



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى



كلية التربية المقداد

الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية التربية المقداد

الى مجلس كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات لنيل شهادة البكالوريوس
تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدم من قبل الطالبتان

حنين فاضل علي

بشرى سلمان عبد

بأشراف

أ.م.د. حسن محمد الله حسن

٢٠٢٥م

١٤٤٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَقُولُ تَعَالَى : (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

(سورة الرعد، الآية: ٢٨)

صدق الله العلي العظيم

الاهداء..

صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير فلقد كان له الفضل الأول في

بلوغني التعليم (والذي رحمه الله)

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش وراعتني حتى

صرت كبيراً أُمِّي

الغالية، طيب الله ثراها.

إلى إخوتي من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب.

إلى جميع أساتذتي الكرام ممن لم يتوانوا في مديد العون لي أهدي إليكم

محتفي

الباحثتان

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله فإني اشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل . بفضلته، فله الحمد أولاً وآخراً. ثم اشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم المشرف على البحث أ.م. د حسن عبد الله حسن الذي جهدا في مساعدتنا ، فقد جاد علي بفضلته وبمعلوماته التي لولاه لم يكن لي ان اتم بحثي هذا من دونه، فله من الله الأجر ومني كل تقدير حفظه الله ومتعته بالصحة والعافية ونفع بعلمه كل طالب للعلم. وكل الشكر والامتنان الى الاساتذة الكرام الذين ساعدوني في بحثنا ولولاهم لما اتممته.

إلى رئيس قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الباحثان

بشرى سلمان

حنين فاضل

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي الكشف عن (الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد) من خلال التعرف على: اولاً: درجة الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد

ثانياً الفروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس ذكور و للإناث وتكونت عينة البحث من ١٠٠ طالباً وطالبة من طلبة كلية تربية المقداد اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة . ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس (محمود, ٢٠٢١) للشعور بالتماسك النفسي اعتماداً على نظرية انتونوفسكي (Antonovsky, ١٩٧٩) للشعور بالتماسك النفسي ، وقد تحققت الباحثتان من الخصائص السايكومترية للمقياس اذ تم استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء كما استخرجت الباحثتان الثبات بطريقتيهما: إعادة الاختبار فبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة معامل الفاكرونباخ وباستعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار التاتي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، الإحصائية (SPSS) ، كوسائل إحصائية تم التوصل الى النتائج الاتية : يتمتع طلبة كلية تربية المقداد بالشعور بالتماسك النفسي

Research Abstract

The current research aims to explore the "sense of psychological cohesion among students at the Al-Muqaddad College of Education" by identifying: First, the degree of psychological cohesion among students at the Al-Muqaddad College of Education.

Second, the statistically significant differences in the gender variable (males and females). The research sample consisted of 100 male and female students from the Al-Muqaddad College of Education, selected using a proportional stratified random method. To achieve the research objectives, the researchers adopted a scale of psychological cohesion based on Antonovsky's theory (1979) of psychological cohesion. The researchers verified the psychometric properties of the scale, as the apparent validity and construct validity were extracted. The researchers also extracted the reliability in two ways: retesting. The reliability coefficient in this way reached the Cronbach's alpha coefficient. Using the second test for one sample, the t-test for two independent samples, and Pearson's correlation coefficient, statistics (SPSS), as statistical means, the following results were reached: The students of Al-Muqaddad College of Education enjoy a sense of psychological cohesion.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العناوين	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	الاهداء	٢
د	الشكر والتقدير	٣
هـ	مستخلص عربي	
و	مستخلص نكليزي	٤
ز	ثبت محتويات	٥
٦-١	الفصل الاول	٦
٣-٢	اولاً: مشكلة البحث	٧
٤-٣	ثانياً: اهمية البحث	٨
٤	ثالثاً: اهداف البحث	٩
٥	رابعاً: حدود البحث	١٠
٦-٥	خامساً: تحديد المصطلحات	١١
	الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة	١٢
٨	اولا: مفهوم الشعور بالتماسك النفسي Sense of coherence	١٣
٩	ثانيا : ابعاد مشاعر التماسك النفسي	١٤
٢٢-٩	ثالثا : قياس مشاعر التماسك	١٥
١٢-١١	رابعاً: مكونات الشعور بالتماسك	١٦
١٢-١٢	خامساً: اهمية الشعور بالتماسك النفسي	١٧
١٥-١٣	سادساً: أبعاد التماسك النفسي :	١٨
١٦	سابعاً: نضريات الشعور بالتماسك النفسي :	١٩
١٧-١٦	المبحث الثاني : الدراسات السابقة	٢٠
	الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته	٢١
١٩	أولاً: منهج البحث	٢٢
١٩	ثانيا: مجتمع البحث	٢٣
٢٠	ثالثاً: عينة البحث	٢٤
٢٠	رابعاً: أداة البحث	٢٥
٢١	خامساً: وسائل الاحصائية	٢٦

٢٣-٢٤	الفصل الرابع: اولا عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها	٢٧
٢٤	ثانيا الاستنتاجات	٢٨
٢٤	ثالثا التوصيات	
٢٥	رابعا المقترحات	
٢٦-٢٩	المصادر	
٣٠-٣٢	الملاحق	

الفصل الاول

التعرف بالبحث

اولاً : مشكلة البحث

ثانياً : اهمية البحث

ثالثاً : اهداف البحث

رابعاً : حدود البحث

خامساً : تحديد المصطلحات

اولا: مشكلة البحث :

إن مفهوم مشاعر التماسك حسب انتونوفسكي يصف لنا قدرة الفرد على استيعاب ضغوطات الحياة ومن ثم مواجهتها بصورة فاعلة من خلال الموارد النفسية ، والذي يؤدي الى التوافق والحفاظ على الصحة، وقد طور الباحث عام ١٩٨٧ مقياسا لمشاعر التماسك ، يتكون المقياس الاول من ٢٩ فقرة في صيغته الأصلية ، ويتكون المقياس الثاني من ١٣ فقرة في صورته المختصرة ، وقد استعمل كلا المقياسان بصورة واسعة في أدبيات ودراسات علم النفس في البلدان الغربية ، وفي هذا الإطار توصلت هذه الدراسات أن الشعور بالتماسك فائدة عظيمة على الصحة اذ توصلت دراسة (Sharabi & Levi Markolat,2012:11)

أن مشاعر التماسك ترتبط إيجابيا مع مشاعر الأمل ، وتوصلت دراسة (Delgado ٢٠٠٧) أن الافراد الذين يتمتعون بمشاعر تماسك أقروا بأنهم يتمتعون بدرجة عالية (Bowman ١٩٩٦)، من جودة الحياة كما توصل كل من (Matsuura etal, ٢٠٠٣) أن الافراد الذين يتسمون بمشاعر التماسك يسجلون مستوى منخفض من الاكتئاب والقلق (. Flannery, ١٩٩٤).

كما يؤكد انتونوفسكي أن مشاعر التماسك لا تعتبر أسلوبا من أساليب مواجهة الضغوط بل توجهها نحو الحياة والتي تتضمن فهما لأحداث الحياة وضغوطها والذي اطلق عليها بالوضوح (comprehensibility) ، كما تتضمن القدرة على التوافق مع الضغوط من خلال مصادر وقوى الفرد النفسية والاجتماعية ، أطلق عليها القدرة على التدبير - الادارة (manageability) ، بالإضافة الى الاعتقاد بأن الحياة ذات فائدة وقيمة وفيها العديد من الإمكانيات التي يمكن الاستفادة منها وهذا ما سمي بمشاعر المعنى (meaningfulness). وهي الابعاد الثلاث المكونة للمقياسين في الصورتين الاولى والصورة المختصرة . (اقتي ، ٢٠٠٩ : ١)

يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط ، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة التي شملت جميع نواحي الحياة ، كما ان التغيير في القيم والاتجاهات في حياة الافراد ومن ضمنهم طلبة الجامعة والتي تزيد من حدة الانفعالات لديهم كالخوف والقلق والتوتر تنعكس آثار هذه الانفعالات على حياتهم الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية (الربيع وآخرون ، ٢٠١٦ : ١١٢٠) .

