

دراسة قلق المستقبل ومرونة الانا لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك

م.م زكي مردان عمر - جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Zeki merdan1962@gmail.com

استلام البحث : ٢٠١٩/٨/٤

قبول البحث : ٢٠١٩/٩/٥

ملخص البحث:

تعد التغيرات المستمرة في مجالات الحياة والضغوط التي تؤدي الى الارهاق البدني والنفسي لدى طالبات الجامعات و خاصة في متغيرات مرونة الانا و قلق المستقبل التي تركز عليها بشكل كبير ومن هنا كانت اهداف البحث هي التعرف على مستوى المتغيرين النفسيين لدى عينة البحث وكذلك دراسة العلاقة بينهما ويتم استخدام المنهج الوصفي وكانت عينة البحث وهم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك. للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ والبالغ عددهم (١٢٠) طالبة و استخدم مقياس مرونة الانا و مقياس قلق المستقبل وتم اجراء المعاملات العلمية وكانت نتائج البحث ان العينة لا تتمتع بدرجات كافية من مرونة الانا وكذلك ظهر مستوى عالي من قلق المستقبل لدى عينة البحث .
أما اهم الاستنتاجات:

- ١- يعاني افراد العينة من ضعف مرونة الانا وظهور درجات عالية من قلق المستقبل.
- ٢- لم ترتقي العلاقة على مستوى المعنوية بين مقياس قلق المستقبل ومرونة الانا لدى عينة البحث.

الكلمات المفتوحة (قلق المستقبل – مرونة الانا)

Study of the future concern and elasticity of the female students in the second stage

Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences - University of Kirkuk

Zaki Mardan Omar - Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kirkuk

Research Summary:

The continuous changes in the areas of life and pressures that lead to the physical and psychological fatigue of university students, especially in the variables of elasticity of anxiety and concern of the future, which focused on them greatly. Hence the objectives of the research is to identify the level of psychologists in the research sample and study the relationship between them and is used The descriptive approach The sample of the research were the students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk for the academic year 2018-2019, the number of (120) students and used the elasticity of Alana and measure of anxiety of the future and conducted scientific transactions and the results of the research that Sample does not have sufficient degrees of flexibility Lanna as well as the back of a high level of concern for the future research sample level.

The most important conclusions:

- 1-The sample suffers from weak flexibility of Alana and the emergence of high degrees of concern for the future.*
- 2-The relationship did not rise at the level of morale between the measure of future anxiety and elasticity of Alna in the sample of the research*

key words (future anxiety - ego flexibility)

١. المقدمة

يعيش إنسان اليوم في عالم يتصف بالتغيرات المستمرة في شتى مجالات الحياة مما أدى بالبعض إلى تسميته بعصر السرعة والذي جعل الفرد يتعرض لأنواع مختلفة من الضغوط النفسية التي تسبب متاعب متنوعة في حياته اليومية ولا ريب أن استمرار التعرض لتلك الضغوط يؤدي الى الشعور بالإرهاق البدني والنفسي الذي ساهم في تكوين اتجاهات سلبية نحو جميع أعمال الفرد التي يقوم بها، ونظرا للدور الذي تقوم به بعض متغيرات الشخصية والتمثلة بمرونة الانا في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد باعتبارها احد اهم العوامل التي تسهم بشكل فعال في تخفيف آثار الضغوط النفسية التي يواجهها سواء الأفراد بشكل عام وطالبة المرحلة الجامعية بشكل خاص . اذ يشير (يعقوب) أننا بحاجة لدراسة مرونة الانا؛ كي نستطيع التكيف مع الحياة، ومع أنفسنا، والواقع المحيط بما يشتمل عليه من الضغوط والأحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة، حيث إن المرونة (مرونة الشخصية) مصطلح استخدم للتعبير عن مجموعة من الصفات التي ترفع عملية التكيف الناجح والتحول بالرغم من المخاطرة، وقد تبين أن القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأفراد بأن ينموا الكفاءة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة واليقظة الجادة والاستقلالية والوعي بالهدف (حسان، ٢٠٠٩، ٢٧)

