

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة جامعة بغداد

م.د. سهاد حميد جاسم¹ م.د. وجدان صبيح حسين²

وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة/3¹

جامعة بغداد/كلية العلوم²

(¹ Suhadhameed84@gmail.com, ² dr.wejdansabih@gmail.com)

المستخلص: 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 توجد علاقة ارتباط معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، وتوجد فروق معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، فيما اشتمل المجال الزمني من 2021/2/18 الى 2021/4/27، والمجال المكاني كان 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. **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 لطلاب 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، وأعاد النظر في اطلاع الطالب على كل المهارات الحياتية والتي من شأنها التخفيف من الحزن عند الطالب فضلاً عن الأعراض الاكتئابية والاضطرابات النفسية والاجتماعية، وحرية الاجتهاد بالفكر والعلم والدين. فضلاً عن عقد الأنشطة واللقاءات الحوارية والتفاعلية لنقل خبراتهم وقدراتهم. **الكلمات المفتاحية:** الوحدة النفسية -المهارات الحياتية - طلبة جامعة بغداد.

1-المقدمة:

تقديره لنفسه مع تقدير الناس له، مما يسهم في تغيير اتجاهات الطلبة ومكانتهم وتطوير مهاراتهم في المجتمع. وتتجلى أهمية البحث بان لكل منا مهارات حياتية توجه سلوكه في مواقف معينه سواء أكانت هذه المواقف متصلة بأمور دينه أم عمله أو طرق تعامله مع الناس أو نظرتة 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 للأمراض 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. لذلك 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 و التأقلم في المجتمع دون التخلي عن القيم والمبادئ.

الأهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 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.

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.
- 2- توجد فروق معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث .

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من طلبة جامعة بغداد (200) طالب وطالبة (المرحلة الرابعة).

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أي لحظة من الزمن، فضلا عن 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 فان 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 الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان، فالوحدة النفسية " هي الرغبة بالابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم، مع صعوبة التودد إليهم" (1:126).

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 ابرز القواعد الاهتمام بقدرة المتعلم على التعلم الذاتي، والتعاون مع الآخرين، وحل المشكلات، والتعاون من اجل 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

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

6-2 التجربة الرئيسية: باشرت الباحثتان تجربتها والتي يقصد بها تطبيق المقاييس على العينة البالغ عددها (200) لطلاب مرحلة الرابعة لجامعة بغداد لكلا الجنسين، من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الاعلام وقد طبق المقاييس على نفس العينة في يوم (الخميس) المصادف 2021/2/18 الساعة العاشرة صباحاً، وبعد الانتهاء من جمع وتبويب البيانات تم تحليلها إحصائياً.

7-2 الوسائل الإحصائية: أستخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (spss)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل النتائج:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة الذكور

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	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 (3) 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)،

المجال الزمني: المدة من 18/2/2021 لغاية 2021/4/27.

المجال المكاني: جامعة بغداد.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

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

2-2 مجتمع وعينه البحث: تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة المرحلة الرابعة (ذكور، إناث) وبلغ عدد العينة (200) طالب وطالبة بواقع (100) طالب، (100) طالبة.

2-3 أدوات البحث:

1-3-2 مقياس الوحدة النفسية (2:2) انظر ملحق (1):

2-3-2 مقياس المهارات الحياتية (3-57) انظر ملحق (2): إذ قامت الباحثتان بعرض المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين وأسفرت النتائج على اتفاق الخبراء بنسبة 100%

2-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 2021/2/14 على عينة من طلبة جامعة بغداد (ذكور، إناث) المرحلة الرابعة ، عددهم (30) وتم تحديد وقت الإجابة ومدى وضوح الفقرات لان التجربة الاستطلاعية "تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الأساسية " (4:47).

2-5 الأسس العلمية للاختبارات:

1-5-2 الصدق: 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.

2-5-2 الثبات: " يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام " (5:215) إذ يشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في مرات الأجراء المختلفة (6:144) لذا اختارت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية

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، وتعزو الباحثان بان مجموعتي البحث لهم القدرة على مواكبة تحديات العصر والتطور الحاصل في التكنولوجيا (الانترنت) لتحقيق مهاراتهم الحياتية لسلوكهم ونظراتهم واتجاهاتهم نحو الأفضل.

جدول (6) يبين معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى مجموعتي البحث (الذكور - الإناث)

الدلالة الإحصائية	sig	قيمة r المحسوبة* بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية	المجاميع
مغني عكسي	0.000	- 0.711	الذكور
مغني عكسي	0.000	- 0.698	الإناث

* مغني إذا كانت $sig \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (6) بان معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية بالنسبة للذكور بلغ (-0.711) ونسبة خطأ (0.00) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني توجد علاقة ارتباط معنوية وعكسية، وتشير البيانات بان معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية بالنسبة للإناث (-0.698) تحت نسبة خطأ (0.00) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني توجد علاقة ارتباط معنوية وعكسية وتعزو الباحثان إن الفرق مغني لكلا الجنسين أي كلما يقل الشعور بالوحدة النفسية كلما تكون المهارات الحياتية أفضل والعكس صحيح

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (الذكور-الإناث) في مقياس الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية

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

* مغني إذا كانت $sig \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (7) بان الوسط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية بالنسبة للذكور (7.71) والنسبة للإناث (7.65) وانحراف المعياري للذكور (0.769)، والإناث (0.674) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (0.674) تحت مستوى

بمعامل التواء (0.935)، وهذا يدل على إن الذكور يتمتعون بمستوى عالي من المهارات الحياتية.