في بعض الأحيان يحتاج الناس الى بناء جدار حول مشاعرهم على سبيل المثال عندما يرغبون في الحفاظ على هدوئهم في حالة ساخنة او الاستجابة بحيوية وطاقة في بيئة باردة

ومميتة في مثل هذه الحالات قد يكون من الجيد امتلاك القدرة على مقاومة انفعالات الآخرين .
ووفقا للوندبرغ (Lundberg, ٢٠٠٠) تؤدي الحدود الشخصية على تعريف الفرد من خلال
تحديد ما يتقبله وما يرفضه وتحديد المسافات التي تسمح للآخرين بالاقتراب منها واقامة علاقات
سليمة وتحسين مهارات التواصل مع الآخرين وتضائل الشعور بالاستياء والغضب ، فمن لا
يمتلك حدود صحية يكون عرضة لتقلبات الحياة ويقع في دائرة الخوف
منها(Lundberg, ٢٠٠٠: ١٣)

اذ توصل انتونوفسكي ان الشعور بالتماسك مصدر او مورد للامداد الصحي وقت
الازمات ، وأن هناك اشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسدية مقارنة بافراد عايشوا نفس
الظروف الضاغطة (Antonovsky, ١٩٧٩ : ١٨٣). وتتجلى مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن
التساؤل الاتي ؟ هل لدى طلاب كلية تربية المقداد شعور بالتماسك النفسي ؟

ثانيا : اهمية البحث:

الجامعة مؤسسة اجتماعية تتأثر في الجو الاجتماعي المحيط بها وتؤثر فيه ، فهي من
يصنع قياداته الفنية والمهنية والسياسية والفكرية وحتى بعد الطالب إعدادًا جيدا يساعده على القيام
بادواره في المجتمع فمن الضروري الاهتمام بالجوانب الشخصية في إعداد راسد ، ٢٠٠٧ :
١٤)، ومنها شعور الطلبة بالتماسك ان المساندة التي يتلقاها الطلاب في الكليات سواء من قبل
زملائهم او اساتذتهم لها تأثير مباشر في شعورهم بالتماسك . فالطلبة الذين لديهم مستويات
مرتفعة من الشعور بالتماسك يكون لديهم مستوى اقل من الاحساس بالضغوط ومستوى مرتفع
من الصحة العامة (Moksnes et al, ٢٠١٣ : ٤٣٢).

وقد تمتع بناء الشعور بالتماسك النفسي بكثير من الاهتمام من قبل علماء الاجتماع الطبي
وعلماء النفس وكذلك الباحثين في الطب والتمريض (Poppus, ٢٠٠٧: ١٩). وجد انتونوفسكي
(Antonovsky, ١٩٨٨) عالم الاجتماع الطبي ان الشعور بالتماسك النفسي يسهم اسهاماً كبيراً
في قدرة الناس على الصمود والتحدي ، ويمكن أن ينظر اليه على انه طريقة للتفكير والتصرف
والتي يمكن أن تقود الناس الى التمييز واستخدام واعادة استخدام الموارد المتاحة لهم ، ويميل
الأشخاص الذين لديهم شعور قوي بالتماسك إلى الحصول على صحة نفسية افضل من حيث
انخفاض الضغط والاكتئاب والضييق (Hood ٢٥: ١٩٩٦)

ولقد بين انتونوفسكي أنه من الممكن بالفعل أن يكون للمرء شعور قوي بالتماسك وفي الوقت نفسه لا يرى العالم كله متماسكاً ، وهذا يرجع الى حقيقة أن جميع الناس يضعون حدوداً ، وما هو ابعد من هذه الحدود لا يهمننا (Flensburg ٧٧١:٢٠٠٥)

بعض الباحثين يرون أن الإحساس بالتماسك يعتبر نوع من الميل التفاؤلي اتجاه الأشياء الضاغطة وغير القابلة للضبط ونوع من الثقة بوجود إمكانيات للمواجهة. كما ويتضمن هذا المفهوم الأمور التالية :

- ١- التوقع التفاؤلي بأن أمور الحياة ستكون منتظمة وشفافة وقابلة للضبط والفهم.
- ٢- الثقة بأنه سيتم السيطرة على الأحداث الحياتية المستقبلية من خلال الجهود الذاتية أو من خلال الدعم والمساندة الخارجية.
- ٣- القناعة الفردية المتمثلة بأن الأحداث المستقبلية عبارة عن مطالب أو مهمات ستطرح على الفرد وأن الأمر يستحق أن يبذل الإنسان في سبيلها ويضحى من أجلها.
- ٤- قدرة عالية من التكيف مع عالم مليء بالعوامل الضاغطة، أو بالعوامل المسببة للإجهاد التي لا يمكن تجنبها .وعلى ضوء ماتقدم تزداد اهمية الشعور بالتماسك .

ثالثاً : اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على

- ١- مستوى الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد .
- ٢- مستوى الشعور بالتماسك النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور , اناث)
- ٣- مستوى الشعور بالتماسك النفسي تبعاً لمتغير التخصص (علمي , انساني).

رابعاً : حدود البحث :

- الحدود مكانية : يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية تربية المقداد.
- الحدود بشرية: يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية تربية المقداد التابعة لجامعة ديالى لكلا الجنسين (ذكور- اناث).الدراسة الصباحية ومساوية
- الحدود زمانية : يتحدد البحث للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

خامساً : تحديد المصطلحات :

الشعور بالتماسك النفسي عرفة كل من :

١- انتونوفسكي (Antonovsky, ١٩٨٧) :

هو توجه شامل يعبر عن المدى الذي يمتلك فيه الفرد شعور بالثقة بحيث يكون المثير الذي ينشأ من بيئته الداخلية والخارجية في مسار الحياة بانه منظم ويمكن التنبؤ به وتفسيره وان الموارد المتاحة للفرد لمواجهة المتطلبات التي تطرحها هذه المحفزات وهذه المتطلبات هي تحديات تستحق الاهتمام والارتباط بها (Antonovsk, ١٩٨٧ : ١٩) .

- أنطونوفسكي، (١٩٩٣):-:

هو توجه عام عن المقدار الذي يمتلك فيه الشخص ما الشعور الملح والدائم والدينامي بالثقة بان المتطلبات القادمة من عالم الخبرات الداخلية والخارجية جزء من محتوى الحياة ويمكن توقعها، وان المور اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات متوفرة وانها عبارة عن تحديات ستحقق الاستثمار فيها والالتزام بها.

٢- اريكسون، (٢٠٠٥)-:

قدرة الفرد على استيعاب ضغوطات الحياة ومواجهتها بصورة فاعلة من خلال موارد النفسية والاجتماعية والتي تؤدي الى التوافق والمحافظة على الصحة (Eriksson , ٢٠٠٥)

٣- يوسفيو (٢٠١٨) :

هي نوع من الميل التفاضلي اتجاه الأشياء الضاغطة وغير القابلة للضبط والتحكم، ونوع من الثقة بوجود إمكانيات للمواجه (يوسفيو ٢٠١٨ : ١٨٠) .

- **التعريف النظري:** وقد تم تبني الباحثان تعريف (انتونوفسكي ، ١٩٨٧) لانه الانسب لمتطلبات البحث الحالي .

- **التعريف الإجرائي** هو الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة (الطالبة) على مقياس الشهور بالتماسك النفسي وهو من اعداد (انتونوفسكي : ١٩٨٧) .

