

## المهارات الحياتية وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية

أ م ايمان نعيم شعير محسن  
جامعة البصرة /كلية التربية للعلوم الانسانية  
emanaliraqy70@gmail.com

### الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات الحياتية وقلق المستقبل لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة، فضلاً عن التعرف عن مستوى كل من المهارات الحياتية وقلق المستقبل، كذلك التعرف على الفروق في متغيري الدراسة بحسب (الجنس،التخصص)،وقد بلغ حجم المجتمع (853)طالبا وطالبة ومن مستويات دراسية مختلفة،ومن تخصصات الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية،في حين بلغت عينة التطبيق الأساسية (64)طالباً وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من المهارات الحياتية، ووجود فروق في المهارات الحياتية وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، مع عدم وجود فروق في المهارات الحياتية وفقاً لمتغير التخصص، اما فيما يخص قلق المستقبل، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل، ووجود فروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، مع عدم وجود فروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية دالة احصائياً بين المهارات الحياتية وقلق المستقبل، وقد خرجت الدراسة بعدد من المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية : المهارات الحياتية، قلق المستقبل، طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية.

## **Life skills and their relationship to future anxiety A field study on a sample of students of the departments of psychological counseling and educational and psychological sciences**

Asst. Prof. Eman Naeem Shaer Mohsen  
University of Basrah / College of Education for Human Sciences  
[eman\\_aliraqy70@gmail.com](mailto:eman_aliraqy70@gmail.com)

### **Abstract**

The study aimed to investigate the nature of the correlational relationship between life skills and future anxiety among students of the Psychological Counseling and Educational and Psychological Sciences departments at the College of Education for Human Sciences, University of Basra. It also sought to identify the level of both life skills and future anxiety, as well as to examine the differences in the study variables based on gender and specialization.

The population of the study consisted of 853 male and female students from various academic levels and from the fields of Psychological Counseling and Educational and Psychological Sciences. The main sample for the study included 64 male and female students who were selected randomly.

The findings revealed a high level of life skills among the students, along with gender-based differences in life skills favoring males, but no significant differences in life skills based on specialization. Regarding future anxiety, the results showed a high level of future anxiety, with gender-based differences favoring males, and no significant differences based on specialization.

Furthermore, the study identified a statistically significant inverse relationship between life skills and future anxiety. Based on these findings, the study presented several proposals and recommendations.

**Keywords:** Life Skills. Future anxiety, students of the departments of psychological counseling and educational and psychological science

## مشكلة الدراسة

تشهد المجتمعات اليوم تغيرا سريعا غير مسبوق من الناحية الثقافية والاجتماعية والنفسية ، ففي ظل التحولات المتلاحقة التي يتعرض لها مجتمعنا والتي تلقي بتداعياتها السلبية على الافراد وبالذات اوساط الشباب الذين يعتبرون في نظر الكثير من علماء النفس الفئة الأكثر فاعلية واستعدادا للتأثر بالضغوط النفسية، ينتاب الكثير منهم الخوف والقلق من المستقبل المجهول الامر الذي يشكل الهاجس الاكبر في تفكيرهم، حيث يجدون أنفسهم ملزمين بامتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والقدرات حفاظا على توافهم النفسي والاجتماعي، حيث تعتبر هذه المهارات من الامور الضرورية التي تساعد على بناء كفاءات بشرية قادرة على احداث تنمية للمجتمع مع تدعيم للسلوكيات الايجابية التي تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع التحديات اليومية ( اللولو، 2005، ص32 )، كذلك تكسب الفرد الثقة بالنفس والامن والاستقرار النفسي وتمكنه من القيام باعماله بنجاح وتساعد على تطبيق ما يتعلمه عمليا وكذلك تزيد من دافعيته نحو التعلم، وهذا ما اكدته دراسة ابو عيشة، (2019) حيث بينت أهمية المهارات الحياتية ودورها في تحقيق الاستقرار النفسي(ابو عيشة، 2019، ص43) وبالمقابل فان ضعف اكتساب هذه المهارات، تجعل منه شخصا لا يستطيع القدرة على التكيف، وحل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة والتواصل مع الاخرين بصورة ايجابية وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والتحكم بذاته، والتعاطف، والتفكير ايجابية، فيدخل في حالة من التوتر والتوجه السلبي نحو الحياة والقلق من المستقبل، حيث يظهر هذا القلق من خلال الادراك الخاطئ للاحداث المستقبلية وانخفاض فاعلية الفرد على التكيف مع الاحداث التي تعترضه والتقدير المنخفض لمصادر معالجة هذه الاحداث وهذا ما يعرضه للكثير من الاحداث والامراض (المومني ونعيم، 2013، ص32) (وقد اشارت دراسات كثيرة لدور القلق من المستقبل في تعرض الفرد للاحداث والاضطرابات النفسية، كدراسة جبر(2012) التي بينت وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين اضطرابات القلق والعصابية ( جبر، 2012، ص11)، كذلك دراسة قمر( 2015) التي اظهرت وجود علاقة بين السلوك العدواني وقلق المستقبل(قمر، 2015، ص44).

ويعد طلبة الجامعة اكثر الافراد عرضة للكثير من المؤثرات النفسية والفسولوجية التي من شأنها ان تؤثر سلبا على حياتهم ، فهؤلاء الطلبة اكثر استهدافا للمشكلات النفسية مقارنة بغيرهم من المتعلمين، فهم في مرحلة تحديد الاهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والاختيار، وان اي فشل في تحقيقها قد يؤدي الى القلق بشكل عام (السويد، 201، ص 125) الامر الذي يوقعهم في العديد من الاضطرابات النفسية كالشعور بالعزلة وفقدان الامن النفسي وعدم القدرة على مواجهة تحديات المستقبل، والخوف من التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل(مخيمر، هشام، 2008، ص22)، مما يسهم في ضعف امكانياتهم وقدراتهم وتعلم واكتساب مهارات حياتية جديدة ومتنوعة، اذ ان الافراد الذين يملكون مهارات حياتية عديدة لا يستسلمون بسهولة للاحداث الحياتية الضاغطة، لان لديهم قدرة على التصرف بالطريقة التكيفية عندما يمرون بخبرات ضاغطة، فضلا عن ان المهارات الحياتية ضرورة حتمية لجميع الافراد فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج اليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومجتمعه، وهذا ما اكدته دراسة السيد(2007، ص11) بان طلبة الجامعة بحاجة إلى العديد من المهارات الحياتية.

لذا لا بد ان يكون هناك دور للجامعة في تعزيز المهارات الحياتية بين الشباب للعيش والعمل في القرن الحادي والعشرين، فالجامعة تتحمل مسؤولية رئيسية في تعزيز هذه المهارات بين الطلبة من خلال تقديم أنشطة مشتركة مصممة تصميميا سليما، بما في ذلك مهارات تكنولوجيا المعلومات ومهارات الاتصال، والتفكير النقدي والإبداعي ، وحل المشكلات، والابتكار من خلال الأنشطة المشتركة في المناهج الدراسية، وهذا ما اشارت له دراسة حسن(2022p، 11)

،ومن هنا ادركت الباحثة جدية هذه المشكلة الامر الذي دفعها إلى معرفة مدى امتلاك طلبة قسيمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية للمهارات الحياتية، وهل لديهم قلق من المستقبل، الامر الذي يضعف امتلاكهم لهذه المهارات؟! .  
وعليه: تمثلت مشكلة الدراسة الحالية من خلال التساؤل الرئيس الآتي : هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة قسيمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة ؟

## أهمية الدراسة .

نتيجة للتطورات التي حصلت والتحولات المتسارعة في كل المجالات اصبح العالم اليوم امام تحديات كبيرة، دفعت الفرد لمسايرة هذه التغيرات التي تشهدها الحياة المعاصرة ، ففي ظل الانفجار المعرفي لم يعد التعليم مقتصرًا على اكتساب المعارف فقط وانما تطلب ذلك تطبيقا لهذه المعارف وممارستها في الحياة اليومية، وذلك من خلال اكتساب مجموعة من المهارات الحياتية الهامة لكي تساعده على القيام بالاعمال والمهام بفاعلية حتى يتمكن من العيش بحياة سعيدة وناجحة ،اذ يشير الربيعاني،( 2008) الى ان المهارات الحياتية تجعل الفرد قادرا على ادارة التفاعل الصحي بينه وبين الاخرين، وبينه وبين المجتمع كما انها تمكن الفرد من المهارات الاجتماعية والتي تتمثل بالأنشطة والفعاليات والعلاقات الاجتماعية (الربيعاني، 2008، ص11) وبحسب ضروريات المجتمع، فهذه المهارات تشبع حاجات الفرد النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية ، فكلما امتلك هذه المهارات، كلما كان اكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل، وفي هذا الصدد اكدت العديد من الدراسات على اهمية المهارات

