

**الانسجام الداخلي وعلاقته بالمهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة****م.د. ميادة جمعة حسن****mjuma@uowasit.edu.iq****الكلية التربوية المفتوحة / مركز واسط الدراسي****الملخص**

الهدف من البحث هو كشف الانسجام الداخلي وعلاقته بالمهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة، واستعملت الباحثة لهذا الغرض المنهج الوصفي لتحقيق هدف البحث، وتم اختيار عينة البحث الأساسية وبلغت (٤٠٠) طالبة من الكليات الانسانية و العلمية في جامعة واسط، ولتحقيق هدف البحث، قامت الباحثة بتبني مقياس الانسجام الداخلي المتكون من (٩) فقرات المعتمد على نظرية السعادة الناضجة و قامت الباحثة ببناء مقياس المهارات الناعمة وتكون من اربعة مهارات و لكل مهارة ١٠ فقرات، وتم استخراج الخصائص السيكمترية للمقياسين وهي الصدق بمؤشرين هما (الظاهري والبناء) واتساق المقياسين باستخدام الاتساق الداخلي لفكرونباخ، و اظهرت نتائج البحث الى: امتلاك طالبات الجامعة عينة البحث للانسجام الداخلي و المهارات الناعمة مع وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الانسجام الداخلي والمهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة

الكلمات المفتاحية: الانسجام الداخلي، المهارات الناعمة، طالبات الجامعة .

**Inner Harmony and Its Relationship with Soft Skills Among****University Female Students****PHD. Mayada juma Hassan****Open College of Education / Wasit Study Center****Abstract:**

The purpose of this research is to explore Inner harmony and its relationship with soft skills among university female students. The researcher employed the descriptive method to achieve the research objective. A primary sample of 400 female students from various faculties at the University of Wasit was selected. To achieve the

research objectives, the researcher adopted an Inner harmony scale consisting of 9 items based on the theory of mature happiness. Additionally, the researcher developed a soft skills scale comprising four skills, each represented by 10 items. The psychometric properties of the two scales were extracted, including validity—assessed through face and construct validity—and reliability, assessed using Cronbach's alpha for Inner consistency. The research findings indicated that the female students in the study sample possess Inner harmony and soft skills, and that there is a correlational relationship between Inner harmony and soft skills among university female students.

**Keywords: Inner Harmony, Soft Skills, University Female Students.**

اولا : مشكلة البحث: تواجه طالبات الجامعة في الوقت الحالي مستويات متزايدة من التوتر الأكاديمي والاجتماعي، ما يؤدي إلى اضطراب في توازنهن النفسي وسلوكياتهن التكيفية وقد كشفت عدد من الدراسات عن هشاشة الاستقرار النفسي لدى كثير من الطالبات، مما أعاد تسليط الضوء على أهمية مفاهيم مثل الانسجام الداخلي وهذا المفهوم يمثل حالة من التوازن الذاتي والسلام النفسي رغم الظروف الصعبة، ووفقا لما طرحه (Carreno et al. 2021) ومع غياب هذا الانسجام، تظهر أعراض مثل القلق، والتشتت، وانخفاض الدافعية الأمر الذي يفرض ضرورة استكشاف العوامل النفسية العميقة المؤثرة في الأداء الجامعي. (Carreno et al. 9: 2021) وفي الوقت الذي تسعى فيه المؤسسات الأكاديمية إلى تعزيز المهارات الناعمة لدى الطالبات مثل التواصل، العمل الجماعي، والقيادة، تهمل أحيانا الأساس النفسي لهذه المهارات: الانسجام الداخلي إذ تشير (Wong 2020) إلى أن غياب هذا الانسجام قد يجعل تلك المهارات شكلية أو متذبذبة في المواقف الضاغطة فالطالبات اللواتي لا يمتلكن وعيا داخليا بذواتهن يصعب عليهن الاستفادة الفعلية من التدريب على المهارات الشخصية. (Wong 12: 2020)، وتشير دراسات مثل دراسة (Büssing et al. 2010) إلى أن ممارسة التأمل الذهني، وتمارين التقبل والوعي بالذات، تسهم في تحسين أداء الطالبات في المواقف الاجتماعية والأكاديمية لكن هذه الممارسات ما تزال محدودة في البرامج الجامعية أو تقدم بصورة غير ممنهجة. (Büssing et al. 2010:17)

في ضوء ما سبق، تبرز الحاجة إلى دراسات نفسية تدمج بين الانسجام الداخلي و المهارات الناعمة لدى الطالبات لذا، تتبلور مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الاتي:  
-العلاقة بين الانسجام الداخلي و المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة؟

## ثانيا : أهمية البحث:

يعد الانسجام الداخلي أحد المفاهيم النفسية المعاصرة التي حازت اهتماما متزايدا في مجال علم النفس الإيجابي، لا سيما في نسخته الوجودية (Existential Positive Psychology) ويعرف بأنه حالة من السلام النفسي والتوازن العاطفي، يتحقق من خلال تقبل الذات والقدرة على التفاعل المتزن مع مختلف تجارب الحياة، سواء كانت إيجابية أم سلبية و أن الانسجام الداخلي هو مؤشراً على "السعادة الناضجة"، التي تتبع من الوعي العميق بالوجود وليس من السعادة العابرة وهذا المفهوم يتجاوز التصورات التقليدية للرفاهية، ليركز على الصلابة النفسية وقوة المعنى في الحياة. (Wong, 2020:11)، وأثبتت دراسات متعددة أن الانسجام الداخلي يلعب دورا حاسما في دعم الصحة النفسية والرفاه العام، خصوصا في ظل الظروف الضاغطة مثل الجوائح أو الأزمات المجتمعية وأن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الانسجام الداخلي يظهرون قدرة أعلى على مواجهة القلق، والاكتئاب، والتوتر وأن هذا النوع من الاتزان العاطفي يوفر حماية نفسية تعادل أو تفوق ما تقدمه نماذج تقليدية مثل PERMA لذا فإن الاستثمار في تعزيز الانسجام الداخلي يعد ضرورة في برامج دعم الصحة النفسية. (Carreno et al. 2021:9)

ويظهر الانسجام الداخلي في قدرة الفرد على تنظيم مشاعره، وتقبل ذاته، والتفاعل الواعي مع تحديات الحياة اليومية وإن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجات عالية من الانسجام الداخلي يملكون درجة أعلى من الوعي الذاتي وضبط النفس، مما ينعكس على جودة علاقاتهم واتزانهم الانفعالي و أن هذا التوازن ليس فطريا بالضرورة، بل يمكن تنميته عبر التأمل، والتفكير الذاتي، والممارسات المعرفية العلاجية وهو ما يمنحه أهمية تطبيقية في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والوقاية من الاضطرابات، (Tan et al. 2025: 224) ولا يقتصر أثر الانسجام الداخلي على الصحة النفسية للفرد فحسب، بل يمتد إلى جودة علاقاته الاجتماعية ومهاراته التفاعلية فقد وجد أن الأفراد المنسجمون داخليا يظهرون سلوكيات اجتماعية أكثر تعاطفا وافتاحا، ويساهمون بشكل فعال في بيئات العمل والتعلم و هذا التأثير يتوسطه الشعور بالسلام الداخلي الذي يقلل من الصراعات الشخصية ويعزز القدرة على التواصل الإنساني المتوازن وعليه، يعد الانسجام الداخلي أحد مكونات الكفاءة الاجتماعية التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار في التنمية الشخصية والمهنية (Büssing et al. 2010:17) ومع تزايد الضغوط التي يواجهها الطلبة في التعليم العالي، تظهر الحاجة إلى استراتيجيات تعزز من صمودهم النفسي وتوازنهم الداخلي وقد أظهرت نتائج أبحاث أن تعزيز الانسجام الداخلي بين الطلبة يساهم في رفع مستوى الانتباه، وتحسين الأداء الأكاديمي، وتقليل الاضطرابات الانفعالية ولهذا، توصي الدراسات بإدماج برامج تنمية الانسجام الداخلي ضمن الخطط التربوية، لما لها من أثر

إيجابي مباشر على التعلم والرفاه الذهني ويعد هذا التوجه استثماراً طويلاً الأمد في جودة العملية التعليمية وصحة الطلبة النفسية.