طالب الجامعي يعد الطالب احد مدخلات ادرارة البيئة التعليم والتعلم بل اهم مدخلات العلمية والتربوية فبدون الطالب لن يكون هناك فضل أو تعلم (شحاته ٢٠٠١)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا : مفهوم الشعور بالتماسك النفسي

سعى عالم الاجتماع الطبي آرون انتونوفسكي (Antonovsky ١٩٢٣-١٩٩٤) من خلال سلسلة ابحاثه حول الصحة والمرض لفهم الآلية التي من خلالها يظل بعض الأشخاص أصحاء في عالم مليء بالضغوط ، وضمن سلسلة دراساته الطولية توصل سنة (١٩٧٩) الى ما مفهوم اطلق عليه الشعور بالتماسك، وهو خاصية او مشاعر التماسك النفسي كمفهوم سمة مشتركة بين الناس الذين حافظوا على صحتهم في ظل وجود الظروف الصعبة وحسبه فإن هذا المفهوم يعتبر موردا داخليا للتمتع بالصحة، إذ أن جل أعماله حول هذا المفهوم جاءت من خلال محاولته لتحديد وفهم الكيفية التي يقاوم بها الأفراد المصادر الضغط في محيطهم ، كما حاول فهم العوامل التي تجعل بعض الأشخاص يتمتعون بالصحة في عالم مليء بمسببات الضغط، وقد توصل بأن الشعور بالتماسك هي خاصية مشتركة لدى هؤلاء الاشخاص وسنحاول فيما يلي تعريف المفهوم لغويا واصطلاحيا:

- لغويا : يتماسك ، تماسكًا ، فهو مُتماسك : تماسكت الأشياء ترابطت أجزاءها بعضها ببعض قويت وأشدتت ومسك بعضها بعضا بنيان متماسك الأجزاء (قاموس المعاني)
اما في المعجم الوسيط فمصدر تَمَاسُكٌ : التصاق التحام ، تَرَابُطٌ ، تَسَاوُقٌ. التَّمَاسُكُ ترابط أجزاء الشيء حسيا أو معنويا ومنه : التماسك الاجتماعي ، وهو ترابط أجزاء المجتمع الواحد.
أما في معجم علم النفس والتربية فيعرف بأنه " تكوين وحدة ترتبط اجزاءها ارتباطا عضويا لا تتأفر بينها (مجمع اللغة العربية ، ٢٨ ، ١٩٨٤).

وأنة توحيد الإحساسات المتفرقة في هيئة كلية ، ويعني الارتباط أو الترابط أو الاتساق، وكلما كان الشعور بالتماسك أكثر وضوحاً يفترض أن يكون الإنسان أكثر صحة أو يشفى بسرعة أكبر ويبقى كذلك.

يعرف أنتونوفسكي الشعور بالتماسك كالتالي: عبارة عن توجه نحو الحياة يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه الفرد الشعور المستمر والدائم والدينامي في الوقت نفسه بالقدرة على التنبؤ بعالم خبراته الداخلية والخارجية ، وبأن هناك احتمال كبير بأن تتطور الفرص بالشكل المناسب الذي يتوقعه الإنسان " .

فيما يرى بعض الباحثين أن الشعور بالتماسك يعتبر نوعا من الميل التفاولي إتجاه الأشياء الضاغطة وغير القابلة للضبط والتحكم ونوع من الثقة بوجود إمكانات ب شكل منظم وبطريقة يمكن التنبؤ بها ، و كذلك الشعور أنه يمكن للفرد أن يفهم الأحداث في حياته والتنبؤ بعقلانية بما سيحدث في المستقبل. (Antonovsk , ١٩٧٩/٣٥)

ثانياً : ابعاد مشاعر التماسك النفسي

١- مشاعر الطواعية او الارادة القابلية للتذليل) Sense of manageability : ويصف هذا البعد قناعات الفرد بأن الصعوبات قابلة للحل، ويطلق أنتونوفسكي على هذا المركب تسمية الثقة الأداتية أيضاً ويعرفها بأنها المقدار الذي يدرك فيه الإنسان أنه يمتلك فيه الإحتياطات أو الموارد الملائمة واللازمة من أجل مواجهة المتطلبات. (Antonovsky, ١٩٧٩, ٣٥)

٢- مشاعر المعنى Sense of meaningfulness ويصف هذا البعد المقدار الذي يشعر فيه الإنسان إنفعالياً بالحياة على أنها ذات معنى ، بحيث أن بعض المشكلات والمتطلبات التي تواجه الإنسان تستحق أن يسخر من أجلها الطاقة وأن يبذل في سبيلها وأن يشعر أنه من واجبه الإلتزام بها ، وبأنها تحديات مرحب بها أكثر من كونها تحديات مزعجة يرغب الإنسان التخلص منها. (Antonovsky, ١٩٧٩, ٣٥)

ثالثاً : قياس مشاعر التماسك

الغرض الاختبار الإمبريقي لنظريته صمم انتونوفسكي (١٩٨٣) مقياساً أطلق عليه تسمية مقياس توجهات الحياة Orientation to Life Questionnaire الذي يرمز له اختصاراً SOC-Scale، وقد صمم بناء على معطيات ٥١ مقابلة كيفية اجريت مع أناس تعرضوا لأشد الضغوط والأزمات لكن الملاحظ أنهم بدوا وكأنهم متكيفون بشكل جيد مع حياتهم ، وقد تم إستخلاص الأفكار وأكثر المقولات التي حددت على أنها اتجاهات نحو الحياة أو نحو الأحداث التي عايشوها ، حيث كانت نتائج تلك المقابلات ما شكل وكون فيما بعد الأبعاد الأساسية للمفهوم الذي سعى انتونوفسكي الإختباره ميدانيا ، وقد صمم المقياس في الصورة الاولى وشمل ٢٩ بنداً ، ويتم الإجابة عنه على سلم سباعي الدرجات حسب طريقة ليكرت . وطور فيما بعد صورة مختصرة مؤلفة من ١٣ بنداً وأخرى من ٩ بنود .

ويقيس سلم مشاعر التماسك ثلاث مكونات والتي تشكل ابعاده وهي : الشفافية أو الوضوح وتقبيه (١١) بنداً، ومشاعر الطواعية والقابلية للتذليل تقبيه (١٠ بنود) ، ومشاعر المعنى تقبيه (٨) بنود ، ولم يتوصل التحليل العاملي إلى إثبات التقسيم النظري للبناءات الفرعية الثلاث بشكل واضح، ومن المفضل الانطلاق من ذلك. (Antonovsky, Frenz Carey & Jorgensen, 1993).

ويرى أنتونوفسكي أنه علينا عدم توقع حصول المفحوص على مجموع مرتفع من النقاط بشكل متطرف ، كما أنه علينا نقيم المجموع المرتفع من النقاط من الناحية الباثولوجية (المرضية) لان الشخص الذي يعتبر بشكل عام كل شيء واضح وقابل للتنبؤ يمتلك القليل جداً من التلاؤم مع الواقع ، ويفترض أن يكون المقياس قابل للاستخدام عبر الثقافات وهو مصمم للراشدين. فقد تمت ترجمته إلى عدة لغات الكورية الصينية، النرويجية...)، وتوجد ترجمة ألمانية للسلم أيضا إلا أنه لم (Kleep, Mastekaasa Tom, Sandandger, Kleiner).. يتم اختبار موثوقيتها وتعيره)

ومن المتعارف عليه عند إعداد أداة قياس ما إختبار صلاحيتها من خلال طرق عدة ، فإذا تحققت تلك الطرق فإنه يمكن افتراض أن المقياس يقيس بدقة وبشكل موثوق ما ينبغي له قياسه، ويمكن إثبات أن المقياس يقيس ما يدعي أنه وضع من أجله من خلال ما عدة طرق منها الصدق البنائي Construct Validity ، والصدق المرتبط بالمحك حيث يتم دراسة الإرتباطات بين المقياس ومقاييس تقيس خصائص مشابهة أو قريبة ، و بالنسبة لقياس مشاعر التماسك قد تم إجراء مقارنات بينه وبناءات نفسية مشابهة حيث تعتبر الارتباطات المرتفعة برهاناً للتشابه وبالتالي تعبيراً عن صدق البناء، علماً أن الإرتباطات العالية جداً تشكك بخصائص المقياس وبفضل ان تكون متوسطة، ولقد ارتبط المقياس بشكل عالي مع تصورات قريبة منه، فهناك ارتباطات عالية جداً وسالبة مع القلق والاكتئاب. وهذه الإرتباطات تجعلنا نطرح التساؤل عما إذا كان البناء مشاعر التماسك يمثل الوجه الآخر لكلا البناءين (رضوان ١٩٨٤ : ٨٢).

مما سبق نستخلص ان الدراسات السيكمترية حول المقياس لا تزال فتية وغير واضحة المعالم ، رغم أن مؤشرات صدقه وثباته مرتفعة في عدد من البحوث التي امكن للباحثة الاطلاع عليها

رابعاً: مكونات الشعور بالتماسك :

حددت مكونات الإحساس بالتماسك بثلاث أبعاد مترابطة مع بعضها البعض سنوردها على

التوالي:

أ- المكون الأول: القدرة على الفهم والتبصر :

إنها القدرة على وصف الانطباع والفهم، بأن أحداث الحياة بمكوناتها قابلة للتحليل والاستنتاج والتنبؤ مع إدراك المثيرات والمحفزات الداخلية والخارجية بمستوى عالي من الفهم المعرفي للظواهر، على أنها وقائع ومعلومات منظمة ومرتبطة وثابتة، وليست ككم من العشوائية والمفاجآت اللاإرادية. إن الإنسان المتسلح بقدر عال من القدرة على الفهم والتبصر يواجه تلك المثيرات والدوافع بقدرات تنبؤية عالية الدقة وبعيداً عن منطوق المفاجآت وباستيضاحات مقنعة وكافية.