الحياتية منها دراسة ( . الحلوة، 2014 ) التي اكدت على اهمية وضرورة تنمية المهارات الحياتية لدى الافراد من اجل مساعدتهم على التفاعل الإيجابي الناجح مع مشكلات الحياة واكسابهم القدرة على التواصل الفعال وتطوير ملكات العقل المرتبطة بالإبداع والاكتشاف وحل المشكلات ( الحلوة، 2014 ،ص25) كما اشارت ادبيات المهارات الحياتية إلى ان المهارات الحياتية كثيرة منها مهارة الحوار ومهارة حل المشكلات ومهارة التواصل وغيرها من المهارات (ابوعيشة، 2019،ص16)

وبالنظر للتحويلات المتسارعة التي تمر بها مجتمعاتنا العربية امست الحاجة ضرورية لتعلم الأفراد هذه المهارات كونها تلعب دوراً في رفع كفاءة الفرد ولاسيما الطلبة في المساعدة على التكيف مع المجتمع بشكل إيجابي وتحقيق التوازن والتعامل بثقة مع النفس ومع الاخرين، وذلك من خلال اتخاذ القرارات المناسبة وتحمل المسؤولية وفهم النفس والغير وبناء علاقات سوية معهم وتفادي حدوث ازمات مع الغير من خلال تطبيق بعض اليات التعامل مع الازمات. فهذه المهارات تجعل الفرد متميزاً وناجحاً في حياته الشخصية والأكاديمية والاسرية والاجتماعية ، فهي تساعد على صقل وتشكيل شخصيته واعادته لمواجهة الحياة اليومية ليكون انساناً مبدعاً ومنتجاً وفعالاً(الحارثي، 2021، ص20) وبالتالي يسهم ذلك في تحقيق اهدافه والتغلب على ضغوطه وقلقه من التوقعات التي تحدث مستقبلاً، فهي مهارات تعمل على تمكين الفرد من التعامل مع الاخرين بايجابية وتقبل كل ما هو جديد بصوره فعالة وقدرة على التفكير والانفتاح وإدارة الازمات وحل المشكلات بطرق ابداعية (Wiedemann, Brorson, S, & Yigen, Birgitte, p 22, 2013)، كونها تكسب الفرد خبرة مباشرة تنتج عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشخاص والأشياء والظواهر و التفاعل معها مباشراً (السيد: 2001، 30)، مما يجعله قادراً على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها بحكمة.

لذا تكمن اهمية الدراسة الحالية في اكتساب المهارات الحياتية لدى الافراد لاسيما طلبة الجامعة فهؤلاء هم الشريحة المثقفة والثروة الوطنية التي يجب مراعاتهم والاهتمام بهم لتطوير الوطن مستقبلاً، والتغلب على التحديات التي تواجههم عند شعورهم بالخوف و القلق من المستقبل، حيث ينتابهم شعور غامض غير سار يصحبه هاجس يكون شيئاً غير مرغوب فيه على وشك الحدوث وأنه غير معني بما يجري الآن بل في المستقبل (Good, 2008 p32) حيث يؤثر هذا القلق على شخصية الفرد، ويشعره بعدم الثقة في نفسه وقدراته على حل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة والتواصل الإيجابي مع الآخرين ، مما يؤدي إلى اضطراب وتأثير سلبي في مواجهة التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل ، الأمر الذي يسهم في ضعف اكتساب المهارات الحياتية، وقد ذكر (العجمي، 2014 ) ان قلق المستقبل هو خوف من المستقبل وما قد يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته (العجمي، 2014، ص10) واكدت العديد من الدراسات على اهمية تسليط الضوء على موضوع قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، منها دراسة الهاشمي (2005) فقد اشارت الى شيوع قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، مع وجود علاقة بين قلق المستقبل والاتجاه المضاد للمجتمع (،الهاشمي 2005، ص30 كذلك أظهرت دراسة العكيلي (2003) إشاعة قلق المستقبل بين الأفراد ووجود علاقة سالبة دالة بين قلق المستقبل ودافع العمل( العكيلي، 2003،ص52) وقد توصلت دراسة العكايشي(2002) الى ان متوسط درجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة أعلى من المتوسط الفرضي (العكايشي (2002، ص32 ) ومن هذا المنطلق، ينبغي تنبيه المسؤولين والتربويين على ضرورة تطوير المهارات الحياتية للأفراد، لمواجهة الصعوبات والمشكلات والاضطرابات النفسية التي تنتابهم، لاسيما طلبة الجامعة.

➤ اهداف الدراسة : تتمثل في معرفة:

- 1-مستوى كل من المهارات الحياتية وقلق المستقبل لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية.
- 2- الفروق في متغيري الدراسة تبعاً لمتغيري (الجنس ، التخصص).
- 3 - طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية وقلق المستقبل .

حدود الدراسة: تقتصر الدراسة الحالية على عينة من طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة ومن مستويات دراسية مختلفة، للعام الدراسي (2023 / 2024) وقد بلغ حجم المجتمع (853) طالبا وطالبة كما بلغ حجم العينة (64) طالبا وطالبة .

### تحديد المصطلحات

اولا - المهارات الحياتية

المهارة: عرفها كوتريل (Cottrell, 1999): بأنها نشاط متعلم ومكتسب يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة (Cottrell, 1999, p21).

ب- المهارات الحياتية: عرفها كل من :

منظمة الصحة العالمية (WHO, 1999) بأنها : المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الشباب كي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم أو مع الناس الآخرين ومع المجتمع المحلي، (World Health Organization 1999, p27) وقد تبنته الباحثة تعريفا نظريا.

- (أسكاوس وآخرون: 2005). بأنها مجموعة من السلوكيات المتمثلة في المعارف والمعلومات والمهارات اليدوية، والقيم والمعتقدات والاتجاهات، بحاجة لإتقانها وفقا لعمر الفرد وطبيعة مجتمعه، ليتفاعل بيجابية مع متغيرات العصر (أسكاوس وآخرون: 2005، 19) .

- مسعود: (2003). على أنها قدرة الفرد على السلوك التكيفي الإيجابي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها (مسعود، 2003، ص50)

■ وتعرف اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال التقديرات على مقياس المهارات الحياتية المعد في الدراسة الحالية

ثانياً - القلق: ويعرف كحالة وكسمة، كحالة: عرفها سبيلبيرجر (Spielberger, 1972) بأنه حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الفرد عندما يكون هناك مواقف مهددة له، وبمجرد زوال هذا التهديد يزول القلق، وكسمة: فهي استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تظهر مواقف قد تنطوي على الخطر. فهي تظهر من تكرار حالات القلق التي يمر بها الفرد ويشعر فيها بالتهديد والخطر وعدم الأمان وتوقع الشر. (Spielberger, 1972, p13)

ثالثاً - قلق المستقبل عرفه كل من :

- مسعود (2006): بأنه شعور بالانزعاج والضيق والتوتر وفقدان الشعور بالأمان والطمأنينة تجاه المستقبل والتفكير فيه يجعل الشخص يرى ان الحياة غير جديرة بالاهتمام (مسعود 2006، ص 54).

- ميشيل (Michael, 2006) بأنه القلق الذي ينشأ بسبب الاحداث السلبية التي قد تحدث في المستقبل. (Michael, 2006, p274). - شقير (2005): بأنه الخوف من المجهول وينشأ بسبب الخبرات السابقة والحالية، يجعل الشخص يشعر بفقدان الأمان والاستقرار وتوقع الخطر، مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم واليأس، (شقير 2005، ص 43):. وقد تبنته الباحثة تعريفا نظريا.

■ ويعرف اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال التقديرات على مقياس قلق المستقبل المعد في الدراسة الحالية.

### الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة

■ النظريات المفسرة للمهارات الحياتية

تعددت الاتجاهات النظرية التي تناولت المهارات الحياتية ومن هذ الاتجاهات :

نظرية التعلم الاجتماعي: ترى ان عملية تعلم أي مهارة حياتية تحدث من خلال عملية ملاحظة النموذج دون أن يظهر المتعلم أي جزء من السلوك الظاهري، وتعزى ذلك التعلم لسلوكات داخلية (Behavior Convert) وهي العمليات الإدراكية التي تجري في ذهن الملاحظ (الدفاعي والخالدي، 2013 ص32) ويرى باندورا (1997) أن عملية التعلم لاي مهارة حياتية تحدث من خلال عملية

ملاحظة النموذج دون أن يظهر المتعلم أي جزء من السلوك الظاهري ، ويرى أنه ليس بالضرورة أن يقوم الملاحظ بإنتاج السلوك فوراً بعد ملاحظته ، لأن النمذجة المعرفية والاجتماعية من وجهة نظره تتطلب استدخالاً ذهنياً ومعالجة تأخذ وقتاً مثل الأداء ، فعملية النمذجة ليست عملية عشوائية ، وإنما هي عملية منظمة واختيارية تسعى إلى تحقيق ذلك الهدف، وبناءً على هذه النظرية فإن السلوكيات ( أي المهارات ) يتم تعلمها من خلال ملاحظة الآخرين ، واختيار النمذجة الملائمة لتلك السلوكيات، ولهذه النظرية تأثيرين أساسيين على نمو المهارات الحياتية وبرامج المهارات الاجتماعية، أحد هذين التأثيرين هو ضرورة تزويد الأفراد بطرق أو مهارات تجاري الجوانب الداخلية لحياتهم الاجتماعية بما في ذلك خفض الضغط النفسي والتحكم في اتخاذ القرار وثاني التأثيرات هو ان تكون مؤثرة (قطامي، 2001ص74).

