THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND MENTAL HEALTH AMONG TEACHERS' SAMPLE AT AL-BATINAH NORTH GOVERNORATE THE SULTANATE OF OMAN

فاعلية الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الباطنة شمال بسلطنة عمان

خالد حمد ناصر الغداني

Khalid hamed Nasser AL Ghdani[1]* & Nik Ahmad Hisham Ismail[2]

[1]Ph.D. Candidate at the Faculty of Education, International Islamic University Malaysia (IIUM), alghani461@gmail.com
[2]Prof. Dr., Faculty ofEducation, International Islamic University Malaysia (IIUM), nikahmad@iium.edu.my
*Corresponding Author

Abstract

This quantitative study discussed the relationship between self-efficacy and mental health among a sample of teachers from Al-Batinah north Governorate, at the Sultanate of Oman. The problem in the self- efficacy, which has become an important and vital requirement in the teachers' personality, in facing the challenges of rapid and successive developments, and to enable them to acquire the necessary skills in dealing with students and their daily problems. So, the study aims to determine the level of both self-efficacy and mental health, the correlation between them, and individual differences in the teachers' variables. The study followed the descriptive analytical method. A random sample of (100) teachers was selected. The study used the Self-Efficiency Scale (Abu Ghaly, 2012) consisting of (30) statements and the mental health scale (Ismail, 2016) consisting of (36) statements. The findings indicated that: the level of self-efficacy among the teachers was an intermediate level (60.63%), the percentage of the level of mental health among the teachers reached (62.02%) which is also an intermediate level. The Pearson correlation coefficient between self-efficacy and mental health was equal to (0.68), which is a positive correlation coefficient, which means that the relationship is direct, that is, the more self-efficacy increases, mental health increases. It concluded that there are no statistically significant differences for teachers in the level of self-efficacy and mental health attributable to the variables.
Keywords: self-efficacy, mental health, teachers.

ملخص

ناقشت هذه الدراسة الكمية العلاقة بين فاعلية الذات والصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الباطنة شمال بسلطنة عمان. تكمن المشكلة في فاعلية الذات التي

أصبحت مطلباً مهماً وحيوياً في شخصية المعلم، لمساعدته على مواجهة متطلبات وتحديات التطورات المتسارعة والمتلاحقة، ولتمكينه من اكتساب المهارات اللازمة في التعامل مع الطلاب ومشكلاتهم اليومية. لذا تهدف الدراسة لتحديد مستوى كل من فاعلية الذات والصحة النفسية، والعلاقة الارتباطية بينهما، والفروق الفردية في المتغيرات للمعلمين. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين العاملين في مدارس المحافظة، تم اختيار عينة عشوائية بلغت (100) معلم، استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات (أبو غالي، 2012) المكون من (30) عبارة، ومقياس الصحة النفسية (إسماعيل، 2016) المكون من (36) عبارة. أشارت نتائج الدراسة: أن نسبة مستوى فاعلية الذات لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا بلغت (60.63%) وهو مستوى متوسط، وأن نسبة مستوى الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا بلغت (62.02%) وهو مستوى متوسط أيضاً. كما أشارت أن معامل الارتباط بيرسون بين فاعلية الذات والصحة النفسية يساوي (0.68) وهو معامل ارتباط إيجابي؛ مما يعني أن العلاقة طردية أي أنه كلما زادت فاعلية الذات زادت الصحة النفسية. وتوصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المعلمين في مستوى فاعلية الذات والصحة النفسية تعزى للمتغيرات.
كلمات مفتاحية: فاعلية الذات، الصحة النفسية، المعلمين.

المقدمة:

يزخر العصر الحالي بالعديد من الصراعات، لاسيما في المجالات التي تتعلق بالجانب التربوي، حيث يتطلب ذلك أن يكون المعلم على درجة عالية من القدرة على إدراك ذاته والأحداث المحيطة ومتطلبات الواقع.

وإن فاعلية الذات تُعد خطوة أولى على الطريق الذي ينتهي بأن يصبح الشخص مؤكداً يتبعها خطوات أخلى من قبيل المراقبة الذاتية، والتقييم، والتحليل النقدي، والتي تعد بدروها نقاط ارتكاز لغيرها من العمليات اللاحقة المتمثلة في ابتكار أساليب إبداعية تتسم بالمرونة كآليات للتغير، وتكليف الذات بواجبات معينة، لبلوغ تلك الغاية يعقبها تقديم تدعيم داخلي وخارجي في حالة إنجاز مهام تسهم في الاقتراب منها(فرج، 2002: 32).

إنَّ التأكيد على فاعلية الذات وادراك المواقف ينطوي على عمل شيء ما، فعلاقة الشخص بذاته هي بحد ذاتها علاقة صميميه تعد برهان على أهمية الشخص في نفسه، وأنها تعبير إبداعي عن الطاقات التلقائية لدى الشخص الذي يعبر عنها شعورياً بتفكيره، وتأمله وفنونه ومواهبه وتواصله الاجتماعي، وقدرته على مواجهة المواقف البيئية وحل المشكلات التي تعيقه (عزيز، 2015: 3).

وتعد الصحة النفسية من ميادين البحث في النفس الإنسانية بجوانبها السوية وغير السوية، فهو بهذا يملأ فراغا حضاريا على جانب من الأهمية والضرورة، وكان مازال متطلبا في عصر القلق والصراع الذي تعيشه شعوب العالم ليضمن له حياة أهنأ ومواجهة أفضل لإحباط الواقع وتناقضات الحياة (عز الدين،2019).

