

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة جامعة بغداد

م.د. وجدان صبيح حسين
م.د. سهاد حميد جاسم
وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة3
جامعة بغداد/كلية العلوم

wejdan.s@sc.uobaghdad.edu.iq
Suhadhameed84@gmail.com

مستخلص البحث :

المقدمة ومشكلة البحث : هناك كثير من المشاكل التي يعاني منها الأشخاص ولاسيما الطالب الجامعي إذ يعانون كثير من الاضطرابات منها الشعور بالوحدة النفسية الغير المحببة التي تعدو إلى الحزن وشعور الفرد بالإحباط والكآبة لدرجة قد تدفعه إلى الانتحار. إذ أكدت كثير من الدراسات والبحوث على وجود ارتباط وثيق وعلاقة دالة بين الشعور بالوحدة وبين معدلات الانتحار الفعلي أو الشعور فيه. وبما أن الطلبة شأنهم شأن غيرهم من الأشخاص يحتاجون إلى بعض المهارات الحياتية، لما لها من أهمية في مختلف جوانب حياتهم. يساهم في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية. لذلك تعددت المهارات الحياتية على وفق حاجات المجتمع الإنساني المتقدم، وتتجلى أهمية البحث في عدم الاهتمام بالمهارات الحياتية للبحوث والدراسات السابقة على مستوى القطر، فالباحث الحالي يتناول متغيرات عدة في سبيل إعطاء تصور واضح عن أهمية المهارات الحياتية لتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية للطلبة إذ أنهم مرو بفترات قاسية وهي فقد أحد الوالدين أو كلاهما مما يعرضهم بارتفاع شعورهم بالوحدة النفسية. لذلك تكمن مشكلة البحث في عدم تفاعل الطلبة بالمهارات الحياتية والتي تعمل على عدم شعورهم بالعزلة واليأس والتي تؤدي بهم إلى الشعور بالوحدة وقد عملت الباحثتان. التركيز على المهارات الحياتية المناسبة للطلبة الجامعيين، ومن خلال الاطلاع والقراءة للمصادر والبحوث السابقة لاحظت ضرورة إيجاد مهارات حياتية لخصوصية حالتهم الصحية والنفسية والاجتماعية للتخفيف من حاله الشعور بالوحدة النفسية. **وهدف البحث** التعرف على درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، والتعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث. أما فروضه فتوجد علاقة ارتباط معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، وتوجد فروق معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، كذلك التعرف على افضلية الفروق بين الذكور والاناث في الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية، أما المجال البشري فعينة من طلبة جامعة بغداد ذكور وإناث (200)، والمجال الزماني من 19/2/2023 الى 27/2/2023، والمجال المكاني: جامعة بغداد

منهج البحث وإجراءاته الميدانية : استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمقارن والعلاقات الارتباطية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الاعلام المرحلة الرابعة ذكور، إناث (وبلغ عدد العينة (200) طالب وطالبة وشملت خطوات تنفيذ البحث توزيع مقياس الوحدة النفسية ومقياس المهارات الحياتية ومن ثم جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها إحصائياً.

عرض النتائج وتفسيرها : يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتفسيرها في جداول.

الخاتمة: ظهور فروق معنوية لدرجة ومستوى الوحدة النفسية لعينة البحث وظهور فروق معنوية لدرجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لعينة البحث. وظهور فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات الحياتية تعزى لطالبات المرحلة الرابعة, وظهور فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات الحياتية لمتغير الجنس ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

-التوصيات: ضرورة العمل على الكشف المبكر لأعراض الاضطرابات لدى الطلبة، ذلك لان الدراسات تؤكد على أن إهمال عملية التشخيص المبكر لدى هذه الشريحة العمرية يؤدي إلى الانتحار، والمتابعة المستمرة للطلبة، والعمل على تفهم مشاعر واحتياجات الطالب ومشكلاته والصعوبات التي يعاني منها، ومساعدته على إدارة حياته التي قد تكتنفها المصاعب وعلى المستويات كافة، والعمل على إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بهذه المرحلة، وأعادة النظر في اطلاع الطالب على كل المهارات الحياتية والتي من شأنها التخفيف من الحزن عند الطالب وكذلك من الأعراض الاكتئابية والاضطرابات النفسية والاجتماعية، وحرية الاجتهاد بالفكر والعلم والدين. فضلا عن عقد الأنشطة واللقاءات الحوارية والتفاعلية لنقل خبراتهم وقدراتهم.