(Lomas & Ivltzan , 2016:108)

إن دراسة المهارات الناعمة، في ضوء ما تقدمه الأدبيات الحديثة من رؤى نفسية، أصبحت ضرورة لا يمكن تجاوزها في أي برنامج تأهيلي أو بحث أكاديمي يسعى إلى إعداد جيل قادر على مواجهة متغيرات الحياة الحديثة بثقة ووعي وكفاءة تعد المهارات الناعمة من أكثر المفاهيم التربوية والنفسية أهمية في الوقت الراهن، نظراً لدورها الجوهري في تكوين شخصية الفرد وتعزيز تفاعله الفعال مع بيئته الأكاديمية والمجتمعية و أن هذه المهارات تسهم في تعزيز الثقة بالنفس وضبط ردود الأفعال، مما ينعكس على قدرة الفرد في الحفاظ على الهدوء والحكمة في المواقف المختلفة وبالنظر إلى ما تفرضه الحياة الجامعية والمهنية من تحديات وضغوط، تبرز الحاجة الماسة إلى مهارات تمكن الأفراد، لا سيما الطالبات، من التفاعل الإيجابي مع هذه المتغيرات (لفته، ٢٠١٢ : ٤٦١)، وأن المهارات الناعمة تشكل الجانب الشخصي في العلاقات الإنسانية، وتعد مكملة للمهارات الصلبة المرتبطة بالمعرفة والخبرة الفنية، ما يشير إلى أن امتلاك هذه المهارات لا يقل أهمية عن الكفاءة الأكاديمية أو المهنية و هذا يعزز من أهمية دراستها بوصفها عنصراً تكاملياً لا غنى عنه في تكوين الفرد الناجح و من هنا، فإن فهم طبيعة هذه المهارات وسبل تعزيزها أصبح ضرورة تربوية تسعى المؤسسات إلى إدماجها ضمن برامجها التدريبية والتعليمية و أن المهارات الناعمة، رغم كونها غير ملموسة، إلا أنها تلعب دوراً أساسياً في أداء المهام بفعالية، ومن هذا المنطلق، فإن إدماج هذه المهارات ضمن مناهج التعليم العالي يساعد على تطوير شخصيات متكاملة قادرة على الإنجاز والتفاعل البناء في البيئات متعددة السياقات، وتصبح هذه الدراسة أكثر أهمية إذا ما نظر إليها في سياق إعداد الطالبات الجامعيات للحياة العملية، حيث تكون الحاجة لهذه المهارات مضاعفة في مجالات تتطلب تواصلًا بشرياً عالي المستويات المهارات الناعمة تمكن الأفراد من مواجهة تحديات الحياة بفعالية، من خلال مهارات التفكير الإبداعي، وصنع القرار، والتواصل، والتعلم المستمر، لذلك، فإن دراستها تكتسب أهمية بالغة في ضوء التحولات السريعة التي يشهدها سوق العمل والتعليم، مما يتطلب تكييفاً دائماً ومهارات نفسية وسلوكية مرنة. (Matteson & Anderson , 2016:71)

### ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- الانسجام الداخلي لدى طالبات الجامعة.
- ٢- المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة
- ٣- كشف علاقة الانسجام الداخلي بالمهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة.

## رابعاً : حدود البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بـ طالبات كليات جامعة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) .  
خامساً : تحديد المصطلحات:

## ١-الانسجام الداخلي : عرفه كل من :

- ( Büssing,et al 2012 ) الانسجام الداخلي هو شعور بالاتساق بين الخبرات الذاتية، ويشمل التوازن بين الفكر والعاطفة، والعلاقة المتناغمة بين الذات والآخرين، ويعد مؤشراً على التكامل النفسي والنضج الشخصي. ( Büssing,et al 2012 :5).

- ( Wong and Bowers, 2018 ) : الانسجام الداخلي هو حالة ذهنية إيجابية تتميز بالسلام الداخلي، القبول، الرضا، والتوافق بين جوانب الذات، بما في ذلك الإيجابية والسلبية منها. (Wong and Bowers, 2018:6)

- ( Carreno et al ,2021 ) : هو النتيجة النفسية للعيش في توازن مع الجوانب الإيجابية والسلبية للحياة، ويعبر عن حالة من الهدوء والسلام تنبع من التقبل العميق للذات والواقع، حتى في وجود المعاناة أو عدم اليقين. ( Carreno et al,2021:9)

## - التعريف النظري :

تبنت الباحثة تعريف (Wong and Bowers, 2018) : لمفهوم الانسجام الداخلي في البحث الحالي.

## - التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصلن عليها طالبات جامعة واسط- عينة البحث- عند اجابتهن على مقياس الانسجام الداخلي لـ (Wong and Bowers, 2018) الذي تبنته الباحثة للبحث الحالي.

## ٢- المهارات الناعمة Soft skills:

عرفها كل من :

## -هكمان وكاتز ( Heckman&amp; Kautz, 2012 ):

العادات والسمات الشخصية التي تشكل أسلوب عمل الافراد سواء بمفرده أو مع الآخرين حيث أن التواصل الفعال مثلاً، يعد واحداً من المهارات الشخصية الأكثر طلباً للأفراد بالإضافة إلى مهارات أخرى مثل مهارات الاعتماد على الذات أو العمل الجماعي أو الاستماع للآخرين. (Heckman, J 2012,p.451)

## - الجمري ٢٠١٥ :

المهارات الأساسية التي ترتبط بقدرة الشخص على التعامل مع الآخرين، وعرض أفكاره بصورة مقنعة ولبقة، وقدرته على التواصل والاتصالات، واستخدام السلوكيات القيادية التي تميز علاقاته

مع الآخرين، والمبادرة، والتفاعل مع الزبائن أثناء خدمتهم، والعمل ضمن فريق عمل مشترك .  
(الجمري، ٢٠١٥ : ١٢)

#### -التعريف النظري :

المهارات الناعمة هي مجموعة من القدرات الشخصية والاجتماعية والعقلية التي تمكن الفرد من التفاعل بفعالية مع الآخرين، وإدارة مشاعره وانفعالاته، والتكيف مع التغيرات والمتغيرات البيئية، وممارسة الإبداع والابتكار لحل المشكلات أو تطوير بيئة العمل، وهي ضرورية للنجاح المهني والاجتماعي.

#### -التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصلن عليها طالبات جامعة واسط- عينة البحث- عند اجابتهن على مقياس المهارات الناعمة الذي بنته الباحثة للبحث الحالي.

#### سادسا :الخلفية النظرية :

##### ١ : مفهوم الانسجام الداخلي

الانسجام الداخلي هو أحد المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي المعاصر، ويعرف بأنه شعور بالسلام الداخلي والتوازن النفسي الناتج عن التقبل العميق للذات والواقع و لا يقصد به غياب المشاعر السلبية، بل القدرة على إدارتها بوعي وانفتاح و يعد هذا المفهوم جزءا أساسيا من نظرية "السعادة الناضجة (Mature Happiness) "التي طورها Wong ، والتي تركز على التكامل بين الألم والمعنى في هذا السياق، يتحول الانسجام إلى تجربة متكاملة تجمع بين العقل والعاطفة والروح،(Wong, 2021:235) ، أن الانسجام الداخلي يعد عنصرا أساسيا في نماذج الرفاهية النفسية، خصوصا في ظل الأزمات و أن الأفراد الذين يتمتعون بانسجام داخلي أعلى، كانوا أقل عرضة للاكتئاب والقلق و أن هذه الحالة من الاتزان العقلي والعاطفي تسهم في تعزيز الصمود النفسي والمرونة النفسية لذا، يعتبر الانسجام الداخلي مؤشرا أقوى من بعض مكونات نماذج مثل PERMA في ظروف التحدي (Carreno et al., 2021:9) وينظر إلى الانسجام الداخلي على أنه ثمرة لعملية التقبل الواعي للذات، وهي عملية معرفية وانفعالية معقدة و أن الأفراد القادرين على قبول مشاعرهم وظروفهم الحياتية دون مقاومة داخلية يحققون مستويات أعلى من الانسجام النفسي هذا النمط من التفاعل الداخلي يؤدي إلى انخفاض في التوترات النفسية وتحسن في نوعية الحياة وتستخدم استراتيجيات مثل التأمل واليقظة الذهنية لتعزيز هذا التقبل(Eisenbeck et al., 2021:2163). يعد الانسجام الداخلي أحد العوامل النفسية المهمة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلبة، إذ أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات عالية من التوازن الداخلي يظهرون تركيزا أفضل، وقدرة أعلى على ضبط الضغوط، وتحقيقا أكاديميا متفوقا كما أن هذه الفئة تتميز بدرجة أكبر من الصلابة النفسية والانضباط الذاتي (Lomas &

(Ivtzan, 2016:108)، ويرتبط الانسجام الداخلي ارتباطاً وثيقاً بمكونات الذكاء العاطفي، خاصة التنظيم الذاتي والوعي بالمشاعر و أن الأفراد المنسجمين داخليا يمتلكون قدرة أعلى على فهم مشاعرهم والتحكم بها في المواقف الضاغطة وهذا يساهم في استقرار العلاقات الاجتماعية واتخاذ قرارات عقلانية و أن تعزيز الانسجام يؤدي إلى تحسن في الرفاه العاطفي والسلوكي. (Tan et al., 2025:224)