ب- المكون الثاني : القدرة على الإدارة والحنكة في التصرف

إنها القدرة على التفاؤل والثقة باستخدام القوى الذاتية والاستعانة بالدعم الاجتماعي لتذليل وحل مصاعب ومهام الحياة، أو تدل وتشير إلى الكمية التي يدرك ويستثمر بها الفرد المصادر الاجتماعية والمحيطية والشخصية الملائمة، جاعلاً منها مصادر تحت متناول اليد قابلة للضبط والتطوير والمواءمة، بهدف مجابهة وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية بنجاح. إنها القدرة على إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي والروحي على نحو متقن وبناء بأفضل السبل وأدق النتائج.

ج - المكون الثالث: القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية وإعطاء معنى لها

إنها القدرة على إشاعة الفرح والسرور بالحياة، والإحساس والتمتع بإنجازاتها ومعناها وفهم قيم هذه الحياة، و اعتبار متطلباتها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور و متعة التفاؤل يذلل مصاعب الحياة، وكل إنجاز للإنسان ينبغي أن يلقى الاعتراف والتقدير بمعايير السلوك الجمعي المقونن للمجتمع، عندها يؤمن الفرد أن أعماله ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة بفضل ذلك لا يسقط الإنسان في مهالك اليأس، بل يعيش نجاحاته المقدرتها مجتمعياً وفردياً، حيث يعترف للآخرين بإنجازاتهم ويعترف له بما أنجز، وهكذا تكون مسائل الحياة تحديات شغوفة تحقق بإنجازها التقدير الملائم للذات الفردية والجمعية.

إن الإحساس بالتماسك يحتاج لكي يكون وينمو إلى الكثير من الاعتبارات إلى جانب ما ذكر سابقاً، سيما أن الإنسان يتطور بشروط وسياقات اجتماعية وأسرية وعلى قاعدة الخبرات النوعية المكتسبة والمتعلمة. إن إستراتيجية التشجيع المنهجية والبناء للصحة واللياقة النفسية والتماسك تكون أكثر جدوى وفاعلية عندما تدرس للأطفال في المدارس كمواد رئيسية مثلها كمثل مواد الرياضيات والفيزياء وغيرها، وأما على الصعيد الأسري فيتم استقطاب الأهل في محاضرات أو بواسطة برامج ومسلسلات، تشجع على عيد الأسري فيتم استقطاب الأهل في محاضرات أو بواسطة برامج ومسلسلات، تشجع على لتقيد وانتهاج معايير السلوك الصحي وتعزيز مبدأ القراءة والتثقيف الذاتي. قد يعد ذلك إلى حد ما نظرياً وشاق التطبيق، لكن باستخدام مبدأ الحوافز يمكن أن نحقق المعجزات، سيما أن بنية الإنسان قائمة على ثلاثية حتمية هي: المتطلبات (الحاجات)، الإمكانيات والإشباع.

خامساً: أهمية الشعور بالتماسك النفسي :

يعبر الشعور الواضح بشدة التماسك على قدرة الفرد على الاستجابة للمتطلبات بمرونة، حيث تنشط الموارد أو الاحتياطات المتناسبة مع الموقف الخاص، فالأفراد الذين يملكون شعور مرتفعاً بالتماسك هم أكثر قدرة على تبني سلوكيات ملائمة للتكيف مع المواقف الجديدة والمفاجئة في سياق النمو، كما لديهم القدرة على الاختيار والتنويع في نماذج الاستجابة لها، وإن درجة أو مستوى التماسك يؤثر على قدرة الفرد في استخدامه للمصادر المتاحة لكي يحتفظ بصحته ويحافظ على شعوره بالوجود الأفضل. (يوسفي، ٢٠١٧: ٦٣).

يعمل الشعور بالتماسك على بتنظيم الدوافع ومثيرات الحياة في محيطه الداخلي والخارجي بشكل منسق وقابل للتنبؤ والإيضاح والتفسير والتعليل، كما يعمل على تهيئة مصادر المقاومة والممانعة والتصدي لمتطلبات هذه الدوافع والمثيرات، وكذا فهم واستيعاب تلك المتطلبات كتحد، وتعويض بشكل دائم نقص الجهود والاحتياطات. (المنصور، ٢٠١٧: ١١٥)

وتتضح أهمية الشعور بالتماسك على انه :

(١)يزيد من التمتع بجودة الحياة والاستقرار في الحياة الزوجية (elgao ٢٠٠٧ ; Chery, ٢٠٠٧, Hafezi, & Rakizaeh, ٢٠١٥ - ٤٥١) حيث أكدت أن ارتفاع التماسك النفسي يدل على زيادة جودة الحياة لدى الفرد.

(٢) يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية ومنها الاكتئاب, Kikuchi Nakaya, Ikea, Okuzumi, Takea, & Nishi, ٢٠١٤, ١٨٣).

(٣) يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للأفراد بشكل عام (Togari, et al., ٢٠٠٨, Langelan, & Vinje, ٢٠١٧, ٣٠٠).

(٤) توصلت دراسة (&Kristenss ٢٠٠٥ Ohlan, أن الشعور بالتماسك قوه ناجحة للتعامل مع الضغوط اليومية، وكذلك يحسن القدرة على مواجهة التوترات والضغوط الوظيفية(مالينوسكين،ومالينوسكاس، ٢٠٠٩، ٩١٤)

(٥) يزيد قدرة الأفراد على اكتساب المرونة النفسية والتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة Fossion, Leys, Vaneleur, Kempenaers, raun, Veranck, & Linkowski,,) (٢٠١٥،٤٩)

(٦) توصلت دراسة (& Sharai Markolat ٢٠١٢) إلى ارتباط مشاعر التماسك إيجابيا مع الأمل كما يُحسن مستوى التحصيل.

سادسا :أبعاد التماسك النفسي :

يعد انتونوفسكي المنظر الذي نادى بمفهوم الشعور بالتماسك والتوجه لرؤية العالم والبيئة الفردية باعتبارها شاملة، يستطيع الفرد التحكم فيه، مشيرا الى ان الطريقة التي ينظر بها الناس الى حياتهم تؤثر في صحتهم. ونتيجة البحوث المستمر حدد انتونوفسكي مكونات الشعور بالتماسك النفسي بثلاث أبعاد هي:

١ - مشاعر الوضوح

يتضمن هذا البعد التوقعات والمهارات التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من تمثيل المثيرات أو المنبهات حتى الغير معروفه له كمعلومات متماسكة ومنظمة وليس كمثيرات غير واضحة أي عشوائية ومشوشة، أذن مشاعر الوضوح تعني نمطا معرفيا من التمثيل أي الاتقاد بأن الاشياء تحدث بشكل منظم وبطريقة يمكن الفرد التنبؤ به وفهم الاحداث بعقلانية والتبؤ بالمستقبل (انطونفسكي ١٩٧٩ :٣٦).

٢ - مشاعر إدارة الموقف:

يتضمن هذا البعد التوافق مع الضغوطات من خلال القوى النفسية والاجتماعية أي القدرة على التفاؤل والثقة بالذات وكيفية استخدامها وطرق الاستعانة والافادة بالدعم والمساندة الاجتماعية لمواجهة وحل المشاكل الحياتية ويشير بصورة عامة الى الكيفية التي يستثمر بها الفرد المصادر المختلفة كالبيئية والاجتماعية والشخصية وضبطها لمواجهة المتطلبات الخارجية والداخلية (انطونافسكي ١٩٧٩ :٣٦)

٣ - مشاعر المعنى :

يتضمن هذا البعد المقدار الذي يشعر به الفرد بالحياة أي انها ذات معنى بالنسبة له حيث ان المشكلات والمتطلبات التي تواجه الفرد يتطلب منه بذل أكبر جهد ممكن لتخطيها وعليه أن يلتزم به باعتبارها تحديات موجبة ومرحب بها أكثر من كونها تحديات سلبية يرغب الفرد التخلص منها . (انطونافسكي ١٩٧٩ :٣٦)

من خصائص الأفراد الذين لديهم مشاعر تماسك الشعور النفسي :

أن الشعور بشدة التماسك النفسي وبصورة واضحة يزيد من قدرة الفرد على الاستجابة للمتطلبات المرنة حيث تنشط الموارد أو الاحتياطات المناسبة مع المواقف الخاصة وبالمقابل الفرد الذي يتمتع بمشاعر تماسك قليلة سوف يواجه المواقف بضعف وجمود لانه لا يمتلك الاحتياطات والاستجابات المناسبة مع الموقف أو انه يدرك أي لدية القليل منها (فون وفرادلوند، ٢٠٠٣: ٥٠) ..

