



قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

م.م رفل طارق خليل الكلو

مديرية تربية نينوى – ثانوية شعلة العلم للبنات

البريد الإلكتروني Email : Fullrr90@gmail.com

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، المرونة النفسية .

كيفية اقتباس البحث

الكلو ، رفل طارق خليل ، قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، تشرين الثاني ٢٠٢٥، المجلد: ١٥، العدد: ٦ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في
ROAD

Indexed مفهوسة في
IASJ

Nineveh Directorate of Education – Shaulat Al-Ilm Secondary School for Girls

Rafal Tariq Khalil Al-Kalo

Nineveh Education Directorate - Sha'lat Al-Ilm Girls' Secondary School

Keywords: Future anxiety, Psychological resilience.

How To Cite This Article

Al-Kalo, Rafal Tariq Khalil , Nineveh Directorate of Education – Shaulat Al-Ilm Secondary School for Girls, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, November 2025, Volume:15, Issue 6.



[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Abstract

The study aimed to identify the relationship between future anxiety and psychological resilience among a sample of third-grade intermediate female students.

The correlational descriptive method was used in this study. The sample included 173 female students for the academic year 2024–2025. The study applied the Future Anxiety Scale (Shaqir, 2005) and the Psychological Resilience Scale developed by Al-Zuhri (2012). The study reached the following result:

- There is a statistically significant correlational relationship between future anxiety and psychological resilience among the study sample.
- Future anxiety is a type of anxiety that poses a serious threat to an individual's life. It represents a fear of the unknown, stemming from past and present experiences that leave the individual feeling unstable, both real and dangerous, such as depression or a neurological disorder. In this context, Shaqir points out that future anxiety may arise from false and irrational thoughts within the individual, causing them to misinterpret the



reality around them, as well as situations, events, and interactions. This pushes them into a state of fear and anxiety that causes them to lose control over their emotions and irrational and unrealistic thoughts, leading to feelings of psychological insecurity and instability (Shaqir, 2005: 4-5).

•Students are among the most important elements of the educational process, as they constitute the pillars and foundation of society. Taking care of their mental health is of paramount importance. It is essential for students to possess various methods and techniques for self-control and dealing with others to advance themselves first, and then to positively influence others. Therefore, they will play an effective role in building state institutions and contributing significantly to their various functions.

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى عينة من طالبات الصف الثالث المتوسط ،استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ،وشملت عينة الدراسة على (١٧٣) طالبة للعام (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، و طبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل (شقيير، ٢٠٠٥)، ومقياس المرونة النفسية من اعداد (الزهري، ٢٠١٢) وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وبين المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

-يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، الحقيقي والخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي. وفي هذا السياق تشير شقيير إلى أنّ قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره غير العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي (شقيير، ٢٠٠٥: ٤-٥)

-يعد الطلبة من أهم عناصر العملية التربوية، كما أنهم يشكلون ركائز المجتمع وأساسه. الاهتمام بصحتهم النفسية يعد أمراً بالغ الأهمية. فامتلاك الطلبة للعديد من الأساليب والطرق في التحكم بالنفس ومعاملة الآخرين أصبح أمراً ضرورياً من أجل الارتقاء بأنفسهم أولاً، ثم التأثير

الإيجابي على الآخرين. ولهذا، سيكون لهم دور فعال في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جذري في وظائفها المتعددة.

تعريف البحث

أولاً : مشكلة البحث

يعدُّ القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وجانب ديناميكي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك. وينشأ عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم؛ وفي هذه الحالة يعدُّ شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف. ولكن إن زادت درجته عن الحد الطبيعي فإنه يشكل خطراً، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته . (المومني ونعيم ، ٢٠١٣ : ١٧٣)

المرونة النفسية أحد فروع علم النفس المعاصر، إذ تعكس قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع ما يواجهه من صدمات ومتاعب في حياته. وتتضمن هذه القدرة بُعدين أساسيين: أولهما يتعلق بكيفية تعامل الفرد مع التهديدات والمواقف الصعبة، والثاني يتمثل في قدرته على التكيف الإيجابي رغم التأثيرات السلبية المحتملة على حالته النفسية. ومن المهم الإشارة إلى أن علماء النفس لا ينظرون إلى المرونة النفسية كصفة ثابتة أو سلوك فردي، بل يرونها عملية قابلة للتطوير والتعديل.

وتكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية

- ما هو مستوى قلق المستقبل لدى طالبات الصف الثالث المتوسط؟
- ما هو مستوى المرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط؟

ثانياً : أهمية البحث

يُعد المستقبل عنصراً محورياً في حياة الإنسان، وقد دفع الاهتمام به العديد من علماء النفس إلى تطوير علم "استشراف المستقبل"، الذي يعكس رؤية تقدمية وإيجابية نحو ما هو قادم (الطيب، ٢٠٠٧). ومع ذلك، فإن الإنسان يعيش واقعه وسط العديد من التحديات والضغوط



اليومية، مما يؤثر بشكل مباشر على تطلعاته وتصوراته المستقبلية، وهو ما ينعكس بدوره على جوانب متعددة من شخصيته (المنشاوي، ٢٠٠٦: ٢٥)

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، الحقيقي والخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي. وفي هذا السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره غير العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي (شقير، ٢٠٠٥: ٤-٥)

يعد الطلبة من أهم عناصر العملية التربوية، كما أنهم يشكلون ركائز المجتمع وأساسه. الاهتمام بصحتهم النفسية يعد أمراً بالغ الأهمية. فامتلاك الطلبة للعديد من الأساليب والطرق في التحكم بالنفس ومعاملة الآخرين أصبح أمراً ضرورياً من أجل الارتقاء بأنفسهم أولاً، ثم التأثير الإيجابي على الآخرين. ولهذا، سيكون لهم دور فعال في بناء مؤسسات الدولة والمساهمة بشكل جذري في وظائفها المتعددة.

إن الاهتمام بشريحة الطلبة يعني الاهتمام بالمجتمع بشكل عام. فهم يشكلون عصب التنمية في مختلف جوانب الحياة، ولا يمكن أن تتحقق التنمية دون وجود قوة فاعلة نفسياً وانهالياً. كما أن المهارات الاجتماعية تعتبر من المحددات الرئيسية لنجاح الفرد أو فشله في المواقف المختلفة. فعندما ترتفع هذه المهارات، يمكن للفرد أن يحقق الاستجابة المناسبة للمواقف بفاعلية، وفي المقابل، فإن ضعفها يعد من أكبر العوائق التي قد تواجه توافق الفرد مع الآخرين. عندما يواجه الفرد مشكلات أو صعوبات لا يستطيع حلها، فإنه يلجأ إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم مع الظروف الجديدة. يهدف هذا التعديل إلى تحقيق الإرضاء والإشباع لدوافعه، ومن ثم تحقيق التوازن والانسجام لاستمرار النمو في الحياة. يعد التوافق من أهم أبعاد الصحة النفسية التي تساهم في تحقيق حياة ناجحة، وتعتبر مجالات التعليم من أكثر المجالات التي يواجه فيها الفرد عقبات تؤثر على المستوى النفسي، مما يتطلب مرونة نفسية كبيرة من المتعلم ليتمكن من مواجهة المواقف التعليمية.