اما بخصوص قلق المستقبل فيعد نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد، فهو حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة يتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة ، يتميز بإحساسه بمزيج من الرهبة والإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف ، مع خوف مزمن بدرجة خفيفة ، وخوف قوى ساحق ، وباعت ثنائي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة. (دسوقي، ١٩٨٨، ٢٣) إذ أثبتت الدراسات أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف من المستقبل يكون نابعا من عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية، مثل عدم وجود وظيفة أو عدم القدرة على تكوين أسرة، لذا فإن دراسة القضايا والمشكلات المرتبطة بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظرا لما يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة (عبد الحميد ، ٢٠٠٢، ٩٦)

ومن خلال ما تقدم يتجلى البحث الحالي في تسليط ضوء دراسة وقلق المستقبل مرونة الأنا لدى طالبات كلية التربية الرياضية بغية الوقوف على معالجة إحدى أهم من المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية طالبات الجامعة وخاصة في ظل ظروف حياتية صعبة التي نعيشها في جميع مجالات الحياة سيما في الوسط الجامعي وتكمن مشكلة البحث في ان مفهوم مرونة الأنا يعد احد اهم المفاهيم الشخصية التي تساعد في مقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، فضلا عن مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق النفسي معاً ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي التعرف على قلق المستقبل ومرونة الأنا كونها مشكلة واقعية تستحق البحث والدراسة إذ سعت هذه الدراسة للإجابة على السؤال الرئيسي وهو ما نوع علاقة بين قلق المستقبل ومرونة الأنا لدى عينة من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كركوك ؟

٢- الغرض من الدراسة :

ان الغرض من الدراسة هو التعرف على مستوى قلق المستقبل ومرونة الأنا وكذلك علاقتهم ببعض لدى عينة البحث

٣- اجراءات البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث الحالي تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل طالبات المرحلة الثانية للسنة الدراسية ٢٠١٨-٢٠١٩ والبالغ عددهم (١٢٠) بعد ان تم استبعاد الطالبات المؤجلون وطالبات الذين لم يكملوا الاجابات عن فقرات المقياس فضلا عن عينة الثبات وبهذا اصبحت عينة البحث بشكلها النهائي (٩٦) طالبة والجدول الآتي يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

جدول (١) يبين النسبة المئوية لجميع عينة البحث

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
عدد افراد عينة البحث بشكلها النهائي	٩٦	٥٦%
الطالبات المستبعدات	٢١	١٢%
طالبات المؤجلين	٥	٢%
طالبات المرفقة قيودهم	١	١%
طالبات الذين لم يكملوا الاستبيانات	٢٧	١٦%
عينة الثبات	٢٠	١٢%
المجموع الكلي	١٢٠	١٠٠%

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

وتم استخدام الوسائل وجمع البيانات اما اداة البحث في مقياس مرونة الأنا تكونت المقياس من (٧٦) فقرة تقيس كل عدة فقرات منها بُعد من الابعاد المطروحة لدينا (القدرة على تكوين علاقات واقعية ، على ترويض الانفعالات القوية ، النظرة الايجابية للذات ، القدرة على وضع خطط واقعية ، القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية).

ويصحح المقياس وفق ميزان خماسي التدرج

والجدول (٢) يبين توزيع فقرات المقياس

١- مقياس قلق المستقبل

٢- مقياس مرونة الأنا

٣- جهاز لاب توب

٤- المقابلات الشخصية

جدول (٢) يبين توزيع الفقرات على مقياس مرونة الأنا

ت	الابعاد	تسلسل الفقرات
١-	القدرة على تكوين العلاقات واقعية والتواصل الاجتماعي مع الآخرين	١٦ - ١
٢-	القدرة على ترويض الانفعالات القوية والانفعالات.	٣٤ - ١٧
٣-	النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال ادراكه الحقيقي لها وللاحداث من حوله .	٤٩ - ٣٥
٤-	القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الاجراءات .	٦٥ - ٥٠

٥-	القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية .	٦٦ - ٧٦
----	---	---------

مقياس قلق المستقبل (ينظر الملحق ٢)