الكلمات المفتاحية: الوحدة النفسية- المهارات الحياتية - طلبة جامعة بغداد.

1-التعرف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أي لحظة من الزمن، وإضافة إلى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين الناس، والتعثر الدراسي واللوم الاجتماعي من قبل الأهل والمجتمع يشعرون الطلاب بالضيق النفسي، القلق الاكتئاب، العصبية، الرغبة بالانعزال عن الناس، الحزن الشديد. لذا فإن كثيراً من الطلبة يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة لذا فإن عليهم تركيز جهودهم على التحصيل الدراسي، وكما يتعرض بعض الطلبة للصدمة الثقافية أو عدم تقبل ثقافة الغير إذ يجد بعض الطلبة صعوبة في التعامل مع ثقافة تختلف عن ثقافته ودينه وعاداته مما يجعله انطوائياً ويشعر بالوحدة والاكتئاب، وانعدام الثقة. وكثير من الناس يصف عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر ووحدة نفسية على المستويين الفردي والجماعي، لأنه عصر يتميز بأنه ذو إيقاع سريع، شديد التقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، لذا تعد خبرة الشعور بالوحدة النفسية إحدى الظواهر النفسية البارزة في عالم اليوم، وهي خبرة ذاتية وإحساس إنساني شامل يعيشه جميع الناس عدا قلة منهم وهناك ثمة اتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن الاكتئاب والوحدة النفسية والقلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد المدخل الجوهرى لدراسة الصحة النفسية للإنسان، فالوحدة النفسية " هي الرغبة بالابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم، مع صعوبة التودد إليهم(4:126)

وتسعى الأنظمة التربوية إلى توظيف التكنولوجيا في التعليم، وتهيئة جيل من المتعلمين القادرين على التعامل مع متطلباتهم وحاجاتهم الحاضرة والمستقبلية بوعي وإدراك، والسعي لجعل الطلبة في محور العملية التعليمية، ولتواصل هذه الأنظمة تحقيق رسالتها وهي تدرك إن إكساب الطلبة المهارات علاوة على المعارف الأكاديمية، ولعل من أبرز القواعد الاهتمام بقدرة المتعلم على التعلم الذاتي، والتعاون مع الآخرين، وحل المشكلات، والتعاون من أجل تطوير المهارات وتوليدها وبنائها، لذا تعد دراسة المهارات الحياتية من الدراسات الهامة في مجال علم النفس وفي مجال الصحة النفسية بشكل عام،

وكل منا يتسم بمهارات نحو ذاته، فقد يمجّد الفرد نفسه أو يحقرها، أو يتفق تقديره لنفسه مع تقدير الناس له، مما يسهم في تغيير اتجاهات الطلبة ومكانتهم وتطوير مهاراتهم في المجتمع .

2-1 أهمية البحث.

تعتبر المهارات الحياتية التي توجه سلوكه الطالب في مواقف معينه سواء أكانت هذه المواقف متصلة بأمور دينه أم عمله أو طرق تعامله مع الناس أو نظراته إلى فرد أو مؤسسة أو جماعة من الناس، أو تشييعه لمذهب من المذاهب أو لفكرة مجردة مثل التسامح، أو سلوك معين مثل التدخين، أو التعرض لأمراض نفسية مثل الوحدة النفسية، بل إن كلا منا يتسم باتجاهات نحو ذاته، فقد يمجّد الفرد نفسه أو يحقرها، أو يتفق تقديره لنفسه مع تقدير الناس له كما يرى البدري ان المهارات الحياتية هي مقدرات تخضع للتعليم في داخل الترتيب الهرمي (41: 3)

3-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في عدم تفاعل الطلبة بالمهارات الحياتية الايجابية الذين يقومون على دراستها والمناهج الأكاديمية والبرامج المتطورة في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية الايجابية وان يغيروا من سلوكهم ونظرتهم واتجاهاتهم نحو تخصصهم بشكل أفضل، والتغلب على الأمراض النفسية بشكل ايجابي من خلال تفاعل الطالب الاجتماعي، بكل ما هو مستحدث وجديد سواء في المحاضرات أو خارجها بالاستعانة بمشاهدة التلفزيون وسماع الراديو وقراءة الصحف وممارسة المحادثة، للوصول للإبداع والتحصيل الدراسي والتي بدورها تكون عاملاً مهماً للنجاح والاندماج والتأقلم في المجتمع دون التخلي عن القيم والمبادئ، كما يعاني الطالب من الوحدة النفسية رغم كثرة من حوله، وشعوره بعدم الانسجام معهم، وهو في حاجة لأصدقاء، ويغلب عليه الإحساس بأنه ليس جزءاً من جماعة الأصدقاء، وأنه لا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ولا يوجد من يشعر معه بالود والصدقة، وأنه يشعر بإهمال الآخرين له، وأنه لا يوجد من يفهمه، وأنه خجول وأن الناس منشغلون عنه، لذا أصبحت الحاجة ماسة إلى تربية جيل متسلح بالمهارات الحياتية لإدارة الضغوطات النفسية بسلوك ايجابي .