- نظرية الاشراف الاجرائي: يعد سكنر ( Skinner ) مؤسس النظرية الاشتراكية الإجرائية التي استخدمها في التعلم ، حيث استطاع بواسطة أسلوب تشكيل السلوك الإجرائي ان يدرّب الأفراد على اكتساب بعض المهارات، وأكد على أن تعلم أي مهارة: عملية إجرائية يبادر بها الفرد يلاقي استجابة مرتبطة بالعمل الذي يقوم به مما يعزز تكرار الاستجابة نتيجة التشجيع الخارجي ومن ثم الذاتي (ملحم، 2004ص2)،

- النظرية المعرفية: تؤكد ان الاساس لحل المشكلات والتفاعلات بين الأفراد هو الاعتماد على المعرفة لأنها تسهم في منع السلوكيات السلبية الاندفاعية، وتؤكد البحوث على اهمية تدريس حل المشكلات للأفراد وهم في سن صغيرة لغرض مساعدتهم فيصبحوا اكثر مقدرة على مجارة الاحباط والمشكلات اليومية النمطية وقل عدوانية وانفعال مقارنة بالآخرين، لذلك يمكن اعتبار حل المشكلات جزءاً من برامج المهارات الحياتية، فهذه البرامج تشتمل على اساليب مشوقة للتدريس منها اسلوب الملاحظة ولعب الدور، ان الفرد يتعلم كثير من سلوكياته المهارية والاجتماعية من خلال مراقبة الوالدين والمعلمين والاصدقاء والافراد الآخرين، وان الناس يطورون معرفتهم وقواعدهم ومهاراتهم واستراتيجياتهم واعتقاداتهم ومواقفهم عن طريق ملاحظة الآخرين، فهذه المهارات تعمل على تنمية الوعي الحياتي للناشئة وتطويره من خلال اعدادهم للأدوار التي يقومون بها وذلك لا يتم الا... من خلال تطوير النظم التربوية وربطها باستعدادات الأفراد وذلك لاكتسابهم مهارات ومعارف الواقع الحياتي (سعدالدين، 2007ص32) وهذا ماكداه اندرسون (Anderson 2021) إلى أن تعلم المهارات الحياتية والدراسية يحتاج إلى معرفة وذاكرة وممارسة، وكلما أتقن الطالب هذه المهارات كلما أصبح عمله ذا كفاءة عالية. فالمهارات الدراسية تطور العمل الجامعي، وتزيد من مستوى الدافعية والانتباه ، وترفع مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب (Anderson, 2021, p6)

#### تصنيف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية

عند مراجعة الأدبيات والدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية، وجدت الباحثة مجموعة كبيرة من التصنيفات التي وضعها باحثون أو منظمات عالمية أو مؤسسات، كان أبرزها تصنيف منظمة الصحة العالمية، الذي اعتمدهت الباحثة في دراستها الحالية. ففي عام 2013، قدمت منظمة الصحة العالمية (WHO) منشورًا لتوجيه جهود الباحثين في تعميم المهارات الحياتية للأطفال والمراهقين في المدارس، حيث أكدت على أهمية تنمية هذه المهارات، وبناءً على الأبحاث العلمية في مجال المهارات الحياتية، صنفت منظمة الصحة العالمية **World Health Organization** المهارات الحياتية إلى: مهارات حل المشكلات ، اتخاذ القرار، مهارة الوعي الذاتي، التعاطف، التفكير الإبداعي، التفكير الناقد، إدارة المشاعر، مواجهة الضغوط، مهارات التواصل مع الآخرين، حيث أشارت المنظمة الى ان هذه المهارات هي قدرات الفرد للقيام بسلوك تكيفي ويجابي يمكنه من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية (WHO, 1999, p86)

وقد تعددت هذه التصنيفات لاختلاف التخصصات البحثية فالبعض صنفها إلى مهارات حل المشكلات الحياتية في البيئة المحلية والعالمية، تنمية قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، تقدير الذات والثقة بالنفس، إدارة الوقت، القدرة على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة، قدرة الفرد على الاستدلال المنطقي والتفكير العلمي. (سعدالدين، 2007ص14) وهناك من يرى ان المهارات الحياتية مجموعة من القدرات التي يكتسبها الفرد بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية، تعينه على مواجهة المواقف والتحديات وتتضمن عدة ابعاد مثل مهارات حل المشكلة، إدارة الوقت، السلامة والأمانة، ومهارات التواصل، إدارة الاقتصاد واتخاذ القرار، وهذا الامر يساعده على عرض أفكاره بوضوح (إسماعيل وبسام، 2010ص5)؛ (أسكاوس وآخرون، 2005، ص43) وقد بين ديمنك (Deming) (2017) أن المهارات الاجتماعية لا تقل أهمية عن المهارات المعرفية لدى الكوادر البشرية حيث تكمل هذه المهارات بعضها البعض، وأن الحاجة تزداد للكوادر البشرية ذات المهارات العالية سواء المعرفية أو الاجتماعية ، وقد أوصت الدراسة بضرورة اكتساب الكوادر البشرية أنواع متعددة من المهارات وذلك حتى يتمكنوا من المساهمة في تطوير المجتمع وتحقيق



التنمية) (Deming, D, 2017, p22) اي ان المهارات الحياتية مهارات مستمرة باستمرار الحياة وتسهم بشكل فعال في اكساب الفرد مجموعة من المهارات الأساسية تمكنه من التكيف مع صعوبات البيئة المحيطة وتعزز الإيجابيات بما يكفل له القدرة على اتخاذ القرار، وقد تقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختياراته، فكلما كانت اختياراته جيدة كانت مهاراته الحياتية قوية، وكلما كانت اختياراته رديئة كانت مهاراته الحياتية ضعيفة (عمران، وآخرون: 2004، ص14)،

وانطلاقاً مما تقدم : تبنت الباحثة تصنيف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية، في اعداد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، فعند مراجعة الأدبيات والدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية، وجدت الباحثة مجموعة كبيرة من التصنيفات التي وضعها باحثون أو منظمات عالمية أو مؤسسات، كان أبرزها تصنيف المنظمة، كونه مناسب لكل المجتمعات، ويشمل العديد من المهارات التي تنطبق على افراد عينة الدراسة ، وحصوله على نسبة اتفاق 80 % من قبل الأساتذة المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية للاعتماد عليه في الدراسة الحالية. حيث ان هذه المهارات هي سلوكيات مرتبطة بحياة الفرد والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح وليكون عنصراً ايجابياً ومؤهلاً لبناء مجتمعه.

### ■ النظريات المفسرة لقلق المستقبل

ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة، خاصة في ظل التغيرات السريعة التي يصعب السيطرة عليها في الوقت الحاضر، فهو إحدى الانفعالات التي تؤثر على الإنسان ( Zaleski، Z، 1996، ص3) وهو عاطفة غير سارة تتميز بالإجهاد والخوف من شيء مرتقب، وهو مشاعر نمر بها جميعاً في بعض الأوقات ودرجات مختلفة (السباعوي، 2007، ص41) وقد تعددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل أبرزها :

-النظرية المعرفية: وترى ان سبب الاضطرابات النفسية هي أفكار لا عقلانية او أفكار اوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد، وبأن معتقداته وأفكاره الخاطئة لها الدور الحيوي في توليد القلق لديه. فأضطرابات التفكير تكون سبباً ملحوظاً لأعراض القلق . وتؤكد الدراسات على وجود علاقة وثيقة بين المعتقدات غير العقلانية و القلق لدى الجنسين من الذكور و الإناث . " وان تباين احدهما عن الآخر لأن توقع الفرد للأخطار و الشرور، والقلق لديه يتوقف أساساً على كيفية إدراكه لتلك المخاطر و تقديره لها. فالفرد في حالة القلق يكون مهموماً أولاً باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى، فالفكرة الأساسية التي تهيمن عليه هي وجود خطر داهم يهدد صحته، أسرته، ممتلكاته، مركزه المهني أو الاجتماعي و غيرها من أنواع التهديدات (تونسى، 2002 ، ص ص 29-30) .