وقد تكون مقياس قلق المستقبل في صورته الاولى من (٤٢) فقرة موزعة على اربع مجالات هي: القلق العام : وهو مكون من ١٢ فقرة . اما المجال الاجتماعي : وهو مكون من ١٠ فقرات . كما ان المجال السياسي : وهو مكون من ١٠ فقرات . في حين شمل المجال الاقتصادي مكون من ١٠ فقرات ويصحح المقياس وفق ميزان خماسي التدرج

جدول (٣) يبين توزيع الفقرات على مقياس قلق المستقبل

المجال	الفقرات الموجبة	الفقرات السلبية
عام	١-١٣-١٧-٢٩-٣٧-٤١-٤٢	٩-٢١-٢٥-٣٣
اجتماعي	٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٨	-----
سياسي	٣-٧-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٩	١١-٣٥
اقتصادي	٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠	-----

وتم استخدام

يعد صدق الأداة من الخصائص الأساسية المهمة التي يجب توافرها في الأداة التي يعتمد عليها أي بحث. ويقصد بالصدق أن تقيس الأداة ما وضعت لقياسه ، بمعنى أن المقياس الصادق أداة تقيس الوظيفة التي يزعم أنها تقيسها ولا تقيس شيئاً آخر بدلاً عنه أو إضافة إليه . (ملحم ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٣) وللحصول على صدق مقياسي مرونة الانا وقلق المستقبل تم عرضهما على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم الرياضية والنفسية ، وهم

- (١.د. ناظم شاكر الوتار - علم النفس الرياضي - جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية
- ا.د. عبد الودود امجد _ علم النفس الرياضي - جامعة كركوك ، كلية التربية الرياضية
- ا.د. نبراس يونس - علم النفس الرياضي - علم النفس الرياضي - جامعة الموصل ، كلية التربية للبنات
- ا.د. مها صبري _ علم النفس الرياضي _ جامعة كركوك ، كلية التربية الرياضية.

وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغها تبين

وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (٨٥٪ - ١٠٠٪) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقياسين المستخدمين في البحث الحالي.

وطريقة الاختبار واعادة الاختبار

اجري الثبات على عينة من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهم (١٥) طالبة واستخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار وبعدها حسب معامل الارتباط بين الاختبارين اذ كانت الفترة بين الاختبارين اسبوعين ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) إذ بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين (٠,٧٥) لمقياس مرونة الانا وقد بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين (٠,٨٣) لمقياس قلق المستقبل ويعد معامل الثبات الذين تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات فقرات مقياسي مرونة الانا وقلق المستقبل وبذلك يصبح المقياسين بصيغتهما النهائية صالحين للتطبيق على عينة البحث.

وتم بعد استكمال الشروط العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهئية لمقياسي مرونة الانا وقلق المستقبل تم تطبيقهما على أفراد عينة

واستخدام الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. قانون النسبة المئوية .
٤. معامل الارتباط البسيط .
٥. الاختبار التائي (التكريني والعبيدي , ١٩٩٩ , ١٠١ _ ٣٠٤)

١-٤ عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المتوسط النظري لمقياسي مرونة الانا وقلق المستقبل لأفراد عينة البحث

البيانات الوصفية						المعالم الاحصائية	المتغيرات
النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		
معنوي*	٣,٤٣	٢٢٨	١٨,٦٥	١٥٨,١٨	درجة		مرونة الانا
معنوي*	١٣,٨	١٢٦	١١,٤٢	١٣٠,٠١	درجة		قلق المستقبل

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وامام درجة حرية (٩٥) قيمة (ت) الجدولية = ١,٩٩