ويشير انتونوفسكي أن مفهوم الشعور بالتماسك النفسي يضاهي أو مشابهه لمفهوم الاحساس بالتحكم أو الضبط النفسي حيث أن مفهوم الضبط يعكس امكانية استعمال المصادر

المتاحة في سبيل مواجهة المواقف والمطالب المختلفة التي يتعرض لها الأفراد كما يعكس القدرة على مقاومة الضغوطات المختلفة، ويتفق بهذا مع باندورا الذي اكتشف مفهوم فاعلية الذات اذ يرى بأنه تمثل الاعتقاد في القدرة على التحكم في البيئة وايضا الثقة بالنفس وفي قدرتها بالتعامل مع الضغوطات الحياتية (انطونافسكي ١٩٧٩ : ١٣٠).

وتعد مشاعر التماسك النفسي مؤثرا بوصفها مبدأ توجيه يتصف بالمرونة حيث يقوم بتحفيز استعمال أنماط مختلفة من التماثل كاستراتيجيات التعامل وفي سياق المتطلبات المطلوبة، اذ يختار الفرد الذي يمتلك مشاعر عالية وقوية من الشعور بالتماسك النفسي الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة المواقف والتي يراها مناسبة اكثر من غيرها من اجل تجنب التعرض للمواقف الحياتية الضاغطة والتي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية ، بناء على ما سبق ذكره وانطلاقا من هذه الخصائص فالافراد الذين يمتلكون شعورا بالتماسك النفسي هم أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، والاختيار والتنويع في الاستجابة للموقف الجديد، كذلك درجة التماسك ومستواها تؤثر في قدرة الفرد في استعماله للمصادر المتاحة لكي يحتفظ بصحته ويحافظ على شعوره بالوجود الافضل (كاردسك , ٢٠١٠ : ٥٤٠).

والافراد الذين يحصلون على درجة عالية على الابعاد الثلاثة في مقياس التماسك النفسي للانثونوفسكي يعتبرون مرتفعي الشعور بالتماسك النفسي وبذلك هم يرون العالم أكثر تماسكا، ويواجهون بتحدي الضغوطات الحياتية، كما ان مثل هؤلاء الأفراد يصنفون بأنهم أكثر صحة من غيرهم من الأفراد (رضوان ٢٠٠٩ : ٤٢) .

إن الشعور بالتماسك النفسي لا يعتبر استراتيجية لمواجهة بحد ذاتها، لكن الافراد الذين يمتلكون شعورا قويا بالتماسك من الاحتمال ان يكونوا أكثر قدرة استعمالا للاستراتيجيات التوافقية المناسبة لمواجهة بعض خصوصيات المواقف المحددة، أما الذين يسجلون انخفاض في جميع ابعاد المقياس (الشعور بالتماسك النفسي) يعتبرون منخفض التماسك وهم ينظرون الى العالم بأنه متماسك ويشعرون بانهم ليس لهم القدرة على تيسير التحديات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، وبذلك يشعرون بأنه ليس لهم القدرة على تيسير التحديات التي تفرضها الحياة عليهم ، ومن هنا يمكننا الاستنتاج ان ارتفاع مشاعر التماسك (الاحساس الذاتي يرتبط بالصحة النفسية والجسمية، وبارتفاع نوعية الحياة والرضا عنها وبالدعم الاجتماعي الجيد الى حد ما وبسلوك قرب لتجنب المخاطر وعلى العكس فان انخفاض مشاعر التماسك يعد اشارة خطر أو اذار للاضطرابات النفسية والجسمية وقد يؤدي الى الانتحار ، والمرض والصحة وفق هذا المبدأ من التصور عبارة عن وجهين لعملة واحدة أي أن كلاهما يكمل الآخر (رضوان، ٢٠٠٩ : ٣٨)

سابعاً: نضريات الشعور بالتماسك النفسي :

اولاً : انتونوفسكى ١٩٧٩: فسر شويتز العلاقات بين الأشخاص من خلال وجهات النظر المتعددة، ووضح مفاهيم الترابط بين الجماعة بشكل مباشر منها:

- مفهوم العاطفة هي التي توضح شعور الحب والكره من ضمن المشاعر التي تتحكم في ترابط أفراد المجتمع، فكلما زاد شعور الحب زاد التماسك الاجتماعي.

- الاحتواء هي الطريقة التي يتحقق بها التماسك الاجتماعي بين الأفراد من خلال السلوك الذي يقوم به كل فرد منهم.

- مفهوم الضبط والتوجيه: يقصد به السلوك الذي يقوم به كل فرد لتحقيق رغبته بما يتوافق مع رغبات باقي الأفراد . (بولوداني ، ٢٠١٨ : ١٨)

الدراسات السابقة

١— دراسة (Ishikawa, Eno, Manai, Ozawa, Kimura, Yamazaki) (٢٠٠١)

بعنوان: الشعور بالتماسك لدى طلاب الجامعة وبعض العوامل المتعلقة به هدفت الدراسة إلى دراسة العوامل المتعلقة بالشعور بالتماسك بين طلاب الجامعة ومنها الخصائص الاجتماعية والديموغرافية وأسلوب الحياة اليومية وسمات الشخصية وشبكة الدعم الاجتماعي والبيئات الأسرية والحياة المدرسية من الطفولة إلى الوقت الحاضر، تكونت عينة الدراسة من (٥٩٣) من الطلاب الجامعيين، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشعور بالتماسك، واستبانة العوامل الديموغرافية المتعلقة به أظهرت نتائج الدراسة أن الإحساس بالمسؤولية والمساندة الاجتماعية والأسرية من مرحلة الطفولة، وفي الحياة المدرسية يرتبطوا إيجابياً بالشعور بالتماسك، وكان الشعور بالتماسك أعلى لدى الطالبات عن الطلاب.

٢- دراسة حافضي وركيزه (٢٠١٥)

بعنوان : مقياس الشعور بالتماسك كمنبئ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الشعور بالتماسك والتمتع بجودة الحياة لدى الطلاب الجامعة في إيران، تكونت عينة الدراسة من (٤٥٩) طالب جامعي، اشتملت أدوات الدراسة على استبانة العوامل الديموغرافية (العمر والنوع، والحالة الوظيفية، والحالة الزوجية)، مقياس الشعور بالتماسك، ومقياس جودة الحياة، أظهرت نتائج الدراسة عن أن جودة الحياة ترتبط إيجابيا بالحالة الزوجية المرضية والوظيفية المستقرة ويعتبر الشعور بالتماسك جيد بجودة الحياة .

٣- دراسة Chu, et al (٢٠١٦) : الشعور بالتماسك وبعض العوامل المرتبطة به لدى طلاب الجامعة بالصين، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالتماسك وبعض العوامل الديموغرافية لدى طلاب الجامعة، والتحقق من تأثير الإجهاد المتصور على الشعور بالتماسك، تكونت عينة الدراسة من (١٨٥٣) طالب جامعي، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشعور بالتماسك، ومقياس أساليب الحياة، واستبانة العوامل الديموغرافية بيانات عن العمر والنوع والعمل وطبيعة الأسرة)، ومقياس الإجهاد المتصور، أظهرت نتائج الدراسة ارتباط الشعور بالتماسك بالمساندة المجتمعية والأداء الجيد في الدراسة والرضا الذاتي والوعي الصحي، بينما ارتبطت الشعور بالتماسك سلبيا بالإجهاد المتصور.