-بينما ترى نظرية التحليل النفسي بأن هناك صراعاً يحدث بين قوى الشخصية المختلفة (الهو، الأنا، الأنا العليا)، وأن القلق هو شعور غامض يجعل الفرد في حالة من الخوف والتوتر يصاحبه بعض الأعراض الجسمية فهو حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر ، يميزها شعور بالتوتر والضيق والخوف، وعدم الارتياح وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمته أو كيانه، وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل. (مساوي، 2012، 248) وغالباً أنه خوف من شر مرتقب، أو معاناة تتصف بالخوف والفرح وغالباً يكون المصدر غير معروف وغير مميز من قبل الفرد بالإضافة إلى انعدام وضوح الرؤية المستقبلية والتشوهات المعرفية وفقدان الثقة والتركيز وعدم القدرة على مواجهة الأمور التي تعترض طريق الفرد سواء اكان ذكراً ام أنثى (أوشن، نادية، وبراجل، علي. (2015، ص26)

-من جهة أخرى، تشير نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن القلق ينشأ نتيجة لحدوث تغيرات غير مرغوب فيها ووجود استعداد نفسي لظهور هذا القلق وتشكيل مفهوم سلبي للذات فهو ينشأ عن استجابات للمحفزات الخارجية ولكنه يرتبط بالسمات الشخصية، كذلك ترى أنه انفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أو هم مقيم، وعدم راحة أو استقرار، مع إحساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول (عبد الله، 2001، ص70)،

- اما النظرية السلوكية :فتعتبر أن الفرد يتعلم القلق بنفس الطريقة التي يتعلم بها أي سلوك آخر، وترى أن السلوك ينتج من خلال تجارب يمر بها الفرد وتثير القلق وتعززه بشكل يجعله قوياً ومستمرًا، وأن القلق ينشأ نتيجة لتوقع الألم المرتبط بالمحفزات الخارجية والعمليات الداخلية، فهو رد فعل لخوف مرتقب يندرج من الارتباك والاضطراب حتى يصل إلى الرعب التام، مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب له بشدة (مساوي، 2012، ص288)، فهو شعور غامض غير سار يصحبه هاجس يكون شيئاً غير مرغوب فيه على وشك الحدوث وأنه غير معني بما يجري الآن بل في المستقبل ( Good, (322008, p

وعليه: ان الباحثة تتبنى في دراستها الحالية النظرية المعرفية وعدتها اطارا نظريا لقلق المستقبل ، واستخدامها في فقرات المقياس انطلاقاً من الأسس والمسلمات التي تستند إليها في فهم قلق المستقبل، حيث ترى أن الشعور بالقلق له علاقة بمعتقدات الفرد وأفكاره اللاعقلانية والتشوهات المعرفية فهي التي تولد القلق لديه.

#### دراسات سابقة

- دراسات متعلقة بالمهارات الحياتية
- دراسة رافع، طاهري، بغدادي 2021 هدفت إلى معرفة درجة ممارسة بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الإقامات الجامعية بالبويرة ، وكذلك دلالة الفروق وفق متغيري الجنس والمستوى الأكاديمي، تكونت العينة 240 طالبا وطالبة ، توصلت النتائج إلى أن درجة امتلاك المهارات الحياتية كان متوسطا، ولم تظهر فروق في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الأكاديمي(رافع، طاهري، بغدادي 2021، ص51)
- دراسة ابو عيشة، ، 2019 هدفت إلى معرفة دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت العينة من(290) طالبا وطالبة، وتبين من نتائج البحث انخفاض مستوى أفراد العينة في المهارات الحياتية وفي الاستقرار النفسي، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية وبين الاستقرار النفسي، وتبين أن أكثر أربع مهارات أسهمت في التنبؤ بالاستقرار النفسي هي : التعاطف، توكيد الذات، ضبط الذات، و التعاون ولم توجد فروق تعود لمتغيري السنة الدراسة والكلية (ابو عيشة، ، 2019، ص51)
- دراسة حلوة 2014، هدفت إلى معرفة المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة في ضوء التحديات المعاصرة، تكونت العينة من 206 طالبة، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى المهارات الحياتية بمستوى أقل من المتوسط التي شملت (مهارات الاتصال، التفكير الناقد، الابداعي، التكنولوجيا والمعلومات، ومهارات قانونية، صحية، اقتصادية ) حلوة، 2014، ص9) .
- دراسة الربيعاني 2008، هدفت إلى معرفة المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، بلغت العينة 381 طالبا وطالبة ، وأوضحت النتائج أن مستوى امتلاك الطلبة للمهارات الحياتية كان متوسطاً، كما تبين أن مستوى الطلبة في مهارات البحث العلمي كان منخفضاً(الربيعاني 2008، ص41)
- دراسة السيد 2007، هدفت إلى معرفة حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وارتباطها ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من 440 طالباً وطالبة، وتبين أن الطلبة بحاجة للمهارات الحياتية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الاجتماعية وكذلك وجود فروق في مستوى المهارات تبعا لمتغير التخصص. (السيد، 2007، ص81).
- دراسة اللولو، وقشطة 2006، هدفت إلى معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية ، وتكونت العينة من (93) طالباً وطالبة، واتضح أن مستوى الطلبة في المهارات الحياتية ككل وكذلك في المهارات الفرعية لم تصل إلى حد التمكن، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية ، كما ظهر تدني واضح في المهارات الاقتصادية، ومهارات العمل والمهارات التكنولوجية ( اللولو، وقشطة، 2006، ص62)

#### دراسات متعلقة بقلق المستقبل

- دراسة الحراصية، وبنيت باديس 2023، هدفت إلى معرفة مستويات معتقدات الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة التعليم العالي بلغت العينة 500 طالبا وطالبة ، توصلت النتائج الى ان العينة تتمتع بمستوى أعلى من المتوسط من القلق المهني ومستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية ، ووجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل لصالح الذكور، ووجود فروق في قلق المستقبل بحسب التخصص الاكاديمي(الحراصية، وبنيت باديس، 2023، ص46).
- دراسة، محمد عطا الله 2021، هدفت إلى معرفة سمات الشخصية الريادية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق بكل سمات الشخصية وقلق المستقبل ومهارات اتخاذ القرار تبعا لمتغير الجنس والتخصص، بلغت العينة 2008 طالبا وطالبة ، اظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين القلق وسمات الشخصية ومهارات اتخاذ القرار ومستوى مرتفع من السمات والقلق ومهارات اتخاذ القرار ، وكذلك لا توجد فروق في متغير السمات والقلق واتخاذ القرار حسب الجنس والتخصص. (محمد عطا الله، 2021، ص29) .



■ دراسة قمر 2015 هدفت إلى معرفة تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية، بلغت عينته 277 طالبا وطالبة وأظهرت النتائج لا توجد فروق في قلق المستقبل حسب متغير الجنس ووجود علاقة بين السلوك العدواني وقلق المستقبل. (قمر، 2015، ص66)

■ دراسة المؤمني ونعيم 2013. هدفت الدراسة إلى معرفة قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، بلغت عينته 439 طالبا وطالبة وتوصلت إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل، وكذلك وجود فروق في مستوى القلق لصالح الإناث، بينما أظهرت عدم وجود فروق في مستوى القلق تبعاً لمتغير التخصص. (المومني، ونعيم، 2013، ص9).

■ دراسة جبر (2012) هدفت إلى معرفة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، تكونت عينة الدراسة من (800) طالباً وطالبة حيث أشارت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من القلق تجاه المستقبل، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد قلق المستقبل المجال الاجتماعي والاقتصادي (جبر، 2012، ص91).

■ دراسة السبعوي (2007) هدفت إلى معرفة قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص، بلغت العينة 578 توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل ولصالح القيمة المتحققة، حيث كان مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام مرتفع. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس ولصالح الإناث ومتغير التخصص ولصالح العلمي. (السبعوي، 2007، ص31)

#### ■ مناقشة الدراسات السابقة

بالاستفادة من الدراسات السابقة: (رافع، طاهري، بغدادي، 2021)، (ابو عيشة، 2019)، (حلوة، 2014)، (الربيعي، 2008)، (السيد، 2007)، (اللؤلؤ، وقشقة، 2006)، (الحراصية، وبنيت باديس، 2023)، (محمد عطا الله، 2021)، (قمر، 2015)، (المومني، ونعيم، 2013)، (جبر، 2012)، (السبعوي، 2007) في الدراسة الحالية وتوظيفها على الطالب، نجد ان الطالب الذي يمتلك المهارات الحياتية يمكنه ان يطور بصورة مستمرة مهاراته الحياتية ويحقق درجة عالية من القدرة على النفاذ الى جوهر الاشياء، فإن "المهارات الحياتية" عند تطبيقها على الطالب تعني: أن هذه المهارات يمكن أن تساعد الطالب في التعامل بذكاء مع المشكلات التي تواجهه، فهذه المهارات اذا كانت مجتمعة وموجودة مع بعضها لدى الطالب، فانها تشكل قوة توجهه نحو السلوك الصحيح وتجاوز الاحباط والفشل والخوف والقلق والتوقعات السلبية من المستقبل، ومن أجل نتائج الدراسات السابقة التي تناولت المهارات وقلق المستقبل، جاءت الدراسة الحالية كجهد من الباحثة لالقاء المزيد من الضوء على المهارات الحياتية لدى الطالب وعلاقتها بقلق المستقبل، وما يتمخض عن ذلك من نتائج وتوصيات لتحسين مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة، وتقليل القلق لديهم من المستقبل.