- **الانسجام الداخلي وجودة العلاقات الاجتماعية:** من منظور اجتماعي، يساهم الانسجام الداخلي في تحسين جودة العلاقات بين الأفراد و أن الأشخاص الذين يشعرون بالانسجام الداخلي يكونون أكثر انفتاحاً وتسامحاً وأقل ميلاً للانفعالات السلبية في العلاقات كما أن هذه الحالة النفسية تؤدي إلى تقليل النزاعات وتعزيز مهارات التواصل الإيجابي وهو ما يجعل من الانسجام الداخلي مكوناً أساسياً في بناء مجتمعات مترنة. (Büssing et al., 2010:17)

- **الانسجام الداخلي والمرونة النفسية :** تظهر الأدبيات أن الانسجام الداخلي ليس فقط نتيجة للسلام النفسي، بل أيضاً أحد مكونات "المرونة النفسية" التي تمكن الفرد من تجاوز الأزمات يشير (Garcia-Campayo et al., 2020) إلى أن الأشخاص المنسجمين داخليا يظهرون تعافياً أسرع بعد الضغوط النفسية كما أنهم أكثر قدرة على استخلاص المعنى من الأحداث السلبية هذه النتائج تؤكد أهمية الانسجام كأداة لتقوية المناعة النفسية. (Garcia-Campayo et al., 2020:15)

- **الانسجام الداخلي والممارسات التأملية :** تلعب الممارسات التأملية واليقظة الذهنية دوراً مهماً في تعزيز الانسجام الداخلي و أن التأمل يساهم في تنظيم النشاط العصبي والانفعالي، مما يؤدي إلى تقليل القلق وزيادة الشعور بالسلام الداخلي وأن الممارسين المنتظمين للتأمل يظهرون مستويات أعلى من الانسجام وتقدير الذات لذا فإن هذه الممارسات تعد وسيلة فعالة لتطوير هذا النمط النفسي. (Khouri et al., 2013:169)، وأصبحت مفاهيم مثل الانسجام الداخلي من الأهداف التربوية الحديثة التي تسعى المؤسسات التعليمية إلى ترسيخها لدى الطلبة و أن بناء شخصية مترنة نفسياً يعد أساساً للتعلم الفعال، والتكيف مع الضغوط، والتفاعل الأخلاقي مع المجتمع. (Park & Peterson, 2009:51).

#### - نظرية السعادة الناضجة

طور عالم النفس الكندي ونغ (Wong) نظرية السعادة الناضجة ضمن ما يعرف بـ علم النفس الإيجابي الوجودي (Existential Positive Psychology – PP2.0)، والذي يعد تطوراً نقدياً للجيل الأول من علم النفس الإيجابي بينما ركز علم النفس الإيجابي التقليدي مثل PERMA لسليجمان على المشاعر الإيجابية والنجاح، جاءت نظرية ونغ لتدخل بعداً أكثر عمقاً واتزاناً، يركز على القبول، التوازن، المعنى، والقدرة على التعامل مع المعاناة بوصفها



عناصر لا تتفصل عن السعادة الحقيقية، حالة من الهدوء الداخلي والسلام تأتي من التوازن بين مشاعر الفرح والمعاناة، ومن تقبل الحياة كما هي، بكل تناقضاتها، ومن القدرة على إيجاد المعنى حتى في الألم (Wong, 2020:225-240) ". وتقدم نظرية السعادة الناضجة (Mature Happiness Theory) تفسيراً عميقاً للانسجام الداخلي بوصفه ليس فقط تجربة ذاتية إيجابية، بل حالة نفسية متكاملة ناتجة عن تقبل الحياة بكل أبعادها فإن هذا النوع من السعادة لا يعتمد على المتعة المؤقتة، بل على السلام العقلي والاستقرار الروحي. الانسجام الداخلي هنا يعبر عن عمق في النضج الشخصي والانفعالي بخلاف السعادة التقليدية التي تقاس بزيادة المشاعر الإيجابية، ترى السعادة الناضجة أن الاتزان الداخلي هو ما يحقق الرفاه الحقيقي، ويظهر قدرة الفرد على الصمود النفسي والنمو في وجه الشدائد Wong & Bowers (2018:6).

-العلاقة بين السعادة الناضجة والانسجام الداخلي : يعد الانسجام الداخلي (Inner Harmony) أحد النتائج الطبيعية والمركزية لتفعيل السعادة الناضجة إذ يرى وونغ أن الفرد لا يصل إلى السلام النفسي الحقيقي إلا حين:

- يتقبل ذاته كما هي.
  - يتعايش مع مشاعره المؤلمة دون إنكارها.
  - يوازن بين الطموحات والواقع.
  - يجد معنى في التجربة، لا في النتيجة فقط
- و يصبح الانسجام الداخلي هو الوجه العملي لتجربة السعادة الناضجة وقد استخدمت العديد من الدراسات الحديثة مثل دراسة (Carreno et al., 2021) هذه النظرية كأساس لقياس الانسجام الداخلي (Carreno et al., 2021:9).

#### -مبادئ النظرية الأساسية:

- القبول الواقعي: يعد القبول نقطة الانطلاق في السعادة الناضجة و تقترح النظرية أن السعادة لا تتحقق من خلال إنكار الألم أو رفض الواقع، بل من خلال قبول الإنسان لنفسه وظروفه كما هي، بما في ذلك مشاعره السلبية، وأخطائه، ونقائصه.
- التوازن الانفعالي: ترى النظرية أن الشخص السعيد نضجا هو من يستطيع الموازنة بين مشاعره الإيجابية والسلبية، وليس من يلهث وراء السعادة المطلقة فالتوازن بين الأمل والواقعية، وبين الفرح والحزن، هو ما ينتج الاستقرار النفسي العميق.
- المعنى في المعاناة: تعيد النظرية تعريف المعاناة بوصفها مصدرا للنمو الشخصي والنضج، وليست نقيضا للسعادة فكل تجربة أليمة يمكن أن تصبح فرصة لإعادة اكتشاف الذات واستخلاص الحكمة، وهو ما يؤدي إلى نوع أعمق من الرضا والسلام.



-التواضع الوجودي : السعادة الناضجة تتطلب إدراك حدود الإنسان وضعفه فبدلاً من الكمالية أو السيطرة، تنادي النظرية بـ التواضع أمام تعقيد الحياة، والاعتراف بأن بعض الأسئلة لا تجاب وبعض الظروف لا تتغير وهذا الإدراك يعزز الشعور بالسلام.

-العيش من أجل المعنى :بدلاً من السعي وراء المتعة أو الإنجاز فقط، ترى النظرية أن السعادة الناضجة تتحقق عندما يعيش الإنسان من أجل معنى أسمى يتجاوز ذاته سواء كان ذلك من خلال العطاء، أو القيم، أو الالتزام الروحي، أو العلاقة مع الآخر.

(Wong, 2020, pp. 233-234)

- الهدوء الداخلي :تركز النظرية على تحقيق الانسجام الداخلي كشرط للسعادة، وليس مجرد الإحساس المؤقت بالفرح. هذا الهدوء ينبع من التصالح مع الذات والعالم، ومن العيش دون صراع داخلي مزمن، وهو ما يشكل أساس "الانسجام الداخلي".

(Carreno et al., 2021, p. 9)

-المسؤولية الشخصية :النظرية ترى أن الإنسان مسؤول عن اختياره لموقفه تجاه الحياة، وأن بناء السعادة هو فعل إرادي يتطلب نضجاً ووعياً ذاتياً حتى في ظروف الفقد أو الإحباط، يمكن للفرد أن يختار الاستجابة بطريقة بناءة وذات معنى.