من الجدول (٢) يتبين انه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مرونة الانا والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لان قيم (ت) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية ولمصالحه المتوسط الفرضي ويستدل الباحث ايضا بانه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين قلق المستقبل والمتوسط الفرضي للمقياس وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية ولمصالحه افراد عينة البحث ويذهب الباحث هذه النتائج الخاصة بقلق المستقبل مع ما ذهب اليه (الجبوري) في تفسيره بان الذي يعاني من قلق المستقبل اذ يكون ذو نظرة سلبية للحياة تؤثر على تفكيره وعدم مقدرته على مواجهة المشاكل الحياتية كذلك يؤثر على تركيزه وشكه في قدراته الذاتية وهذا في رأي الباحث امر طبيعي لما يعنيه طلبة الاكاديمية العربية في الدنمارك عينة البحث من ضغوط حياتية لبعدهم عن اوطانهم الاصلية والعيش في بيئة غير بيئتهم ولغة غير لغتهم، مما يؤدي هذا الى النظرة السلبية للمستقبل تجعلهم يحجمون عن تحقيق اهدافهم البعيدة، ان النظرة السلبية للفرد الذي يعني من القلق يقترن احيانا بوجود افكار مسيطرة عليه قد تكون افكار ومعتقدات خاطئة، فالاعتقاد بان الاشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وان الاشياء السيئة لا يمكن التخلص منها او تجنبها مما يؤدي هذا الى انخفاض في مستوى اداء الفرد (الجبوري، ٢٠١٣، ١٤٨)، ويؤكد (سعود، ٢٠٠٥) " بان افكار الفرد هي التي تحدد ردود افعاله وادراك المعلومات عن الذات والمستقبل على انها مصدر خطر وضعف مسيطر يؤدي الى انخفاض في الكفاءة الذاتية وتؤكد ناهد سعود أن قلق المستقبل جزء من القلق العام الذي يؤثر على الفرد في تحقيق أهدافه المستقبلية وفقدانه السيطرة على الحاضر. (سعود، ٢٠٠٥، ١٤٩). اما بخصوص نتائج مرونة الانا فيفسر الباحث ذلك ان افراد عينة البحث لا تمتع بدرجات كافية من مرونة الانا؛ اذ ان مرونة الانا واحدة من الابعاد الاساسية في الشخصية التي يمكن ان تشكل في ظل الظروف البيئية التي يعيشها الافراد وهنا تؤكد (حسان، ٢٠٠٩) ان المرونة من ابعاد الشخصية الأساسية التي تحدد الوجود النفسي والذهني والاجتماعي للفرد داخل الجماعة؛ مما يشير إلى أهمية الانتباه الى إعداد البرامج التي تزيد من مستوى المرونة خاصة لفئات المراهقين والشباب، (حسان، ٢٠٠٩، ١١٩)، (التكريتي، ١٩٩٩، ٩٨)

جدول (٥) يبين معامل الارتباط بين مرونة الانا وقلق المستقبل لأفراد عينة البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة	النتيجة
مرونة الانا	درجة	درجة	٠,٠٣٢	غير معنوي
قلق المستقبل	درجة			

* معنوي عند نسبة خطأ $0,05 \geq$ وامام درجة حرية (٩٤) قيمة (ر) الجدولية = ٠,٢٠٥

يتبين من الجدول (٣) بان قيمة معامل الارتباط تشير إلى وجود علاقة غير معنوية بين مرونة الانا وقيمة قلق المستقبل وذلك لان قيمة (ر) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٢٠٥) ويرى الباحث أن هذه النتائج يمكن ان تفسر بان في أن اغلب طلبة الجامعة يتعرضون في جميع مجالات الحياة إلى كثير من أنواع الضغوط النفسية الواقعة على كاهلهم والتي منها قلق المستقبل والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب النفسية الناجحة لهذه الضغوطات التي تتأثر إلى حد كبير بمرونة الانا اذ تشير (حسان، ٢٠٠٩) ان لعامل الضغوط النفسية وآلية التعامل معها دور كبير في تحقيق فعالية أكبر من خلال مفهوم مرونة الانا الذي تبرز دورها من خلاله قدرة الإنسان على التكيف الناجح التي يمر بها (حسان، ٢٠٠٩، ١٢٢)، (النابلسي، محمد احمد، ٢٠٠٩، ١٩٩٩)

١-٥ الاستنتاجات :

١- يعاني أفراد عينة البحث بشكل عام من ضعف في مرونة الانا بدلالة المتوسط الفرض لمقياس مرونة الانا.
٢- يتميز أفراد عينة البحث بشكل عام بوجود بدرجات عالية من قلق المستقبل يفوق درجة المتوسط الفرض لمقياس قلق المستقبل.