مشكلة الدراسة:

يواجه المعلمون العديد من الصعوبات والتحديات التي نتجت عن التغيرات والتطورات والمتسارعة والمتلاحقة، لاسيما أن المعلم يقع على عاتقه العبء الأكبر. كذلك انطلاقا من مهمته الأساسية التي تتعلق بتربية وتهيئة وتعليم الأجيال، وهذا يتطلب من المعلم أن يتمتع بمستوى مرتفع من فاعلية الذات، التي أصبحت مطلباً مهماً وحيوياً في شخصية المعلم لمساعدته على مواجهة تلك متطلبات وتحديات التطورات المتسارعة والمتلاحقة (محمد، 2013: 10).

وتعمل فاعلية الذات على إكساب المعلم المهارات اللازمة في التعامل مع الطلاب ومشكلاتهم اليومية، التي للمعلم الدور المهم والأساس في التعامل معها وتعديلها، لإكساب الطلاب القيم الإيجابية التي تخلق جيل واع نافع للمجتمع والوطن. لأنها إحساس الفرد بقابليته على النجاح في حل المشكلات التي تواجهه في حياته وتفاؤله الإيجابي إزاء النشاطات والواجبات الملقاة على عاتق. إذْ تُعبر فاعلية الذات عن القدرات والإمكانات التي يتمتع بها الفرد، والتي تسهم بشكل إيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية، وتعد ركيزة أساسية من ركائز التمتع بالصحة النفسية.

إنها قدرة الفرد على التحكم في السلوك لإنجاز الأعمال المطلوبة لمواجهة مواقف الحياة وصولاً للهدف، كما تعني الصحة النفسية مستوى قدرة دوافع الفرد في المواقف المختلفة، وقدرته على تعميم إحساسه بالكفاءة والفاعلية في مواقف متشابهة ومثابرته في إنهاء المهام التي توكل إليه (سليمان وإبراهيم، 2017: 268). فهي مجموعة من التوقعات التي قد تختلف لدى الفرد من مجال لآخر وبالتالي فإن فاعلية الذات تساعد في التنبؤ بأداء الفرد بشكل أفضل عندما يتم تقييمها وفقاً لمجالات محددة (Bandura, 2001: 5).

وهذا يتطلب من المعلم أن يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية، التي ترتبط ارتباطا وثيقا بقدرة المعلم على التكيف والتعايش مع الضغوطات والصراعات التي تواجهه وتواجه المحيطين به، مما قد يسهم إيجابياً في تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب كذلك.

أهداف الدراسة:

أ. تحديد مستوى فاعلية الذات لدى المعلمين في محافظة شمال الباطنة في سلطنة عمان.
ب. تحديد مستوى الصحة النفسية لدى المعلمين في محافظة شمال الباطنة في سلطنة عمان.
ت. الكشف عن العلاقة ارتباطيه بين فاعلية الذات والصحة النفسية لدى المعلمين في محافظة الباطنة شمال في سلطنة عمان.
ث. توضيح الفروق ذات دلالة الإحصائية لدى المعلمين في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغيرات: (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة).
ج. توضيح الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى المعلمين في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغيرات: (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة).

الإطار النظري:

الصحة النفسية:

تعتبر صحة الإنسان النفسية من المظاهر الأساسية والمهمة في بناء شخصيته وطريقة تفاعله مع

المجتمع الخارجي، فخبرة الفرد عبر مراحل الحياة التي يمر بها الإنسان ودرجة تكيفه مع الأوضاع الاجتماعية والنفسية التي يمر بها تساهم في تكوين شخصيته (النعيمي وأبو حميدان، 2019: 96).

يعرفها الأسود (2019: 131) بأنها: هي حالة من الاستقرار والتوافق النفسي، يعيشها الفرد في تعامله وتفاعله مع البيئة الاجتماعية بإيجابية. وتعرفها عز الدين (2019: 390) بأنها: حالة إيجابية تتضمن علاقة الفرد الصحية مع الذات والتوافق الأسري والاجتماعي وقدرة الفرد على منح الحب والثقة المتبادلة وقدرة الفرد على الاتزان الانفعالي، بحيث يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة والرضا. وعرفها شويعل (2018: 204) بأنها: حالة من التوافق والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة بحيث يكون للفرد القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تحدث له مع الإحساس الإيجابي بالراحة والكفاية.

وتعرفها العوض (2017: 10) بأنها: حاله إيجابيه يستطيع الفرد فيها التلاؤم مع ذاته ومع البيئة، في مراحل لاحقة تتمثل في قدرته على الاستفادة من التجارب السابقة في مواجهة مشاكل جديدة، والاستجابات السوية في ظل توافق الوظائف النفسية والجسمية لمواجهة الأزمات بصورة تحقق سعادة الفرد والآخرين، وكذلك نضج السلوك السوي بما يبعده عن الصراعات. وعرفتها حيدر (2017: 105) أنها: شعور الفرد بنوع من الطمأنينة التي تجعل منه شخصية متوافقة مع نفسه ومع الآخرين، متكيفا ذاتيا واجتماعيا، مقبلا على الحياة، راضيا على نفسه وعن الوجود، ومدركا لدوافعه وأهدافه، قادرا على العيش بفاعلية في مجتمعه. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الصحة النفسية إعداد (إسماعيل، 2016) والمستخدم في الدراسة الحالية.

النظريات التي تناولت الصحة النفسية:

أولا: نظرية التحليل النفسي: يرى "فرويد" مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللاشعور، فهي تقوم، بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات التفسير السلوك، منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة. ويتوقف تحقيق الصحة النفسية على مندرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع، أي أن الاضطراب يحدث عندما لا نتمكن الأنا من الموازنة بين "الهو الغريزية" و"الأنا" العليا المثالية. ويرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرا رئيسا في تكوين الأمراض العصابية، وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعية (القيسي، 2019).