#### ➤ الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي كونه اكثر المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ويعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي في الواقع (عبيدات، 2019، ص289)  
■ مجتمع الدراسة : بلغ حجم المجتمع (853) طالبا وطالبة ومن مستويات دراسية مختلفة، للعام الدراسي (2023/ 2024) بواقع (415) من الذكور و(438) من الإناث، و(416) طالبا وطالبة من تخصص الارشاد النفسي، و(437) طالبا وطالبة من العلوم التربوية والنفسية. -عينة الدراسة : تألف مجتمع الدراسة الحالية من طلبة قسمة الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة ومن مستويات دراسية مختلفة، بلغت عينة التطبيق الأساسية (64) طالبا وطالبة تم اختيارها بالأسلوب العشوائي حيث بلغت نسبة العينة إلى المجتمع بحدود (7.5029%)، كما في الجدول (1).

جدول(1) توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	30	875،46%
	أناث	34	125،53%
	المجموع	64	100%
التخصص	ارشاد نفسي وتربوي	35	6875،54%
	علوم تربوية ونفسية	29	3125،45%
	المجموع	64	100%

اداتا الدراسة

#### الاداة الأولى / مقياس المهارات الحياتية

بعد الاطلاع على الدراسات والمقاييس ذات الصلة بالموضوع منها(الحارثي، 2021؛ص26، ابو عيشة،2019، ص71؛ الجديلي، 2017؛ص55، الربعاني، 2008؛ص31، سعد الدين، 2007؛ص20، مسعود، 2003، ص28) ارتأت الباحثة اعداد مقياس،كون هذه المقاييس طبقت في بيئات وعينات وفترات زمنية مختلفة،بعد ان تبنت الباحثة تعريف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية وبناءا عليه جمعت الباحثة (35)فقرة بالصورة الاولى.

#### الصدق الظاهري للمقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين\* من ذوي الاختصاص والخبرة ،لتحديد صلاحية فقرات المقياس وبعد جمع الآراء وتحليلها تم اعتماد نسبة اتفاق مقدارها 80% فأكثر من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين(عبابنة،2009، ص122) وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات وهي: فقرة رقم (15) (يمكنني بناء علاقات جيدة مع زملائي في الصف) إلى (استطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف)، فقرة رقم (21) (أقوم بقيادة أصدقائي وزملائي لتحقيق أي هدف) إلى (اتولى قيادة أصدقائي وزملائي في تحقيق اي هدف) فقرة رقم (31) (أواجه صعوبة في اتخاذ القرارات بسبب عدم وضوح المستقبل) إلى (اعجز عن اتخاذ القرارات بسبب غموض المستقبل) وقد صمم المقياس على وفق طريقة ليكرت خماسي البدائل للاجابة (تماماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً )، وتأخذ الدرجات (1.2.3.4.5).

#### التطبيق الاستطلاعي للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (20) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً وذلك للتعرف على وضوح فقرات المقياس وتعليماته ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة، وتراوح الوقت المستغرق في الإجابة على المقياس (15- 18) دقيقة بمتوسط قدره (16.5) دقيقة.

#### التحليل الاحصائي للفقرات :

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (164) طالباً وطالبة من غير العينة الأساسية تم اختيارهم عشوائياً في ضوء الإجراءات التالية:

أ - القوة التمييزية للفقرات : بعد تصحيح الإجابات لأفراد عينة البحث، رتبنا الاستمارات على وفق الدرجة الكلية لكل استمارة تنازلياً، إذ اختيرت أعلى (27%) من الدرجات لتكون المجموعة العليا، وأدنى (27%) من الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا. وشملت

كل مجموعة (44) استمارة، واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في معرفة الفرق بين درجات كل فقرة من المجموعتين المتطرفتين، وقد اثبتت نتائج التحليل الإحصائي ان جميع الفقرات كانت مميزة ماعدا فقرة واحدة (29) كانت غير مميزة وقد تم استبعادها إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (86) كما في الجدول (2)

- \* ا.م. د. عبدالكريم زاير رسن/ قسم الارشاد النفسي /كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة البصرة  
ا.م. د. عبدالكريم غالي محسن / قسم الارشاد النفسي / كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة البصرة  
ا.م. د. خولة حسن حمود / قسم الارشاد النفسي /كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة البصرة  
ا.م. د. عفيفة طه ياسين /قسم العلوم التربوية والنفسية /جامعة البصرة  
ا.م. د. رفيف عبد الحافظ / قسم الارشاد النفسي /كلية التربية للبنات/ جامعة البصرة

جدول (2) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس المهارات الحياتية

قوة الفقرة المميزة	قيمة t المحسوبة	المجموعة العليا 27%		المجموعة الدنيا 27%		ت الفقرة
		الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزة	3.562	0.765	4.680	0.467	3.266	1
مميزة	11.839	0.958	4.385	0.939	2.414	2
مميزة	5.943	0.775	4.610	0.398	3.049	3
مميزة	7.555	0.765	4.474	0.958	2.587	4
مميزة	5.855	0.943	4.485	0.459	3.136	5
مميزة	9.819	0.909	4.500	0.332	1.508	6
مميزة	6.883	0.985	4.188	0.988	3.386	7
مميزة	9.421	0.864	3.985	0.495	2.814	8
مميزة	8.729	0.673	3.675	0.994	2.867	9
مميزة	5.679	0.763	4.454	0.912	2.999	10
مميزة	8.056	0.769	4.506	0.458	3.431	11
مميزة	7.560	0.765	4.577	0.997	2.970	12
مميزة	8.016	0.988	3.775	0.457	2.846	13
مميزة	9.094	0.985	4.713	0.474	2.965	14
مميزة	5.513	0.7086	3.694	0.644	2.543	15
مميزة	5.840	0.660	4.663	0.463	3.082	16

مميزة	2.118	0.964	4.935	0.840	1.508	17
مميزة	6.798	0.974	4.821	0.858	3.387	18
مميزة	6.218	0.764	4.174	0.460	2.814	19
مميزة	10.473	0.897	6.284	0.487	2.867	20
مميزة	9.014	0.688	4.340	0.490	2.765	21
مميزة	6.968	0.768	4.766	0.835	3.195	22
مميزة	13.563	0.895	4.058	0.847	3.304	23
مميزة	9.755	0.660	4.550	0.825	2.478	24
مميزة	17.554	0.785	4.187	0.490	1.483	25
مميزة	3.885	0.699	4.533	0.467	2.840	26
مميزة	7.966	0.944	4.485	0.916	2.182	27
مميزة	10.440	0.776	4.500	0.918	2.819	28
غير مميزة*	0.077	0.107	4.188	0.467	1.280	29
مميزة	9.664	0.696	4.416	0.916	3.707	30
مميزة	3.843	0.672	4.577	0.918	3.266	31
مميزة	3.506	0.783	3.985	0.848	3.243	32
مميزة	4.961	0.766	4.189	0.518	3.394	33
مميزة	11.743	0.577	3.700	0.948	3.376	34
مميزة	9.774	0.964	3.854	0.778	3.359	35

■ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ل فقرات المقياس، وتم اعتماد معامل ارتباط بنسبة (0.20)، فأعلى لقبول الفقرة على وفق معيار ننللي ( Nunnally, 1994. P 61)، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية تبين أن جميع الفقرات كانت إحصائياً مصادفة واحدة (29) كانت غير دالة كما في الجدول (3) وقد تم استبعادها، إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (0.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (162) وعليه: تكون المقياس بصيغته النهائية من (34) فقرة كما في ملحق (1)

جدول (3) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ل فقرات مقياس المهارات الحياتية

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
----------------	----------	----------------	----------	----------------	----------	----------------	----------

0.732	28	0.543	19	0.786	10	0.640	1
0.040*	29	0.751	20	0.505	11	0.839	2
0.531	30	0.642	21	0.965	12	0.503	3
0.436	31	0.640	22	0.486	13	0.640	4
0.526	32	0.465	23	0.576	14	0.688	5
0.463	33	0.764	24	0.434	15	0.416	6
0.995	34	0.846	25	0.539	16	0.408	7
0.621	35	0.694	26	0.764	17	0.854	8
		0.364	27	0.412	18	0.634	9

#### الإداة الثانية / مقياس قلق المستقبل

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس ذات الصلة بالموضوع كدراسة كل من (عبود، 2015؛ ص55، المشيخي، 2009؛ ص60، مصطفى، 2007؛ ص11، شقير، 2005؛ ص71، العجمي، 2004، ص14) ارتأت الباحثة اعداد مقياس، كون هذه المقاييس طبقت في بيانات وفترات زمنية مختلفة، بعد تبني تعريف شقير تعريفا نظريا، وبناءا عليه جمعت الباحثة (30) فقرة بالصورة الاولى.

