



علاقة التنظيم الذاتي قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

حنين محمد حسين

ahaasd@yahoo.com

ملخص البحث

يعد علم النفس من العلوم التي اهتمت اهتماما كبيرا بفهم الفرد وسلوكه ومحاولة تعديلاً و تغيير هذا السلوك , ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجه الإنسان. ولكن بمرور الزمن تعقدت الحياة التي يعيشها الانسان وتحولت من البسيطة الى المركبة .ولم يعد الفرد قادراً على تحقيق هدفه فضلاً عن ان الأهداف غير قادرة على ان تجلب الطمأنينة والامن النفسي .

فالطالب الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الاكاديمي والتكيف العاطفي (الزواج والاسرة) وغيرها من المشاكل الاقتصادية و الاسرية التي قد تولد لدى الفرد الاحساس بالتوتر والضيق والقلق بصورة عامة والقلق من المستقبل بصورة خاصة.

وان مشكلة البحث تكمن في أن التغيرات والتحولات الكثيرة التي حدثت في هذا القرن ،أحدثت إشكالاً كبيراً في مظاهر عدم الاستقرار في حياة الشباب، وحالة من القلق والتوجس والخوف, خاصة ان مرحلة الشباب تملك خصائص عاطفيه وأجتماعية وأخلاقية وسياسية, تشعر أنها أمام تحديات كثيرة من الضغوط و الارهاصات وفرص النجاح وأنها تحتاج الى تنظيم عام وتنظيم ذاتي وقد هدف البحث الى:- التعرف على درجة التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

أما مجالات البحث فقد تضمنت :

- ١- المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ٢- المجال المكاني: قاعة الدراسات النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ٣- المجال الزمني: للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٤.

وقد توصلت الدراسة الموجود علاقة ارتباط عكسية بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى أفراد العينة .

الكلمات المفتاحية تشمل :التنظيم الذاتي و قلق المستقبل



Extrat

The Psychology of Science, which focused considerable attention to understanding the individual and his behavior and try to modify or change this

behavior, and develop appropriate solutions to the problems facing Alansan.lkn over time is complicated lives of the man and turned from simple to complex. The individual is no longer able to achieve his goal as well as the targets are not able to bring reassurance and psychological security. The student university is facing many challenges such as academic and emotional adjustment and adaptation (marriage and family) And other economic and family problems may generate the individual's sense of tension and distress and anxiety in general and anxiety about the future in particular The research problem is that the changes and transformations of the many that have occurred in this century, has made a significant forms in the manifestations of instability in the lives of young people, and a state of anxiety and apprehension and fear, especially that youth have emotional characteristics, social, moral and political, it feels to the many challenges of the pressures and precursors and the chances of success and they need to organize a year and a self-organizing search and objectives are:

1- To identify the degree of self-regulation and the concern of future students at the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls.

2-identified concern the relationship between the future and self-regulation among students in the second phase of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls.

Areas of research:

1-The human sphere: students in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls

2- spatial field: Hall of theoretical studies in the College of Physical Education and Sports Science for Girls

3- temporal sphere: for the academic year 2014-2015

Key words:



١- التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس من العلوم التي أهتمت أهتمام أكبراً بفهم الفرد وسلوكه ومحاولة تعديلاً وتغيير هذا السلوك، ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجه الإنسان. ولكن بمرور الزمن تعقدت الحياة التي يعيشها الإنسان وتحولت من البسيطة الى المركبة. ولم يعد الفرد قادراً على تحقيق هدفه فضلاً عن ان الاهداف غير قادرة على ان تجلب الطمأنينة والامن النفسي. فالتألم الجامعي يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الأكاديمي والتكيف العاطفي (الزواج والاسرة) والتكيف المهني فهناك تساؤلات عديدة منها ماذا يفعل الطالب بعد التخرج وامامه الالف من العاطلين كل هذه التحديات. وغيرها من المشاكل الاقتصادية والاسرية قد تولد لدى الفرد الاحساس بالتوتر والضيق والقلق (٨: ٤) صورة عامة والقلق من المستقبل بصورة خاصة.