٤- دراسة غسان محمد المنصور (٢٠١٧). هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين منظومة القيم والإحساس بالتماسك لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق تكونت عينة الدراسة من (٢٨٣) طالب جامعي، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس منظومة القيم ومقياس الإحساس بالتماسك، وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباطية بين منظومة القيم والإحساس بالتماسك، ويختلف كل من منظومة القيم والإحساس بالتماسك تبعاً لمتغيرات الجنس، والشهادة الثانوية، ولا يختلفوا في الإحساس بالتماسك تبعاً للاختصاص الدراسي.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

- أولاً: منهج البحث
- ثانياً: مجتمع البحث
- رابعاً: أداة البحث
- خامساً: وسائل الاحصائية

أولاً: منهج البحث.

اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كميّاً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها والتعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى مختلفة وغيرها الوصول إلى استنتاجات تساعدنا في تطوير أو تحسب واصفاً جزاء من الواقع الذي ندرسه (الشربيني وآخرون ٢٠١٢: ٢١١) وان هذا المنهج ملائم للطبيعة البحث اهدافة كما يساعد على تقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤشرات الحالية (فان دالين ١٩٨٥: ٣١٢)

ثانياً: مجتمع البحث.

يقصد بمجتمع البحث هو مجموعة من الناس أو الوثائق محددة تحديد واضحاً ويهتم الباحث بدراستها تعميم نتائج البحث عليه في ضوء ذلك فإن مجتمع بتحديد بطبيعة البحث أغراضه (عطيفة ٢٠١٢: ٢٧٣) وان تحديد مجتمع البحث هو إطار الباحث في إختيار عينة البحث وقد يكون هذا إطار مجتمعاً كبيراً وقد يكون صغيراً (عقيل ٢٠٢٠: ١٩٩٩) ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية تربية المقداد الدراسة الصباحية والمسائية قسمين الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والرياضيات العام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٤) والذي بلغ عدد طلابهم (٥٥٩) بين طالب وطالبة كما مبين في الجدول التالي

جدول (١)

مجتمع البحث موزعين حسب المرحلة في كلية تربية المقداد قسم الإرشاد النفسي وتوجيه تربوي و الرياضيات

ت	القسم	مرحلة	ذكور	إناث	مجموع
١	رياضيات صباحي ومسائي	رابعة	٢٥	٥٩	٨٤
	رياضيات صباحي ومسائي	أولى	٦٧	١١١	١٧٨
٢	الارشاد صباحي ومسائي	رابعة	٤٨	٧٣	١٢١
	ارشاد صباحي ومسائي	أولى	٧٥	١٠١	١٧٦
			٢١٥	٣٤٤	٥٥٩

ثالثاً عينة البحث :

العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث ممثلة العناصر المجتمع افضل تمثيل بحيث يمكن تصميم نتائج تلك عينة على المجتمع وكمل استدلالات حول معالم المجتمع (عباس آخرون ٢٠١٩: ٢١٨) لذا حدت الباحثان النقاط التالية للاختيار عينة تم اختيار العينة بطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي بلغت عينة البحث الكلية (١٠٠) طالب وطالبة كما مبين في الجدول التالي

جدول (٢)

ت	قسم	مرحلة	ذكور	إناث	مجموع
١	الإرشاد	رابعة	٢٥	٢٥	٥٠
٢	الرياضيات	رابعة	٢٥	٢٥	٥٠
			٥٠	٥٠	١٠٠

رابعاً أداة البحث.

يعرف (براون ١٩٧٠) أداة القياس بأنها إجراء منظم لقياس عينة من سلوك لأفراد (الدليمي وآخرون ٢٠١٤: ١١١٠١١٢) ولما كانت طبيعة البحث أهدافه تطلب توفر أدوات قياس واحد لقياس الشعور بالتماسك النفسي و آخريين القياس وقد تبني الباحثان مقياس (محمود ٢٠٢١) الذي يتكون من (٢٧) فقرة

الخصائص السايكومترية المقياس الشعور بالتماسك النفسي

أولاً. صدق المقياس يعد صدق المقياس الخاصة لأكثر أهمية التي يتطلب بنا مقياس ويكون المقياس صادقا اذا كان يقيس ما وضعت القياسة أو قدرته على قياس سمه المراد قياسها (الجلبي ٢٠٠٥: ٨٤) فالصدق ينبغي أن توفر فيه سمتين هما وجود قياسا جامع محتوى الظاهرة والثاني ما يتعلق بطبيعة المجموعة التي اعدت لها للأداة (النعمي ٢٠١٤: ٢١٩)

الصدق الظاهري

والتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من محكمين و الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (٥) خبراء كما مبين في ملاحق (١) وبعد اخذ بأراء الخبراء حصلت جميع فقرات المقياس عن طريق النسبة المئوية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات ب ١٠٠٪

ثانياً. الثبات

رادات الباحثان ان تحسب مؤشرين المقياس أحدهما يؤثر التجانس الخارجي بطريقة إعادة الاختبار ولآخر يؤثر التجانس الداخلي بطريقة الفاكرونباخ وفيما يأتي توضيح مؤشرين الثبات

١ طريقة إعادة الاختبار لإيجاد الثبات استخدمت الباحثان طريقة إعادة الاختبار فقامت الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٥) يوم على التطبيق لأول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها باستعمال معامل الارتباط بيرسون بعد تطبيقين بلغ معامل ارتباط (٠,٨٩) هذا يعد مؤشر جيداً

٢ طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل الفاكرونباخ يعتمد على تقدير ثبات لاختبار من تطبيقه مرة وحدة فقط وتعتمد هذا الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من الفقرة إلى آخره وتستند إلى الانحراف المعياري الاتساق الانحرافات الفقرات المفردة في صورتها العامة يطلق عليه معامل الفاكرونباخ (ثورندايك وهجين ١٩٨٦:٧٩) وقد استخدمت الباحثان معامل الثبات لكل مجال من مجالات المقياس التي إجراءات على درجات الثبات البالغ (١٠٠) طالب وطالبة

خامساً. الوسائل الإحصائية

المعالجة البيانات هذا البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية

١ لاختبار التائي العينة واحدة

٢ معامل ارتباط بيرسون

٣ الاختبار التائي العينتين مستقلتين

٤ معادلة الفاكرونباخ

٥ استخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية Spss

الفصل الرابع

- اولاً عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها
- ثانياً الاستنتاجات
- ثالثاً التوصيات
- رابعاً المقترحات

أولاً عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها

التحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية تسلسل لأهداف

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي إليها الدراسة الحالية بما على لاطار النظري كما يتضمن عدد من الاستنتاجات والتوصيات المقترحات

الهدف لأول درجة الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الشعور بالتماسك بصورته النهائية على أفراد عينه البحث بالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة تم استخدام المتوسط الحسابي (٣٦،٤٤) والانحراف المعياري (٣٠،٥٢٨) المتوسط الفرضي (٨١) باستعمال تائي لعينه وحده ظهيرات القيمة التائية المحسوبة (١،٥٨) والقيمة التائية الجدولية (١،٩٦) ودرجة حرية (٩٩) كما مبين في الجدول التالي

جدول (٣)

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة حرية	قيمه التائية المحسوبة	قيمه التائية الجدولية	دالة الإحصائية
١٠٠	٣٦،٤٤	٣٠،٥٢٨	٨١	٩٩	١،٥٨	١،٩٦	غير دالة الإحصائية

تشير نتائج الهدف الأول الى ان وجود مستوى الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة الجامعة بمستوى عال جدا ، وتفسر الباحثتان هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة لانتونوفسكي ، ١٩٧٩ Antonovsky, بان للشعور بالتماسك اثارا ايجابية قوية على سلوك الفرد فالأفراد الذين يمتلكون شعورا مرتفعا من التماسك هم أكثر قدرة على تبني سلوكيات ملائمة للتكيف مع المواقف الجديدة والمفاجئة في سياق النمو كما لديهم القدرة على الاختيار والتنويع في نماذج الاستجابة لها كما أن درجة او مستويات التماسك تؤثر على قدرة الفرد في استخدامه للمصادر المتاحة لكي يحتفظ بصحته ويحافظ على شعوره بالوجود الأفضل، فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على الابعاد الثلاثة في مقياس التماسك النفسي يعتبرون مرتفعي الشعور بالتماسك ، وهم يرون العالم أكثر تماسكا ، ويواجهون الضغوط بتحدي ، كما ان مثل هؤلاء الافراد يصنفون بأنهم أكثر صحة على متصل الصحة واتفقت مع دراسة wiesmann 2008/Hanniche/ودراسة post1998