(Wong, 2021, p. 237)

ثانيا :المهارات الناعمة :

تتمثل المهارات الناعمة بمجموعة واسعة من الكفاءات غير التقنية التي تسهل التواصل الفعال والتعاون والعلاقات بين الأشخاص ، أصبح من المسلم به بشكل متزايد تنمية المهارات الناعمة بين الافراد أمر محوري. ( Arthur, et al 2018 :15)

-انواع المهارات الناعمة:

تشير المهارات الناعمة، والتي يطلق عليها أيضا المهارات الشخصية أو المهارات غير المعرفية، إلى مجموعة من القدرات التي تتعلق بالجانب العاطفي والاجتماعي للفرد، مثل مهارات التواصل، والتعاطف، والقدرة على التكيف، والذكاء العاطفي (Goleman, 1995:24) وتختلف هذه المهارات عن الكفاءات التقنية أو المعرفية التي ترتبط بالمعرفة الأكاديمية أو القدرات المهنية الصرفة، إذ إنها تعنى بالجانب الإنساني والتفاعلي في شخصية الفرد وتعد هذه المهارات ضرورية لإدارة التفاعلات الاجتماعية،، فضلاً عن تعزيز بيئة تعليمية إيجابية ووفقاً لتقارير منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية(OECD) ، فإن مفهوم المهارات الناعمة يقوم على طبيعتها متعددة الأبعاد وأهميتها البالغة للممارسات الفعالة، خصوصاً في بيئات التعليم التي تتطلب تواصلًا إنسانياً وتربوياً عميقاً. (OECD, 2019:11) وهناك انواع متعددة من المهارات الناعمة منها :

١- **مهارات التعامل مع الآخرين** : تشير مهارات التعامل مع الآخرين إلى قدرة الفرد على بناء علاقات فعالة قائمة على التفاهم والانسجام مع المحيطين به، سواء كانوا أقرانا أو زملاء أو إداريين أو أولياء أمور وتشمل هذه المهارات عناصر جوهرية مثل التواصل الواضح، التعاطف، الاستماع النشط، التعاون، وحل النزاعات بطريقة بناءة. وتعد هذه القدرات من الأساسيات التي تمكن الفرد من التفاعل الاجتماعي الإيجابي، ومن ثم دعم التعلم والعمل الجماعي. وقد أوضح Wentzel & Wigfield (2007:45) أن هذه المهارات تشكل ركيزة مهمة لنجاح التفاعلات داخل البيئة التعليمية وخارجها.

٢- **مهارات الذكاء العاطفي** : يعد الذكاء العاطفي أحد الأبعاد الجوهرية للمهارات الناعمة، إذ يتضمن القدرة على التعرف على مشاعر الفرد الذاتية وفهمها وتنظيمها، بالإضافة إلى إدراك عواطف الآخرين والتعامل معها بفاعلية ويشمل الذكاء العاطفي أربعة مكونات رئيسية: الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي، الوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات. أن هذه القدرات تمثل أساسا للتفاعل الاجتماعي الإيجابي، مما يجعلها ضرورية لبناء علاقات ناجحة، وتحقيق الاستقرار النفسي، وتعزيز القيادة والتواصل في مختلف السياقات. (Goleman, 1995:23)

٣- **القدرة على التكيف والمرونة** : تعنى هذه المهارة بقدرة الفرد على مواجهة التغيرات والتحديات غير المتوقعة بمرونة وانفتاح فهي تتطلب تقبل الأفكار الجديدة، استخدام مهارات حل المشكلات بطرق مبتكرة، والاستجابة للنكسات بروح إيجابية. أن القدرة على التكيف تعد مطلبا أساسيا في البيئات المتنوعة، حيث يواجه الأفراد احتياجات متغيرة أن المرونة تبرز في قدرة الشخص على العمل تحت ضغوط مختلفة، والتفاعل مع بيئات متعددة الثقافات، وتقبل النقد البناء باعتباره تجربة تعلم تسهم في النمو الشخصي والمهني.

4- **الإبداع والابتكار** : يمثل الإبداع والابتكار جانبا محوريا من المهارات الناعمة، إذ يشير إلى قدرة الفرد على توليد أفكار وأساليب وحلول جديدة عند مواجهة التحديات التعليمية أو العملية ويتضمن ذلك تنمية الفضول، تشجيع التفكير المتباين، وتوظيف استراتيجيات تدريس مبتكرة تعزز التعلم وأن الإبداع ليس مجرد إنتاج أفكار جديدة، بل يشمل القدرة على تطبيق هذه الأفكار بطرق عملية تحدث فرقا ملموسا في بيئات التعلم والعمل، مما يجعله عنصرا أساسيا لتطوير الكفاءات الشخصية والمهنية. (Sawyer, 2012:98).

- **النظريات التي تناولت المهارات الناعمة:**

- **نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory – Bandura, 1977)**

تعد نظرية التعلم الاجتماعي التي طورها ألبرت باندورا من أبرز الأسس النظرية التي تفسر اكتساب المهارات الناعمة إذ تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتعلمون السلوكيات والمهارات من خلال الملاحظة، والتقليد، ونمذجة سلوك الآخرين، إضافة إلى دور التفاعلات الاجتماعية في

تشكيل أنماط السلوك ووفقاً لهذه الرؤية، يتعلم الأفراد مهارات التعامل مع الآخرين، والذكاء العاطفي، والتكيف الاجتماعي من خلال مراقبة النماذج الفعالة والانخراط في البيئات التربوية والمهنية و أن عملية التعلم في هذا الإطار ترتبط بشكل وثيق بتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، وأن المهارات الناعمة تكتسب عبر أساليب مثل الملاحظة، ولعب الدور، والتعلم من الآخرين، مما يساعد الأفراد على إشباع حاجاتهم والتكيف مع مجتمعهم ومواجهة تحدياته. (عبد المعطي 2008 : 18 )

#### -أساليب تعلم المهارات الناعمة في إطار نظرية باندورا

١. التعلم بالملاحظة: يشير هذا المفهوم إلى العملية التي يكتسب الأفراد من خلالها سلوكيات ومهارات جديدة عبر مراقبة الآخرين وتقليدهم وفي سياق المهارات الناعمة، يلعب التعلم بالملاحظة دوراً مهماً في تطوير قدرات التواصل، التعاطف، وحل النزاعات إذ يتعلم الأفراد مهارات مثل التواصل الفعال والسلوك المتعاطف من خلال ملاحظة سلوكيات النماذج والقنوات والأقران المؤثرين .

٢. التقليد والنمذجة : يقصد بهما تكرار السلوكيات والمواقف التي لوحظت لدى الآخرين وفي مجال المهارات الناعمة، يساعد التقليد على اكتساب إشارات التواصل الاجتماعي واللفظي وغير اللفظي، بالإضافة إلى التفاعلات بين الأشخاص إذ يكتسب الأفراد هذه المهارات من خلال تقليد سلوكيات الزملاء والمعلمين والشخصيات المؤثرة في محيطهم

٣. التعزيز غير المباشر : يحدث هذا النوع من التعزيز عندما يتعلم الأفراد من خلال ملاحظة العواقب التي تترتب على سلوك الآخرين. ففي سياق المهارات الناعمة، يشكل التعزيز غير المباشر وسيلة لتعديل السلوكيات عبر إدراك النتائج الإيجابية للتعاون والتعاطف، أو العواقب السلبية للصراع والانفعالات غير المنضبطة أن ملاحظة نتائج سلوكيات الآخرين تعد أداة مؤثرة في اكتساب وتطوير المهارات الناعمة لدى الأفراد.

(Bandura, 1977:56)

#### -نظرية الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence Theory – Goleman, 1995)

تعد نظرية الذكاء العاطفي، التي قدمها دانييل جولمان، من أبرز الأسس النظرية التي تفسر تنمية وتطبيق المهارات الناعمة إذ تفترض هذه النظرية أن المهارات العاطفية والاجتماعية، مثل الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية، تمثل عوامل حاسمة في تحقيق النجاح الشخصي والمهني وتشير النظرية إلى أن الذكاء العاطفي ليس ثابتاً، بل يمكن تطويره وتعزيزه من خلال التدريب والتجارب الحياتية، مما يؤدي إلى تحسين العلاقات الإنسانية، والتواصل الفعال، وإدارة المواقف التعليمية، بما في ذلك ضبط ديناميكيات الصفوف الدراسية (Goleman, 1995:43).

الأبعاد الأساسية للمهارات الناعمة وفقاً لنظرية الذكاء العاطفي:

١. **الوعي الذاتي** : يعد الوعي الذاتي الأساس الذي يبنى عليه الذكاء العاطفي، حيث يشمل القدرة على التعرف على العواطف الشخصية وفهم نقاط القوة والضعف والقيم والأهداف، والأفراد ذوو الوعي الذاتي المرتفع يكونون أكثر قدرة على إدارة التوتر وتنظيم مشاعرهم، مما يساعدهم على الحفاظ على سلوك إيجابي ومتوازن في البيئات التعليمية. (Goleman, 1995:44)
  ٢. **التنظيم الذاتي**: يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ودوافعه، وإعادة توجيه سلوكياته بما يتناسب مع المواقف المختلفة والأهداف طويلة، يظهر الأفراد المنظمون ذاتياً الصبر ورباطة الجأش والقدرة على التكيف، مما يساعدهم على إدارة مواقفهم بفاعلية وتعزيز بيئتهم. (Brackett & Katulak, 2007:55)
  ٣. **التعاطف**: يعرف التعاطف على أنه القدرة على فهم مشاعر وتجارب الآخرين ومشاركتها الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من التعاطف يظهرون حساسية أكبر لاحتياجات الأفراد العاطفية، ويتعاملون بوعي مع التنوع، ويسهمون في بناء علاقات قائمة على الثقة والاحترام المتبادل. (Mayer, Roberts, & Barsade, 2008:530)
  ٤. **المهارات الاجتماعية** تشمل القدرة على إدارة التفاعلات الاجتماعية بفعالية، وبناء علاقات إيجابية، والتواصل بحزم وتعاطف أن الأفراد ذوي المهارات الاجتماعية القوية يسهمون في خلق بيئات صفية شاملة، ويعززون التعلم التعاوني، ويعالجون النزاعات بطرق بناءة، مما يدعم عملية التعلم ويقوي الروابط بين الأقران ( Jones & Bouffard, 2012:30 )
- سابعاً : منهجية البحث و إجراءاته :