#### ■الصدق الظاهري للمقياس

تم عرض المقياس على ذات المجموعة من المحكمين، لتحديد صلاحية فقرات المقياس وبعد جمع الآراء وتحليلها تم اعتماد نسبة اتفاق مقدارها 80% فاكتر وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات وهي:فقرة رقم(6)(أخشى الدخول في علاقات جديدة بسبب الخوف من الرفض) إلى (أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من القشل)فقرة رقم (13) (أفتقد أصدقاء يمكنني الاعتماد عليهم في الأوقات الصعبة) إلى (أفتقد إلى أصدقاء أعتمد عليهم وقت الشدة)، وقدمم المقياس على وفق طريقة ليكرت وبدائل للإجابة خماسية(تماماً، غالباً، احيانا، نادرا، ابدا)، وناخذ الدرجات (1.2.3.4.5).

#### ■التطبيق الاستطلاعي للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (20) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائيا وذلك للتعرف على وضوح فقرات المقياس وتعليماته ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة، وتراوح الوقت المستغرق في الإجابة على المقياس (12-15) دقيقة بمتوسط قدره (13.5).

#### ■التحليل الإحصائي للفقرات :

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة (164) طالبا وطالبة من غير العينة الأساسية تم اختيارهم عشوائيا في ضوء الإجراءات التالية:  
أ - القوة التمييزية للفقرات : بعد تصحيح الإجابات لإفراد عينة البحث، رتببت الاستمارات على وفق الدرجة الكلية لكل استمارة تنازليا، إذ اختيرت أعلى (27%) من الدرجات لتكون المجموعة العليا، وأدنى (27%) من الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا. وشملت كل مجموعة(44) استمارة، واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في معرفة الفرق بين درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين وقد اثبتت نتائج التحليل الإحصائي ان جميع الفقرات كانت مميزة ماعدا فقرتين (3-21) كانت غير مميزة وقد تم استبعادها إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (86) كما في الجدول (4)

جدول (4) يوضح يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل

قوة الفقرة	المجموعة العليا 27%	المجموعة الدنيا 27%
------------	---------------------	---------------------



المميزة	قيمة t المحسوبة	الأحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأحراف المعياري	الوسط الحسابي	ت الفقرة
مميزة	5.382	0.787	3.697	0.958	2.077	1
مميزة	9.881	0.699	4.663	0.459	3.237	2
غير مميزة*	0.940	0.976	4.686	0.840	3.246	3
مميزة	11.543	0.776	4.384	0.858	3.394	4
مميزة	9.754	0.677	4.610	0.460	3.376	5
مميزة	12.554	0.765	4.474	0.487	3.356	6
مميزة	8.837	0.760	4.485	0.490	1.508	7
مميزة	6.977	0.785	4.188	0.467	3.387	8
مميزة	10.433	0.107	3.985	0.916	2.814	9
مميزة	8.055	0.697	4.416	0.918	2.867	10
مميزة	9.472	0.676	4.577	0.848	2.999	11
مميزة	8.017	0.788	3.985	0.518	3.264	12
مميزة	9.098	0.766	4.189	0.948	2.419	13
مميزة	6.987	0.575	3.700	0.778	3.049	14
مميزة	5.787	0.932	4.935	0.997	2.840	15
مميزة	12.819	0.107	4.821	0.457	2.182	16
مميزة	6.197.	0.976	4.174	0.474	2.819	17
مميزة	9.248	0.776	6.284	0.644	1.280	18
مميزة	5.722	0.677	4.340	0.463	3.707	19
مميزة	8.675	0.765	4.766	0.332	2.765	20
غير مميزة*	0.447	0.760	4.058	0.988	3.195	21
مميزة	9.016	0.765	4.935	0.495	3.304	22
مميزة	6.966	0.766	4.550	0.994	2.478	23
مميزة	8.422	0.764	3.674	0.912	1.483	24

مميزة	5.807	0.897	4.455	0.458	3.303	25
مميزة	6.116	0.688	4.506	0.467	2.895	26
مميزة	4.795	0.765	4.577	0.939	2.847	27
مميزة	6.212	0.895	3.775	0.398	2.969	28
مميزة	4.017	0.210	3.542	0.224	2.742	29
مميزة	2.783	0.631	4.116	0.921	3.114	30

■- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للفقرات، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية تبين أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً معاً ففرتين (21-3) كانت غير دالة كما في الجدول (5) وقد تم استبعادها، إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (0.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (162) وعليه: تكون المقياس بصيغته النهائية من (28) فقرة كما في ملحق (2)

جدول (5) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس قلق المستقبل

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
0.484	25	0.674	17	0.848	9	0.730	1
0.645	26	0.454	18	0.785	10	0.606	2
0.732	27	0.732	19	0.613	11	0.095*	3
0.783	28	0.507	20	0.645	12	0.663	4
0.521	29	0.072*	21	0.763	13	0.543	5
0.629	30	0.655	22	0.593	14	0.661	6
		0.497	23	0.407	15	0.779	7
		0.742	24	0.964	16	0.754	8

■- مؤشرات ثبات المقياسين: حساب الثبات تم سحب عينة الثبات البالغة (20) طالباً وطالبة لكلا المقياسين، وذلك باستخدام طريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية : ففي الطريقة الأولى بلغ الثبات (0.662) للمهارات الحياتية، و(0.740) لقلق المستقبل، وبلغ الثبات الكلي للمقياسين (0.793) اما في الطريقة الثانية، فقد تم تقسيم فقرات كل مقياس بعد الإجابة عنها إلى قسمين (زوجي وفردية) وإيجاد الارتباط بين هذين القسمين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الارتباط لمقياس المهارات الحياتية (0.630) في حين بلغ معامل الارتباط لمقياس قلق المستقبل (0.641) وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياسين (0.717) بعد معادلتهم بمعاملات ارتباط سبيرمان براون، وهذا يعد مؤشراً جيداً لكلا المقياسين (مراد وسليمان، 2002: 360) والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (6) يوضح معامل الثبات بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الفا كرونباخ	المقياس	التسلسل
معامل الثبات بعد التعديل (معادلة سبيرمان براون )	معامل الثبات قبل التعديل			
0.711	0.630	0.662	المهارات الحياتية	1
0.691	0.641	0.740	قلق المستقبل	2
0.736	0.717	0.793	الثبات الكلي للمقياسين	

تشير جميع قيم الجدول أعلاه إلى أن الإداتين على درجة عالية من الثبات، وهذا يعد مؤشراً على ان الأداتين تتمتعان بالتجانس ويمكن الوثوق بهما عند التطبيق.

#### ➤ الوسائل الاحصائية:

لمعالجة البيانات تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات سواء في بناء المقياسين او في تحليل البيانات النهائية.

#### ■ مواصفات المقياسين والتطبيق النهائي

يتكون مقياس المهارات الحياتية من (34) فقرة، خماسية البدائل، اقل درجة (34) واعلى درجة (170) وبمتوسط فرضي (102) في حين يتكون مقياس قلق المستقبل من (28) فقرة خماسية البدائل، اقل درجة (28) واعلى درجة (140) وبمتوسط فرضي (84)، وبعد التأكد من صدق المقياسين وثباتهما تم تطبيقهما على افراد عينة الدراسة الأساسية المكونة من (64) طالباً وطالبة

#### ➤ الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: الذي ينص على معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية، ولتحقيق هذا الهدف كانت النتائج كالتالي:

جدول (7) الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مقياس المهارات الحياتية

الدلالة 0.05	القيمة النائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
دال	1.98	9.582	63	102	10.425	127.520	64.