ثانيا: النظرية السلوكية: ترى النظرية السلوكية بأن التعلم هو المحور الرئيس وأن السلوك المرضي بمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه، فالعملية الرئيسة هي عملية تعلم إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات ومن هنا فإن الصحة النفسية تعد نتاجا لعملية التعلم والتنشئة، واكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي ومن يؤيد هذا المنهج (سكنر) الذي يقول إن سوء الصحة النفسية يعود إلى إخطاء في

التعلم الشرطي (القيسي، 2019: 287). والصحة النفسية تبعا لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلاؤم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية (الطيب، 2016: 39).

ثالثاً: المدرسة الإنسانية: ينظر "ماسلو" (Maslow) إلى الإنسان نظرة إيجابية، بوصفه قادر على التقدم في تطوره الاجتماعي، وإن هذا التقدم لا يحدث بسبب المتطلبات التي تفرضها معايير المجتمع، ولكنها بالأحرى بسبب الخصائص الإنسانية الفطرية، وأعتقد "ماسلو" بأن حالات الشذوذ تنتج عن إحباط الحاجة الأساسية، وحتى التطور الخطأ ناتج بصورة عامة من إعاقة الحاجات الأساسية. وإن إحباط الحاجة هو عامل رئيس في نمو الشخصية الخطأ وسببا أساسيا الحالات الشذوذ في كل الحياة، ويرى "ماسلو" أن العصابيين هم أولئك الذين حرموا أو حرموا أنفسهم من الوصول إلى إشباع أو أكفاء حاجاتهم الأساسية، وهذه الحقيقة تمنع الفرد من التقدم نحو الهدف النهائي المتمثل بتحقيق الذات، ويرى أن الأشخاص العصابيين هم أولئك الذين يشعرون بالتهديد وانعدام الأمن والاحترام القليل للذات (العبيدي، 2019).

فاعلية الذات:

هي معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في مواقف الحياة أبو غالي (2012). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قوة الأنا إعداد (أبو غالي، 2012) والمستخدم في الدراسة الحالية.

نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا):

يعود مصطلح فاعلية الذات إلى باندورا في نظريته للتعلم الاجتماعي والتي أعيد تسميتها بالنظرية المعرفية الاجتماعية عام 1986، وتعد فاعلية الذات أحد المفاهيم الرئيسة في تلك النظرية، ولفاعلية الذات أهمية كمعتقدات لها وظائف محددة للدوافع الإنسانية، تؤثر من خلال تحفيز العمليات المعرفية والوجدانية، وتعرف فاعلية الذات بأنها: معتقدات الأفراد حول قدرتهم على أداء المهام المطلوبة منهم، ومرونتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة، ومدى مثابرتهم في التصدي للمعوقات (Zulkosky, 2009: 94).

ويقترح باندورا بأن دور الفاعلية الذاتية كنظرية في التغير السلوكي تعتمد على افتراض بأن الإجراءات السيكولوجية مهما كان شكلها تعمل كوسائل لخلق وتقوية الفعالية الذاتية، وضمن هذه الرؤية يميز "باندورا" بين توقعات الفعالية الذاتية وتوقعات الناتج، فالأولى هي إيمان الفرد بقدرته على أداء السلوك المطلوب لتحقيق النواتج، أما الثانية فهي تقديره أن هذا السلوك سوف يؤدي إلى نواتج معينة، وبين مفهوم الفعالية الذاتية ومفهوم الذات، حيث تشير الفعالية الذاتية إلى تقييم الفرد لكفايته أو قدرته على أداء مهمة خاصة في سياق محدد، بينما مفهوم الذات يعتبر أكثر عمومية وأقل تأثراً بالسياق، ويشمل تقييم هذه الكفاية والإحساس بالجدارة الذاتية المرتبطة بها(العازمي، 2014: 98).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت فاعلية الذات:

دراسة الكيال وآخرون (2018)؛ أجريت للتعرف على العلاقة بين شفقة الذات وفعالية الذات، وكذلك معرفة أثر متغير النوع على شفقة الذات لدى طلاب وطالبات جامعة جنوب الوادي، وتكونت عينة الدراسة من (364) طالب وطالبة جامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003) وتعريب الباحثة ومقياس فاعلية الذات من إعداد (هشام إبراهيم عبد الله، وعصام عبد الهادي) تقنين الباحث، وأظهرت النتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور.

دراسة العقاد (2016)؛ هدفت التعرف على مركز الضبط (الداخلي-الخارجي)، ومستوى إدارة الذات، والاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (202) مرشداً ومرشدة منهم (98) مرشداً تربوياً و(104) مرشدة تربوية. وللتحقق من أهداف هذه الدراسة اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مركز الضبط الخارجي هو السائد لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة وإن مستوى إدارة الذات مرتفع عن المتوسط الفرضي لدى المرشدين التربويين وإن درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين جاءت متوسطة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت الصحة النفسية:

دراسة الهاشمية (2017)؛ هدفت تشخيص العلاقة بين المرونة النفسية و كل من مهارات التواصل والصحة النفسية، وبلغ عدد أفراد العينة (1000) طالب وطالبة من جامعة نزوى بسلطنة عمان، منهم (403) ذكور، و (597) إناث، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية لـ"كونورو ديفيدسون" وقائمة مهارات التواصل الشخصي لـ "بيانفينيو" من ترجمة الباحثة، ومقياس الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق (2011)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من المرونة والصحة النفسية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين المرونة والصحة النفسية تبعة المتغير الجنس الصالح الإناث، وأن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى.