- **منهج البحث**: اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي الارتباطي لتحقيق هدف البحث.
- **مجتمع البحث** : تكون مجتمع البحث من طالبات كليات جامعة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ، وعددهن (12,000) طالبة موزعات على الكليات الانسانية و العلمية.
- **عينة البحث الأساسية** : اختارت الباحثة عشوائياً اربعة كليات اثنان منها انسانية و الاخرتان علمية بلغت عينة البحث الأساسية (٤٠٠) طالبة من المجتمع الاصلي والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) عينة البحث الأساسية

الكليات	المجموع
التربية	١٠٠
الاداب	١٠٠
الطب	١٠٠
الهندسة	١٠٠
المجموع	٤٠٠

## -اداتا البحث :

**اولا: مقياس الانسجام الداخلي :** بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدبيات ذات العلاقة والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الثاني، قامت الباحثة بتبني مقياس الانسجام الداخلي (Inner Harmony) ، ويعد مقياس السعادة الناضجة - النسخة المعدلة (Mature Happiness Scale-Revised: MHS-R) الذي وضعه (Wong & Bowers (2018) من أكثرها استخداما اعتمدت عليه دراسة (Carreno et al. (2021 في قياس الانسجام الداخلي لدى أكثر من ١٢,٠٠٠ مشارك من ٣٠ دولة ، و يتكون المقياس من ٩ فقرات، تقيس شعور الفرد بالسلام الداخلي، والقدرة على التقبل، والتوازن الانفعالي من أمثلة على عباراته "I have learned to let go of all my cares and burdens" و "am able to maintain inner peace". (لا تنطبق إطلاقاً) إلى ٥ (تنطبق تماما)، اذ تعكس الدرجة الكلية مستوى الانسجام الداخلي و أظهرت الدراسات أن المقياس يتمتع بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات، وكان مرتبطاً سلباً بالقلق والاكتئاب، وإيجاباً بالرفاه النفسي والمرونة ويعد هذا المقياس أداة عملية لفحص الانسجام الداخلي لدى الأفراد، مما يجعله أكثر دقة من المقاييس التقليدية التي تركز فقط على المشاعر الإيجابية لذلك قامت الباحثة بتبني المقياس .

## -إجراءات مقياس الانسجام الداخلي للبحث الحالي :

**-صدق المقياس :** يشير مفهوم الصدق الى اي درجة يقيس المقياس ما وضع لقياسه وتحققت الباحثة من مؤشرات الصدق بصدق الترجمة والظاهري و البناء للمقياس وكما يأتي :

**- صدق الترجمة:** قامت الباحثة بترجمة مقياس الانسجام الداخلي من اللغة الأصلية إلى اللغة العربية، ثم عرضت النسخة المترجمة على مجموعة من المختصين في اللغة الإنكليزية وعلم النفس التربوي، بهدف التحقق من دقة الترجمة ووضوحها، وبعد مناقشة ملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات اللازمة على فقرات المقياس، تم اعتماد النسخة العربية و أعيدت ترجمة النسخة العربية إلى اللغة الإنكليزية من قبل خبير لغوي آخر (Back Translation) للتأكد من مدى مطابقة الترجمة العربية للأصل، أظهرت نتائج المقارنة أن نسبة الاتفاق بين النسختين بلغت (٨٢%)، وهي نسبة مقبولة وفقاً لمعيار Bloom الذي يرى أن الاتفاق بنسبة (٧٥% فأكثر) يعد مؤشراً كافياً للثقة بصدق الترجمة وصلاحيته للمقياس للاستخدام البحثي.

**-الصدق الظاهري:** تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس الانسجام الداخلي ومدى ملاءمة فقراته وتعليماته، وذلك من خلال عرضه بصيغته الأولية على عينة مكونة من (١٢) محكماً من ذوي الاختصاص في ميدان العلوم النفسية وقد اعتمدت الباحثة موافقة ما لا يقل عن (١٠) محكمين معياراً لقبول الفقرة وملاءمتها لعينة البحث الحالي وبعد جمع الآراء وتحليلها، تبين أن

جميع الفقرات حازت على نسبة اتفاق تفوق المعيار المعتمد، الأمر الذي يؤكد صلاحيتها، وبالتالي لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس، ليبقى المقياس مكونا من (٩) فقرات بصيغته النهائية.

- **التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة):** أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية للتعرف على وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة البدائل المقترحة وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢٠) طالبة، واتضح ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة من إذ المعنى والصياغة وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس (١٠) دقيقة.

- **صدق البناء :** إنَّ التحقق من قوة تمييز الفقرات يعد مؤشرا مهما على صدق بناء المقياس واتساق فقراته، إذ يظهر ذلك من خلال حساب معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا، مما يشير إلى أن الفقرات تتسق فيما بينها وتمثل البعد النظري ذاته الذي صمم المقياس لقياسه وعليه، يمكن اعتبار هذه النتائج دليلا قويا على صدق البناء لمقياس الانسجام الداخلي وصلاحية استخدامه في التطبيق الميداني.

- **التحليل الإحصائي :**

-**القوة التمييزية لفقرات :** للتحقق من قوة تمييز الفقرات طبقت الباحثة المقياس على عينة اخذت من مجتمع البحث مكونة من (٤٠٠) طالبة، وتم اعتماد نسبة (٢٧%) من أفراد العينة في تحديد المجموعتين المتطرفتين، فأصبح الطالبات في كل مجموعة (١٠٨) طالبة، وبعد تطبيق المقياس على العينة رتبت إجاباتهن ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية، و استعمل الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، فظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى (٠.٠٥) لأن القيمة التائية المحسوبة اكبر من التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (٢١٤)، لاحظ الجدول (٢).

الجدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الانسجام الداخلي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١.	3.7307	0.265	1.8519	0.4339	٣٨.٤٠٣
٢.	3.2963	0.950	1.8519	0.1366	١٥.٦٤٠
٣.	3.1381	0.537	1.1381	0.2339	٣٥.٤٨٥
٤.	3.4811	0.479	1.1381	0.6339	٣٠.٦٤٦

٥.	3.5556	0.787	1.5556	0.7873	١٨.٦٧١
٦.	3.2963	0.950	1.7307	0.5966	١٤.٥٠٤
٧.	3.1111	0.903	1.1381	0.8366	١٦.٦٥٧
٨.	3.7307	0.265	1.8519	0.3339	٤٥.٨٠٣
٩.	3.8519	0.637	1.5556	0.4857	٢٩.٧٩١

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للطالبات على مقياس الانسجام الداخلي، وبعدها حسبت القيمة التائية لمعامل الارتباط ولكل فقرة، فأتضح أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لأن القيمة التائية لمعامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (٢١٤)، لاحظ الجدول (٣) .

الجدول (٣) معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الانسجام الداخلي

ت	معامل الارتباط	القيمة التائية
١.	0.557	13.38
٢.	0.572	13.91
٣.	0.553	13.24
٤.	0.569	13.80
٥.	0.575	14.02
٦.	0.571	13.88
٧.	0.552	13.21
٨.	0.545	12.97
٩.	0.576	14.06

ثبات المقياس : تحققت الباحثة من ثبات مقياس الانسجام الداخلي باستخدام معادلة الفاكروبناخ واستخدمت إستجابات عينة التحليل الاحصائي في حساب الثبات وبلغ (٠.٨٨) وهو معامل ثبات موثوق به و هذا الثبات يعد مناسباً .

وصف مقياس بصيغته النهائية : يتألف مقياس الانسجام الداخلي في البحث الحالي بصورته النهائية من ٩ فقرات تقيس شعور الطالبة بالسلام الداخلي، والقدرة على التقبل، والتوازن الانفعالي يجاب على الفقرات وفق مقياس ليكرت من ١ (لا تنطبق إطلاقاً) إلى ٥ (تنطبق تماماً)، اذ تعكس الدرجة الكلية مستوى الانسجام الداخلي واعلى درجة كلية للمقياس ٤٥ واقل درجة ٩ و بمتوسط فرضي ٢٧ درجة.



ثانيا : مقياس المهارات الناعمة: بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدبيات ذات العلاقة والدراسات السابقة، قامت الباحثة ببناء مقياس المهارات الناعمة والذي تضمن أربعة مهارات وهي : التعامل مع الآخرين ومهارات الذكاء العاطفي والتكيف والمرونة و الابداع و الابتكار .