وان (توفلر) يربان اكثر الافراد الذين لديهم قدره على التكيف هم اولئك الذين يستجيبوا الزمانهم ويعيشونه حقاً ويحسون شوقاً وحنيناً للمستقبل ليس قبولاً واستسلاماً لكل احوال الغد ولا ايماناً اعمى بالتغير من اجل التعبير بحد ذاته وانما فضولاً قوياً واندفاعاً نحو معرفة ماذا سيحدث في المستقبل، أي كلما كان التفكير في المستقبل بموضوعية اكثر كان الواقع اكثر راحة وأطمئنان وتوازن، ويتخذ قلق المستقبل صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن و الطمأنينة وهذه الصورة تبدو واضحة في العصر الحالي. وان الفرد يكون قلقاً و خائفاً على جملة من الامور منها:

(المستقبل) أي كل الاشياء السيئة التي يمكن ان تحدث في المستقبل الشعور بالوحدة وابتعاد الناس عنه، خوفه من المرض وخصوصا الامراض الخطيرة، خوفه من الفشل في الدراسة اوفي العلاقات الاجتماعية او الملل، فقدان العمل والبطالة، وان الفرد كثيراً ما ينجح في أن يتوافق وينظم نفسه ولكن قد يفشل أحياناً في مواجهة البيئه والظروف التي تحيط به، وهذا الفشل قد يؤدي الى ظهور حالات واضطرابات نفسية لديه حيث تنعكس سلباً على سلوك الفرد وتؤثر في شخصيته ومن أهمها شعور الفرد بعدم الرضا نتيجة الملل والتعرض للأحترق النفسي نتيجة لضغوط الحياة في بيئه لا تتماشى مع احتياجات الفرد المادية والنفسية والمشاكل الأسرية والمخاوف من تدهور الوضع المادي للأسرة مستقبلاً كل هذه الامور تعتبر أمور خارج سيطرة الفرد وطاقته ويصعب عليه تجاوزها ولا تتم الأمن خلال التخطيط والتنظيم بصورة عامة والتنظيم الذاتي بصورة خاصة.

وان القلق ينعكس على الفرد بشكل عام ويميزه عن غيره بمجموعة من الخصائص فبالأشخاص القلقين هم سريعوا الاستثارة وسريعوا الانفعال وسريعوا التعب وأنهم يجدون صعوبة في الاستمرار في تنظيم ذاتهم في حياتهم اليومية (٢: ٥).

اذ ان القلق هو عدم الارتياح النفسي ويتميز بالخوف والشعور بعدم الأمن وتوقع حدوث كارثة ويمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر كما يصاحب هذا الشعور في بعض الاحيان بعض الاعراض الجسمية فهو اتجاه انفعالي اوشعور ينصب فقط على المستقبل بتناوب مشاعر الرعب والامل (٣: ٥)

ويكون القلق من المستقبل عند الشباب ناتجاً لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي ملئ بالتناقضات لكونه يقف حائلاً امام تنظيم ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الاحساس بالتفرد لان فقدان الانسان لذاته المتفرده يجعله لا يشعر بالامان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته (٤: ٥)

وأن التغيرات والتحولات الكثيرة التي حدثت في هذا القرن، أحدثت إشكالات كبيرة في مظاهر عدم الاستقرار في حياة الشباب، وحالة من القلق والتوجس والخوف، خاصة ان مرحلة الشباب تملك خصائص عاطفية واجتماعية وأخلاقية وسياسية، تشعر أنها أمام تحديات كثيرة من الضغوط والأرهاصات وفرص النجاح وأنها تحتاج الى تنظيم عام وتنظيم ذاتي. وأن التنظيم الذاتي يعد مطلباً من المطالب الأساسية