يتضح من الجدول أعلاه، وجود مستوى مرتفع من المهارات الحياتية، وكان الفرق لصالح متوسط العينة، وتعزو الباحثة ذلك وفقاً لتصنيف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية التي ترى أن الأفراد يتعلمون كثيراً من سلوكياتهم المهارية والاجتماعية من خلال مراقبة الأفراد الآخرين، وانهم يطورون معرفتهم وقواعدهم ومهاراتهم واعتقاداتهم ومواقفهم عن طريق ملاحظة الآخرين، وهذه المهارات تعمل على تنمية الوعي الحياتي لديهم وتطويره من خلال اعدادهم للأدوار التي يقومون بها، فهي مهارات مستمرة باستمرار الحياة (سعد الدين، 2007 ص32)، كما ان المهارات الحياتية المرتفعة تسهم في تحفيز الطالب على تجاوز المواقف والتحديات كونها تشمل عدة أبعاد مثل مهارات حل المشكلة، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة السلامة والأمانة، ومهارات التواصل ومهارة إدارالاقتصاد واتخاذ القرار، وهذا الامر يساعده على عرض أفكاره بوضوح (إسماعيل وبسام، 2010 ص5)؛ (أسكاوس وآخرون: 2005، 43)، وتفسر الباحثة ذلك ان العينة لديها درجة مرتفعة من المهارات الحياتية مما يعني انها تمتلك قدر مناسب من مهارات التكيف مع ظروف الحياة والضغوطات والتنظيم الذاتي، والثقة بالنفس، والتواصل الايجابي مع الآخرين، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، بحيث تمكنها من التعامل مع مواقف الحياة بايجابية، كما ان دعم الاسرة والاصدقاء والزملاء واعضاء الهيئات الدراسية لهؤلاء الطلبة ربما جعلهم يتعاملون مع الاحداث الحياتية بمهارة. وقد اشارت دراسة حسين . سارور (Hussin, 2022) (Sarwar, SHabbir) إلى أهمية دور الجامعة في تعزيز المهارات الحياتية بين الطلبة للعيش والعمل في القرن الحادي والعشرين، وتحملها المسؤولية في تعزيز هذه المهارات من خلال تقديم أنشطة مشتركة مصممة تصميماً سليماً لدى الطلبة، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من رافع طاهري، (2021، الربعاني، 2008) التي أظهرت مستوى متوسط من المهارات الحياتية. وتختلف مع دراسة (ابوعيشة، 2019، حلوة، 2014، السيد، 2007، اللولو، قشظة، 2006)، التي توصلت الى انخفاض في مستوى المهارات الحياتية.

الهدف الثاني : الذي ينص على معرفة (الفروق في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية وفقاً لمتغير الجنس تحت مستوى دلالة إحصائية (0.05)، ولتحقيق هذا الهدف كانت النتائج كالتالي:

الجدول (8) : يوضح الفروق في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
ذكور	30	124.190	5.307	62	11.639	1.98	0.05
إناث	34	121.668	9.819				دال

يتضح من الجدول أعلاه، وجود فروق في مستوى المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وتعزو الباحثة ذلك وفقاً للاطر النظرية فقد بين ديمينك (Deming D, 2017) أن المهارات الاجتماعية لا تقل أهمية عن المهارات المعرفية لدى الكوادر البشرية حيث تكمل هذه المهارات بعضها البعض، وأن الحاجة تزداد للكوادر البشرية ذات المهارات العالية سواء المعرفية أو الاجتماعية، وقد أوصى بضرورة اكتساب الكوادر البشرية أنواع متعددة من المهارات وذلك حتى يتمكنوا من المساهمة في تطوير المجتمع وتحقيق التنمية (Deming, D, 2017, p 22) وقد أشار بندورا (1997) إلى أن السلوكيات (أي المهارات) يتم تعلمها من خلال ملاحظة الآخرين، واختيار النمذجة الملائمة لتلك السلوكيات، ولتنمية هذه المهارات لا بد من تزويد الأفراد بطرق أو مهارات تجاري الجوانب الداخلية لحياتهم الاجتماعية بما في ذلك خفض الضغط النفسي والتحكم في اتخاذ القرار (قطامي، 2001، ص74) كما ترى الباحثة أن طبيعة الذكور كونهم الأكثر تجاوباً مع الأنشطة والمهارات الحياتية، بسبب طبيعة المجتمع العراقي كونه مجتمع شرقي، يسمح للذكر بالحرية والاستقلالية، وعدم التقيد بالعادات والتقاليد والقيم التي يعيشها المجتمع، فضلاً عن أنماط التنشئة الأسرية التي تجعله يدخل مجالات الحياة المعقدة والمختلفة معتمداً على نفسه، الأمر الذي يجعل منه أكثر مهارة في مواجهة أحداث الحياة وتحدياتها، على العكس من الإناث حيث تكون مقيدة بصورة أكبر من الذكور بالعادات والقيم والتقاليد، والتربية الاجتماعية القاسية ونوعية الثقافة السائدة وعدم تعرضها للأحداث الحياتية المفاجئة التي يطلع عليها الذكور والتصدي لها بشكل أكبر من الإناث، فضلاً عن قلة مشاركتها بالنشاطات الصفية والطلابية والثقافية والاجتماعية بصورة شاملة، مما يقلل من مهاراتها الحياتية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (رافع، طاهري، 2021، ص11) التي أظهرت عدم وجود فروق في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس.

الهدف الثالث : والذي ينص على معرفة: (الفروق في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية وفقاً لمتغير التخصص تحت مستوى دلالة إحصائية (0.05)، ولتحقيق هذا الهدف كانت النتائج كالتالي:

الجدول (9) يوضح الفروق في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
ارشاد نفسي وتربوي	35	123.228	8.310	62	0.519	1.98	غير دال
علوم تربوية ونفسية	29	121.525	10.117				



يتضح من الجدول أعلاه، عدم وجود فروق في مستوى المهارات الحياتية تبعاً لمتغير التخصص، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ماكدته اندرسون (Anderson, 2021) بأن تعلم المهارات الحياتية والدراسية يحتاج إلى معرفة وذاكرة وممارسة، وكلما أتقن الطالب هذه المهارات كلما أصبح عمله ذا كفاءة عالية. فالمهارات الدراسية تطور العمل الجامعي، وتزيد من مستوى الدافعية والانتباه، وترفع مستوى التحصيل الأكاديمي. (Anderson, 2021, p.6)

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن التخصص الدراسي (الارشاد النفسي - علم النفس ليس له أي تأثير على متغير المهارات الحياتية كون البيئة الجامعية التي يعيشها هؤلاء الطلبة متقاربة من حيث المرحلة العمرية وبعض السمات الشخصية، وكذلك العادات والتقاليد والمساندة الأسرية والاجتماعية والاقتصادية - جميعها تسهم بصورة إيجابية في منحهم مستوى متقارب من درجة المهارات الحياتية، بغض النظر عن نوع التخصص. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مع دراسة (اللؤلؤ، و عوض، قشطة، 2006، ص61) التي أظهرت عدم وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص، وتختلف مع دراسة السيد، (2007، ص11) التي أظهرت وجود فروق في المهارات تبعاً لمتغير التخصص.

الهدف الرابع : الذي ينص على معرفة : (مستوى قلق المستقبل لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية)، ولتحقيق هذا الهدف كانت النتائج كالتالي:

جدول (10) : يوضح الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في قلق المستقبل

القيمة الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
0.05							
دال	1.98	8.294	63	84	12.165	110.953	64

يتضح من الجدول أعلاه، وجود مستوى مرتفع من القلق تجاه المستقبل، وكان الفرق لصالح متوسط العينة، وتعزو الباحثة ذلك بحسب النظرية المعرفية التي ترى ان معتقدات الفرد وأفكاره الخاطئة لها الدور الحيوي في توليد القلق لديه. وأن اضطرابات التفكير تكون سبباً ملحوظاً لأعراض القلق، وهذا ما أيده (Good, 2008) ان القلق تجاه المستقبل شعور غامض غير سار يصحبه هاجس يكون شيئاً غير مرغوب فيه على وشك الحدوث وأنه غير معني بما يجري الآن بل في المستقبل (Good, 2008, p32) وهذا ماكدته دراسة كل من الهاشمي (2005) و العكيلي (2003) والعكايشي (2002)، فقد اشارت الى شيوع قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، مع وجود علاقة بين قلق المستقبل والاتجاه المضاد للمجتمع، وبين دافع العمل وبعض المتغيرات الأخرى (الهاشمي 2005، ص30) العكيلي (2003، ص32)، (العكايشي 2002، ص32) وتفسر الباحثة هذه النتيجة بسبب طبيعة الحياة التي أصبحت اليوم معقدة نتيجة لما يسمى بعصر القلق، حيث باتت تشكل حالة من القلق بشكل عام و التفكير في مختلف نواحي الحياة، كما ان تطلعات أفراد العينة وطموحاتهم المستقبلية من الحصول على الوظيفة وتكوين أسرة، وربما، انتشار البطالة، وضعف المستوى الاقتصادي والخوف من اختيار شريك حياه غير ملائم او الخوف من فقدان الحرية بعد الزواج، قد يسهم ذلك في إحداث حالة من الشعور بالقلق والتوتر لديهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (المؤمنني ونعيم 2013، ص10، السبعوي 2007، ص33) الحراصية، (2023، ص99)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من القلق تجاه المستقبل، وتختلف مع دراسة (جبر 2012، ص91) التي أظهرت مستوى متوسط من القلق تجاه المستقبل.