تعد المرونة النفسية عملية ديناميكية يظهر من خلالها الأفراد تكيفاً سلوكياً إيجابياً عندما يواجهون محناً شديدة، أو تهديدات أو تعرضهم لمصادر توتر وانهالات غير سارة. وقد عرفت أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

والشدائد بفاعلية، والقدرة على استعادة الوضع النفسي السابق بعد المرور بأزمة أو تحدي. تتمثل المرونة النفسية في القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي ويشير إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات بوصفها تحديات يمكن التعلم منها، وليس كعقبات يجب تجنبها. وتُعرّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2002) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، سواء كانت أزمات أو صدمات أو ضغوطاً نفسية، مثل المشكلات الأسرية، العلاقات الاجتماعية، ضغوط العمل، أو الأزمات المالية الحادة." (أبو شحادة (٢٠١٩: ٨٣)

ثالثاً : اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى الاجابة عن الاتي:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط؟

رابعاً : حدود البحث

تتضمن حدود البحث :-

- ١- الحدود البشرية : وتشمل طالبات الصف الثالث المتوسط في مدينة الموصل ، مركز محافظة نينوى يستثنى منهم طالبات الدراسة المسائية .
- ٢- الحدود الزمانية : وتشمل ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥
- ٣- الحدود المكانية : ثانوية شعلة العلم للبنات
- ٤- الحدود المعرفية : المنهج ، قلق المستقبل ، المرونة النفسية

خامساً : تحديد المصطلحات

قلق المستقبل Future Anxiety

- ١- الزوبيدي ٢٠٠٣:

يشير الزوبيدي إلى أن قلق المستقبل يُعد من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة، حيث ان المستقبل بالنسبة لهم مصدرًا للقلق بسبب التطلعات والآمال والطموحات لديهم.(الزوبيدي، ٢٠٠٣: ٦١)



٢- سميث ٢٠٠٣ :

يؤكد سميث أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين ٦٩ موضوعًا يثير اهتمام الطلبة في الجامعة، مما يدل على أهمية المستقبل كمصدر للقلق لديهم. (سميث، ٢٠٠٣: ٧٨)

٣- كمال ١٩٨٨ :

بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر والسوء (كمال، ١٩٨٨: ١٥)

٤- عبد الخالق ١٩٨٩ :

بأنه انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم وعدم راحة واستقرار مع إحساس دائم بالتوتر الشديد والشد وخوف دائم لمبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا مايتعلق هذا بالخوف من المستقبل و المجهول (عبدالخالق ، ١٩٨٨: ٤٧٧).

اما التعريف الاجرائي فهو :

(الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس قلق المستقبل.)

المرونة النفسية Psychological Resilience

١- ستودجر وآخرون ١٩٩٣ :

تُعرّف المرونة النفسية بأنها القدرة على الحفاظ على النمو الصحي رغم وجود التهديدات والتعامل مع الصدمات. كما تشير إلى الشفاء والتعافي بعد التعرض للأزمات والصدمات النفسية (Staudiger et al., 1993, P. 541).

٢- الصوفي ١٩٩٦ :

يُعرّف الصوفي المرونة النفسية بأنها "الحد الفاصل بين الجمود المطلق والحركة المطلقة التي تخرج الشيء عن حدوده وضوابطه". بمعنى آخر، هي قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات دون أن يفقد تماسكه وثباته، مما يسمح له بالحركة والنمو دون أن يفقد توازنه الداخلي. (الصوفي، ١٩٩٦: ١٤١)

٣- كروتبرج ٢٠٠٣ :

تُعرّف المرونة النفسية من قبل كروتبرج بأنها "القدرة الإنسانية على التعامل مع التحديات والتغلب عليها، وكذلك القدرة على التعلم والنمو من صعوبات الحياة التي قد يكون من الصعب تجنبها (Grotberg, 2003, P. 1).



٤- حسان ٢٠٠٩:

يُعرّف حسان المرونة النفسية بأنها استعداد الفرد وقدرته على التفاعل الإيجابي مع الظروف الحياتية المتغيرة والضاغطة، ومواجهة التحديات التي تنعكس في استجاباته السلوكية تجاه المواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية. (حسان، ٢٠٠٩: ١٥).

التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: يُعرّف التعريف الإجرائي للمرونة النفسية بأنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية الذي أعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

يتضمن الفصل محوري الاطار النظري والدراسات السابقة وعلى النحو التالي :-

المحور الاول : الاطار النظري

ويتضمن مجموعة من الاطر النظرية ذات العلاقة بقلق المستقبل والمرونة النفسية وكما يأتي :-

أولاً : قلق المستقبل

قلق المستقبل هو حالة انفعالية يتخللها الارتباك والضيق والغموض، يرافقها خوف من القادم، وصعوبة في التكيف الاجتماعي مع المواقف الحياتية (كرميان، ٢٠٠٨). أما مسعود (٢٠٠٦) فقد ربط هذا القلق بمشاعر الانزعاج والتوتر الناتجة عن الانغماس المفرط في التفكير بالمستقبل، ما يفضي إلى الإحساس بغياب الأمان وقلة الاهتمام بالحياة.

من جهة أخرى، يرى بعض الباحثين أن قلق المستقبل يرتبط بطريقة التفكير السلبية تجاه الأحداث القادمة، ويستند إلى الواقع الراهن، كما أوضح سعود (٢٠٠٥)، الذي اعتبره جزءاً من القلق العام، يتمثل في التشاؤم، والشعور بالعجز عن تحقيق الأهداف، وفقدان السيطرة على الحاضر، مع حالة من عدم اليقين إزاء ما سيحدث لاحقاً.

العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل

يشير شقير (٢٠٠٥) إلى أن عدم قدرة الفرد على التحكم بمشاعره وأفكاره بشكل عقلائي وواقعي قد يقوده إلى الإحساس بعدم الأمان والاستقرار النفسي. أما الخطيب (٢٠١١) فقد حدد مجموعة من العوامل التي تسهم في نشوء قلق المستقبل، ومنها:



١ - العوامل الوراثية :

أ. الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي:

أظهرت الأبحاث أن بعض الأفراد يولدون ولديهم قابلية فسيولوجية للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا النوع من الاضطراب بشكل أكبر عند التعرض للإجهاد النفسي. كما أشارت دراسات أجريت على العائلات إلى أن نحو ١٠% من آباء وإخوة المصابين يعانون من اضطرابات مشابهة.

ب. العمر الزمني:

تشير الدراسات إلى أن القلق يظهر بشكل أوضح خلال مرحلتين: مرحلة الطفولة نتيجة عدم نضج الجهاز العصبي، ومرحلة الشيخوخة بسبب تراجع كفاءته، ما يزيد من احتمالية ظهور أعراض القلق لدى كبار السن.

ت. اضطرابات النمو في الطفولة:

يُعد تراكم التجارب الصادمة في مرحلة الطفولة من العوامل الرئيسية التي تجعل الفرد أكثر عرضة للقلق لاحقاً في الحياة، حيث تترك تلك الخبرات آثاراً نفسية يصعب تجاوزها.

٢ - العوامل النفسية :

تتمثل في مشاعر الخوف والتوتر والانفعالات العصبية، إضافة إلى أعراض مثل تشتت الانتباه، صعوبة التركيز، فقدان الشهية، واللجوء إلى سلوكيات سلبية كتعاطي المخدرات أو الكحول (الخطيب، ٢٠١١، ص ٤٥)

٣ - العوامل الأسرية :

تلعب البيئة الأسرية دوراً محورياً في تشكيل مشاعر الأمان أو القلق لدى الأفراد. فقد أكد كلين وزملاؤه (Klien et al., 1999) أن الأسر التي تسودها الخلافات، أو التي يغيب فيها أحد الوالدين باستمرار، أو التي تعاني من حالات الطلاق، تترك الأبناء أكثر عرضة للاضطرابات السلوكية والنفسية، ومنها قلق المستقبل.

٤ - صعوبات التكيف :

يشير مولين (Moline, 1990) إلى أن عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات الحياتية، وعجزه عن التمييز بين أمانه وتوقعاته الواقعية، إلى جانب الشعور بانعدام الأمان، كلها عوامل تسهم في تصاعد القلق المرتبط بالمستقبل.



٥ - المخاوف المستقبلية:

أوضح هاوسمان (Housman, 1998) أن أكثر ما يثير قلق الأفراد هو التفكير في ما قد يحدث من أمور سلبية في المستقبل، مثل الوحدة، الإصابة بالأمراض الخطيرة، الفشل الدراسي أو الاجتماعي، الضغوط المالية، الحاجة المادية، والفقر، إضافة إلى الحيرة عند اتخاذ قرارات مصيرية.

سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل

لا يمكن الحكم على شخص بأنه يعاني من قلق المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من السمات النفسية والسلوكية التي تعكس بشكل واضح خوفه وتوجّسه من القادم، سواء عبّر عن ذلك من خلال أفكاره السلبية أو سلوكه التجنبي. وقد استندت العديد من الدراسات والنظريات إلى تحليل هذه السمات، من بينها دراسات مولين (Molin, 1990)، توفلر (١٩٧٤)، حسانين (٢٠٠٠)، وزاليسكي (Zaleski, 1996) وفيما يلي أبرز هذه السمات:

• **التشاؤم المستمر** : حيث يتوقع الفرد دائماً الأسوأ، ويشعر وكأن الأخطار تحيط به من كل جانب.

• **الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المستقبلية** : مما يدفعه إلى الحذر المفرط أو الانسحاب.

• **الجمود العقلي وصلابة الرأي** : إذ يُصرّ على استخدام الأساليب التقليدية في التعامل مع المواقف، ويُظهر مقاومة للتغيير.

• **الانسحاب من الأنشطة البناءة** : نتيجة لانخفاض الدافعية والشعور بعدم جدوى المشاركة.

• **اللجوء إلى آليات دفاعية نفسية** مثل الكبت أو الإزاحة، بهدف التقليل من حدة المشاعر السلبية (داينز، ٢٠٠٦). وقد يظهر ذلك من خلال سلوكيات نكوصية كأن يتصرف البالغون بشكل طفولي عند الانفعال (المصري، ٢٠١١، ص ٢٢)

• **انخفاض الثقة بالنفس والآخرين** : مما يؤدي إلى تصادمات مستمرة وخلق خلافات في العلاقات الاجتماعية (قمر، ٢٠١٥).

• **القلق المفرط من تفاصيل بسيطة** : ويتجلى ذلك في التوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، أحلام مزعجة، اضطرابات في النوم والتفكير، ضعف التركيز، سوء الإدراك الاجتماعي، الانطواء، والشعور الدائم بالوحدة (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٣٢)

• **الاعتمادية واللاعقلانية** : حيث يفشل الفرد في اتخاذ قرارات تخص حياته المستقبلية، ويعتمد على الآخرين في تأمين مستقبله، مما يزيد من شعوره بالعجز وعدم الكفاءة.





• **الجمود وقلة المرونة في مواجهة المواقف:** ما يزيد من احتمالية الانهيار النفسي والجسدي.
• **تهويل الأمور:** إذ يميل الشخص القلق إلى تضخيم المخاطر والتفكير في أسوأ السيناريوهات المحتملة، وهو ما أشار إليه بيك (٢٠٠٢).

• **الآثار السلبية لقلق المستقبل في مختلف جوانب الحياة، ومنها:**

• التوتر المفرط وتتجلى ، الكوابيس، اضطرابات النوم والتفكير.

• ضعف التركيز والانطواء وسوء الفهم الاجتماعي.

• الإحساس الدائم بالوحدة، الفشل في تحسين الظروف المعيشية، والعجز عن وضع خطط مستقبلية.

• الاعتماد الزائد على الآخرين وفقدان التوازن النفسي، مما قد يؤدي إلى الانهيار العقلي أو البدني (الشرافي ، ٢٠١٣: ٥٦)

طرق التخفيف من قلق المستقبل:

من العلاجات المتبعة للتخفيف من قلق المستقبل، العلاج السلوكي المعرفي، حيث يعدُّ العلاج السلوكي المعرفي تطوراً حديثاً من العلاج السلوكي يجمع بين عناصر الديناميكية النفسية التي تركز على محددات السلوك الأساسية التي تكمن داخل الفرد في هيئة دوافع ورغبات، والتفكير السلوكي التقليدي الذي يركز على تأثير الأحداث الخارجية. ويقبل الاتجاه السلوكي المعرفي كلا من الأسباب الداخلية والخارجية حيث يؤثر كل منهما فيها وفي هذا السياق، يشير الأقصري (٢٠٠٢) إلى أربع فنيات للحد من قلق المستقبل:

* **الفنية الأولى: إعادة التنظيم المعرفي:** يعتمد هذا النوع على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات، نتوقع الإيجابيات. الهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وتحليل الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلاً عنها.

* **الفنية الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً:** يتم ذلك من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، حيث يعجز أغلب المصابين بالقلق عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء. بعد الاسترخاء، يستلزم الأمر إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية فقط، وبتكرار ما سبق أكثر من مرة. يتم التأكيد على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق.



* الفنية الثالثة: الإغراق :

وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء. يتخيل الشخص المصاب بالقلق من المستقبل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترة طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه.

ثانياً : المرونة النفسية

أن الشخص الذي يمتلك انزاناً انفعالياً ويتمتع بصحة نفسية جيدة، هو القادر على ضبط انفعالاته والتعامل بمرونة مع الظروف الضاغطة. وتلعب طبيعة الموقف والضغط التي يمر بها الفرد دوراً حاسماً في تحديد مدى قدرته على التكيف الواعي مع التحديات (ريان، ٢٠٠٦: ٣٥) أن التكيف السوي يعني إقامة علاقات ناجحة، والسعي لتحقيق الأهداف الشخصية بما يتوافق مع شروط البيئة المحيطة. وتساعد أنماط السلوك المرنة الفرد على التعامل مع الواقع الجديد بشكل فعال. أما الشخص المتصلب الذي يصرّ على أنماط سلوكية محددة، فيجد صعوبة في التكيف مع التغيرات المفاجئة. (الطحان، ١٩٩٢: ١٧٧-١٧٦) إن الإنسان مزود بنظام داخلي يهدف إلى الحفاظ على التوازن النفسي والبدني من خلال تقليل التوتر، بما يحقق التوافق الداخلي والخارجي دون أن يتعارض مع أهدافه أو يعطل جهود الآخرين. وعليه، يمكن القول إن المرونة النفسية تمثل عملية ديناميكية يتجلى من خلالها كيف الفرد السلوكي مع ما يطرأ عليه من تغيرات وظروف ضاغطة. (علوان، ٢٠٠٣: ٢٥١-٢٥٢) كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم. (حسان، ٢٠٠٩: ٣٣)

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

شريت (٢٠٠٨) يذكر أن من أبرز صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية ما يلي:

* **نظرة الفرد لنفسه :** وهي تتضمن فهم الذات، تقبل الذات، وتطوير الذات. حيث يعرف الفرد نقاط قوته وضعفه، ويتقبل نفسه بإيجابياتها وسلبياتها، ثم يسعى لتحسينها وتطويرها.

* **الواقعية :** أي التعامل مع حقائق الواقع بشكل عملي، وعدم وضع أهداف صعبة التحقيق بل السعي لتحقيق ما هو ممكن.

* **شعور الفرد بالأمن :** حيث يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بشكل عام، ويقوم باتخاذ قرارات عملية لحل المشكلات وإزالة مصادر التهديد في حدود إمكانياته.



دراسة كوبازا : (1979-1985) (Kobasa) أظهرت أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية

يتميزون بعدد من الصفات:

* القدرة على الصمود والمقاومة.

* تحقيق إنجازات أفضل.

* وجهة داخلية للضبط.

* يميلون للقيادة والسيطرة.

* يتمتعون بمبادرة ونشاط أكبر.

ثمرات المرونة النفسية

تتمثل أهم ثمرات المرونة النفسية في عدة جوانب إيجابية تؤثر بشكل مباشر على الشخص:

الصحة النفسية :من أبرز ثمرات المرونة النفسية هي تحقيق الصحة النفسية الجيدة، التي تتجسد في الشفاء من أعراض الأمراض النفسية والعقلية. يُقبل هذا المفهوم في ميدان الطب النفسي، ولكنه غالبًا ما يُفهم بشكل ضيق يقتصر على خلو الفرد من الأمراض النفسية. لكن المفهوم الأوسع للصحة النفسية ينظر إلى الفرد كونه في حالة من التوافق الفعلي والاجتماعي، حيث يكون قادرًا على التفاعل بشكل إيجابي مع نفسه ومع محيطه. يشعر بالسلام الداخلي والسعادة، ويحقق ذاته ويستغل إمكانياته لأقصى حد. كما يكون قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بثقة، وشخصيته تكون متكاملة ومتوازنة .