لتحقيق التفوق في التعلم من ناحية وأيجاد الصحة النفسية من ناحية أخرى فالتنظيم الذاتي ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل قد يعتبر الأكثر أهمية إذ انه الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس، وأنها تعمل على جعل شخصية الفرد متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع البيئه ويتحمل الفرد عناء الحاضر من أجل المستقبل كما أنه يتصف بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه من دون التخلي عن إستقلاليته مع تمتعه بنمو سليم متطرف في إنفعالاته ومساهم في مجتمعه (٥: ٥) وتتبع أهمية البحث في أنها تلقي الضوء على شريحة ذات أهمية خاصة في توجهاتها المستقبلية وأهدافها، وهي الركيزة الأساسية في انماء المجتمع حيث تعتبر الوسيلة والهدف في صياغة الحاضر وصياغة المستقبل وكيفية تنظيمهم لذاتهم.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحثة اختيار المنهج الملائم؛ لذا فقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، كونه اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

يتضمن مجتمع البحث الحالي طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهن (٦٩) للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٤ اما عينة البحث فقد شملت (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانية وقد تم اختبارهن بطريقة عشوائية ونسبة مئوية مقدارها ٤٣٪.

٢-٣ الاختبارات المستخدمة:

المصادر العربية والاجنبية

مقياس التنظيم الذاتي

مقياس قلق المستقبل

٢-٣-١ مقياس التنظيم الذاتي:

لقد تم الاعتماد على المقياس الذي اعد من قبل (٦: ٦) يتكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على خمسة محاور (التحكم الذاتي، النزاهة، الضمير، التكيف، الابتكار) وتضم كل فقرة خمسة بدائل هي دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً او قد أعطيت بدائل الاستجابة الخمسة (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي لل فقرات الايجابية، اما الفقرات السلبية فقد أعطيت (٥، ٤، ٣، ٢، ١) حيث تمثل الدرجة العليا تنظيمياً ذاتياً عالياً وتتراوح درجات المقياس من ٣٠- ١٥٠ درجة وان الوسط الفرضي للمقياس هو ٩٠. وقد تحققت الباحثة مريم مهذول من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري وذلك من خلال عرضه على مجموعه من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس الرياضي. أما ثبات المقياس فقد تم التحقق منه باستخدام طريقه الفاكر ونباخ وقد بلغت ٠,٧٣.

٢-٣-٢ مقياس قلق المستقبل:

استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المعد من قبل (٧: ٧) ويتكون عدد فقرات هذا المقياس من (٣٠) فقره وان بدائل الاجابه هي: تنطبق، تنطبق احياناً، لا تنطبق وان الفقرات الايجابية تتكون من ٣ الى ١ والفقرات السلبية من ١ الى ٣ واذا اعطي لتتنطبق ٣ وتنطبق احياناً ٢ ولا تنطبق ١ وبالعكس عند الفقرات السلبية وقد تم الاعتماد على الصدق والثبات اللذين قام باستخراجها مسعود، (٢٠٠٦) إذ بلغ معامل ثبات (٠,٩٧) بطريقه الاختبار واعادة الاختبار (٠,٧١) بطريقه الفاكر ونباخ وللتناسق الداخلي و (٠,٧٨) بطريقه التجزئه النصفيه.



٢-٣-٣ الوسائل الاحصائية

تم استعمال الوسائل الاحصائية الاتية استكمالاً للإجراءات البحث الحالي وذلك بواسطة برنامج الحقيبة الاحصائية Spss.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة درجة التنظيم وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

جدول (١)

يبين المعالم الاحصائية لنتائج درجات مقياسي التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى افراد العينة

المقاييس		
المعالم الاحصائية	التنظيم الذاتي	قلق المستقبل
الوسط حسابي	63,98	٧٢,٧٤
الوسط الفرضي	90	60
الانحراف معياري	21,3	٣٥,٤
أقل قيمة حققتها العينة	90	66
أعلى قيمة حققتها العينة	100	84
عدد افراد العينة	30	30
قيمة (ت) للعينة الواحدة	-6,77	1,98
مستوى الخطأ	0,000	0,000

قيمة ت الجدولية ١,٦٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢٩

يتبين من جدول (١) ان افراد عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حققت وسط حسابي في مقياس التنظيم الذاتي وقلق المستقبل بلغ (٦٣,٩٨)، (٧٢,٧٤) على التوالي وبأنحراف معياري مقدارة (٢١,٣) (٣٥,٤)، على التوالي، بينما كان الوسط الفرضي لهما (٩٠)، (٦٠) على التوالي، وكانت أقل قيمة حققتها العينة على مقياس التنظيم الذاتي (٩٠) وعلى مقياس قلق المستقبل (٦٦) بينما بلغت أعلى قيمة حققتها العينة على مقياس التنظيم الذاتي (١٠٠) وعلى مقياس قلق المستقبل (٨٤).