٣- لم ترتقي العلاقة إلى مستوى المعنوية بين قلق المستقبل ومرونة الانا لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية.

المصادر العربية والاجنبية

- ١- التكريتي، وديع ياسين والبيدي، حسن محمد (١٩٩٩:ص٩٨) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة كركوك.
- ٢- الحديبي، مصطفى عبد المحسن عبد التواب (٢٠٠٩ :ص٩٠) القلق وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة أسبوط.
- ٣- النابلسي، محمد أحمد (١٩٩٩:ص٢٠) سيكولوجية السياسة العربية، العرب والمستقبلات، دار النهضة، بيروت.
- ٤- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١، المجلد (٨) العدد ١

- ٥- حسان, ولاء اسحق (٢٠٠٩: ص٢٧) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية, رسالة الماجستير غير منشورة قسم علم النفس في كلية التربية , الجامعة الإسلامية بغزة
- ٦- دسوقي , كمال (١٩٨٨:ص٢٣). ذخيرة علم النفس . المجلد الأول، الدار الدولية للتوزيع، القاهرة
- ٧- سعود، ناهد شريف (٢٠٠٥ :ص١٤٩): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- ٨- شقير، زينب (٢٠٠٥) : مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- ٩- شيهان، دافيد، (١٩٨٨). مرض القلق. ترجمة عزت شعلان. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٢٤.
- ١٠- طه , فرج عبد القادر واخرون (١٩٩٣:ص ١٠٩) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي .
- ١١- عبد الحميد، إبراهيم شوقي (٢٠٠٢:ص٩٦) : مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة، مشكلات المستقبل الزوجي الأكاديمي "مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد الأول مجلد الثامن عشر.
- ١٢- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٨٩) اختبارات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر . الإسكندرية .
- ١٣- عودة ، احمد سليمان ، والخليلي ، خليل يوسف (١٩٨٨) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ١ ، دار الفكر ، عمان ، الأردن
- ١٤- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠:ص٢٧٣) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .

15- *Conard ,kathlen Bronson Jim , 1997 hand difficult Teams And Learning Resiliency , Annual AEE Internatinal Conference.

16- *Housman , A. (1998): Fear and worry <http://www.soon.org.uk/problems/wrong.htm>

17*- silegman M. (1995) The Optimistic Child Boston Houghton Miflin.

18*-Werner E. & Smith R. (1992) Over Coming The Odds High Rick Children From birth to dult hood new york .

19-.Zaleski,Z 1996) : Future anxiety , Personal Individual Differences ,Vol.(28) . , N

الملاحق

الملحق (١)

" استبيان مرونة الأنا "

" المقياس "

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
*	القدرة على تكوين علاقات واقعية . والتواصل الإيجابي مع الآخرين .					
١-	أشارك الآخرين في نشاطهم حينما يكون هناك نشاط يتطلب المشاركة.					
٢-	اشعر بأنني قريب من زملائي.					
٣-	اهتم بإقامة العلاقات الشخصية والتفاعل مع الآخرين.					
٤-	علاقتي مع أفراد أسرتي جيدة.					
٥-	اشعر بالسعادة عند التواصل مع الآخرين.					
٦-	أكثر أوقات سعادتي حين أكون بمفردي.					
٧-	أنا قادر على الانسجام والتواد مع الآخرين.					
٨-	يسهل على كسب حب الآخرين.					