4-1 أهداف البحث:

1. التعرف على درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث .
2. التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.
3. التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.

5-1 فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباط معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث
2. .وتوجد فروق معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.
3. التعرف على افضلية الفروق بين الذكور والاناث في الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية.

6-1 مجالات البحث:

- 1-6-1 المجال البشري :عينة من طلبة جامعة بغداد (200) طالب وطالبة - المرحلة الرابعة.
- 2-6-1 المجال أزماني :المدة من 19/2/2023 لغاية 27/2/2023
- 3-6-1 المجال المكاني: جامعة بغداد، القاعات الدراسية لكل من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و كلية الاعلام في للعام الدراسي 2022-2023 .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1-منهج البحث : اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمقارن والعلاقات الارتباطية .

2-2مجتمع وعينه البحث : هي جزء من المجتمع تتم دراسة الظاهرة عليهم من خلال المعلومات عن هذه العينة , حتى نتمكن من تعميم النتائج على المجتمع (35:10) وقد تم اختيار العينة من (200) طالب وطالبة بواقع (100) طالب، (100) طالبة تم اختيارهم من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية وكلية الاعلام جامعة بغداد ,حسب ما موضح في جدول رقم(3)

2-3الادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1مقياس الوحدة النفسية : مقياس الشعور بالوحدة النفسية اعداد : راسيل(1996) Russell تعريب وتقنين الدكتور مجدي محمد الدسوقي كلية التربية النوعية جامعة المنوفية , (2:2) انظر ملحق (1):

2-3-2مقياس المهارات الحياتية :حسب دراسة بهجت ابو طامع , جامعة خضوري , كلية التربية والتكنولوجيا قسم التربية الرياضية عام (57:1) (2009) انظر ملحق (2) إذ قامت الباحثتان بعرض المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين حسب ما موضح في ملحق رقم (3) وأسفرت النتائج على اتفاق الخبراء بنسبة 100%

2-3-3التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف 8/2/2023 على عينة من طلبة جامعة بغداد (ذكور، إناث) (المرحلة الرابعة ,وكان عددهم (30) مقسمين على (15) لكل من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و (15) لكل من كلية الاعلام وتم تحديد وقت الإجابة ومدى وضوح الفقرات وقد تم استبعاد هذه العينة من التجربة الرئيسية, لان التجربة الاستطلاعية " تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الأساسية.(47:7)

2-5الأسس العلمية للاختبارات:

2-5-1الصدق :استخدم الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات لإبداء آرائهم حول صلاحية مقياس الوحدة النفسية وقد أسفرت النتائج عن الاتفاق حول المقياس بنسبة (100%) وكانت نتائج اتفاق الخبراء حول مقياس المهارات الحياتية 100% من رأي الخبراء.

2-5-2الثبات :يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالحا للاستخدام (215:8) إذ يشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في مرات الأجراء المختلفة (144:6) لذا اختارت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية لمعرفة ثبات المقياس بالنسبة لمقياس الوحدة النفسية والمهارات الحياتية .كما هو موضح في جدول (1) و.(2)

جدول (1) يبين قيم معامل الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

المتغيرات	قيمة معامل الثبات	قيمة معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون
الشعور بالوحدة النفسية	0.864	0.927

جدول (2) يبين قيم معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية بطريقة التجزئة النصفية

المتغيرات	قيمة معامل الثبات	قيمة معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون
البعد التفكير والاستكشاف	0.847	0.917
البعد الاتصال والتواصل	0.881	0.936
البعد الاجتماعية والعمل	0.853	0.920
الدرجة الكلية للمقياس	0.875	0.933

2-6 التجربة الرئيسية: باشرت الباحثتان تجربتهما والتي يقصد بها تطبيق المقياس على العينة البالغ عددها (200) لطلاب مرحلة الرابعة لجامعة بغداد لكلا الجنسين، من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الاعلام في القاعات الدراسية التابعة للكليات ادناه وقد طبق المقياسين على نفس العينة في يوم (الاحد) المصادف 19/2/2023 الساعة العاشرة صباحا، وكانت التجربة الرئيسية موزعة حسب ما موضح في جدول رقم (3) وبعد الانتهاء من جمع وتيوب البيانات تم تحليلها إحصائيا .