الهدف الثاني

الفروق في الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد وفقا متغير الجنس ذكور و للإناث كما مبين في الجدول التالي

جدول (٤)

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمه التائية المحسوبة	قيمه التائية الجدولية	دالة الإحصائية
ذكور	٥٠	٣٦،٤٤	٣،٨٨	٩٨	٠،١١٣	١،٩٦	غير دالة
إناث	٥٠	٣٦،٤٨	٣،١٧				

وعلى الرغم من أن طلبة كلية تربية المقداد لديهم الشعور بالتماسك النفسي تشير هذه النتيجة إلى أنه ليس هناك فرق بين الذكور والإناث في الشعور بالتماسك النفسي ويمكن تفسير ذلك أن الشعور بالتماسك يشمل ذكور والإناث والذي يختلف مع نظرية الشعور بالتماسك النفسي التي ترى بانه شائع أكثر بين وعليه وترة الباحثان أن طلبة الجامعة Fredrickson & Roberts,1997: 177 الذكور والإناث يتمتعون بتقدير ذاتي لأنفسهم ومستوى عال من الحالات التحفيزية أو التدفق وتقييم ومراقبة متباينة لمظهرهم الخارجي.

الهدف الثالث التخصص (العلمي والانساني) تبعا لهذا الهدف فقد عولجت البيانات الاحصائيا باستعمال التائي العينتين مستقلتين

جدول (٥)

اختبار التائي العينتين مستقلتين وفق متغير الشعور بالتماسك النفسي وفق التخصص العلمي والانساني

العينة	التخصص	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية
٥٠	العلمي	٨١،٤٤	١٤،٤٣	١،١٤	١،٥٥
٥٠	إنساني	٨٢،٥٨	١٣،٥٤		

وترى الباحثان أن التخصص الدراسي لا يؤثر على مستوى متغير لدى طلبة الكلية ، فالتخصص سواء كان علمي ام انساني يساعد الفرد على التكيف مع المواقف التي تواجهه وتجعله أكثر حنكة ، وان الشعور بالتماسك ليست نتاجاً عرضاً فهي

محصلة خبرات تراكمية مكتسبة مسبقا عبر فترات النمو التي يمر بها الافراد ، إذ ان للبيت والمدرسة دورا كبيرا في تنمية متغير معا.

ثانياً الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يمكن الاستنتاج ما يأتي:

- أن عينة البحث من طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من الشعور بالتماسك النفسي بشكل أعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون إليه وهذا يعطينا مؤشر ايجابي على انهم قد اعتادوا التأقلم مع التحديات والاستعداد لمواجهتها .
- ان الفروق في العلاقة بين الشعور بالتماسك النفسي لم تتأثر بمتغير الجنس (ذكور - اناث) والتخصص علمي – انساني لديهم القدرة على مواجهة التحديات ووضع حدود ضمن بيئتهم الداخلية والخارجية التي تحقق نتائج ايجابية .
- ان الشعور بالتماسك لها أثر في ا ، كونها متغيرات ايجابية في الشخصية وان الحدود الشخصية لها أثر اكبر

ثالثا التوصيات

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث الحالي فان الباحثان توصي بما يأتي :-

- على تدريسي الجامعة تشجيع الطلبة لتنمية الجوانب الايجابية ضمن موضوعاتهم الدراسية من خلال توظيف الشعور بالتماسك النفسي واستثماره بالشكل الصحيح في شخصية الطالب الجامعي من خلال إقامة ورش عمل ونشاطات لاصفية تبين فيها شخصية الطالب الجامعي
- على وحدات الإرشادية المستمر إقامة ندوات لنشر الوعي بين صفوف الطلبة بهدف تنمية الوعي الانفعالي
- على أساتذة الجامعة من المتخصصين في الارشاد النفسي القاء محاضرات بأهمية اكساب الطلبة مزيدا من الوعي والسيطرة على سلوكهم بطرق صحية وتوجيههم الى الأداء المناسب للحدود الصادرة والواردة

رابعاً المقترحات

استكمالاً للدراسة الحالية تقترح الباحنتان القيام بالدراسات الآتية :-

• إجراء دراسة تجريبية لبيان الأثر في برنامج ارشادي معد لذلك

• إجراء دراسة للتعرف على الشعور بالتماسك النفسي لدى عينات أخرى من طلبة المرحلة الابتدائية والثانوية ولدى المعلمين والمدراء الذين يعانون من أمراض مزمنة ... وغيرها .

• إجراء دراسة ؛ لمعرفة العلاقة بين الشعور بالتماسك النفسي ومتغيرات أخرى كالصحة النفسية ، وسمات الشخصية، والانهاك النفسي ، استراتيجيات مواجهة الضغط ، والدافعية العقلية ، والعجز المتعلم.

• إجراء دراسة تطويرية حول الشعور بالتماسك ، وكذلك الحدود الشخصية لدى عينة من الطلبة لمعرفة مدى تطورها خلال التقدم في العمر .

المصادر العربية

- إبراهيم، على محمد . (٢٠٠٠) . دافعية الانجاز لدى الطلبة الجامعيين كما تقيسها الفقرات الموجبة والفقرات السالبة، الاردن : كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٢٧)، العدد (٢)، الأردن .
- أبو علام، رجاء محمود (٢٠١١) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- أبو غزال ، معاوية محمود (٢٠٠٦) . نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط .
- اقطي ، رباب . (٢٠٠٩) – التكوين الجامعي وعلاقته بكفاءة الاطار في المؤسسة الاقتصادية ، رسالة ماجستير ، جامعة الخضر الحاج باتنة ، كلية العلوم الاجتماعية والإسلامية .
- برفين، لورانس. أ. (٢٠١٠) . علم الشخصية (الجزء الأول)، ترجمة عبد الحليم محمود السيد وأيمن محمد عامر ومحمد يحيى الرخاوى القاهرة : المركز القومي للترجمة ، ط.
- بهنام ، شوقي يوسف (٢٠٠٨) قياس قوة الانا لدى عينة من أصحاب الوشم في مدينة الموصل ، الموصل : مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (٩) العدد (٣) .
- ثورندايك، روبرت وهيجن اليزابيث . (١٩٨٩). القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبدالله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس عمان : مركز الكتب الأردني طع. جابر، عبد الحميد جابر . (١٩٨٦) – نظريات الشخصية (البناء الديناميات النمو طرق البحث التقويم) ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- الجلبي ، سوسن شاكرا . (٢٠٠٥) . أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، ، دمشق : مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، ط.
- الجميل ، نادية جودت حسن . (٢٠٠٨) – جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.
- حافظ ، سلام هاشم (٢٠٠٦) . معنى الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي والحاجة الى التجاوز اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الخالدي ، اديب . (٢٠٠٠) . الصحة النفسية ، ليبيا : الدار العربية للنشر والتوزيع.
- الختاتنة، سامي محسن وأبو أسعد، أحمد والكركي، وجدان (٢٠١٠). مبادئ علم النفس، الأردن : ١٥ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط.
- خوري، توما جورج . (٢٠١٠) نظرة في أعماق الشخصية، بيروت : المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، ط.
- الداغستاني، سناء عيسى . (١٩٩٥). دراسة تجريبية عن اثر بعض المتغيرات في سلوك الانصياع، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.