٩-	اشعر بالارتياح عند التحدث مع الآخرين.				
١٠-	اخرج في رحلات مع أصدقائي من حين لآخر.				
١١-	أفضل النشاط التي يتطلب التعاون مع الآخرين.				
١٢-	يسهل على كسب ثقة الآخرين.				
١٣-	اشعر بأنني وحيد حتى وسط الناس.				
١٤-	يشدني العمل التطوعي أن كان عملا جماعيا.				
١٥-	استمتع بوقتي حينما أكون مع جماعة أكثر مما لو كنت وحيدا.				
١٦-	الابتسامة لا تفارق وجهي.				
*	القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات .				
١٧-	أقبل التغيرات التي تحدث من حولي.				
١٨-	تثور عصبيتي حينما يتدخل شخص في خصوصياتي.				
١٩-	اشعر بالإحباط حينما أمر بظروف صعبة				
٢٠-	استطيع أن اجعل جسمي يرتاح ويسترخي حينما اشعر بالتوتر.				
٢١-	استطيع طمأنة نفسي في المواقف الصعبة.				
٢٢-	أواجه مشكلاتي بهدوء.				
٢٣-	أتحكم بالانفعالات عند المخاطر والأزمات.				
٢٤-	استخدم التفكير الايجابي حينما أكون طرفا في النزاع.				
٢٥-	تنطبق علي الحكمة القائلة "الحليم من يملك نفسه عند الغضب"				
٢٦-	استرد هدوئي بسهولة بعد المواقف المثيرة				
٢٧-	أعيش حياة هادئة بعيدة عن الهياج والنفرة.				
٢٨-	أتمتع بالقدرة على إظهار حبي للآخرين.				
٢٩-	أنا حساس جدا للنقد.				
٣٠-	اشعر بالغضب لأتفه الأسباب.				
٣١-	أميل للكشف عن مشاعري وانفعالاتي.				
٣٢-	احتفظ بهدوئي حين أواجه غضب الآخرين .				
٣٤-	أكون على علم بالسبب وراء شعوري بالعصبية.				
*	النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال ادراكه الحقيقي لها ولاحداث من حوله .				
٣٥-	أنا قادر على تحمل المسؤولية.				
٣٦-	اعتمد على نفسي في كل المواقف.				
٣٧-	ابدوا مستقل في رأيي.				
٣٨-	أتمتع بقدر كاف من العزيمة والإرادة.				
٣٩-	استطيع التعبير عن رأيي بثقة أثناء المناقشة.				
٤٠-	ارفض أن أكون تابع لغيري.				
٤١-	استطيع تدبير كل اموري.				
٤٢-	يسهل على التكيف مع الأحداث التي تعترضني.				
٤٣-	يسهل على اخذ موقف قيادي فعال.				
٤٤-	أجد صعوبة في إقناع الآخرين بوجهة نظري.				
٤٥-	يسهل على تفسير الأحداث تفسيراً سليماً.				

٤٦-	أشعر بتماسك شخصيتي في المواقف الصعبة.				
٤٧-	أعبر عن رأيي بسهولة وحرية.				
٤٨-	أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف.				
٤٩-	أجيد قراءة أفكار الآخرين.				
*	القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات .				
٥٠-	أأخذ قرارات هامة بنفسی.				
٥١-	أستمتع بالتعامل مع الأفكار الجديدة.				
٥٢-	أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف.				
٥٣-	أستخدم أساليب مختلفة من التفكير لعلاج مشكلاتي.				
٥٤-	أخطط للأعمال التي أقوم بها.				
٥٥-	أنا إنسان متردد يصعب علي اتخاذ القرار.				
٥٦-	أتمتع بإرادة قوية في تحقيق ما أريد.				
٥٧-	أسعي لكي أكون طرفاً لحل النزاعات بين المتخاصمين.				
٥٨-	أستطيع أن أجتاز ما يعترضني من عقبات.				
٥٩-	أواجه الواقع بجرأة.				
٦٠-	أقدر على الاعتراض في حال احتاج الأمر ذلك.				
٦١-	أقدر على مواجهة المخاطر والأزمات التي تواجهني .				
٦٢-	أمارس الحوار البناء القائم على الاحترام المتبادل لحل النزاعات.				
٦٣-	أسعى للوصول إلى حل وسط في الآراء المختلفة.				
٦٤-	أعتذر لمن أخطأت بحقه ولو كان أمام الآخرين.				
٦٥-	يسهل علي نسيان الخلافات بيني وبين زملائي.				
*	القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلاقية .				
٦٦-	أعتبر نفسي إنساناً متسامحاً.				
٦٧-	من السهل علي نسيان الخلافات بيني وبين زملائي.				
٦٨-	أشجع الناس على التسامح .				
٦٩-	أبادر إلى زيارة من قطعني.				
٧٠-	أشعر بالرضا الحقيقي لما منحه الله لي.				
٧١-	يسهل علي الصفح عما ظلمني.				
٧٢-	أشجع الناس على الصبر عند المصائب.				
٧٣-	أردد " اللهم أجرني في مصيبي وأخلفني خيراً منها " حال تعرضي لمصيبة.				
٧٤-	ينطبق علي حديث الرسول " إنما الصبر عند الصدمة الأولى " .				
٧٥-	أنا متسرع في الحكم على الأمور.				
٧٦-	أتحدى العقبات بروح معنوية عالية.				