ولغرض التعرف على درجة التنظيم الذاتي لدى افراد العينة ،فقد تم استعمال قانون(ت)للعينة الواحدة ،فتبين ان قيمة(ت) المحسوبة بلغت ٦,٧٧- وعند مقارنتها بقيمة(ت) الجدولية البالغة ١,٦٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، تبين انها اصغر من القيمة الجدولية ،وهذا يعني ان درجة التنظيم الذاتي لدى افراد العينة ضعيفة ولغرض التعرف على درجة قلق المستقبل لدى افراد العينة،فقد تم استعمال قانون (ت) للعينة الواحدة ،فتبين ان قيمة(ت) المحسوبة بلغت ١,٩٨- وعند مقارنتها بقيمة(ت) الجدولية البالغة ١,٦٩ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ . تبين انها اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان عينة البحث لديها قلق من المستقبل وتعزو الباحثة هذه النتيجة على ان افراد عينة البحث في مرحلة عمرية وتعليمية يحتاجون ان يبدعوا بالتخطيط والتنظيم لمستقبلهم اذ ان من سمات هذه المرحلة انهم يميلون للأفله الاجتماعية المستقرة. تجعلهم يتطلعون نحو المستقبل وبالتالي توجيه السلوك نحو المستقبل على الرغم من ان غالبية الطالبات لديهن ترقب وخوف من المستقبل من اشياء متعددة ،وهذه النتيجة هي نتيجة منطقية لحد ما وذلك لان عينة البحث من الطالبات الشابات وان هذه المرحلة هي مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني الاجتماعي مما يتطلب منهم مواجهه تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبليه.

وترى الباحثة أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون ذو نظرة سلبية للحياة مما يؤثر على تفكيره وعدم قدرته على مواجهه العقبات . وترجع الباحثة السبب ان كثرة الضغوط النفسية والاجتماعية أدت الى ان الشباب الجامعي ينظرون الى المشكلات الحياتي هو المستقبلي بصورة واقعية بسبب ما يمر به المجتمع العراقي ،حيث ان كثرت مشاكل الحياة تجعل الانسان ينظر الى المشاكل الاكثر تعقيداً في حياته ،أما باقي المشاكل فهي تكون روتينيه وهذا ما أكدته دراسته (١ : ٩) حول اتجاهات الطلبة نحو مستقبلهم حيث يركزون على الدراسة والعمل أما على المدى البعيد فهم لا يركزون على الاهداف البعيدة .

كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة(٩ : ١٠) بأن قلق المستقبل له أثر على الفرد في التنبؤ بالاهداف وتنظيمها وتجعله يشعر بالخوف وعدم القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات والاحساس بأن الحياة غير جذيرة بالاهتمام .

وان الشباب الجامعي يعاني من الضغوط النفسيه متعددة منها ضغوط او أعباء دراسيه كثيره وضغوط فسيولوجية راجعه الى طبيعة المرحلة الجامعية والتي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة حيث ان هذه المرحلة التي تتميز بالطاقة والنشاط والحيوية والحماس والمخاطرة والجرأه والشجاعة وطموح وامال كثيرة يسعى الشباب الى تحقيقها .

فضلاً عن ذلك فإن قلق الشباب من المستقبل ذلك المجهول بالاضافه الى احساسه بالضياع لعدم قدرته على تحقيق فاعليته وشعوره ان يكون المستقبل أسوء من الحاضر الذي يعيشه وضياع العمر دون أنجاز اي شيء .