دراسة مصطفائي وآخرون (Mostafaei et al., 2016) التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية وأنماط التعلق لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (250) من طلبة المرحلة الثانوية، وتمثلت أدوات الدراسة الحالية في استبيان أنماط التعلق Attachment Questionnaire ، و مقياس الصحة النفسية المعدل SCL-90-R، تمثل منهج الدراسة الحالية في المنهج الارتباطي، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التعلق والصحة النفسية ، كما أشارت نتائج الدراسة الى انه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال أنماط التعلق وخاصة أنماط التعلق الآمنة.

منهجية الدراسة:

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية بحيث تمثل جزء من مجتمع الدراسة،

حيث بلغت (100) من معلمي محافظة الباطنة شمال، وقام الباحث بحساب التكرار والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية في الدارسة وهي (الجنس – المؤهل العلمي – سنوات الخبرة).

أولاً: مقياس فاعلية الذات

صدق الاستبانة:

صدق الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (1) معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية

م	المجال	معامل الارتباط	Sig
1	المبادرة	**0.58	دالة عند 0.01
2	المجهود	**0.73	دالة عند 0.01
3	المثابرة	**0.69	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع المجالات دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، مما يدل على اتساق مجالات والدرجة الكلية للمقياس

تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (2) معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال التي تنمي إليه

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	** 0.88	1	**0.67	1	** 0.85
2	** 0.68	2	**0.87	2	** 0.67
3	** 0.85	3	**0.56	3	** 0.75
4	** 0.62	4	**0.85	4	** 0.62
5	** 0.63	5	**0.78	5	** 0.85
6	** 0.88	6	**0.73	6	** 0.61
7	** 0.84	7	**0.75	7	** 0.67
8	** 0.68	8	**0.89	8	** 0.73
9	** 0.88	9	**0.58	9	** 0.85
10	** 0.88	10	**0.78	10	** 0.88

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع الفقرات دالة إحصائيا.

الثبات

أ. **معامل الثبات** (طريقة ألفا كرونباوخ - Reliability Coefficients)**:** تبين أن معامل ألفا (0.94).

جدول (3) معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية

م	المجال	معامل الثبات
1	المبادرة	0.89
2	المجهود	0.84
3	المثابرة	0.88
الدرجة الكلية		**0.94**

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع المجالات مرتفعة.

ب. التجزئة النصفية

تم حساب الثبات الكلي للاستبانة ومجالاتها المختلفة بين الفقرات الزوجية والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الاستبانة باستخدام طريقة التجزئة النصفية ثم إيجاد معامل الثبات المعدل باستخدام طريقة "سبيرمان براون":

جدول (4) معاملات الارتباط لكل مجال من مجالات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية

المجال	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات مجال التعديل
المبادرة	0.66	0.72
المجهود	0.75	0.82
المثابرة	0.87	0.93
الدرجة الكلية	**0.78**	**0.85**

يتضح من الجدول رقم (4) أن معامل الثبات قبل التعديل (0.78) ومعامل الثبات بعد العديل (0.85) وهو معامل ثبات عال

ثانيا: مقياس الصحة النفسية

صدق الاستبانة:

صدق الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (5) معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية

م	المجال	معامل الارتباط	Sig
1	التكيف	**0.85	دالة عند 0.01
2	الإيجابية	**0.79	دالة عند 0.01
3	تحقيق الذات	**0.77	دالة عند 0.01
4	بعد الدين	**0.86	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (5) أن جميع المجالات دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، مما يدل على اتساق مجالات والدرجة الكلية للمقياس

تم حساب معاملات الارتباط بين والفقرات والمجال الذي ينتمي إليه كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (6) معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية للمجال

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
التكيف		**الإيجابية**		**تحقيق الذات**		**بعد الدين**	
1	*0.45	1	**0.67	1	**0.85	1	**0.75
2	**0.67	2	**0.69	2	**0.78	2	**0.85
3	**0.78	3	**0.58	3	**0.78	3	**0.68
4	*0.45	4	**0.79	4	**0.86	4	**0.79

5	**0.78	5	**0.85	5	**0.88	5	**0.69
6	**0.62	6	**0.77	6			**0.85
		7	**0.61				**0.78
		8	**0.72				**0.69
		9	**0.69				**0.88
		10	**0.78				**0.78
							**0.69
							**0.85
							**0.78
							**0.84
							**0.88

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05 /// غير دالة إحصائيا

يتضح من الجدول (6) أن جميع فقرات دالة إحصائيا

الثبات: قام الباحث بإيجاد معامل الثبات :

أ. معامل الثبات (ألفا كرونباوخ - Reliability Coefficients)**:** تبين أن معامل الثبات (0.86).

جدول (7) معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية

م	المجال	معامل الثبات
1	التكيف	0.78
2	الإيجابية	0.85
3	تحقيق الذات	0.88
4	بعد الدين	0.88
	الدرجة الكلية	0.86

يتضح من الجدول رقم (7) أن جميع المجالات دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

ب. التجزئة النصفية

تم حساب الثبات الكلي للاستبانة ومجالاتها المختلفة بين الفقرات الزوجية والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الاستبانة باستخدام طريقة التجزئة النصفية ثم إيجاد معامل الثبات المعدل باستخدام طريقة سبيرمان براون:

جدول (8) معاملات الارتباط لكل مجال من مجالات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية

المجال	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات مجال التعديل
التكيف	0.858	0.924
الإيجابية	0.922	0.959
تحقيق الذات	0.933	0.965
بعد الدين	0.898	0.946
الدرجة الكلية	0.895	0.945

يتضح من الجدول رقم (8) أن معامل الثبات قبل التعديل (0.895) ومعامل الثبات بعد العديل (0.945) وهو معامل ثبات عال

الأساليب الإحصائية:
معامل ألفا كرونباخ، والمتوسط والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب، واختبار T.test، التبيان الأحادي

تحليل النتائج وتفسيرها:
استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب للإجابة عن أسئلة البحث.

للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى فاعلية الذات لدى المعلمين؟

جدول (9) يوضح المتوسط والانحراف والنسبة المئوية والرتب لمجالات مستوى فاعلية الذات

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة
1	المبادرة	2.94	0.76	58.76	2
2	المجهود	2.84	0.75	56.86	3
3	المثابرة	3.31	0.41	66.28	1
البعد الكلي		3.03	0.51	60.63	

أشارت نتائج الدراسة أن نسبة مستوى فاعلية الذات لدى المعلمين بلغت (60.63%) وهو مستوى متوسط.

أشارت نتائج تحليل الجدول أعلاه إلى:
أن البعد الثالث والذي ينص على " المثابرة " أتى في المرتبة الأولى والذي نسبته (66.28%) ويليه البعد الأول والذي ينص على " المبادرة " والذي نسبته (58.76%)،ويليه البعد الثاني والذي ينص على " المجهود" والذي نسبته (56.86%)
وهذا يوضح أن المعلمين يتمتعون بفاعلية الذات، حيث تُعبر فاعلية الذات عن تمتع المرشدين التربويين باعتقادات إيجابية حول قدراتهم وإمكاناتهم وأدائهم حول المهام والعمل المكلفين به، ويفسر الباحث أن تلك الفاعلية تشكلت من خلال قدرة المعلمين على تفهم للمهام والعبء المكلفين به، وكذلك العديد من الدورات التدريبية التي تهدف لتطوير مهاراتهم في التعامل مع ضغوط العمل، وكذلك تطوير مهاراتهم.

للإجابة على السؤال الثاني والذي ينص على: ما مستوى الصحة النفسية لدى المعلمين؟

جدول (10) يوضح المتوسط والانحراف والنسبة المئوية والرتب لمجالات مستوى الصحة النفسية

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة
1	التكيف	3.37	0.44	67.43	2
2	الإيجابية	3.12	0.46	62.36	3
3	تحقيق الذات	3.48	0.45	69.64	1
4	بعد الدين	2.85	0.37	57.08	4
البعد الكلي		3.1	0.3	62.02	

أشارت النتائج أن نسبة مستوى الصحة النفسية لدى المعلمين بلغت مستوى متوسط (62.02%).

أشارت نتائج تحليل الجدول أعلاه إلى: أن البعد الثالث والذي ينص على " تحقيق الذات " أتى في المرتبة الأولى والذي نسبته (69.64%) ويليه البعد الأول والذي ينص على " التكيف" والذي نسبته (67.43%) ويليه البعد الثاني والذي ينص على " الإيجابية" والذي نسبته (62.36%)، ويليه البعد الرابع والذي ينص على "بعد الدين" والذي نسبته (57.08%).

ويتضح مما تقدم أن المعلمين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، ويدل ذلك على تمتع أفراد العينة بالصحة النفسية، والتي تعبر عن شعورهم بالسعادة مع أنفسهم، ومع الآخرين، وكذلك التكيف مع مجريات وأحداث الحياة.

نتيجة السؤال الثالث الذي ينص على ما يلي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات والصحة النفسية لدى المعلمين؟ وينبثق من السؤال الثالث الفرضية التالية:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات والصحة النفسية لدى المعلمين

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين فاعلية الذات والصحة النفسية، وحصل على النتائج التالية:

جدول (11)معاملات الارتباط بيرسون بين فاعلية الذات والصحة النفسية

المقياس	التكيف	الإيجابية	تحقيق الذات	بعد الدين	الصحة النفسية
المبادرة	**0.88	**0.72	**0.49	**0.56	**0.71
المجهود	**0.66	**0.56	**0.56	**0.47	**0.56
المثابرة	**0.56	**0.67	**0.65	**0.56	**0.76
الدرجة الكلية (فاعلية الذات)	**0.61	**0.48	**0.68	**0.55	**0.68

يتبين من الجدول (11) أن معامل الارتباط بيرسون بين فاعلية الذات والصحة النفسية يساوي (0.68) وهو معامل ارتباط إيجابي مما يعني أن العلاقة طردية أي أنه كلما زادتْ فاعلية الذات زادت الصحة النفسية. ويفسر الباحث النتيجة السابقة بأن فاعلية الذات من السمات الإيجابية بالشخصية والتي تتحقق من خلال تمتع الفرد بالقدرة على تحقيق التكيف الشخصي، وقدرته على توظيف مهاراته وقدراته الشخصية والنفسية في حياته اليومية، وتمتعه بالقدرة على مواجهة الضغوطات والصعوبات التي تواجهه في الحياة اليومية والتعامل معها بحكمة وصبر، وإن تمتع الفرد بفاعلية الذات يساهم في تعزيز الصحة النفسية، لأن تمتع الفرد بفاعلية الذات يساهم بخفض الإحباطات، كما وتساهم في أن يوظف الفرد الطاقات والإمكانات الشخصية والنفسية التي يتمتع بها لمواجهة تحديات وضغوطات الحياة اليومية التي تعزز الصحة النفسية.

الإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس؟

وينبثق من السؤال الرابع الفرضية التالية:

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.**

لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس؛ قام الباحث بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدمت الباحث اختبار (T.test) تبعاً لمتغير الجنس ويوضح الجدول الآتي النتائج:

جدول رقم (12) المتوسط والقيمة المحوسبة ودلالتها تعزى الجنس

البعد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
المبادرة	ذكر	64	2.92	0.782	0.283	0.77
	أنثى	36	2.97	0.718		
المجهود	ذكر	64	2.85	0.769	0.152	0.87
	أنثى	36	2.83	0.713		
المثابرة	ذكر	64	3.32	0.378	0.154	0.86
	أنثى	36	3.31	0.467		
الدرجة الكلية	ذكر	64	3.03	0.552	0.02	0.98
	أنثى	36	3.03	0.444		

يتبين من الجدول رقم (12) أن قيمة مستوى الدلالة (0.98)= sig أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس. ويفسر الباحث عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع في فاعلية الذات هو أن المعلمين يتمتعون بنسب متقاربة بالمهارات والكفاءات الشخصية التي تميزهم، حيث أنهم يتلقون نفس التدريب والتأهيل من خلال وزارة التربية والتعليم، وهذا ما يبرر عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع.

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير المؤهل العلمي.**

ولمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس قام الباحث بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدمت الباحث اختبار (T.test) تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ويوضح الجدول الآتي النتائج:

جدول رقم (13) المتوسط والقيمة المحوسبة ودلالتها تعزى المؤهل العلمي

البعد	**المؤهل العلمي**	**التكرار**	**المتوسط**	**الانحراف المعياري**	**قيمة "ت "**	**مستوى الدلالة**
المبادرة	بكالوريوس	80	2.97	0.78	0.71	0.47
	دراسات عليا	20	2.83	0.662		
المجهود	بكالوريوس	80	2.88	0.786	0.92	0.35
	دراسات عليا	20	2.71	0.553		
المثابرة	بكالوريوس	80	3.33	0.418	0.77	0.47
	دراسات عليا	20	3.26	0.38		
الدرجة الكلية	بكالوريوس	80	3.06	0.528	0.98	0.32
	دراسات عليا	20	2.93	0.45		

يتبين من الجدول رقم (13) أن قيمة مستوى الدلالة (0.32)= sig أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. ويفسر الباحث عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر هو أن فاعلية الذات ترجع بالأساس للمهارات

الشخصية التي يتمتع بها الفرد وكفاءته على مواجهة الضغوطات وتحديات الحياة اليومية، بغض النظر عن العمر، ففاعلية الذات هي حصيلة مهارات شخصية ومواقف عايشها الفرد، وخبرات سابقة تشكلت لديه، وهذا ما يفسر عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر.

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير سنوات الخبرة.**

وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول (14) نتائج تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
المبادرة	بين المجموعات	0.47	2	0.234	0.41	0.7
	داخل المجموعات	56.2	97	0.579		
	المجموع	56.6	99			
المجهود	بين المجموعات	0.4	2	0.201	0.36	0.7
	داخل المجموعات	54.6	97	0.563		
	المجموع	55	99			
المثابرة	بين المجموعات	0.76	2	0.379	2.31	0.1
	داخل المجموعات	15.9	97	0.164		
	المجموع	16.7	99			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.13	2	0.066	0.25	0.8
	داخل المجموعات	26	97	0.268		
	المجموع	26.1	99			

يتبين من الجدول رقم (14) أن قيمة مستوى الدلالة (0.80)= sig أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

وتوضح النتيجة السابقة عدم وجود فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ويفسر الباحث النتيجة السابقة أن المعلم متخصص ومؤهل وحاصل على خبرة في التعليم خلال مرحلة دراسته الجامعية والتي زودت المعلم بالعديد بالخبرات النظرية والعملية، وكذلك تلقي المعلم للعديد من الدورات التدريبية والتأهيلية والتي عملت على تطوير مهاراته، وكذلك تلقي العديد من اللقاءات والاجتماعات لتبادل الخبرات بين المعلمين، وهذا ما ترك أثر إيجابيا على تطوير فاعلية الذات لدى المعلمين كافة، وهذا ما يبرر عدم وجود فروق حول فاعلية الذات تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

للإجابة على السؤال الخامس الذي ينص على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس ؟ وينبثق من السؤال الرابع الفرضية التالية :

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.**

لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس قام الباحث بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدمت الباحث اختبار (T.test) تبعاً لمتغير الجنس ويوضح الجدول الآتي النتائج:

جدول رقم (15) المتوسط والقيمة المحوسبة ودلالتها تعزى الجنس

البعد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
التكيف	ذكر	64	3.39	0.41	0.56	0.57

		0.506	3.34	36	أنثى	
0.31	1.04	0.377	3.15	64	ذكر	الإيجابية
		0.577	3.06	36	أنثى	
0.72	0.34	0.431	3.49	64	ذكر	تحقيق الذات
		0.485	3.46	36	أنثى	
0.97	0.03	0.363	2.85	64	ذكر	الدرجة الكلية
		0.393	2.86	36	أنثى	
0.53	0.62	0.253	3.12	64	ذكر	الدرجة الكلية
		0.381	3.08	36	أنثى	

يتبين من الجدول رقم (15)؛ أن قيمة مستوى الدلالة (0.53)= sig أكبر من 0.05=α حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.
ويتضح من خلال ما سبق عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس، ويفسر الباحث ذلك بأن الذكور والإناث ينتمون إلى البيئة نفسها المكانية والتعليمية، فهم يتعرضون للعوامل النفسية ذاتها، والتي قد تؤثر على الإنسان إما بالسلب وإما بالإيجاب، وهذا ما يبرر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية.