- الداهري ، صالح حسن والعبيدي ، ناظم هاشم . (١٩٩٩) . الشخصية والصحة النفسية ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر
- الداهري ، صالح حسن . (٢٠٠٨) . أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية الاسس والنظريات ، عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع
- الدفاعي، كاظم على والخالدي، أمل إبراهيم . (٢٠١٣) علم نفس الشخصية، بغداد : مكتب زاكي ط.الدليمي، احسان عليوي ناصر (١٩٩٧) اثر اختلافات درجات بدائل الاجابة في الخصائص السايكومترية لمقاييس الشخصية وتبعاً للمراحل الدراسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد.
- الدليمي وصالح ، عصام حسن وعلي عبد الرحيم (٢٠١٤) : البحث العلمي اسسه ومناهجه ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ط١، عمان .
- الدوري ، تمارا قاسم . (٢٠١٩) . العقلية النفسية والوعي بالانفعال وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الإنسانية الاصمعي .
- افيدوني ، لندال . (١٩٨٠) . مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، مصر : المكتبة الأكاديمية .
- الربيع ، فيصل وعطية ، رمزي محمد (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، الأردن : المجلد ٤٣، ملحق
- راجح، احمد عزت . (١٩٦٨). أصول علم النفس القاهرة : دار الكاتب العربي للطباعة والنشر، ط.
- راشد ، على . (٢٠٠٧) – الجامعة والتدريس الجامعي ، بيروت : دار ومكتبة الهلال للنشر والطباعة .
- ربيع، محمد شحاته . (٢٠١٠). أصول علم النفس، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط١ .
- ريشة ، السيد كمال السيد . (١٩٩٩) . الحيز الشخصي عند الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقته بالمهارات الاجتماعية دراسة إنمائية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة طنطا، كلية الآداب.

المصادر الأجنبية

- AbuSabha, R., Achterberg, C. (1997). Review of Self-Efficacy and Locus of Control for Nutrition and Health Related Behavior. Journal of the American Dietetic Association 97.
- Adelman, P.K., & Zajonc, R.B. (1989). Facial Expression and The Experience of Emotion Annual Review of Psychology.
- Allen, M.J., & Yen, M.W. (1979). Introduction to Measurement Theory, California: Book Cole.
- Altman, I. (1975). The Environment and Social Behavior: Privacy, Personal Space Territory, Crowding Monterey
- Anastasi, A. (1976): Psychological Testing. New York: Mcmillan Publishing co., Inc (1988): Psychological Testing, Macmillan
- New York.
- Anderson, C., Keltner, D., & John, O.P. (2008). Emotional Convergence Between People Over Time. Journal of Personality and Social Psychology.
- Anderson, K.H. (1998). The Relationship Between Family Sense of Coherence and Family Quality of Life Illness Diagnosis: Collectiv and consensus view. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Anson, O., Carmel, S., Levenson, A., Bonneh, D.Y., & Maoz, B. (1993)
- Coping with recent life events: The interplay of personal and collective resources. Behavioral Medicine, 18 (4) Antonovsky, A. (1979). Health, Stress, and Coping. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- (1984) The Sense of Coherence as a Determinant of Health. In J.D. Matarazzo, S. M. Weiss, J.A. Herd, & Miller (Eds.) Behavioral health A handbook of health enhancement. New York City, NY: Wiley.
- (1998) The Sense of Coherence: An Historical and Future Perspective. Thousand Oaks, CA: Sage.

- (.1991) Personality and Stress :Individual difference in Stress Process. Cooper, C.L.&Payne, R.New York: Wiley.
- Arizmendi, T.G. (2011) linking Mechanisms Emotional Contagion, Empathy, and Imagery. Psychoanalytic. Psychology 28(3)
- Association of Ontario Health Centres. (1995). "Salutogenesis "Studying Why People Stay Health. Healthlink, Fall. Available
- :http://www.arg/hl-fall95.html[1998, August 30]
- Baker.L.K.(1998). Sense of Coherence in Adolescents With Cystic Fibrosis. Thousand Oaks, CA:Sage.
- Baillie, Colin P.T. (2012). Power Relation and Its Influence in the Sphere of Globalization Since World War II. Journal of Anthropogy .20 (1).
- Bandura, A. (1986): Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory. NJ: Prentice-Hall

الملاحق

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه

مقياس اراء الخبراء المحكمين المختصين صلاحية المقياس الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة الجامعة الكلية تربية المقداد

حضرة الدكتور /ة..... المحترم /ة

تحية طيبة

تروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم (الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد) وتحقيق متطلبات البحث قامت الباحثتان بتبنى مقياس (محمود ٢٠٢١) الذي يتكون من ٢٧ الذي عرفه وفق نظرية ل انتونوفسكى ١٩٧٩ (توجه شامل يعبر عن المدى الذي يمتلك فيه الفرد شعور دائم بالثقة على الرغم من أن المنبهات المستمدة من بيئة الفرد الداخلية والخارجية في سياق الحياة منظمة ومتوقعة وقابلة للتفسير من استغلال الموارد المتاحة الفرد المواجهة المتطلبات التي تطرحها هذه المحفزات وهذا المتطلبات هي تحديات تحقيق الاهتمام والمشاركة (Antonvsk1989. 19)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا نرجو تعاونكم في ابداء آرائكم السديدة في صلاحيات فقرات المقياس التي تكون وفق البدائل التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً).

شكرا لتعاونكم معنا

المشرف

ا. م. د حسن عبدالله حسن.

الباحثان

حنين فاضل علي

بشرى سلمان عبد

الملاحظات	صلاحية الفقرات		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			اشعر ان الآخرين يصعب عليهم فهم ما اقصد	١
			اشعر اني قادر على انهاء العمل عندما اطلب تعاون الآخرين	٢
			اشك بانه سيكون هناك اشخاص يمكنني الاعتماد عليهم في المستقبل	٣
			اشعر بمعنى الأشياء التي أقوم بها في حياتي اليومية	٤
			اشعر أن الأشخاص الذين اتواصل يوميا معهم باني اعر فهم	٥
			اهتم بالأحداث التي تقع في البيئة التي أعيش فيها	٦
			كانت حياتي في السنة الماضية مستقرة نسبيا وواضحة	٧
			عندما اشعر بالفشل استمر بالمحاولات حتى النجاح	٨
			أتوقع ان حياتي في المستقبل ستكون بدون معنى	٩
			اجد حل واضح بشكل تام عندما أواجه موقف صعب	١٠
			اصبت بخيبة امل من بعض الأشخاص الذين وثقت بهم	١١
			الحياتي الان اهداف إيجابية أعيش من اجل تحقيقها	١٢
			اشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد عشرة أعوام	١٣
			استطيع تجاوز المواقف المؤلمة التي تواجهني في حياتي	١٤
			أتوقع ان انجز الكثير من الأشياء القيمة مستقبلا	١٥
			اشعر بعواطف متناقضة من الحب والكره تجاه اسرتي	١٦
			اشعر ان الآخرين يعاملوني بما استحق	١٧
			انظر الى الأمور بواقعية	١٨
			اشعر بالحيوية عندما تكون افكاري إيجابية	١٩
			الوم نفسي على ما ارتكبت من أخطاء في حياتي الماضية	٢٠
			اشعر ان وجودي في الحياة ذو هدف	٢١
			أؤمن باهمية احترام اراء الآخرين وان اختلفت معهم	٢٢
			الصعوبات التي اواجهها في حياتي تجعلني أقوى واكثر حكمة	٢٣
			اشعر بالملل عند القيام بأداء المهام يوميا	٢٤
			اذا فوجئت بمواقف غير متوقعة اعرف كيف اتصرف	٢٥
			استطيع التحكم بانفعالاتي في مختلف الظروف	٢٦
			أرى أن الحياة التي تخلو من التغيير هي مملة وروتينية	٢٧

ملحق (٢)
أسماء الخبراء المحكمين

اسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
ا. م. د نادية محمد رزوقي	العلوم التربوية والنفسية	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د سعد فياض عبدالله	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
أ. م. جلال محمد جاسم	العلوم التربوية والنفسية	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د مروة شهيد صادق	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد
ا. م. د سلوان عبد احمد	طرائق تدريس تاريخ	جامعة ديالى كلية تربيته المقداد

ملحق (٣)

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبيان الشعور بالتماسك النفسي لدى طلبة كلية تربية المقداد

عزيزي طالب..... عزيزتي الطالبة.....

يرجوا منكم الباحثتان التعاون معهما في الإجابة عن هذا الاستبانة التي تتضمن مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض مواقف الحياة التي من الممكن أن تتعرض لها والمطلوب قراءة كل فقرات وابداء آرائكم بصدق موضوعية بوضع إشارة (✓) امام الموقف الذي تختاره علما ان الإجابة ستكون سرية ولن يطلع عليه احد سوا الباحثتان ولن تستخدم الا الأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الأسم

ذكر ()

أنثى (.)

التخصص العلمي (.)

الإنساني (.)

شكرا لتعاونكم معنا

المشرف

ا.م. د حسن عبدالله حسن

الباحثتان

حنين فاضل علي

بشرى سلمان عبد