- صياغة الفقرات :قامت الباحثة بصياغة مجموعة من الفقرات لكل مهارة من المهارات الناعمة، وتحديد العبارات التي تمثل كل مهارة بوضوح وبدقة،وكما يأتي :

- التعامل مع الآخرين: يتكون من ١٠ فقرات.

- مهارات الذكاء العاطفي : يتكون من ١٠ فقرات.

- التكيف والمرونة: يتكون من ١٠ فقرات.

- الابداع و الابتكار: يتكون من ١٠ فقرات.

واستخدمت الباحثة اسلوب ليكرت ذو خمسة مستويات للاستجابة (دائما=٥، غالبا=٤، احيانا=٣، نادرا=٢، ابدا=١)

-صدق المقياس:

أ-الصدق الظاهري : من أجل التعرف على الصدق الظاهري للمقياس، عرضت الباحثة مقياس المهارات الناعمة بصورته الأولية المكون من (٤٠) فقرة على (١٢) محكماً من المختصين في العلوم النفسية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من اجله، وفي ضوء ما قرره المحكمين تم تعديل بعض الفقرات وحذف بعضها، وقد اعتمدت الباحثة قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣،٨٤) محكاً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي نسبة ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على كل فقرات المقياس ليكون المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (٤٠) فقرة والجدول (٤) يوضح آراء المحكمين على صلاحية الفقرات

جدول ( ٤ ) آراء المحكمين بمدى صلاحية فقرات مقياس المهارات الناعمة

المهارات	أرقام الفقرات	المحكمين		قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى دلالة ٠.٠٥
		الموافقون	الموافقين			
التعامل مع الآخرين	١-٢-٣	١٢	٠	١٢	٣.٨٤	دالة
	4-9-10	١١	١	٨.٣٢	٣.٨٤	دالة
	5-6-7-8	١٠	٢	٥.٣٢	٣.٨٤	دالة
مهارات الذكاء العاطفي	١-٢-٣-٤-٥-٦	١٢	٠	١٢	٣.٨٤	دالة
	٧-٨-٩-١٠	١١	١	٨.٣٢	٣.٨٤	دالة
التكيف والمرونة	1-2-4-6-	١٢	٠	١٢	٣.٨٤	دالة

دالة	٣.٨٤	٨.٣٢	١	١١	3-5-7-8-9-10	
دالة	٣.٨٤	١٢	٠	١٢	٤-٣-٢-١	الابداع و
دالة	٣.٨٤	٨.٣٢	١	١١	5-6-7-8-9-10	الابتكار

### - التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة):

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية للتعرف على وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة البدائل المقترحة وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢٠) طالبة، واتضح ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة من إذ المعنى والصياغة وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس (١٨) دقيقة.

- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المهارات الناعمة: قامت الباحثة بأجراء التحليل الإحصائي من حساب المؤشرات الاحصائية والقوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات وفق الآتي:

- عينة التحليل الإحصائي لفقرات: طبق المقياس الذي يتكون من (٤٠) فقرة على عينة مكونة من (٤٠٠) طالبة من مجتمع البحث من غير عينة البحث الأساسية ، وتعد هذه العينة مناسبة لتحليل فقرات مقياس المهارات الناعمة، بعد ذلك قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لفقرات وكالاتي:

- القوة التمييزية لفقرات : طبقت الباحثة المقياس على افراد العينة البالغ عددهن (٤٠٠) طالبة وتم تصحيح استمارات الإجابة، واستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى اقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية وبنسبة (٢٧ %) من كل مجموعة وبلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (١٠٨) طالبة في المجموعة العليا، و (١٠٨) طالبة في المجموعة الدنيا واستعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، وتبين أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً، لأن قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٢١٤) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥). والجدول (٥) يبين نتائج حساب القوة التمييزية لفقرات لكل مهارة من المهارات الناعمة.

جدول (٥) القوة التمييزية لفقرات المهارات الناعمة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة 0.05
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التعامل مع الآخرين						
١.	٣.٧١٦	٠.٦٩٧	١.١٤٦	٠.٦٣٦	28.306	دالة
٢.	٣.٧٤١	٠.٦١٩	١.٦٠٥	٠.٦٠٦	25.625	دالة
٣.	٣.٨٥٣	٠.٤٣٣	١.٤٨١	٠.٦٩١	30.229	دالة

دالة	26.597	٠.٥١٤	١.٦١٧	٠.٧٥٩	٣.٩٦٣	٤.
دالة	29.279	٠.٧٣٣	١.٠١٧	٠.٦٣٧	٣.٧٥٣	٥.
دالة	32.545	٠.٥٣٥	١.٦١	٠.٥٣٣	٣.٩٧٥	٦.
دالة	39.598	٠.٦٠٨	١.١٧١	٠.٣٦٧	٣.٨٧٧	٧.
دالة	28.041	٠.٥٣٤	١.٤٤٤	٠.٦٣٩	٣.٦٩١	٨.
دالة	33.863	٠.٦٤١	١.١٩٦	٠.٤٩٦	٣.٨٣٧	٩.
دالة	20.265	٠.٦٨٧	١.٤٧١	٠.٧٣٣	٣.٤٣	١٠.
مهارات الذكاء العاطفي						
دالة	٢٨.٩٠٠	٠.٦٠١	١.٦١٧	٠.٤٦٩	٣.٧٣٧	١.
دالة	١٩.٦٢١	٠.٧٧١	١.٩٥١	٠.٦٣٦	٣.٨٣٨	٢.
دالة	١٨.٤٤٩	٠.٦١٧	١.٦٧٩	٠.٨١١	٣.٤٨٨	٣.
دالة	٢٤.٨٢٨	٠.٤٦٨	١.٧٤١	٠.٦٤٣	٣.٦٤١	٤.
دالة	٢٦.٣٨٥	٠.٧٥٨	١.٨١١	٠.٣٣٤	٣.٩١٤	٥.
دالة	٤٠.٤٢٢	٠.٦١٣	١.٠٧٤	٠.٣٦٧	٣.٨٥٣	٦.
دالة	٣٥.١١١	٠.٦٠٣	١.٤٥٧	٠.٤٣٦	٣.٩٧١	٧.
دالة	٣٢.٠١٦	٠.٧٩٨	١.١٧١	٠.٣٦٧	٣.٨٧٧	٨.
	٥٣.٨١٨	٠.٤٢١	١.١٩٥	٠.٣٣٤	٣.٩٧٨	٩.
دالة	٤٤.٢٠٩	٠.٤٦٨	١.١٥٨	٠.٣٦٧	٣.٦٨٨	١٠.
التكيف والمرونة						
دالة	٤١.٠٤٤	٠.٤٣	١.١٩١	٠.٤٦٩	٣.٧٠٤	١.
دالة	٣٠.٩١٥	٠.٦٩٣	١.٤٨٦	٠.٣٩١	٣.٨٥٣	٢.
دالة	٤٠.٩٠٧	٠.٤٩٤	١.١١٦	٠.٤٥١	٣.٧٤٩	٣.
دالة	٢٩.٣٦٠	٠.٦٨٦	١.٦٧٩	٠.٣٦٧	٣.٨٧٧	٤.
دالة	٤٧.١٥٨	٠.٥١٧	١.١٩٥	٠.٣٣٤	٣.٩٨٨	٥.
دالة	٢٧.٢٤٨	٠.٨٦٦	١.١٢٢	٠.٦٦٧	٣.٩٨٨	٦.
دالة	٥٠.٣٣٧	٠.٤٤١	١.٠٧٤	٠.٣٦٧	٣.٨٥٣	٧.
دالة	٢٧.٠١٤	٠.٨٣٣	١.٤٥٧	٠.٤٣٦	٣.٩٠١	٨.
دالة	٢٨.٠٤١	٠.٥٣٤	١.٤٤٤	٠.٦٣٩	٣.٦٩١	٩.
دالة	٢٢.٣١٧	٠.٩٠٥	١.٤٧٤	٠.٧٣٣	٣.٩٧٥	١٠.
الابداع و الابتكار						
دالة	٢٠.٦٦٥	٠.٦٩٩	١.٧٠٤	٠.٦٦١	٣.٦١٧	١.
دالة	٢٠.٩٨٧	٠.٦٨٥	١.٨٦٤	٠.٦٣٧	٣.٧٥٣	٢.
دالة	٣٨.٤٩٧	٠.٥٦٦	١.٧٩	٠.١٦٦	٣.٩٧٥	٣.
دالة	٢٤.٢٣٧	٠.٧٨٧	١.١٥٩	٠.٦٦٩	٣.٥٦٨	٤.