النظرة الإيجابية للحياة :الشخص المتسم بالمرونة النفسية يمتلك نظرة إيجابية للحياة، وهي التي تحدد قيمته ومكانته. كلما كانت هذه الخاصية أكثر بروزًا، كان الشخص أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة. فالفرد هو الذي يشكل الأحداث من حوله ويؤثر فيها، وعليه أن يختار العمل الصحيح لتحقيق أفضل النتائج (الأحمدي، ٢٠٠٧: ٣٥)

الاستمرارية في العطاء :الشخص المرن يتمتع باستمرارية لا تعرف التوقف، حيث يتسم عمله بالروح الإيجابية والحماس، ويواصل عطائه بكل إتقان وحيوية. لا يعرف الملل أو الكآبة، بل يستخدم أساليب جديدة ومتجددة باستمرار في عمله، مما يجعله دائم الحركة والنشاط. **الاتصال الفعال** :الاتصال الفعال هو أساس نجاح العلاقات الإنسانية، وهو مرتبط بشكل كبير بنجاح الفرد أو فشله في تفاعلاته مع الآخرين. الشخص المرن يمتلك القدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع المحيطين به، كما يستطيع تقبل الآخرين دون التصادم معهم.

فوائد المرونة النفسية للطلاب:

- * تساعد على تقليل التوتر والضغط الناتج عن المشاكل والأزمات، مما يساهم في صفاء الذهن ويعجل بإيجاد حلول فعالة للمشكلات.
 - * تساهم في تحقيق الأهداف بنجاح ودون عوائق.
 - * تعزز القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة، وتساعد في تقييم المواقف بشكل صحيح .
- (شقورة، ٢٠١٢: ٢٦)

المحور الثاني : الدراسات السابقة

١- الدراسات المتعلقة بالقلق النفسي

١- دراسة الطاهر (٢٠١٠)، الجزائر

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيون وعلاقتها بقلق المستقبل: دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة مرحلة التخرج، كما سعت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل .

عينة الدراسة: تكونت العينة من (١٢٠) طالبًا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٣٧) سنة. **أدوات الدراسة:** استخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل، بالإضافة إلى مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة من إعداد زينب شقير .

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وعدم وجود فروق بين الجنسين أو بين التخصصات العلمية والأدبية في مستوى قلق المستقبل. **الطاهر (٢٠١٠)**

٢- دراسة محمد (٢٠١٠)، العراق

عنوان الدراسة: قلق المستقبل لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات.

أهداف الدراسة: هدفت إلى قياس مستوى قلق المستقبل لدى الشباب، والتعرف على الفروق حسب متغيرات: العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، والمهنة. **عينة الدراسة:** شملت العينة (١٥١) شابًا وشابة تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٣٠) سنة. **أدوات الدراسة:** اعتمدت الدراسة على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته مسعود (٢٠٠٦) **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من مستوى عالٍ من قلق المستقبل، كما



وُجدت فروق دالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة وفقاً لمتغير المهنة.

محمد (٢٠١٠)

٣- دراسة جبر (٢٠١٢)، غزة

عنوان الدراسة: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.

أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وقلق المستقبل، وقياس مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة، إضافة إلى دراسة الفروق في قلق المستقبل حسب متغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى الدراسي، والتخصص).

عينة الدراسة: تكونت من (٨٠٠) طالب وطالبة (٤٠٩ ذكور، ٣٩١ إناث) من جامعتي الأزهر والأقصى في قطاع غزة.

أدوات الدراسة: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكري (١٩٩٢) وتعريب الأنصاري (١٩٩٧)، بالإضافة إلى مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة كان متوسطاً، كما وُجدت فروق دالة إحصائية حسب الجنس لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق تُعزى لمتغيري الجامعة أو المستوى الدراسي.

جبر (٢٠١٢)

٤- دراسة القرشي (٢٠١٢)، السعودية

عنوان الدراسة: الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى.

أهداف الدراسة: هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الدافع للإنجاز وقلق المستقبل، والكشف عن الفروق في كل من الدافع للإنجاز وقلق المستقبل حسب متغيري المستوى الدراسي (أول/رابع) والتخصص (علمي/أدبي)، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستوى الدافع للإنجاز.

عينة الدراسة: شملت (٣٠٠) طالباً من الكليات العلمية و(١٥٠) طالباً من الكليات النظرية بجامعة أم القرى.

أدوات الدراسة: استخدم مقياس الدافع للإنجاز من إعداد د. موسى (١٩٨١) بعد إدخال تعديلات لملاءمته للعينة، ومقياس قلق المستقبل من إعداد أ.د. شقير (٢٠٠٥) بعد التعديل. نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، ولم



قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى إلى التخصص أو المستوى الدراسي. كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستوى الدافع للإنجاز، حيث لوحظ أنه كلما زاد الدافع للإنجاز زاد قلق المستقبل. القرشي (٢٠١٢)

الدراسات المتعلقة بمتغير المرونة النفسية:

١- دراسة الشبول (٢٠١٧) - الأردن

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك.
أهداف الدراسة: هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق بينهما تبعاً لمتغيرات الدراسة، والكشف عن العلاقة بين المتغيرين.

عينة الدراسة (616): طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بطريقة ميسرة.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات.

النتائج: أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة، بينما لم تظهر فروق تبعاً للجنس أو التخصص.

الشبول (٢٠١٧)

٢- دراسة كنان إسماعيل الشيخ (٢٠١٧) - سوريا

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق.

أهداف الدراسة: هدفت إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

عينة الدراسة (500): طالب وطالبة من جامعة دمشق.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية (شقورة، ٢٠١٢) ومقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، ١٩٩٨).

النتائج: كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

كنان إسماعيل الشيخ (٢٠١٧)

٣- دراسة الهاشمية (٢٠١٧) - سلطنة عمان

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في ضوء بعض المتغيرات. **أهداف الدراسة:** دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من مهارات التواصل والصحة النفسية، وفحص الفروق تبعاً لمتغيرات (الجنس، الكلية) **عينة الدراسة** (1000) :طالب وطالبة (٤٠٣ ذكور و ٥٩٧ إناث). **النتائج:** بينت النتائج وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية والصحة النفسية، ومستوى متوسط من مهارات التواصل. كما ظهرت فروق لصالح الإناث في المرونة النفسية والصحة النفسية، وفروق تبعاً للكلية لصالح طلاب كلية العلوم والآداب في المرونة النفسية، وكلية الصيدلة والتربية في الصحة النفسية.

الهاشمية (٢٠١٧)

٤-دراسة رابعة (٢٠١٧) - الأردن

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية. **أهداف الدراسة:** هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية وقلق الاختبار، ودراسة الفروق بينهما تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص)، وكذلك فحص العلاقة بين المتغيرين.

عينة الدراسة (594) :طالبًا وطالبة من الجامعة الأردنية.

النتائج: أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى الطلبة، ووجود فروق في بعد التفاوض لصالح الذكور، وفروق لصالح السنة الرابعة في عدة أبعاد، بينما لم تظهر فروق تُعزى للتخصص. كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار. **رابعة (٢٠١٧)**

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته لتمثلة بمجتمع البحث وعينته فضلاً عن أدوات البحث مقياس (القلق النفسي) ومقياس (المرونة النفسية) والتحقق من الخصائص السايكومترية وتحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وكما يلي :

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

١- **منهج البحث :** استخدم المنهج الوصفي لتحقيق اهداف البحث ، والذي يهدف الى وصف العلاقة بين القلق النفسي والمرونة النفسية وتكتبين بقية الاهداف ويعرف المنهج الوصفي تكتبينو مع المصدر

فالاساليب الوصفية تعد مهمة لعمل تنبؤات حول السلوك فالباحث الذي يقوم بدراسة سلوك معين يجب ان يكون قادرا على وصف هذا السلوك ، والتنبؤ به ومعرفة السبب الذي يجعل الافراد يتصرفون بهذا السلوك (Beins& Mc Carthly , 2012 :130)

٢- **مجتمع البحث :** المجتمع يعرف هو المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى تعميم النتائج (ذات العلاقة بالمشكلة) عليها ، والمجتمع يتكون من مجموعة من العناصر ذات الصفات المشتركة القابلة للملاحظة والقياس " (داوود وانور ، ١٩٩٠ : ٦٦).