الملحق (٢) " استبيان قلق المستقبل " "المقياس"

ت	العبارة	تتطبق بدرجة	تتطبق بدرجة	تتطبق بدرجة	لا تتطبق
---	---------	----------------	----------------	----------------	-------------

على الإطلاق	ضعيفة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا		
					١	اشعر بان الحياة بلا معنى ولا مستقبل واضح.
					٢	أخشى تدهور علاقاتي بالمستقبل.
					٣	اعتقد بان الحراك السياسي في الدول العربية يبعث على التشاؤم.
					٤	اشعر بالقلق من قلة فرص العمل بعد التخرج.
					٥	أخاف من الإحداث السارة لان سيعقبها أحداث مؤلمة.
					٦	أقلق مما سيصل إليه التدهور الأخلاقي في العالم.
					٧	اشعر بالقلق نتيجة ما يحدث من تطرف فكري - عقائدي في بلدي.
					٨	أتوقع أن أجد صعوبات للحصول على دخل يسد حاجتي المعيشية مستقبلا
					٩	اشعر بان المستقبل سيكون مشرقا وستحقق آمالي في الحياة.
					١٠	يقلقني ما يطرأ على القيم والأعراف من تغيرات.
					١١	اشعر بالتفاؤل تجاه الوفاق الوطني الفلسطيني مستقبلا.
					١٢	أتوقع أن تزداد أسعار المواد عالية في الأيام المقبلة.
					١٣	ينتابني الأرق ليلا كلما فكرت بالمستقبل.
					١٤	اشعر بضغوط نفسية نتيجة لقلق أهلي على المستقبلي.
					١٥	أخشى من العدوان الخارجي على بلدي.
					١٦	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.
					١٧	لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي.
					١٨	اشعر بقلق على مستقبل عائلتي.
					١٩	اشعر بان الحراك السياسي في الدول العربية سينعكس سلبا على الوضع الفلسطيني.
					٢٠	اشعر بان الحصار المفروض على بلدي يتجه نحو الأسوأ.
					٢١	تراودني أن أصبح شخصا عظيما في المستقبل .
					٢٢	أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل أسرتي .
					٢٣	أخشى حدوث صدام فكري عقائدي في بلدي .
					٢٤	أخشى العجز عن مواجهة المطالب المادية في المستقبل.
					٢٥	اشعر بالتفاؤل تجله المستقبل وان الأمور وف تتحسن.
					٢٦	أخشى أن لا أوفق في حياتي الزوجية مستقبلا .
					٢٧	تقلقني التغيرات السياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل .

٢٨	أخشى مواجهة الحياة العملية مستقبلا .				
٢٩	يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل .				
٣٠	أتوقع أن تحصل لي خلافات أسرية في المستقبل .				
٣١	أخشي من وقوع صدام جديد بين أبناء الفصائل في بلدي .				
٣٢	أشعر بان المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزيد سوءا .				
٣٣	أهتم بالمستقبل وأشعر بجذبه نحوه.				
٣٤	تراودني فكرة موت شخص عزيز علي .				
٣٥	أشعر بالتفاؤل حيال إمكانية إعادة بناء النظام السياسي الفلسطيني .				
٣٦	أشعر بالقلق لعدم الاطمئنان على مستقبلي المادي .				
٣٧	المستقبل مصدر خطر غامض أمامي .				
٣٨	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل .				
٣٩	أشعر بالتشاؤم حيال إمكانية قيام الدولة الفلسطينية مستقبلا .				
٤٠	أرى أن مهنتي في المستقبل لا قيمة له .				
٤١	أشعر بالتوتر عندما أخطط لمستقبلي .				
٤٢	أعتقد أن الأمل كلمة جوفاء لا معنى لها.				