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.**

لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس قام الباحث بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدمت الباحث اختبار (T. test) تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ويوضح الجدول الآتي النتائج:

جدول (16) المتوسط والقيمة المحوسبة ودلالتها تعزى المؤهل العلمي

البعد	المؤهل العلمي	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
التكيف	بكالوريوس	80	3.37	0.461	0.43	0.97
	دراسات عليا	20	3.38	0.386		
الإيجابية	بكالوريوس	80	3.1	0.47	0.34	0.50
	دراسات عليا	20	3.18	0.418		
تحقيق الذات	بكالوريوس	80	3.49	0.46	0.13	0.89
	دراسات عليا	20	3.47	0.412		
الدرجة الكلية	بكالوريوس	80	2.85	0.392	0.30	0.76
	دراسات عليا	20	2.88	0.288		
الدرجة الكلية	بكالوريوس	80	3.09	0.317	0.47	0.67
	دراسات	20	3.13	0.252		

	عليا					

يتبين من الجدول (16) أن قيمة مستوى الدلالة (0.67)= sig أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. وتوضح هذه النتيجة عدم وجود فروق في الصحة النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ويفسر الباحث هذه النتيجة: بأنَّ الصحة النفسية هي نتاج المواقف التي يعايشها الفرد في الحياة اليومية ومهاراته الشخصية التي يتمتع بها.

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة .**

وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول (17) نتائج تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA تبعاً إلى متغير سنوات الخبرة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التكيف	بين المجموعات	0.48	2	0.238	1.21	0.3
	داخل المجموعات	19.1	97	0.197		
	المجموع	19.6	99			
الإيجابية	بين المجموعات	0.57	2	0.284	1.36	0.3
	داخل المجموعات	20.3	97	0.209		
	المجموع	20.8	99			
تحقيق الذات	بين المجموعات	0.32	2	0.161	0.8	0.5
	داخل المجموعات	19.6	97	0.202		
	المجموع	19.9	99			
بعد الدين	بين المجموعات	0.2	2	0.098	0.7	0.5
	داخل المجموعات	13.5	97	0.139		
	المجموع	13.7	99			
الرجة الكلية	بين المجموعات	0.17	2	0.085	0.91	0.4
	داخل المجموعات	8.99	97	0.093		
	المجموع	9.16	99	0.238		

يتبين من الجدول رقم (17)؛ أن قيمة مستوى الدلالة (0.40)= sig أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. توضح النتيجة عدم وجود فروق في الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ويفسر الباحث النتيجة السابقة أن المعلم له واجباته وحقوقه، والتي ترتبط بالمهام الوظيفية التي يعمل بها، وتُعد الصحة النفسية نتاج تفاعل الفرد مع البيئة وفق سماته الشخصية.

قائمة المراجع:

أبو غالي، عطاف. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، جامعة الأقصى، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،**

فلسطين، 20 (1): 619 –654.
الأسود، الزهرة (2019). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، **دراسات،** جامعة عمار ثليجي بالأغواط، 77: 128-142.
حيدر، ريم (2017). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية الجامعة الأسمرية، **مجلة التربية،** الجامعة الأسمرية الإسلامية، 3: 99-115.
سليمان، سناء وأسماء، إبراهيم. (2017). العلاقة بين الكمالية السوية وتقدير الذات والفاعلية الذاتية لدى طالبات الجامعة، **مجلة البحث العلمي في التربية،** 18: 263- 288.
شويعل، يزيد (2018). دور التسامح ونمط العلاقة الإنسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، **مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية،** مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، 15: 200-215.
الطيب، فايزة (2016). الصحة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً، **رسالة ماجستير غير منشورة،** جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
العازمي، يوسف. (2014). الإرشاد العقلاني الانفعالي وفاعلية الذات المدركة لدى الطلبة المعرضين لخطر التسرب من المدرسة، **مجلة التربية،** جامعة الأزهر، 161 (1): 96-110.
العبيدي، عفراء (2019). الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد، **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية،** المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 10: 177-202.
عز الدين، رازان (2019). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال في محافظة ريف دمشق، **مجلة الآداب،** جامعة بغداد، 377-408.
عزيز، تقى. (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، **رسالة ماجستير غير منشورة،** كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد، العراق.
العقاد، فؤاد. (2016) .مركز الضبط وعلاقته بإدارة الذات والاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة، **رسالة ماجستير غير منشورة،** جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
العوض، أمل (2017). الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التنشئة الاجتماعية لذوي الإعاقة البصرية بمعهد النور لتعليم المكفوفين، **رسالة ماجستير غير منشورة،** جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
فرج، طريف. (2002). **توكيد الذات،** القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
القيسي، جيهان (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية، **مجلة الآداب،** جامعة بغداد، 128: 273-306.
الكيال، مختار وعلي، أحمد وطاحون، حسين. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، **مجلة العلوم التربوية،** جامعة جنوب الوادي، مصر، 73: 51-74.
محمد، علي. (2013). فاعلية الذات على وفق التمايز النفسي لدى الجامعة، **مجلة العلوم التربوية والنفسية،** الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، 102: 1-41.
النعيمي ، موزة وأبو حميدان، يوسف (2019). الصحة النفسية والقلق والاكتئاب لدى المقيمين في دار زايد للرعاية الأسرية في دولة الإمارات العربية المتحدة، **شئون اجتماعية،** جمعية الاجتماعيين في الشارقة، 36 (142): 95-125.
الهاشمية، سعادة (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، **رسالة ماجستير غير منشورة،** جامعة نزوي، سلطنة عمان.

ARABIC REFERENCES IN ROMAN ALPHABET

'Abu Ghali, Eataf. (2012). Faeiliat Aldhdhat Waealaqatuha Bidughut Alhayat Ladaa Altaalibat Almutazawijat fi Jamieat Al'aqsaa, Jamieat Al'aqsaa, Majalat Aljamieat Al'iislamiat Lildirasat Altarbawiat Walnafsiati, Filastin, 20 (1): 619 -654.