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

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	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 (4) بان الوسط الحسابي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية للإناث (7.65)، والوسط (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)، والوسط (110) وانحراف معياري (6.931)، بمعامل التواء (0.809)، وهذا يدل على إن الإناث يتمتعون بمستوى عالي من المهارات الحياتية.

جدول (5) 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	مغني
الإناث	126	141.87	9.931	22.024	0.000	مغني

* مغني إذا كانت $sig \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (5) بان الوسط الفرضي لمقياس المهارات الحياتية (90)، فيما بلغ الوسط الحسابي للذكور (138.45) وانحراف معياري (8.175)، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة (15.238)، تحت مستوى دلالة (0.05). وبذلك فان الفروق معنوية لصالح الوسط الحسابي للمهارات الحياتية بالنسبة للذكور. بينما تشير البيانات الموضحة في نفس الجدول بالنسبة للإناث إذ بلغ الوسط الحسابي (141.87) وانحراف 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 اقل من (50) فان مجموعتي البحث لا يعانون من الوحدة النفسية. لذلك تعزو الباحثان بان مجموعتي البحث لا يعانون من الوحدة النفسية

المصادر

- [1] 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، مج21، ع1، مجلس النشر العلمي، ص126.
- [2] راسيل؛ مقاييس مترجمة لأهم الاضطرابات النفسية- مع مفتاح التصحيح، ترجمة، مجدي محمد الدسوقي، 1996، ص2.
- [3] 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 2010، ص57
- [4] محمد جاسم الياسري؛ أسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل، 2010، ص47.
- [5] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، عمان: مركز الكتاب للنشر، 2006، ص215.
- [6] ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص144.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس الشعور بالوحدة النفسية

الاسم: النوع: ذكر / أنثى

تاريخ الميلاد: تاريخ الإجراء:

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالباً، ويوجد إمام كل عبارة أربع بدائل هي: (أبداً- نادراً- أحياناً- دائماً).

ت	العبارات	ابداً	نادراً	أحياناً	دائماً
1	إلى إي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك.				
2	إلى إي مدى تشعر بأنك تفتقد الصحة.				
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 صحة أو جماعة.				
6	إلى إي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة.				
7	إلى إي مدى تشعر بأنك لم تعد قريباً من احد.				
8	إلى إي مدى تشعر بان الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات.				
9	إلى إي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانيساطي.				
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				

الخطأ (0.075)، (0.446)، فيما بلغت قيمة ت المحسوبة تحت مستوى الخطأ (0.075)، وهذا يشير بان الشعور بالوحدة النفسية للذكور والإناث غير معنوي، بينما تشير البيانات بان الوسط الحسابي للمهارات الحياتية بالنسبة للذكور (102.45) وبالنسبة للإناث (111.78) وانحراف المعياري للذكور (8175) وللإناث (6.931)، فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (8.746) تحت مستوى الخطأ (0.000) لذا تعزو الباحثان 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.

4-الخاتمة

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثان 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.

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.

2- بعد الاتصال والتواصل

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة.			
2	لي القدرة على تحمل المسؤولية.			
3	لي القدرة على إبراز شخصيتي أمام الآخرين.			
4	أتكيف مع المواقف المتغيرة.			
5	لي القدرة على المشاركة في إبداء الرأي والملاحظات حول الموضوعات.			
6	لي القدرة على تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب مع الموقف.			
7	اعبر عن الأفكار والمشاعر بوضوح.			
8	أتقبل الرأي الآخر.			
9	لي القدرة على الانتقال من موضوع لآخر بسهولة.			
10	أصغي باهتمام للآخرين.			
11	أبدء بالحديث مع الآخرين.			
12	لي القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.			
13	أبقى على صلة الاتصال مع الآخرين.			
14	أستخدم عدة وسائل للاتصال مع الآخرين.			
15	لي القدرة على الحديث لفترة طويلة.			

3- بعد الاجتماعية والعمل

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اكتساب عادات اجتماعية سليمة.			
2	معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة.			
3	إقامة علاقات صادقة قائمة على الاحترام مع الآخرين.			
4	العمل بروح الفريق الواحد.			
5	تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها.			
6	الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية.			
7	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد.			
8	التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية.			
9	بناء أواصر الثقة مع الآخرين.			
10	التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.			
11	تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين.			
12	التفاوض مع الآخرين حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.			
13	اكتساب روح المبادرة.			
14	تحمل الضغوط المختلفة مع أفراد المجموعة.			
15	تجنب إلقاء اللوم على أحد.			

	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 بالخجل.			
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 إن تلجا إليه عندما تريد.			

-التصحيح: يجيب 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 للعبارات

المرقمة (2-3-4-7-8-11-12-13-14-17-18) أما

البند التي تحمل أرقام (1-5-6-9-10-15-16-19-20)

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

للعبارات التي تحمل الأرقام السابقة من (1 إلى 20)، وأعلى

درجة للمقياس (80) وقل درجة (20).

التفسير: الدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة

النفسية، والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالوحدة النفسية أي

في الحدود العادية.

ملحق (2) يوضح مقياس المهارات الحياتية

1- بعد التفكير والاستكشاف

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
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.			