وتشير أيضاً الى ان قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئه ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حولة وكذلك الموقف والاحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ،مما يدفعه الى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقد السيطرة على مشاعرة وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسي .وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل .



٢-٣ عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل ومناقشتها: جدول (٢)

العلاقة	معامل الارتباط	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
التنظيم الذاتي + قلق المستقبل	-٠,٦٧	٠,٣٦	معنوي

يتبين من جدول (٢) ان هناك علاقة ارتباط عكسية بين التنظيم الذاتي مع قلق المستقبل وهذا يدل على ان طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ترى ان الجانب الكبير من دورهن واهدافهن قد يحدث وجزء كبير من سلوكهن أصبح متجه نحو المستقبل وان احد اهدافهن هو التطلع نحو الانجاز اي النجاح والحصول على الشهادة التي تؤهلهم لتحقيق طموحاتهن وبذلك فان الشخص المنظم ذاتياً يخطط ويضع أهدافاً مستقبلية على الرغم من قلقه.

٤ - الخاتمة

من النتائج السابقة اثناء اجراء البحث خرجت الباحثة بالاستنتاجات الآتية:

- ١- ان افراد العينة تعاني من ضعف في درجة التنظيم الذاتي .
 - ٢- توجد علاقة ارتباط عكسية بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى افراد العينة .
- واوصت بما يلي:

خرجت الباحثة بالإستنتاجات الآتية:

- ١- ان افراد العينة تعاني من ضعف في درجة التنظيم الذاتي .
 - ٢- توجد علاقة ارتباط عكسية بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى افراد العينة .
- التوصيات:**

- ١- ضرورة التأكيد على نشر ثقافة التنظيم الذاتي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
- ٢- ضرورة حث الطالبات على التخلص من القلق الذي يؤثر على أفكارهم وحياتهم وذلك من خلال الافكار السلبية وكل ما يؤدي الى التشويش والارباك.
- ٣- ضرورة اشتراك وسائل الاعلام بأنواعها المختلفة بتقديم برامج تعليمية تثقيفيه للشباب والعمل على تقليل مخاوفهم من المستقبل من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل.
- ٤- ضرورة تفعيل دور الارشاد التربوي في الكلية لتقديم خدمات الارشاد الجماعية والفردية لأفراد العينة.
- ٥- اجراء دراسة عن التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



الملاحق

مقياس قلق المستقبل

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	تقلقتني مشكلة الزيادة في الاسعار			
2	اشعر بالقلق من وقت لآخر على صحتي			
3	يضايقتني التعامل بالرشوة لقضاء حاجتنا			
4	أقلق كثيراً عندما افكر بشأن وحدتي في المستقبل			
5	أخشى زيادة الوزن في المستقبل			
6	أقلق كثيراً بشأن التدهور الاخلاقي في العالم			
7	اشعر بالرعب من ان اصاب بحادث			
8	أقلق من عدم تقدير الآخرين لي في المستقبل			
9	أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل اسرتي			
10	صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل			
11	لدي شعور يقرب انهيار العالم من حولي			
12	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
13	افكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء			
14	يقلقتني ان تؤدي الفضائيات والانترنت الى انهيار حياتنا			
15	ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات			
16	يقلقتني كثيراً عدم انجاب الاطفال بعد الزواج.			
17	كل ما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل			
18	يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل			
19	اشعر بالتوتر عندما افكر اني سأعمل في مهنة لا احبها			
20	انزعج عندما افكر في مستقبلي المهني			
21	أخشى التعرض للفقر والحاجة			
22	يضايقتني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص العمل			
23	تجارب الآخرين تؤكد ما ينتابني من قلق على مستقبلي			
24	أقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي			
25	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير			
26	لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي الدراسي			
27	يضايقتني انخفاض الوازع الديني لدى الكثيرين ممن حولي			
28	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
29	يقلقتني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس			
30	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			