Al'uswud, Alzahra (2019). Mustawaa Alsihat Alnafsiat Ladaa Tlbt Jamieat Alwadi, Dirasat, Jamieat Eammar

Thiliji Bial'aghwat, 77: 128-142.

Hayadr, Rim (2017). Mustawaa Alsihat Alnafsiat Ladaa Eayinat min Tullab Kuliyat Altarbiat Aljamieat Al'asmariati, Majalat Altarbiati, Aljamieat Al'asmariat Al'iislamiat, 3: 99-115. Sulayman, Sana' Wa'asma', 'Iibrahim. (2017).

Alealaqat Bayn Alkimaliat Alsawiyat Wataqdir Aldhdhat Walfaeiliat Aldhdhatiat Ladaa Talibat Aljamieati, Majalat Albahth Aleilmii fi Altarbiati, 18: 263- 288.

Shuyael, Yazid (2018). Dawr Altasamuh Wanamati Alealaqat Al'iinsaniat fi Altanabuw Bialsihat Alnafsiat Ladaa 'Asatidhat Altaelim Althaanawii, Majalat Alhikmat Lildirasat Altarbawiat Walnafsiati, Muasasat Kunuz Alhikmat Lilnashr Waltawziei, 15: 200-215.

Altiyb, Fayz (2016). Alsihat Alnafsiat Waealaqatuha Bibaed Simat Alshakhsiat Ladaa 'Awlia' 'Umur Al'atfal Almueaqin Eqlyaan, Risalat Majsatayr Ghyr Manshurat, Jamieat 'Am Darman Al'iislamiat, Alsuwdan.

Aleazimi, Yusf. (2014). Al'iirshad Aleuqlaniu Alainfiealia Wafaeiliat Aldhdhat Almadrakat Ladaa Altalabat Almuearadin Likhatar Altasarub min Almudrasati, Majalat Altarbiat, Jamieat Al'uzhir, 161 (1): 96-110.

Aleabidi, Eifra' (2019). Alsihat Alnafsiat Waealaqatuha Bitaqdir Aldhdhat Ladaa Eayinat min 'Atfal Alshawarie fi Madinat Baghdada, Almajalat Alearabiat Lileulum Altarbawiat Walnafsiati, Almuasasat Alearabiat Liltarbiat Waleulum Waladabi, 10: 177-202.

Eaz Aldiyn, Razan (2019). Aidtirab Daght Ma Baed Alsadmat Waealaqatih Bialsihat Alnafsiat Ladaa Al'atfal fi Muhafazat Rayf Damashqa, Majalat Aladab, Jamieat Bighdad, 377-408.

Eaziz, Taqaa. (2015). Alwaey Aldhdhatia Waealaqatuh Bial'iiqnae Alaijtimaeii Ladaa Tlbt Aljamieati, Risalat Majsatayr Ghyr Manshurati, Kuliyat Altarbiat Lileulum Alsurfati, Jamieat Baghdad, Aleiraq.

Aleaqad, fuaad. (2016) .markaz aldabt waealaqatuh bi'iidarat aldhdhat walaihtiraq alnafsii ladaa almurshadin altarbuiiyn fi muhafazat ghazati, risalat majstayr ghyr manshurat, jamieat al'aqsaa, ghazat, filastin.

Aleawdu, 'amal (2017). alsihat alnafsiat waealaqatuha bi'asalib altanshiat alaijtimaeiat lidhawii al'iieaqat albasriat bimaehad alnuwr litaelim almakfufina, risalat majsatayr ghyr manshurat, jamieat 'am darman al'iislamiat, alsuwdan.

Faraj, tarif. (2002). tawkid aldhaati, alqahirat: dar ghurayb liltabaeat walnashr waltawzie.

Alqisi, jihan (2019). aldhika' alainfiealiu waealaqath bialsihat alnafsiati, majalat aladabi, jamieat baghdad, 128: 273-306.

Alkiali, mukhtar waeali, 'ahmad watahun, husyn. (2018). alshufqat bialdhdhat waealaqatuha bifaeiliat aldhdhat ladaa tullab aljamieati, majalat aleulum altarbawiati, jamieat janub alwadi, misr, 73: 51-74.

Muhmad, eali. (2013). faeiliat aldhdhat ealaa wfq altamayuz alnafsii ladaa aljamieati, majalat aleulum altarbawiat walnafsiati, aljameiat aleiraqiat lileulum altarbawiat walnafsiati, 102: 1-41.

Alnueaymiu , mawzat wa'abu hamidan, yusif (2019). alsihat alnafsiat walqulaq walaiktiaab ladaa almuqimin fi dar zayid lilrieayat al'asriat fi dawlat al'iimarat alearabiat almutahidati, shiuwn aijtimaeiatin, jameiat alaijtimaeiiyn fi alshaariqat, 36 (142): 95-125.

Alhashmiati, saeada (2017). almurunat alnafsiat waealaqatuha bimiharat altawasul walsihat alnafsiat ladaa eayinat min tlbt jamieat nazwiin bisiltanat eamman fi daw' bed almutaghayirati, risalat majsatayr ghyr manshurat, jamieat nazwi, saltanat eaman.

REFERENCE LIST

Bandura, A.(2001).Social cognitive an argentic Perspective ,Asian ,Journal Social Psychology,2(1)

Mostafaei, A., Ghaderi,D. & Mohammadkhani,M. (2016). Predicting the Mental Health Based on Attachment Styles in High School Students. Biosciences biotechnology research Asia, 13(3), 1773-1778.

Zulkosky, K (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis, Nursing Forum, 44 (2): 93-102s