جدول رقم (3) عينة ومجتمع البحث بحسب الكلية والقسم والجنس

الكلية	القسم	ذكور	اناث	المجموع
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قسم العلوم الفردية	18	16	34
	قسم العلوم الفرقية	12	20	32
	قسم العلوم النظرية	20	14	34
	المجموع	50	50	100
كلية الاعلام	قسم العلاقات العامة	17	20	37
	قسم الاذاعة والتلفزيون	20	15	35
	قسم الصحافة	13	15	28
	المجموع	50	50	100
	المجموع الكلي	100	100	200

2-7 الوسائل الإحصائية: بعد الانتهاء من عملية جمع الاستبانات تم تفرغها وترميزها وادخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجته استخدمت الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية. (Spss)
3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:
3-1 عرض وتحليل النتائج:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة الذكور

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الشعور بالوحدة النفسية	7.21	7	0.769	0.819
المهارات الحياتية	102.45	105	8.175	0.935

تشير البيانات الموضحة في جدول (4) بان الوسط الحسابي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية للذكور، (7.21) والوسيط (7) وانحراف معياري، (0.769) بمعامل التواء (0.819) وهذا يدل على أن الذكور غير مصابين بالشعور بالوحدة النفسية، وتشير البيانات بان الوسط الحسابي لمقياس المهارات الحياتية، (102.45) والوسيط (105) وانحراف معياري، (8.175) بمعامل التواء (0.935)، وهذا يدل على أن الذكور يتمتعون بمستوى عالي من المهارات الحياتية وعلية ترى الباحثان ان المهارات الحياتية هي مكتسبة مسبقاً، وهي تراكمية ، اذا ان للبيت والمدرسة دورا في تنميتها.

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة الإناث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الشعور بالوحدة النفسية	7.65	5,05	0.646	0.696
المهارات الحياتية	111.87	110	6.931	0.809

تشير البيانات الموضحة في جدول (5) بان الوسط الحسابي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية للإناث، (7.65) والوسيط (5.05) وانحراف معياري، (0.646) بمعامل التواء (0.696) وهذا يدل على أن الإناث غير مصابين بالشعور بالوحدة النفسية، وتشير البيانات بان الوسط الحسابي لمقياس المهارات الحياتية للإناث، (111.87) والوسيط (110) وانحراف معياري، (6.931) بمعامل التواء (0.809) وهذا يدل على أن الإناث يتمتعون بمستوى عالي من المهارات الحياتية، وعلية ترى الباحثان ان المهارات الحياتية هي تلك المهارات التي تكتسبها الاناث في كلّ عمل تقوم به، وتتفاعل به من خلال البيئة المحيطة بها ، وهي مهارات اجتماعية وسلوكيات شخصية، تتطلب تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتقلل حدوث الأزمات، وتساعد على التكيف مع المجتمع بفعالية.

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت (المحسوبة بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس المهارات الحياتية لدى مجموعتي البحث).

المجاميع	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
الذكور	126	138.45	8.175	15.238	0.000	معنوي
الإناث	126	141.87	9.931	22.024	0.000	معنوي

معنوي إذا كانت $\text{sig} \leq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (6) بأن الوسط الفرضي لمقياس المهارات الحياتية، (90) فيما بلغ الوسط الحسابي للذكور (138.45) وبانحراف معياري، (8.175) بينما بلغت قيمة ت المحسوبة (15.238) تحت مستوى دلالة (0.05) وبذلك فإن الفروق معنوية لصالح الوسط الحسابي للمهارات الحياتية بالنسبة للذكور. بينما تشير البيانات الموضحة في نفس الجدول بالنسبة للإناث إذ بلغ الوسط الحسابي (141.87) وبانحراف معياري، (9.931) وبلغت قيمة ت المحسوبة (22.024) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي للإناث في المهارات الحياتية. وبما إن درجة الوحدة النفسية أقل من (50) فإن مجموعتي البحث لا يعانون من الوحدة النفسية. لذلك تعزو الباحثتان بأن مجموعتي البحث لا يعانون من الوحدة النفسية نتيجة اهتمام الأسرة بهم واحتضانهم الاجتماعي وتقديم كل وسائل العيش الرغيدة التي تجعل منهم طلبة قادرين على تحقيق النجاح في حياتهم الدراسية والعملية بعيد عن أصابتهم بالشعور بالوحدة النفسية، كما لهم القدرة على مواكبة تحديات العصر والتطور الحاصل في التكنولوجيا (الانترنت) لتحقيق مهاراتهم الحياتية واتجاهاتهم نحو الأفضل.