.... تحدد مجتمع البحث بطلبة الصف الثالث المتوسط في ثانوية شعلة العلم للبنات للعام (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

٣- **عينة البحث:** تعرف عينة البحث ...

قسمت العينات كالاتي:

* **العينة الاستطلاعية :** تم اختيارها عشوائيا من طالبات الصف الثالث المتوسط في ثانوية شعلة العلم للبنات بواقع (٤٠) طالبة وذلك لمعرفة وضوح تعليمات وفقرات المقياس.

* **عينة الثبات** أستخرج الصدق تم أستخراج الصدق بطريقتين :

: أ- **الصدق الظاهري :** وذلك عن طريق عرضه على لجنة مصغرة من ذوي الاختصاص في علم النفس وذلك للإطلاع على الفقرات ووضوحها ومدى ملائمتها على عينة الدراسة وكانت نسبة الاتفاق ٩٨ % .

إعادة الاختبار : تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة قوامها ٤٠ طالب وطالبة ، وبعد مضي أسبوعين على التطبيق الأول طبق مرة أخرى المقياس على نفس العينة وأستخرج الثبات بطريقة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط ٠,٧٢ .

طريقة الفاكرونباخ : استخدمت الباحثة طريقة أخرى لحساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس فأتضح أن معاملات الفاكرونباخ جميعها للمجالات قلق المستقبل فوق (٠,٦٨٢)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة معقولة من الثبات.

* **عينة التطبيق النهائي (الرئيسية) :** اشتملت عينة التطبيق النهائي على (١٧٣) طالبة من الصف الثالث متوسط .

٤ - **اداتا البحث:** تضمنت اداتا البحث تبني مقياسي القلق النفسي والمرونة النفسية بما يتلائم مع الخصائص الشخصية لطالبات المرحلة الاعدادية وكما يأتي:

المقياس " أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة السلوك " (معمرية ، ٢٠٠٩ : ١١٢)

اولاً: مقياس قلق المستقبل بما ان البحث الحالي يهدف إلى قياس قلق المستقبل تم اختيار مقياس قلق المستقبل (زينب شقير ٢٠٠٥) أما مبررات اختيار هذا المقياس فهي :

١. ملائمته للبيئة العراقية .

٢. اعتمد هذا المقياس على العديد من الدراسات والبحوث بصورته المعدلة وأثبتت نتائجها فعاليتها ومناسبته لقياس قلق المستقبل .

٣. امتيازه بخصائص سيكومترية متمثلاً بصورة جيدة .

٤. يتكون من تدرج خماسي يتيح للمستجيب الدقة في اختيار الإجابة الأقرب له .

وفيما يلي وصفاً للمقياس وإجراءات حساب صدقه وثباته .

مقياس قلق المستقبل : لغرض قياس قلق المستقبل لدى طالبات الصف الثالث متوسط في ثانوية شعلة العلم تبنت الباحثة مقياس قلق المستقبل من اعداد (زينب شقير ٢٠٠٥) يهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض احياناً (قليلاً) ، بدرجة متوسطة ، عادة (كثيراً) دائماً (تماماً) وموضوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي ٤-٣-٢-١-صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر-١-٢-٣-٤) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد يتكون المقياس من ٢٨ فقرة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

١-القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل ارقام المفردات ١٧-٤-٢٠-٢١-٢٢-٢٤

٢-قلق الصحة وقلق الموت ويشمل المفردات ١٠-١٨-١٩-٢٥-٢٦

٣-القلق الذهني ويشمل المفردات ٣-٦-١١-١٣-١٤-٢٣-٢٨

٤-اللياس في المستقبل ويشمل المفردات ٧-٨-٩-١٢-١٦-

٥-الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل المفردات ١-٢-٥-١٥-٢٧

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠-١١٢) ويتم تحديد المستويات طبقاً للآتي :

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

قلق مستقبل مرتفع جدا من (٩١-١١٢) وقلق مستقبل مرتفع من (٦٠-٩٠) وقلق مستقبل متوسط من (٦٧-٤٥) وقلق مستقبل بسيط من (٢٢-٤٤) وقلق مستقبل منخفض من (٠-٢٥).

وقد قامت الباحثة ببعض الإجراءات على المقياس لتقنيه على البيئة العراقية منها

ثانيا: مقياس المرونة النفسية

بما ان البحث الحالي يهدف إلى قياس المرونة النفسية تم اختيار مقياس المرونة النفسية (الزهيري، ٢٠١٢)

وفيما يلي وصفاً للمقياس وإجراءات حساب صدقه وثباته .

مقياس المرونة النفسية : لغرض قياس المرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث متوسط في ثانوية شعلة العلم تبنت الباحثة مقياس المرونة النفسية من اعداد (الزهيري، ٢٠١٢) يهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المرونة تكون من (٤٩) فقرة موزعة على ثلاث مكونات وهي

-المساندة الخارجية يتكون من (١٤) فقرة

-القوى الداخلية يتكون من (٢١) فقرة

-مهارات حل المشكلة البينشخصية يتكون من (١٤) فقرة

وذلك على مقياس متدرج من (تنطبق علي دائما،تنطبق علي غالبا،تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لاتتنطبق علي) وتتراوح درجات الاجابة من (٥-١) من اعلى درجة الى ادنى درجة ،وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (٢٤٥) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (٤٩) وبمتوسط فرضي (١٤٧) درجة .

٦- الوسائل الاحصائية

١.الاختبار التائي لعينة واحدة

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

$\bar{X}$ = الوسط الحسابي المتحقق

μ = المتوسط الافتراضي

s = الانحراف المعياري

n = حجم العينة

(البياتي وأثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص ٢٥٤)



٢. معامل ارتباط بيرسون

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{[\sum (X_i - \bar{X})^2][\sum (Y_i - \bar{Y})^2]}}$$

ر = معامل ارتباط بيرسون .

ن = عدد الافراد .

س ، ص = قيم المتغيرين .

(البياتي وزكريا ، ١٩٧٧ : ١٨٣)

٣. الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط

$$t = \frac{r}{\sqrt{\frac{1-r^2}{n-2}}}$$

(علام ، ٢٠١٠ ، ١٥٤)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول (مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الصف الثالث المتوسط)

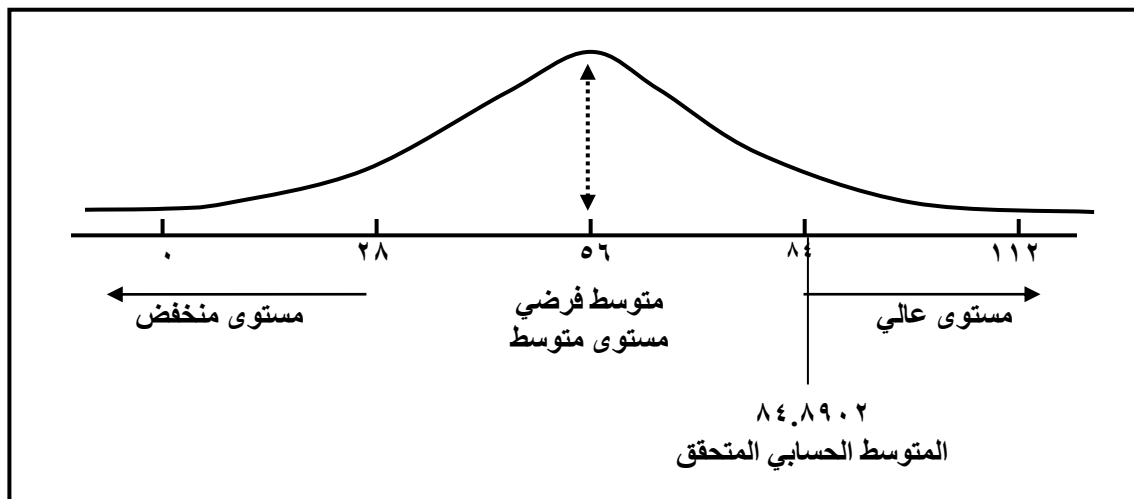
للتحقق من الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One sample T- test) ، فقد بلغ المتوسط الحسابي (٨٤.٨٩٠٢) وبإنحراف معياري قدره (١٤.٥٧١٩٨) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي (٥٦) أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (١٤.٥٧١٩٨) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٧٢) . وهذا يشير إلى وجود فرق دال احصائيا ولصالح المتوسط الحسابي المتحقق كما في الشكل (١)، وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى عالي من قلق المستقبل والجدول (١) يبين ذلك:

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

الجدول (١)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى قلق المستقبل بشكل عام

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة
					المحسوبة	الجدولية	
الدرجة الكلية	١٧٣	٨٤.٨٩٠٢	٥٦	١٤.٥٧١٩٨	١٤.٥٧١٩٨		يوجد فرق دال
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		١٩.٦٧٦٣	١٢	٣.٣٦٦٩٧	٢٩.٩٨٧		يوجد فرق دال
قلق الصحة وقلق الموت		١٥.٠٠٥٨	١٠	٢.٩٣٤٣٥	٢٢.٤٣٨	١.٩٦٠ (٠.٠٥)	يوجد فرق دال
القلق الذهني		٢٠.٧٧٤٦	١٤	٣.٩٥٦٣١	٢٢.٥٢٢	(١٧٢)	يوجد فرق دال
الاياس في المستقبل		١٥.٢٣١٢	١٠	٢.٩٤٩٩٢	٢٣.٣٢٥		يوجد فرق دال
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل		١٤.٢٠٢٣	١٠	٣.٥٢٨٨٨	١٥.٦٦٣		يوجد فرق دال



الهدف الثاني (مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثالث المتوسط)

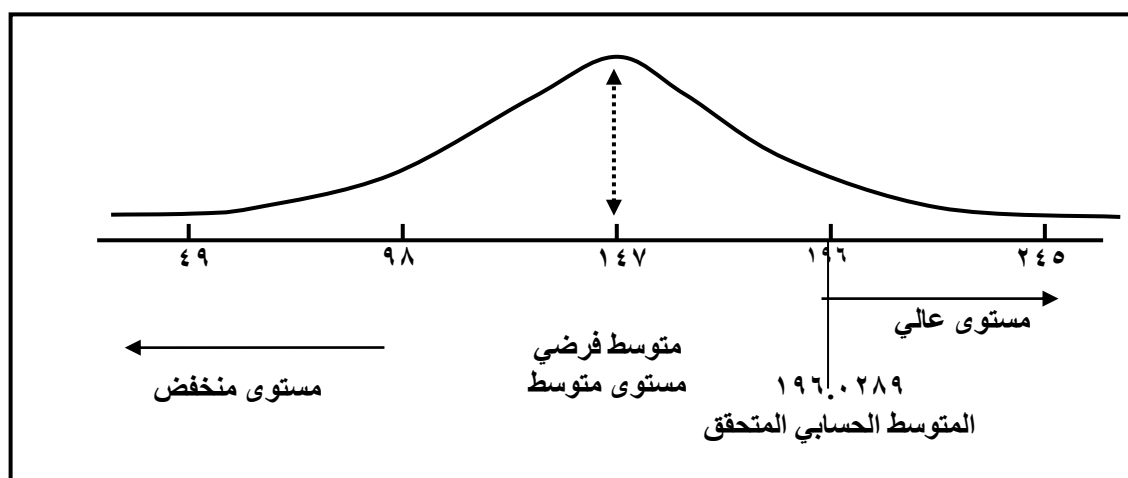
للتحقق من الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One sample T- test) ، فقد بلغ المتوسط الحسابي (١٩٦.٠٢٨٩) وبانحراف معياري قدره (١٩.١٨٧٠٩) وعند مقارنته

بالمتوسط الفرضي (١٤٧) أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٣٣.٦١٠) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٧٢). وهذا يشير إلى وجود فرق دال احصائياً ولصالح المتوسط الحسابي المتحقق كما في الشكل (١)، وتشير هذه النتيجة إلى أنَّ الطلبة يتمتعون بمستوى عالي من المرونة النفسية والجدول (٢) يبين ذلك:

الجدول (٢)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى المرونة النفسية بشكل عام

المهارات	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
الدرجة الكلية	١٧٣	١٩٦.٠٢٨٩	١٤٧	١٩.١٨٧٠٩	٣٣.٦١٠	١.٩٦٠
المساندة الخارجية		٥٦.٧٤٥٧	٤٢	٧.٦٧٩١٨	٢٥.٢٥٦	(٠.٠٥)
القوى الداخلية		٨٤.٥٤٣٤	٦٣	٩.٠٤٨٦٢	٣١.٣١٥	(١٧٢)
مهارات حل المشكلة البينشخصية		٥٤.٧٣٩٩	٤٢	٨.٢٤٥٩٦	٢٠.٣٢١	



قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

الهدف الثالث(العلاقة بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط)
أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والمرونة النفسية، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.٤٨٧) . وللتعرف على مستوى دلالة قيمة معامل الارتباط تم احتساب القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط والتي بلغت (٧.٢٩١) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٧١) أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية ، وهذه النتيجة تشير إلى أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين هو ارتباط موجب وذو دلالة احصائية، أي كلما زادت اليقظة الذهنية زاد التفكير المستقبلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية والجدول (٢٠) يوضح ذلك:

الجدول (٣)

العلاقة بين قلق المستقبل و المرونة النفسية بشكل عام

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدالة
		المحسوبة	الجدولية	
١٧٣	٠.٤٨٧	٧.٢٩١	1.960	توجد علاقة دالة

مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٧١) .

الفصل الخامس

الاستنتاجات

ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طالبات الصف الثالث متوسط.
ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث متوسط.
هناك علاقة طردية بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط.

التوصيات

توجيه الكوادر التعليمية الى محاولة التقليل من قلق المستقبل لدى طالبات الصف الثالث المتوسط.
توجيه المرشدين التربويين الى استخدام احدث البرامج الارشادية مع طلبتهم من اجل تهيئة بيئة تربوية تساعد الطلبة على رفع مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات



المقترحات

تقترح الباحثة اجراء الدراسات الاتية

اثر برنامج تربوي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف الثالث المتوسط.