٥.	٣.٨٦٤	٠.٣٤٦	١.٧١٨	٠.٧٤٣	٢٧.٢١٠	دالة
٦.	٣.٩٥١	٠.٣١٣	١.٦٦٧	٠.٤٤١	٤٣.٨٩٢	دالة
٧.	٣.٨٥٣	٠.٣٦٧	١.٩٨٨	٠.٨٣٣	٢١.٢٩٢	دالة
٨.	٣.٨٤	٠.٣٦٩	١.٨٤	٠.٦٠٨	٢٩.٢٢٤	دالة
٩.	٣.٩٧٥	٠.١٦٦	١.٧٩	٠.٥١٧	٤١.٨١٨	دالة
١٠.	٣.٥٦٨	٠.٦٦٩	١.١٥٩	٠.٨١١	٢٣.٨١٣	دالة

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي اليه: قامت الباحثة بحساب صدق الفقرات بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة من (٤٠٠) طالبة من طالبات جامعة واسط بعد ذلك تم استعمال معامل ارتباط بيرسون في حساب هذه العلاقة وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وكما مبينة بالجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي اليها

ت	المهارات	الفقرة	ارتباط الفقرة بالمهارة التي تنتمي اليها
1	التعامل مع الآخرين	١.	٠.٦٣٣
		٢.	٠.٦٥
		٣.	٠.٦٦٦
		٤.	٠.٦٨٢
		٥.	٠.٦٩٩
		٦.	٠.٥٨٤
		٧.	٠.٦
		٨.	٠.٦١٧
		٩.	٠.٦١
		١٠.	٠.٦٠٣
٢	مهارات الذكاء العاطفي	١١.	٠.٥٩٦
		١٢.	٠.٥٨٩
		١٣.	٠.٥٨٢
		١٤.	٠.٥٧٥
		١٥.	٠.٥٦٨
		١٦.	٠.٥٦١
		١٧.	٠.٥٥٤
		١٨.	٠.٥٤٧
		١٩.	٠.٥٣٩

٠.٥٣٢	٢٠.		
٠.٥٢٥	٢١.	التكيف والمرونة	3
٠.٦٣٣	٢٢.		
٠.٦٥	٢٣.		
٠.٦٦٦	٢٤.		
٠.٦٨٢	٢٥.		
٠.٦٩٩	٢٦.		
٠.٥٨٤	٢٧.		
٠.٦	٢٨.		
٠.٦١٧	٢٩.		
٠.٦٣٣	٣٠.		
٠.٦٥	٣١.	الابداع و الابتكار	٤
٠.٦٦٦	٣٢.		
٠.٦٨٢	٣٣.		
٠.٦٩٩	٣٤.		
٠.٧١٥	٣٥.		
٠.٧٣٢	٣٦.		
٠.٧٤٨	٣٧.		
٠.٧٦٤	٣٨.		
٠.٧٨١	٣٩.		
٠.٧٩٧	٤٠.		

-المؤشرات الإحصائية للمهارات الناعمة : لذا قامت الباحثة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية، وكما موضحة في جدول (٧).

جدول (٧) قيم المؤشرات الإحصائية مقياس المهارات الناعمة

المؤشرات الإحصائية	
الوسط الحسابي	١٣٥.٣٢١٥
الوسيط	١٢٣.٢٥٨
المنوال	٥٢
الانحراف المعياري	٣.٦٤٨٩
التباين	13.31447
الالتواء	-٠.٤٢٠
التفرطح	-٠.٦٩٨

أقل درجة	٤٢
أعلى درجة	١٣٨.٦٥٤

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس المهارات الناعمة يبدو من الجدول أعلاه ان درجات المهارات يقترب شكل توزيعها التكراري من التوزيع الاعتدالي، لان درجات الوسط والوسيط متقاربة تقريباً كذلك ان معاملات الالتواء والتفرطح تقترب من الصفر، إذ كلما كان معامل الالتواء ومعامل التفرطح قريباً من الصفر سواء كان موجباً أو سالباً، دل هذا على ان شكل التوزيع التكراري للدرجات قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس مفهوم المهارات الناعمة وتكون العينة ممثلة للمجتمع مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس.

- ثبات المقياس : ولغرض إيجاد ثبات مقياس المهارات الناعمة فقد أعتمدت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Cronbach Alpha Coefficient ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على استجابات عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (400) استجابة، وبعد تطبيق المعادلة كانت قيم الثبات كما موضحة بالجدول (٨) .

جدول (٨) معامل الثبات لكل مهارة من المهارات الناعمة

المهارة	معامل الثبات
التعامل مع الآخرين	0.88
مهارات الذكاء العاطفي	0.85
التكيف والمرونة	0.87
الابداع و الابتكار	0.85

وهذه القيم مقبولة وذات معامل ثبات عال، لذلك يتميز هذا المقياس بالاتساق الداخلي. -وصف مقياس بصيغته النهائية : يتألف مقياس المهارات الناعمة في البحث الحالي بصورته النهائية من اربعة مهارات وهي كالآتي:- التعامل مع الآخرين و مهارات الذكاء العاطفي و التكيف والمرونة و الابداع و الابتكار ولكل مهارة ١٠ فقرات وبذلك يكون المقياس من ٤٠ فقرة و اعلى درجة للمقياس ٢٠٠ درجة و اقل درجة ٤٠ درجة بمتوسط فرضي ١٢٠ درجة. تطبيق المقياسين: طبقت الباحثة المقياسين على عينة البحث الأساسية المتكونه من(٤٠٠) طالبة .

الوسائل الاحصائية : اعتمدت الوسائل الإحصائية الآتية: - الاختبار التائي لعينة واحدة و لعينتين مستقلتين و ارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ، واختبار مربع كاي .

## ثامنا : عرض نتائج البحث و تفسيرها:

-**الهدف الاول:** لقياس الانسجام الداخلي لدى طالبات الجامعة، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة T-test، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات الانسجام الداخلي لعينة البحث يساوي ( ٣٦.٢٥٨ ) درجة، وعند تحديد دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٢٧) تبين وجود فرق بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (43.4852) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (399)، الجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول ( ٩ ) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الانسجام الداخلي

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	٢٧	٣٦.٢٥٨	4.258	٣٩٩	43.4852	١.٩٦	٠.٠٥

تشير النتيجة الإحصائية إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات العينة (٣٦.٢٥٨) والمتوسط الفرضي (٢٧)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٣.٤٨) وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا الفرق الكبير لصالح متوسط العينة يدل على أن طالبات الجامعة يتمتعن بمستوى مرتفع من الانسجام الداخلي مقارنة بالمستوى المتوقع ويعكس ذلك قدرة الطالبات على تحقيق التوازن النفسي وإدارة الضغوط الحياتية والدراسية بفاعلية، مما يساهم في استقرارهن العاطفي وتكيفهن الأكاديمي، ويمكن تفسير هذا الارتفاع في مستوى الانسجام الداخلي بأنه ناتج عن مجموعة من العوامل المرتبطة بالبيئة الجامعية والاجتماعية فالتطالبات في هذه المرحلة العمرية قد طورن وعيا ذاتيا أكبر بقدراتهن وأهدافهن المستقبلية، إضافة إلى أن الانخراط في الأنشطة الجامعية والبرامج الأكاديمية قد ساعدن على تعزيز مهارات التأمل الذاتي وضبط الانفعالات كذلك، فإن الدعم الاجتماعي من الأسرة والزملاء قد يلعب دورا مهما في تقوية هذا الانسجام، إذ يوفر شبكة أمان نفسي تساهم في تعزيز الرضا الشخصي والالتزام الداخلي من جانب آخر، تبرز هذه النتيجة أهمية النظر إلى الانسجام الداخلي كأحد المؤشرات الرئيسة للرفاه النفسي لدى طالبات الجامعة إذ إن المستوى العالي من الانسجام الداخلي يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات، وتعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الحرم الجامعي .

**الهدف الثاني :** قياس المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة، استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة T-test، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات لعينة البحث يساوي (١٥٦.٥٢١) درجة، وعند تحديد دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٢٠) تبين وجود فرق بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (64.65) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩)، الجدول (١٠) يوضح ذلك.