جدول (7) يبين معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى مجموعتي البحث (الذكور - الإناث)

المجاميع	قيمة ر المحسوبة بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية	sig	الدلالة الإحصائية
الذكور	- 0.711	0.000	معنوي عكسي
الإناث	- 0.698	0.000	معنوي عكسي

معنوي إذا كانت $\text{sig} \leq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (7) بأن معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية بالنسبة للذكور بلغ (-0.711) ونسبة خطأ (0.00) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني توجد علاقة ارتباط معنوية وعكسية، وتشير البيانات بأن معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية بالنسبة للإناث (-0.698) تحت نسبة خطأ (0.00) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني توجد علاقة ارتباط معنوية وعكسية حيث يؤكد فهد الدليم (3:5) هو العجز

في المهارات الحياتية وفي علاقات الفرد الاجتماعية، مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أو الاكتئاب أو التفكير في الانتحار، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفس جسمية، كالصداع وضعف الشهية والتعب والإجهاد، وأيضاً العدوانية والمشكلات الدراسية والهروب من المنزل، مما له في نهاية الأمر من آثار حادة على الأداء السيكولوجي والتوافق النفسي وعليه تشير الباحثتان إن الفرق معنوي لكلا الجنسين أي كلما يقل الشعور بالوحدة النفسية كلما تكون المهارات الحياتية أفضل والعكس صحيح.

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (الذكور-الإناث) في مقياس الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية

المتغيرات	الذكور			الإناث			قيمة ت المحسوبة	sig	الدالة الإحصائية
	ن	س	ع	ن	س	ع			
الشعور بالوحدة النفسية	100	7.71	0.769	100	7.65	0.446	0.674	0.075	غير معنوي
المهارات الحياتية	100	102.45	8.175	100	111.87	6.931	8.746	0.00	معنوي

معنوي إذا كانت sig 0.05

تشير البيانات الموضحة في جدول (8) بأن الوسط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية بالنسبة للذكور (7.71) والنسبة للإناث (7.65) وبانحراف المعياري للذكور (0.769) والإناث (0.674) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (0.674) تحت مستوى الخطأ (0.446)، (0.075) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة تحت مستوى الخطأ (0.075) وهذا يشير بأن الشعور بالوحدة النفسية للذكور والإناث غير معنوي، بينما تشير البيانات بأن الوسط الحسابي للمهارات الحياتية بالنسبة للذكور (102.45) وبالنسبة للإناث (111.78) وبانحراف المعياري للذكور (8.175) وللإناث (6.931) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (8.746) تحت مستوى الخطأ (0.000) لذا تعزو الباحثتان بما إن نسبة الخطأ (0.075) وهو أعلى من نسبة الخطأ (0.05) يعني عدم وجود فروق معنوية بين الذكور والإناث في الوحدة النفسية وهذا يشير إن المهارات الحياتية للذكور والإناث معنوي، وإن المهارات الحياتية للإناث أكثر من الذكور، وعليه فإن السلوكيات المرتبطة بحياة الإناث والتي اكتسبتها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح، لتكون عنصراً إيجابياً ومؤملاً لبناء المجتمع. (359:9)

4-الخاتمة

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثتان التالي :

- 1-اهتمام الطلبة بالصحة النفسية ومراجعة الطبيب عند الشعور بأية أعراض تدلل على الشعور بالوحدة النفسية.
- 2-المؤسسات الإعلامية والصحية يجب أن تأخذ دورها في التوعية لكي تكون هناك رغبة لدى الطلبة في مراجعة هذه المؤسسات.
- 3-توعية الأسرة بالاعتماد على تربية متوازنة بعيدة عن القسر والتشدد في التوجيه فالأسلوب الصحي يحافظ على نمو إنسان سليم.
- 4-عقد ندوات ولقاءات وورش عمل في المدارس يدعي إليها المختصون وبذلك بحضور الطلبة على مدى تأثرهم وتقبلهم للمهارات الحياتية.