مقياس التنظيم الذاتي

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	مجال التحكم الذاتي ويشمل: افصل بين التفكير العاطفي والتفكير المنطقي					
2	اتحكم بمشاعر الضيق والحزن الذي ينتابني					
3	ابق متماسكا واجابيا في اللحظات التي تعترض انشطتي					
4	لدي القابلية على التفكير بوضوح					
5	افقد السيطرة على انفعالاتي ودوافعي الفوضوية					
6	اتحكم بنمط تفكيري لأساليب الوضع الراهن					
7	مجال النزاهة وتشمل: امتلك الموضوعية والتروي في اتخاذ ما يلزم.					
8	اقدر ذاتي على اساس مستو جدارتي.					
9	امتلك الادلة التي ادعم بها اراني ووجهات نظري					
10	اتحمل مسؤولية الاداء الشخصي بمصادقية.					
11	انقاد الى المجاملات الخادعة					
12	لا اراجع عن افكاري في حال ثبوت خطئي					
13	مجال الضمير ويشمل: اشعر بمسؤولية اتجاة اهدافي بغية تحقيقها					
14	التزم واكمل مهماتي بانتظام واخلص					
15	التزم بوعودي تجاه الآخرين					
16	احرص على امانة المعلومات خوفا من ان اكتشف يوما					
17	احقق نجاحاتي على حساب الآخرين					
18	اميل للمرونة بحثا عن اكمال الفكرة التي اريد التعبير عنها					
19	مجال التكيف ويشمل: انظر الى الحياة نظرة مرنة وليست جامدة او مطلقة					
20	أغير أولوياتي استجابة لطبيعة التغيرات					
21	لدي الاستعداد لتعديل الموقف في حالة ظهور معطيات جديدة					
22	أؤمن بأن المرونة الفكرية تعد ثورة لاطلاق الجديد					
23	تفكيري قائم على الذاتية والامال والرغبات					
24	اميل الى التفكير الذي ينظر الى الاشياء سوداء او بيضاء					
25	مجال الابتكار ويشمل: انظر خلف المعطيات والافتراضات الخفية لأرى الصورة الكلية.					
26	أميز الاتجاهات والتصورات والروايات المختلفة التي تعالج المشكلة					
27	انجذب للحدثة والغموض في الاشياء غير المنظمة					
28	أؤمن ان النجاح يأتي من العقل الراغب في الاكتشاف					
29	لا اکتفی بما أقرأه في النص بل أغوص لأكتشف مالم يقلة النص او ما يخفيه					
30	أعتمد على البديهية المألوفة					

**المصادر:**

- ١- انطوان رحمه: "اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالات الد ارسـة والعمل والدخل" مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. (المجلد الأول . العدد الثاني, ٢٠٠٢, ص٩)
- ٢- ايزاك ماركس ,ترجمه محمد نجاتي: التعايش مع الخوف (فهم القلق ومكافحته) (دار الشروق ,القاهرة, ٢٠٠٠, ص٥)
- ٣- محمد عبد الظاهر الطيب :شبابنا وظاهرة التطرف, المجلة المصرية للدراسات النفسية (العدد١, ١٩٩٣) ص٥
- ٤- ابو بكر مرسي : ازمة الهوية والأكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي, (دراسات نفسية, المجلد٧, العدد٣, ١٩٩٧, ص٥)
- ٥- نبيل صالح سفيان؛ برمجة مقياس التوافق النفسي واثرة على بعض المتغيرات , (تعز.ب.م.ب.س, ص٥)
- ٦- مريم مهذول الطائي؛ التنظيم الذاتي لدى التدريسي الجامعي (كلية التربية الاساسية /جامعة المستنصرية, ٢٠١١, ص٦)
- ٧-سناء عبد مسعود, بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل, (رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, مصر, ٢٠٠٦, ص٧)
- ٨- بدر محمد الانصاري: الفروق بين طلبة وطالبات جامعة الكويت في المخاوف . (المجلد١, جامعة عين شمس, ١٩٩٦, ص٤)
- ٩- محمود محيي الدين العشري : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية, (جامعة عين شمس, ٢٠٠٤, ص١٠).