الجدول (١٠) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس المهارات الناعمة

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	١٢٠	١٥٦.٥٢١	١١.٢٩٨	٣٩٩	64.65	١.٩٦	٠.٠٥

تشير النتيجة الإحصائية إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات العينة (١٥٦.٥٢١) والمتوسط الفرضي (١٢٠)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦٤.٦٥) وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني أن طالبات الجامعة يمتلكن مستوى من المهارات الناعمة يفوق المتوسط الفرضي بدرجة ملحوظة و هذه النتيجة تعكس أن المشاركات في العينة قد طورن قدرات اجتماعية وسلوكية متميزة مثل التواصل والتعاون والقدرة على التكيف، وهو ما يجعل مستوى مهارتهن أعلى من المتوقع ويمكن تفسير هذا التفوق لصالح متوسط العينة بأن البيئة الجامعية تتيح فرصاً متعددة لتنمية المهارات الناعمة، سواء من خلال التفاعل داخل القاعات الدراسية، أو المشاركة في الأنشطة الطلابية، أو عبر استخدام استراتيجيات تعليمية تشجع العمل الجماعي والتواصل كما أن طبيعة المرحلة الجامعية تتطلب من الطالبات تطوير مهارات شخصية واجتماعية تساعدن على التكيف مع متطلبات الدراسة والاندماج في الحياة الأكاديمية. هذا السياق يفسر ارتفاع المتوسط الفعلي للعينة مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي يمثل الحد الأدنى أو المستوى المتوقع فقط ومن ناحية أخرى، يمكن النظر إلى النتيجة باعتبارها مؤشراً على نجاح البرامج الجامعية في تعزيز المهارات الناعمة بين الطالبات. إذ يظهر ارتفاع المتوسط الفعلي أن الطالبات استطعن تطوير قدرات تتجاوز المستوى النظري المفترض، ما يعكس استعداداً أكبر لمواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية .

**-الهدف الثالث:** لكشف العلاقة بين الانسجام الداخلي و المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة،وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون ظهر بأن العلاقة بين المتغيرين لدى طالبات الجامعة قد بلغت (0.412) وباستعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة ( 9.02 ) هي ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) والجدول ( ١١ ) يوضح ذلك، إذ توجد علاقة ارتباطية بين الانسجام الداخلي و المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة

جدول ( ١١ ) معامل الارتباط بين الانسجام الداخلي و المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة

العدد	نوع العلاقة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
٤٠٠	الانسجام الداخلي	0.412	9.02	دالة
	المهارات الناعمة			

تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الانسجام الداخلي ومستوى المهارات الناعمة لدى العينة المستهدفة، إذ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الانسجام

الداخلي و المهارات الناعمة لدى طالبات الجامعة ( $r=0.412$ ,  $t=9.02$ ,  $p<0.05$ ) ، فالتالبات اللواتي يمتلكن مستويات أعلى من الانسجام الداخلي يظهرن أيضا مستوى أفضل من المهارات الناعمة يمكن تفسير ذلك بأن الانسجام الداخلي يعزز الاستقرار النفسي والرضا العاطفي، وهو ما يعد قاعدة أساسية لاكتساب مهارات اجتماعية وسلوكية مثل التواصل الفعال والتعاون وحل المشكلات فالفرد الذي يتمتع بسلام داخلي يكون أكثر قدرة على التحكم بانفعالاته، والتفاعل مع الآخرين بهدوء، مما ينعكس إيجابا على تنمية مهاراته الناعمة وبذلك، فإن العلاقة الإيجابية بين المتغيرين تعكس تكامل الجوانب النفسية الداخلية مع القدرات الاجتماعية والسلوكية يمكن تفسير هذه العلاقة أيضا من منظور نظرية الذكاء العاطفي، اذ يعد الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي والتعاطف من مكونات الانسجام الداخلي التي تتقاطع مباشرة مع المهارات الناعمة فالانسجام الداخلي لا يقتصر على السلام النفسي فقط، بل يشمل القدرة على فهم الذات و التعامل مع الضغوط والتوازن بين الجوانب الانفعالية والمعرفية، مما يسهل تطبيق المهارات الاجتماعية في المواقف اليومية لذا، فإن الطالبات اللواتي يمتلكن انسجاما داخليا أعلى يكن أكثر استعدادا للتفاعل الإيجابي مع الزملاء وأعضاء الهيئة التدريسية، ويظهرن كفاءة أكبر في بيئات العمل الجماعي، قد يعزى وجود هذه العلاقة إلى أن الانسجام الداخلي يوفر أرضية خصبة للنمو الشخصي والاجتماعي فالتالبة التي تشعر بالإنزان الداخلي والرضا النفسي تكون أكثر انفتاحا على التعلم واكتساب مهارات جديدة، وأكثر تقبلا للنقد والتغذية الراجعة، مما يعزز تطور مهاراتها الناعمة كما أن هذا الاتساق النفسي يجعلها أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والاندماج في الأنشطة الجامعية، وهو ما يؤدي إلى تعزيز مهارات مثل القيادة، التفكير الإبداعي، والقدرة على التكيف.

- الاستنتاجات: من خلال النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي:

١. تمتع طالبات الجامعة بمستويات مرتفعة من الانسجام الداخلي يعكس قدرتهن على التكيف النفسي وإدارة الضغوط الأكاديمية.
٢. أظهرت النتائج أن المهارات الناعمة، مثل التواصل والتعاون، ترتبط بشكل مباشر بالانسجام الداخلي، مما يشير إلى ترابط نسبي بين المتغيرين.
٣. عدم وجود تباين فردي في امتلاك طالبات الجامعة للمهارات الناعمة، حيث برزت جميع المهارات بشكل واضح.

-التوصيات:توصي الباحثة بما يأتي:

١. العمل على تعزيز الانسجام الداخلي لدى طالبات الجامعة من خلال برامج إرشادية نفسية ودورات في إدارة الضغوط وتنمية الوعي الذاتي.

٢. إدراج مقررات أو ورش تدريبية تهتم بتطوير المهارات الناعمة كالذكاء العاطفي والتواصل الفعال ضمن المناهج الجامعية.

٣. ضرورة توفير مبادرات وأنشطة جامعية (مثل المشاريع التعاونية والأنشطة الطلابية) تسهم في صقل المهارات الناعمة وتعزيز العلاقات الإيجابية.

-المقترحات: تقترح الباحثة ما يأتي:

١. إجراء دراسة مقارنة بين الطالبات والطلاب الجامعيين لمعرفة الفروق في مستوى الانسجام الداخلي والمهارات الناعمة وفقاً لمتغير الجنس .

٢. تنفيذ دراسات طولية لتتبع تطور الانسجام الداخلي وعلاقته بالمهارات الناعمة عبر المراحل الأكاديمية المختلفة (الإعدادية، الجامعية، الدراسات العليا).

٣. دراسة العلاقة بين الانسجام الداخلي والمهارات الناعمة في ضوء متغيرات أخرى مثل الذكاء العاطفي، التوافق الاجتماعي، أو متطلبات التعليم الإلكتروني.

- المصادر :

- الجمري منصور، (٢٠١٥): المهارات الناعمة وأهميتها في إدارة الأعمال، دار الفكر . القاهرة.

عبد المعطي، احمد حسن ( ٢٠٠٨ ) الجودة والاعتماد بالتعلم، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- لفتة، محمد سعدي، (٢٠١٢): ( المهارات اللازمة للتدريس الجامعي الناجح)، مجلة الاستاذ، العدد(202) ، جامعة بغداد.

- Arthur, J., Bennett, A., & Stanwick, J. (2018). Teacher personality traits and student performance. British Journal of Education Psychology, 88(1), 1-18.

- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2007). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students.

- Büssing, A. et al. (2010). Inner Correspondence and Peaceful Harmony Scale. p. 17.

- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Pérez-Escobar, J. A., García-Montes, J. M., & Hicks, J. A. (2021). Inner Harmony as an Essential

Facet of Well-Being: A Multinational Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 648280. p. 9.

- Eisenbeck, N. et al. (2021). *Journal of Happiness Studies*, 22(5), p. 2163
- Garcia-Campayo, J. et al. (2020). *Mindfulness & Compassion*, 5(1), p. 15
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, p. 44.
- Heckman ,J. J. ,& Kautz ,T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour economics*, 19(4)٤٦٤-٤٥١ ،
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools. *Social Policy Report*, 26(4), p. 30.
- Khoury, B. et al. (2013). *Journal of Clinical Psychology*, 69(2), p. 169
- Lomas, T., & Ivltzan, I. (2016). *Journal of Mental Health Education*, 25(2), p. 108.
- Matteson, m. L. Anderson, I., & Boyden, C. (2016): *Soft Skills: A Phrase in search of Meaning*, Vol. 16, No. 1, PP.71-88.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- OECD. (2019). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). *Character Strengths and Education*. p. 51
- Sawyer, R. K. (2012). *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford University Press.
- Tan, C. S. et al. (2025). *Psychological Reports*. p. 224

- Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (2007). Handbook of motivation at school. Routledge.
- Wong, P. T. P., & Bowers, V. (2018). The Positive Psychology of Meaning and Spirituality. p. 6
- Wong, P. T. P. (2020). Existential Positive Psychology and the New Science of Flourishing Through Suffering. In: The Human Quest for Meaning (2nd ed.). Routledge, pp. 225–240
- Wong, P. T. P. (2021). Existential Positive Psychology. In: The Human Quest for Meaning. Routledge, p. 235