وأوصى الباحثان ما يلي:

- 1- الاستفادة من مقياس الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة في مراحل دراسية أخرى.
- 2- إجراء دراسة مماثلة للتعرف على مستوى الوحدة النفسية على وفق متغيرات أخرى مثل الوحدة النفسية وعلاقته بصورة الجسم.
- 3- الاهتمام الكبير بالدراسات حول الوحدة النفسية والمهارات الحياتية ووضع خطة ترفع من المهارات الحياتية وتخفف الوحدة النفسية.

المصادر

1. بهجت أبو طامع؛ مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، بحسب رأي الطلبة، جامعة خضوري : كلية التربية والتكنولوجيا، قسم التربية الرياضية 2009، ص57
2. راسيل؛ مقاييس مترجمة لأهم الاضطرابات النفسية - مع مفتاح التصحيح، ترجمة، مجدي محمد الدسوقي، 1996، ص.2
3. رمضان مسعد بدري : التعلم النشط : ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الاردن 41، 2010، زينب محمود شقير؛ تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية، جامعة الكويت؛ مجلة العلوم الاجتماعية، مج 21، ع 1، مجلس النشر العلمي، ص. 126
4. فهد بن عبد الله الدليم وجمال شفيق عامر: الشعور بالوحدة النفسية لدى عينات من المراهقين والمراهقات بالمملكة العربية السعودية : دراسة منشورة، جامعة الملك سعود، كلية التربية : مركز البحوث التربوية (2004): ص.3
5. ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 4، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص.144
6. محمد جاسم الياسري؛ أسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل، 2010، ص.47
7. محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، عمان: مركز الكتاب للنشر، 2006، ص.215
8. منال مرسي، مشهور كندة انطوان: مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الاطفال في الجمهورية العربية السورية : مجلة الفتح العدد : 48 جامعة ديالى . العراق : 2012 ص.359

Sources

1. Bahjat Abu Touma; The extent to which life skills are used in the curricula of the Faculty of Physical Education in Palestinian universities, according to the opinion of students, Kadoorie University: Faculty of Technological Education, Department of Physical Education 2010, p. 57
2. Russell; Translated equation for the most important psychological disorders - with the key to correction, translation, Magdy Muhammad Al-Desouki, 1996, p. 2.

3. Ramadan Musaad Badri: Distinguished Learning: 1st edition, Dar Al-Fikr Publishers and Distributors, Jordan, 2010, 41.
4. Zainab Mahmoud Shaqir; Specialized in social relations and psychological loneliness among two samples of multilateral female students in Egypt only, Saudi Arabia, Kuwait University; Journal of Social Sciences, Vol. 21, No. 1, Scientific Publishing Council, p. 126.
5. Fahd bin Abdullah Al-Dulaim and Jamal Shafiq Amer: The feeling of psychological loneliness among male and female adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia: a published study, King Saud University, College of Education: Center for Educational Multiplication: (2004), p. 3.
6. Laila Al-Sayed Farhat; Measurement and Testing in Physical Education, 4th edition, Amman: Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, 1999, p. 144.
7. Muhammad Jassim Al-Yasiri; Foundations of Physical Education, University of Babylon, 2010, p. 47.
8. Muhammad Nasr al-Din Radwan; Introduction to Measurement in Physical Education, Amman: Al-Kitab Center for Publishing, 2006, p. 215.
9. Manal Morsi, the famous Kinda Antoine: The extent of the availability of life skills in kindergarten curricula in the Syrian Arab Republic: Al-Fath Magazine, Issue 48: Diyala University. Iraq 2012: p. 359

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الشعور بالوحدة النفسية

النوع: ذكر / أنثى

تاريخ الإجراء:

الاسم

تاريخ الميلاد

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالبا, ويوجد إمام كل عبارة أربع بدائل هي: (أبدا -نادرا-أحيانا -دائما).

