع اذ ان مربع معامل الارتباط المعدل لفاعلية الذات بلغ (٠,٠٦) وهذا يعني ان نسبة تنبؤ المتغير المستقل في المتغير التابع يبلغ (٦%) اما ما تبقى من النسبة يرجع الى متغيرات أخرى لم يشملها البحث.

اما للتعرف على الاسهام النسبي للمتغير المستقل في المتغيرات التابعة عن طريق ما تعكسه معاملات الانحدار في معادلة التنبؤ في صيغة الدرجات الخام (B) وما يقابلها من قيم معيارية تعكسها قيم (Beta) للإسهام النسبي والخطأ المعياري للاختبار التائي لهذه القيم وكما موضح في الجدول (١٣)

جدول (١٣) القيمة التنبؤية لفاعلية الذات بقوة التحمل النفسي

المتغيرات	المعاملات اللامعيارية		معامل (Beta) المعياري	القيمة التائية		عند مستوى الدلالة ٠,٠٥
	قيم (B) للإسهام النسبي	الخطأ المعياري		المحسوبة	الجدولية	
الحد الثابت	31.12	0.863		36.05	١,٩٦	دالة
فاعلية الذات	0.21	0.043	0.246	4.915		دالة

تشير النتيجة الى ان قيمة معامل الانحدار (B) للإسهام النسبي قد بلغت (٣١,١٢) لفاعلية الذات وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٦,٠٥) و(٤,٩١٥) على التوالي وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وهذا يشير الى وجود متغيرات أخرى لها علاقة بالمتغير التابع لم يشملها البحث غير المتغير المستقل وكان مقدار الاسهام المعياري لقيمة (Beta) لمتغير فاعلية الذات (٠,٢٤٦) أي ان (٢٤,٦%) من التباين المفسر في درجات المتغير التابع تعود الى المتغير المستقل بمعزل عن تأثير المتغيرات الأخرى ولم تجد الباحثتان أي دراسة توصلت الى ذات النتائج التي توصل اليها الباحثتان وترى ان فاعلية الذات هو منبئ قوي بقوة التحمل النفسي ففاعلية الذات سوف يؤدي بالطلبة بالاندفاع نحو تحقيق الأهداف التي يتمنون تحقيقها مما يجعلهم ذوو قوة تحمل عالية.

الاستنتاجات:

١. ان فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي ترتبطان فيما بينهما بعلاقة طردية متكافئة متوازنة حتى تحقق اغراضها للطلبة.

٢. تعد الفاعلية الذاتية منبئا قويا بقوة التحمل النفسي ويرجع ذلك الى ان فاعلية الذات يحدد دافعية الفرد نحو تحقيق اهدافه وطريقة تفكيره نحو مستقبله وما سوف يكون عليه مما يعطيه قوة في التحمل النفسي للصعاب التي يمر بها.

التوصيات:

١. الاهتمام بالجانب الارشادي لهذه الفئة العمرية لمعالجة ما يعترضهم من مشكلات في جانب معرفة ذواتهم وتطويرها من اجل زيادة دافعيتهم ومن ثم زيادة قوة تحملهم للمهام الدراسية التي يقومون بها.

٢. إيلاء فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي الاهتمام من قبل القائمين على العملية التربوية عن طريق التعريف بأبعادها واثارها على الطلبة عن طريق نشر التوعية والدورات التثقيفية في هذا المجال.

المقترحات: اجراء الدراسات الاتية:

١. العلاقة الارتباطية بين قوة التحمل النفسي والتحكم الذاتي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

٢. دراسة مقارنة بين طلبة المدارس الحكومية والأهلية في فاعلية الذات وقوة التحمل النفسي.

المصادر:

- جاسم، خالد احمد (٢٠٢٣): الاجهاد المسبق وعلاقته بالتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة، وقائع المؤتمر العلمي الدوري السادس(البحث العلمي والتحديات المعاصرة) ، الجامعة العراقية، العدد ١٨.
- حسن، شيماء حسن (٢٠٢١): فاعلية الذات وعلاقتها بالسلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية، المجمد السابع العدد الثاني (٧٠ – ١١٧).

- الدباغ، كفاح شيت (١٩٩٧): مفهوم الذات وعلاقته بمركز السيطرة لدى الاطفال في دور الدولة واقرانهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب، العراق.
- سكر، حيدر كريم وكامل، حسين عزيز (٢٠١٩): قوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، العدد: ٢٥.
- صالح، قاسم حسين (١٩٨٨): الشخصية بين التنظير والقياس، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، العراق.
- عبد الغفار، عبد السلام (١٩٨٠): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة، القاهرة، مصر.
- عطا الله، زراقة (٢٠٠٩): الضغوط النفسية حتمية تفرضها فلسفة الحياة ام ضعف في قوة التحمل النفسي لدى الفرد، عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ، ١٠ (٢٨) ، ٤٤-٦١.
- عمار، مروه محمود واحمد، محمد عباس (٢٠٢١): قوة التحمل النفسي وعلاقتها بكل من التنظيم الانفعالي والضغوط الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، المجلد الحادي والثلاثون، العدد الثالث.
- Bandura, A. (1977): Self-efficacy. Toward A unifying theory of behavioral change psychological review ,84 (2), 191-215
- Bandura, A. (1987). A study of the relationship of preferred with actual seating patterns in straight line and row classroom Seventh, eighth and ninth grade transescent males and females with hemisphericity and achievement in mathematics,BHD.

- Bandura,A.(1993): perceived self- efficacy in cognitive development and functioning, Educational psychologist, 28(2), 117-148.
- Gibson, Daniel (2006): The association of students' academic efficacy, achievement goal orientation, and teacher rapport with disruptive behavior in the classroom St. John's University (New York), ProQuest Dissertations Publishing.
- Kobasa , S. (1982) : Hardiness and health : A prospective study . Journal of personality and social psychology, Vol.41, No.5
- Meral SERT AĞIR(2019). A Model Proposal Regarding the Effect of Adolescents 'Psychological Endurance on Internet Addiction and Intermediary Role of Self-Esteem among Related Variables . Journal of Educational Technology . V 18 .PP 1-14
- Michael S. cole (2004): Student Learning Motivation and psychological Hardiness: Interactive Effects on Students Reactions to a Management Class, Washington: Academy of Management Learning and Education.
- Schmied, L. A. & Kathryn, A. (1986). Hardiness type a behavior and stress-illness relation on In working women J. of personality and Social psychology, Vol . (51), No. (6).
- Schwarzer. Ralf,(1998): General perceived Self – Efficacy in (14) cultures – http:11www.Yorku.co
- Simon, P. A. (1988). Hardiness as a predictor of burnout in Nursing. D. A. I. Vol. (49) , No. (4) , Oct.