قلق المستقبل وعلاقته بالتلوث النفسي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

المصادر والمراجع:

١. أبو شحادة، عامر عبد الكريم. (٢٠١٩). إدارة المكاتب والسكرتاريا إدارة الأعمال المكتبية: دار ابن النفيس.
٢. الأحمد، أنس سليم (٢٠٠٧): حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات : المرونة). مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٣. الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية) ، د. صلاح الدين محمود علام ، ٢٠١٠ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. الاقصري، يوسف (٢٠٠٢). كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دارالطائف، عمان.
٥. البياتي ، عبد الجبار توفيق وزكريا أثناسيوس (١٩٧٧) " الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس " ، الجامعة المستنصرية ، مطبعة مؤسسة الثقافة / بغداد .
٦. بيك، آرون (٢٠٠٢). العالج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط ١، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.
٧. جبر، أحمد محمود. (٢٠١٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: فلسطين.
٨. حسان ، ولاء اسحاق (٢٠٠٨) فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الناطبات لجامعة السالمية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة السالمية غزة.
٩. حسان ، ولاء اسحاق (٢٠٠٨) فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لطلابات الجامعة السالمية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة السالمية غزة.
١٠. ربابعة، هشام عبد الحافظ. (٢٠١٧). المرونة النفسية و علاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، منشورة، جامعة اليرموك.
١١. الزويدي، (٢٠٠٣). "قلق المستقبل: دراسة ميدانية على طلبة الجامعات". مجلة العلوم النفسية، ١٥ (٢)، ٤٥-٦١.
١٢. سميث، (٢٠٠٣) القلق المستقبلي لدى الشباب: دراسة تحليلية ". مجلة الدراسات النفسية، ٢٢ (٣)، ٧٨-٩٢
١٣. الشبول، لانا باسل محمد. (٢٠١٧). المرونة النفسية و علاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، أطروحة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة اليرموك.
١٤. الشرافي، ماهر (٢٠١٣). (الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين.
١٥. شقورة، يحيى عمر (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، برنامج ماجستير علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

١٦. شقير، زينب محمود (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: الأنجلو مصرية.
١٧. الشيخ، كنان اسماعيل. (٢٠١٧). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد ٣٩، العدد ٢، ص ٣٧١-٣٩٢.
١٨. صارة، براهيم، (٢٠٢٣) المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الاكاديمية، دراسة ميدانية، كلية العلوم الاجتماعية، بيروت.
١٩. الصوفي، حمدان عبد الله (١٩٩٦). مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٢٠. الطاهر، بن التيجاني (٢٠١٠). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة الأغواط، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد ١ (٢٠١٠)، ص ٢٨٥-٢٦٢. الجزائر.
٢١. الطيب، محمد عبد الظاهر (٢٠٠٧). قلق المستقبل، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، النشرة الشهرية، العدد ٦٧، مصر.
٢٢. عبد الخالق، عبد المنعم (١٩٨٩) : أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، السكندرية ، مصر.
٢٣. العزري، سالم بن صالح (٢٠١٦): المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان ، كلية العلوم والاداب، سلطنة عمان.
٢٤. عليان، ربحي مصطفى، غنيم، عثمان محمد (٢٠٠٠): مناهج واساليب البحث العلمي النظرية والتطبيقية.
٢٥. القرشي، محمد ، و بن عابد بن بختي. (٢٠١١). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طالب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة.
٢٦. قمر، مجذوب (٢٠١٥). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دنقال، السودان.
٢٧. قوته، سمير وآخرو (ن ٢٠٠١). المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، دراسة ميدانية، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين.
٢٨. كمال ، علي ، النفيس وانفعالتها و إمراضها ، الدار العربية ، ١٩٨٨.
٢٩. محمد، هبة (٢٠١٠). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان ٢٧-٢٦، العراق.
٣٠. مسعود، سناء منير. (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة طنطا: مصر.
٣١. المشيخي، غالب (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طالب جامعة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة، فلسطين.
٣٢. المصري، نيفين (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر ، فلسطين.
٣٣. المنشاوي، عادل (٢٠٠٦). علم النفس الإكلينيكي، ط ٢، دار النهضة العربية، بيروت.



٣٤. المومني، نعيم - محمد، مازن (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ٩ ، العدد ٢، ص ١٨٥ - ١٧٣، الأردن.

References

1. Abu Shahada, Amer Abdul Karim. (2019). *Office Management and Secretarial Work: Business Office Administration*. Dar Ibn Al-Nafees.
2. Al-Ahmadi, Anas Saleem. (2007). *The Limits of Flexibility Between Constants and Variables: Flexibility*. Al-Ummah Publishing and Distribution Foundation, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
3. Allam, Salahuddin Mahmoud. (2010). *Inferential Statistical Methods in Analyzing Data in Psychological, Educational, and Social Research (Parametric and Non-Parametric)*, 2nd ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
4. Al-Aqsari, Youssef. (2002). *How to Overcome Fear and Anxiety about the Future*. Dar Al-Taif, Amman.
5. Al-Bayati, Abdul Jabbar Tawfiq & Zakaria Athanasius. (1977). *Descriptive and Inferential Statistics in Education and Psychology*. Al-Mustansiriyah University, Culture Foundation Press, Baghdad
6. Beck, Aaron. (2002). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, translated by Adel Mostafa, 1st ed., Dar Nahdet Misr for Printing and Publishing, Cairo.
7. Jabr, Ahmad Mahmoud. (2012). *The Big Five Personality Traits and Their Relationship with Future Anxiety among Palestinian University Students in the Gaza Governorates*. Unpublished Master's Thesis, Al-Azhar University, Palestine.
8. Hassan, Walaa Ishaq. (2008). *The Effectiveness of a Proposed Counseling Program to Increase Ego Resilience among Female Students at the Islamic University in Gaza*. Unpublished Master's Thesis, Islamic University, Gaza.
9. Hassan, Walaa Ishaq. (2008). *The Effectiveness of a Proposed Counseling Program to Increase Ego Resilience among Female Students at the Islamic University in Gaza*. Unpublished Master's Thesis, Islamic University, Gaza. (Note: This reference is a duplicate of No. 8; you may want to remove one of them.)
10. Rababah, Hisham Abdul Hafiz. (2017). *Psychological Resilience and Its Relationship with Test Anxiety among Students at the University of Jordan*. Published Master's Thesis in Educational Psychology, Yarmouk University.
11. □ Al-Zubaidi. (2003). *Future Anxiety: A Field Study on University Students*. Journal of Psychological Sciences, 15(2), 45-61.
12. □ Smith. (2003). *Future Anxiety among Youth: An Analytical Study*. Journal of Psychological Studies, 22(3), 78-92.
13. □ Al-Shoboul, Lana Basel Mohammad. (2017). *Psychological Resilience and Its Relationship with Problem-Solving Ability among Yarmouk University Students*. Published Master's Thesis in Education, Yarmouk University.
14. □ Al-Sharafi, Maher. (2013). *Psychological Burnout and Its Relationship with Both Future Anxiety and Ambition Level among Tunnel Workers*. Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza, Palestine.
15. □ Shaqoura, Yahya Omar. (2012). *Psychological Resilience and Its Relationship with Life Satisfaction among Palestinian University Students in Gaza Governorate*. Master's Program in Psychology, Faculty of Education, Al-Azhar University, Gaza.

- 16.□ Shuqair, Zeinab Mahmoud. (2005). *Future Anxiety Scale*. Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.
- 17.□ Al-Sheikh, Kinan Ismail. (2017). *Psychological Resilience and Its Relationship with Life Satisfaction: A Field Study on a Sample of Damascus University Students*. Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies, 39(2), 371–392.
- 18.□ Sarah, Braih. (2023). *Psychological Resilience and Its Relationship with Academic Self-Efficacy: A Field Study*. Faculty of Social Sciences, Beirut.
- 19.□ Al-Soufi, Hamdan Abdullah. (1996). *The Concept of Authenticity and Modernity and Its Applications in Islamic Education*. Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Education, Department of Islamic and Comparative Education, Umm Al-Qura University, Mecca.
- 20.□ Al-Taher, Bin Al-Tijani. (2010). *Sources of Psychological Stress as Perceived by University Students and Their Relationship with Future Anxiety: A Comparative Study on a Sample from Laghouat Students*. Journal of Human and Social Sciences, (1), 262–285. Algeria
21. Al-Tayyib, Mohamed Abdel-Zaher. (2007). *Future Anxiety*. Egyptian Association for Psychological Studies, Monthly Bulletin, Issue (67), Egypt.
22. Abdel-Khaleq, Abdel-Moneim. (1989). *Foundations of Psychology*. Dar Al-Ma'arifa Al-Jami'iyya, Alexandria, Egypt.
23. Al-Azri, Salem bin Saleh. (2016). *Psychological Resilience and Its Relationship with Social Skills among Students of the College of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman*. College of Arts and Sciences, Oman.
24. Alian, Rabhi Mustafa & Ghoneim, Othman Mohamed. (2000). *Scientific Research Methods and Techniques: Theoretical and Applied*.
25. Al-Qurashi, Mohamed & Ben Abed Ben Bakhti. (2011). *Achievement Motivation and Its Relationship with Future Anxiety among a Sample of Students at Umm Al-Qura University*. Unpublished Master's Thesis.
26. Qamar, Majzoub. (2015). *Self-Esteem and Its Relationship with Aggressive Behavior, Future Anxiety, and Some Demographic Variables*. Unpublished Doctoral Dissertation, Dongola University, Sudan.
27. Qouta, Samir et al. (2001). *Psychological Resilience of Children Exposed to Political Violence: A Field Study*. Gaza Community Mental Health Program, Gaza, Palestine.
28. Kamal, Ali. (1988). *The Soul, Its Emotions, and Its Disorders*. Al-Dar Al-Arabiya.
29. Mohamed, Heba. (2010). *Future Anxiety among Youth and Its Relationship with Some Variables*. Journal of Educational and Psychological Research, Issues (26–27), Iraq.
30. Masoud, Sanaa Mounir. (2006). *Some Variables Related to Future Anxiety among a Sample of Adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation, Tanta University, Egypt.
31. Al-Mushaikh, Ghaleb. (2009). *Future Anxiety and Its Relationship with Self-Efficacy and Ambition Level among a Sample of Students at Taif University*. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.
32. Al-Masri, Niveen. (2011). *Future Anxiety and Its Relationship with Self-Efficacy and Academic Ambition Level among a Sample of Students at Al-Azhar University in Gaza*. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University, Palestine.





قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

- 33.Al-Menshaw, Adel. (2006). *Clinical Psychology*, 2nd ed., Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Beirut.
- 34.Al-Momani, Naeem & Mohamed, Mazen. (2013). *Future Anxiety among Community College Students in the Galilee Region in Light of Some Variables*. Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. 9, No. (2), pp. 173–185, Jordan.

الملاحق

ملحق رقم ١ مقياس قلق المستقبل

الفقرة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١. اشعر ان الحياة عقيمة بلا هدف ولا مستقبل واضح.					
٢. اشعر بضعف الامل في الحياة بسبب ضغوط الحياة					
٣. اشعر بانني لن احقق السعادة في حياتي المستقبلية					
٤. اشعر بضغوط نفسية لقلق اهلي على مستقبلي .					
٥. كثرة وقوع الكوارث هذه الايام يقلقتني .					
٦. اشعر بقلق بسبب سرعة مرور الوقت دون تحقيق اهداف لي .					
٧. ينتابني شعور بان حياتي صعبة بسبب كثرة البطالة					
٨. اشعر بخيبة الامل كلما فكرت بالمستقبل					
٩. عدم تفكيري بالمستقبل يشعرنني بالامان .					
١٠. تنتابني شعور بالخوف والوهم من اصابتي بمرض خطير او حادث مستقبلا.					
١١. تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني اقلق من المجهول .					
١٢. اشعر بالاحباط والياس وفقدان الامل في الحياة وانه من الصعب تحسينها مستقبلا .					
١٣. اخشى ان تتغير حياتي الى الاسوأ في المستقبل					
١٤. اشعر بصعوبة التخطيط للمستقبل .					
١٥. اشعر بعدم القبول من الآخرين مستقبلا لتغيرات الجسميّة المستمرة .					
١٦. يكثر تفكيري بالموت بشكل مستمر					
١٧. يدفعني الفشل الى الياس وفقدان الامل في تحقيق مستقبل افضل .					
١٨. اشعر بقلق من غلاء المعيشة وارتفاع الاسعار					
١٩. عدم تفكيري بالمستقبل يشعرنني بالامان .					
٢٠. اشعر بالفشل من المستقبل.					

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

٢١.	اعمل لمستقبلي وفقاً لخطة رسمتها لنفسي واعرف كيف احققها .				
٢٢.	التفوق يدفعني لتحقيق مستقبل مشرق.				
٢٣.	اسعى لتحقيق طموحات واهداف واضحة في حياتي المستقبلية .				
٢٤.	اشعر ان مستقبلي سيكون مشرقاً .				
٢٥.	اكافح لتحقيق مستقبل باهر .				
٢٦.	بشعري ايماني بالقضاء والقدر بعدم القلق من المستقبل.				
٢٧.	يضمن الالتزام الديني والاخلاقي للانسان مستقبلاً آمناً.				
٢٨.	شعوري بالارتياح انني قد انجز بعض اهدافي يخفف قلقي المستقبلي.				

ملحق رقم (٢) مقياس المرونة النفسية

المساندة الخارجية External Supports هي ما يتلقاه الفرد من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة (كالسرة ، الصديق ، الآخرين ، ...) عندما يكون بحاجة اليها .

ت	الفقرة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي ابداً
١	اجد في علاقتي من يشجعني نحو النجاح				
٢	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي .				
٣	احصل على المساعدة من الآخرين				
٤	اجد من يفهم أخطائي ويعمل على التخفيف عني				
٥	ينصحتني افراد اسرتي ان اكون اكثر ايجابية في المواقف الصعبة .				
٦	اجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة				
٧	اجد من يؤمن احتياجاتي				
٨	اسرتي تساعدني على تحقيق اهدافي				
٩	اجد من يهتم بأفكاري .				
١٠	اصدقائي لهم مواقف معي في المواقف الصعبة				
١١	اجد من يشعري بالأمن النفسي				
١٢	من الآخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها .				
١٣	ترك العادات غير في حياتي من يعينني على ١٣ المقبولة				
١٤	يمنحني الناس حباً عفواً				



قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

القلق - دوى الداخلي

هي طاقات كامنة او رموز معنوية فعالة يمتلكها الفرد تتمثل بالمبادئ الخالقية ، القيم
اليمان والدين والتي تمكنه من الاجتماعية ومهارات المقاومة ، الذاتية الموجبة والتفؤلية ، ا
تجاوز احداث الحياة بشكل ايجابي

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
	ألتزم بأخلاقيات المجتمع مهما كلفني الأمر					
	أوفق بين طموحاتي ورغبات الآخرين					
	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم					
	ات اجتماعية دائمة. يسهل علي إقامة عالق					
	اثبت علي رأيي وان طالبت مدة التحدي					
	قادر علي التكيف مع ضغوطات الحياة					
	يسهل علي السيطرة علي رغباتي					
	أميل الى استعادة توازني بعد الشدائد					
	أتحدى المحن وال أفقد الثقة بنفسي					
	لدي انضباط ذاتي					
	استطيع التغلب علي مشكالي دون انفعال					
	اتبع الإرشادات والقواعد الصحية					
	الذكريات المزعجة ال تؤثر علي					
	أنتقي القبول والاحترام في كل مكان					
	أرى ان ما أفقده ال يمكن إرجاعه					

قلق المستقبل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط

					أُتخذ قراراتي بعد قناعتني بها .
					نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب.
					أرى الجانب الطريف من الأمور .
					أستقبل الحياة بتفاؤل رغم التحديات
					أعتقد بأن الحياة لها مديرة حكيم
					إيماني بالله يخفف عني المصاعب

-مهارات حل المشكلة الشخصية :

هي إيجاد الأسباب والحلول لمواجهة الأحداث اليومية التي تكون على تماس في الحياة اليومية والتي تتمثل بالاستعمال البناء للوقت وطبيعة الهدف ، الغرض في الحياة والالتزام بالتعلم والقدرة على حل المشكلات ، الكفاءة الذاتية وقوة الشخصية

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
	أستطيع معالجة بعض الأمور في وقت محدد					
	احترم الوقت واستغله بشكل جيد					
	أعتقد ان أهدافي تتناسب مع مستوى قدراتي العقلية					
	أشعر ان حياتي لها معنى .					
	أستطيع ان أحقق اهدافي في الحياة رغم صعوبتها					
	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة					
	الصدفة ال تتحكم بمستقبلي .					
	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية.					
	أعمل لتعلم الجديد رغم التحديات					
	افضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات.					
	أستطيع حل المشاكل الصعبة					
	أستطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني .					
	أستخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة					
	أستخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات الحالية					