العبارات	ابدا	نادرا	أحيانا	دائما
1-إلى إي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك.				
2-إلى إي مدى تشعر بأنك تفتقد الصحبة.				
3-إلى إي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع إن تلجا إليه عندما تريد.				
4-إلى إي مدى تشعر بأنك وحيد.				
5-إلى إي مدى تشعر بأنك عضو في صحبة				

				أو جماعة.
				6-إلى إي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة.
				7-إلى إي مدى تشعر بأنك لم تعد قريبا من احد
				8-إلى إي مدى تشعر بان الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات.
				9-إلى إي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي.
				10-إلى إي مدى تشعر بأنك قريب من الناس.
				11-إلى إي مدى تشعر بأنك مهمل ومنبوذ.
				12-إلى إي مدى تشعر بان علاقتك مع الآخرين بلا معنى.
				13-إلى إي مدى تشعر بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيدا.
				14-إلى إي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين.
				15-إلى إي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد.
				16-إلى إي مدى تشعر بان هناك آخرين يفهمونك جيدا.
				17-إلى إي مدى تشعر بالخل.
				18-إلى إي مدى تشعر بان الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك.
				19-إلى إي مدى تشعر بان هناك من تستطيع ان تتحدث معه.
				20-إلى إي مدى تشعر بان هناك من يمكنك ان تلجأ إليه عندما تريد.

-التصحيح : يجب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة بين أربع اختيارات (أبدا-نادرا-أحيانا-دائما) وتخصص التقديرات كالتالي: (الإجابة) أبدا (تخصص لها الدرجة (1) (الإجابة) نادرا (تخصص لها الدرجة (2) ، (الإجابة) أحيانا (تخصص لها الدرجة (3) (الإجابة) دائما (تخصص لها الدرجة (4) وذلك للعبارة المرقمة (1-5-6-9-10-11-12-13-14-17-18-20) أما البنود التي تحمل أرقام (1-5-6-9-10-11-12-13-14-17-18-20) فيتم تصحيحها في الاتجاه المخالف للتقديرات السابقة ، أي إذا كانت الإجابة (أبدا) (تخصص لها الدرجة (4) ، وإذا كانت الإجابة نادرا (تخصص لها الدرجة (3) وهكذا، هذا بالنسبة للعبارة التي تحمل الأرقام السابقة من (1 إلى 20) وأعلى درجة للمقياس (80) وأقل درجة (20).

التفسير: الدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية، والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالوحدة النفسية أي في الحدود العادية.

ملحق (2)

مقياس المهارات الحياتية

النوع: ذكر / أنثى

تاريخ الإجراء:

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من القرات التي تتعلق بالمهارات الحياتية , ويوجد إمام كل فقرة أربع بدائل هي: دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً

الاسم

تاريخ الميلاد

الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1-لي القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء.				
2-لي القدرة على التخطيط السليم.				
3-لي القدرة على تحليل الموقف المهاري.				
4-لي القدرة على إيجاد العديد من الحلول للمشكلة الواحدة				
5-لي القدرة على تفسير النتائج بطريقة صحيحة.				
6-لي القدرة على التفكير القيادي.				
7-لي القدرة على تنظيم الأفكار بطريقة منطقية.				
8-لي القدرة على توظيف المعرفة المكتسبة في المواقف المختلفة.				
9-لي القدرة على التفكير الإبداعي				
10-لي القدرة على التنبؤ بالأداء المطلوب.				
11-لي القدرة على التفكير الابتكاري				
12-لي القدرة على النقد الموضوعي				
13-أتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة.				
14-لي القدرة على تحمل المسؤولية.				
15-لي القدرة على إبراز شخصيتي أمام الآخرين				
16-أتكيف مع المواقف المتغيرة.				
17-لي القدرة على المشاركة في إبداء الرأي والملاحظات حول الموضوعات				
18-لي القدرة على تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب مع الموقف.				

				19-اعبر عن الأفكار والمشاعر بوضوح.
				20-أقبل الرأي الآخر.
				21-لي القدرة على الانتقال من موضوع لآخر بسهولة.
				22-أصغي باهتمام للآخرين.
				23-أبدء بالحديث مع الآخرين.
				24-لي القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.
				25-أبقى على صلة الاتصال مع الآخرين
				26-أستخدم عدة وسائل للاتصال مع الآخرين.
				27-لي القدرة على الحديث لفترة طويلة.
				28-اكتساب عادات اجتماعية سليمة.
				29-معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة .
				30-إقامة علاقات صادقة قائمة على الاحترام مع الآخرين.
				31-العمل بروح الفريق الواحد.
				32-تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها.
				33-الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية..
				34-تقديم مصلحة الجماعة على الفرد.
				35-التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية.
				36-بناء أواصر الثقة مع الآخرين.
				37-التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.
				38-تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين
				39-التفاوض مع الآخرين حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.
				40-اكتساب روح المبادرة
				41-تحمل الضغوط المختلفة مع أف ا رد المجموعة.
				42-تجنب إلقاء اللوم على أحد.

طرق استخراج النتائج : تم تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة، وقد تكون سلم الاستجابة لفقرات الأستبانة من خمس استجابات بحسب تدرج (ليكرت) (الخماسي دائماً ولها (5)درجات , غالباً لها (4) درجات, وأحياناً لها , (3)ونادراً ولها (1) درجة , ومن خلال متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة تم تفسير النتائج وتحديد مدى توظيف المهارات.

ملحق رقم (3)

اسماء السادة الخبراء حسب الدرجة العلمية ومكان العمل

ت	الدرجة العلمية	اسماء السادة الخبراء	مكان العمل
1	أ.د.	عظيمه عباس السلطاني	جامعة صلاح الدين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.	اكرم حسين جبر	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	سعيد نزار سعيد	جامعة صلاح الدين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Feeling of psychological loneliness and its relationship to life skills among students at the University of Baghdad

Dr.. Wejdan Subeih Hussein,

University of Baghdad/College of Science

Dr. Shahad Hamid Jassim

Ministry of Education/Directorate of Rusafa Education 3

wejdan.s@sc.uobaghdad.edu.iq

Suhadhameed84@gmail.com

Abstract:

Introduction and research problem: There are many problems that people suffer from, especially university students, as they suffer from many disorders, including the feeling of unpleasant psychological loneliness that turns into sadness, and the individual's feeling of frustration and depression to the point that may push him to commit suicide. Many studies and research have confirmed that there is a close connection and a significant relationship between the feeling of loneliness and the rates of actual suicide or the feeling of it. Since students, like other people, need some life skills, because of their importance in various aspects of their lives. It contributes to alleviating the feeling of psychological loneliness. Therefore, life skills have multiplied according to the needs of advanced human society, and the importance of research is evident in the lack of interest in life skills in previous research and studies at the country level. The current research addresses several variables in order to give a clear picture of the importance of life skills to alleviate the

feeling of psychological loneliness for students, as they have gone through periods It is difficult to lose one or both parents, which exposes them to an increased feeling of psychological loneliness. Therefore, the problem of the research lies in the students' lack of interaction with life skills, which prevents them from feeling isolated and hopeless, which leads them to feel lonely. The two researchers worked to focus on the appropriate life skills for university students, and through reviewing and reading previous sources and research, I noticed the necessity of finding life skills for the specificity of their health and psychological condition. And social to alleviate the state of psychological loneliness. The aim of the research is to identify the degree of psychological loneliness and life skills among the research sample, to identify the relationship between psychological loneliness and life skills among the research sample, and to identify the differences between males and females in the degree of psychological loneliness and life skills among the research sample. As for its hypotheses, there is a significant correlation between psychological loneliness and life skills in the research sample, and there are significant differences between psychological loneliness and life skills in the research sample. As for the human domain, a sample of male and female students at the University of Baghdad (200), the temporal domain is the period from and the spatial domain: the University of Baghdad 19/2/2023 to 27/2/2023 Research methodology and field procedures: The two researchers used the descriptive approach using survey, comparative, and correlational methods. The sample was selected randomly from students at the University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences, and College of Mass Communication, fourth stage (males, females). The sample number reached (200) male and female students, and included the steps for implementing the research. Distributing the psychological loneliness scale and the life skills scale, then collecting, tabulating, and processing the data statistically. Presentation and interpretation of results: This section includes the presentation and interpretation of results in tables

Conclusion: The emergence of significant differences in the degree and level of psychological loneliness for the research sample, and the emergence of significant differences in the degree of psychological loneliness and life skills for the research sample. The emergence of statistically significant differences for life skills attributed to female students in the fourth stage, and the emergence of statistically significant differences for life skills for the gender

variable, and the differences were in favor of females.- Recommendations: It is necessary to work on early detection of symptoms of disorders among students, because studies confirm that neglecting the process of early diagnosis in this age group leads to suicide, and continuous follow-up of students, and work to understand the student's feelings and needs, problems and difficulties that he suffers from, and help him manage His life may be beset by difficulties at all levels. And work to conduct more studies related to this stage, and reconsider the student's knowledge of all life skills that will alleviate the student's sadness, as well as depressive symptoms and psychological and social disorders, and the freedom to strive in thought, science, and religion. As well as holding dialogue and interactive activities and meetings to transfer their experiences and capabilities.

Keywords: psychological loneliness - life skills - students at the University of Baghdad.