الهدف الخامس : الذي ينص على معرفة : (الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية وفقاً لمتغير الجنس، تحت مستوى دلالة إحصائية (0.05)، ولتحقيق هذا الهدف كانت النتائج كالتالي :

الجدول(11) : يوضح الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة 0.05
ذكور	30	107.551	11.478	62	12.702	1.98	دال
إناث	34	104.929	9.742				

يتضح من الجدول أعلاه، وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.98 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتعزو الباحثة ذلك بناءً على الأساس النظري فإن معتقدات الفرد وأفكاره الخاطئة هي سبب في توليد القلق لديه . فالفرد في حالة القلق يكون مهموماً أولاً باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى . فالفكرة الأساسية التي تهيمن عليه هي وجود خطر داهم يهدده، وهذا يؤكد وجود علاقة وثيقة بين المعتقدات غير العقلانية و القلق لدى الجنسين الذكور و الإناث . " وان تباين أحدهما عن الآخر، لأن توقع الفرد للأخطار و الشرور، والقلق لديه يتوقف أساساً على كيفية إدراكه لتلك المخاطر و تقديره لها. ( تونسي، 2002 ، ص ص 29-30 ) وترجع الباحثة ذلك إلى أن الذكور يتحملون أكثر مسؤولية من الإناث في الحياة العملية والاجتماعية مما يجعلهم أكثر تعرضاً للقلق من المشكلات الحياتية المعقدة ، في حين ان الإناث تكون مسؤولياتهن أقل من الذكور، نتيجة قلة تعرضهن لأحداث الحياة المفاجئة وبكامل جوانبها الصعبة والسهلة، مما يقلل من شعورهن بالقلق تجاه المستقبل، وهذا لا يعني ان العينة لاتعاني من القلق تجاه المستقبل، فقد اظهرت النتائج وجود مستوى من القلق لدى أفراد العينة بشكل عام فوق المتوسط، وبحسب وجهة نظر فرويد حول قلق المستقبل المتمثلة بانعدام وضوح الرؤية المستقبلية والتشوهات المعرفية وفقدان الثقة والتركيز فان ذلك يجعل الشخص غير قادر على مواجهة الامور التي تعترض طريقه سواء اكان ذكراً ام أنثى، (أوشن، نادبة. (2015، ص29). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحراصية، (2023، ص69) وتختلف مع دراسة ( قمر 2015، ص53) التي توصلت الى عدم فروق في قلق المستقبل حسب متغير الجنس، كذلك تختلف مع دراسة كل من (المؤمنى ونعيم 2013؛ السبعواوي(2007) التي اظهرت وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لصالح الإناث.

الهدف السادس: الذي ينص على معرفة:(الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية وفقاً لمتغير التخصص، تحت مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، ولتحقيق هذا الهدف كانت النتائج كالتالي :

الجدول(12) : يوضح الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة 0.05
ارشاد نفسي وتربوي	35	109.713	12.681	62	0.056	1.98	غير دال
علوم تربوية ونفسية	29	104.557	7.264				

يتضح من الجدول أعلاه ، عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وتعزو الباحثة ذلك بحسب وجهة نظر زليسكي (Zaleski ، 1996) أن القلق من المستقبل ينشأ بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة، خاصة في ظل التغيرات السريعة التي يصعب السيطرة عليها في الوقت الحاضر فهو إحدى الانفعالات التي تؤثر على الإنسان (Zaleski ، 1996، ص3) أي أنه خوف من المجهول ينشأ بسبب الخبرات السابقة والحالية، ويجعل الشخص يشعر بفقدان الأمان والاستقرار وتوقع الخطر، مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم واليأس، (شقيب (2005، ص43): كما ترجع الباحثة ذلك، إلى تشابه الظروف العامة التي تمر بها جميع أفراد عينة الدراسة، بالرغم من اختلاف تخصصاتهم الدراسية ومشكلاتهم النفسية والدراسية والحياتية بشكل عام تكاد تكون متقاربة، الأمر الذي يجعل درجة قلقهم تجاه المستقبل لا تختلف من تخصص دراسي إلى آخر سواء كان ارشاد نفسي أو علم النفس، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المؤمنني ونعيم 2013، ص42) وتختلف مع دراسة كل من الحراصية، وبننت وبادزيس (2023)، (السبعواوي، 2007) التي أظهرت وجود فروق في مستوى القلق من المستقبل بحسب التخصص العلمي.

الهدف السابع : الذي ينص على معرفة : ( العلاقة الارتباطية بين متغيري المهارات الحياتية وقلق المستقبل، تحت مستوى دلالة إحصائية (0.05) )، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كالتالي :

جدول (13) يوضح العلاقة الارتباطية بين لمهارات الحياتية وقلق المستقبل

ت	المتغيرات	المهارات الحياتية			قلق المستقبل		
		معامل الارتباط	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	حجم العينة	مستوى الدلالة
1	المهارات الحياتية	1	64	0.05	- 0.6133	0.05	
2	قلق المستقبل	- 0.6133	64	0.05	1	0.05	

يتضح من الجدول أعلاه، وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية بين متغيري المهارات الحياتية وقلق المستقبل لدى الطلبة، وتعزو الباحثة ذلك وفقاً للاطر النظرية إلى ان القلق تجاه المستقبل هو خبره انفعالية غير سارة تشعر الفرد بالخوف تجاه ما يحمله الغد من تحديات وضعف بالقدرة على تحقيق الطموحات، وفقدان الشعور بالأمن النفسي اتجاه المستقبل، ويرتبط هذا المفهوم بالمهارات الحياتية ، فكما ارتفع مستوى المهارات الحياتية المختلفة ، ارتفعت كفاءة الفرد في مواجهة التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل ، وبالتالي يضاعف من ثقته بنفسه والتخفف من قلق المستقبل، مما يعني أن الطلبة بحاجة للتعلم واكتساب المهارات الحياتية التي لم تشبع لديهم- من خلال التدريب والممارسة وادخالها في المناهج الدراسية ، وقد اشار هشام، مخيمر (2008، ص22) إلى ان طلبة الجامعة يعانون من القلق تجاه المستقبل، وهذا بالتالي يوقعهم في العديد من الاضطرابات النفسية كالشعور بالعزلة وفقدان الامن النفسي وعدم القدرة على مواجهة تحديات المستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع اغلب الدراسات السابقة، وابرزها دراسة ، محمد عطا الله (2021) التي اظهرت بانه كلما تمتع الطالب الجامعي بمهارات وسمات شخصية إيجابية، كالقدرة على تنظيم الذات وحل المشكلات والتواصل الايجابي مع الآخرين والدافعية للانجاز ومهارة اتخاذ القرارات، كلما ساهم ذلك في التخفيف من قلق المستقبل لديه.

#### التوصيات

- تصميم برامج إرشادية قائمة على تدريب وتطوير المهارات الحياتية لدى الطلبة تقلل من قلقهم تجاه المستقبل من خلال توفير بعض الفعاليات والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية .

-استخدام مقياسي المهارات الحياتية وقلق المستقبل في الدراسة الحالية في المراكز والوحدات الإرشادية والنفسية التابعة للمدارس والجامعات.  
-عقد ندوات ومحاضرات بكيفية تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة ومواجهة التوقعات السلبية تجاه المستقبل .

#### المقترحات : تقترح الباحثة دراسة :

-المهارات الحياتية وعلاقتها بمتغيرات: سمات الشخصية ، جودة الحياة، تقدير الذات .  
-المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسمي الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية من وجهة نظر المدرسين.  
-فعالية برنامج قائم على الارشاد النفسي في خفض قلق المستقبل.  
-قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات :المسؤولية الاجتماعية، إدارة الذات، الحاجات النفسية ، فاعلية الذات الأكاديمية.

#### المصادر العربية :

- ابوعيشة، زاهدة جميل،(2019) دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين ،مجلة الارشاد النفسي، كليه التربية، جامعة المنيا مج5، ع 8،  
-إسماعيل،فؤادوبسام(2010)فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الساسي مجمة جامعة القصي، (1)6، 186:  
-أسكاوس فيليب وآخرون:(2005) تنمية المهارات الحياتية لدى طالب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل،المركز القومي للبحوث التربوية،والتنمية، دار للطباعة والنشر عمان .  
-أوشن، نادية،وبراجل،علي. (2015). التوجيه الجمعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات، ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة باتنة، الجزائر.  
-تونسي،عديلةطاهر(2002)القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة.رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى، الرياض .  
-جير، أحمدمحمدود(2012)،العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الأزهر، غزة،  
-الجديلي،دعاء جميل محمد (2017) , أثر برنامج مقترح على تنمية بعض المهارات التدريسية والحياتية لدى الطالبات الملمات في كلية التربية رسالة ماجستير بجامعة الأزهر - غزة  
-الهاشمي، رشيد ناصر، 2005، قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، ماجستير كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.  
-الحارثي،سارعةمفلح،(2021)،المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة شباب الباحثين، كلية التربية جامعةسوهاج  
-الحرابية،صابرة،وبادزييس ، مستورة،(2023) ،أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي بسلطنة عمان، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع 7.  
-الحلوة، طرفة إبراهيم، (2014) المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في ضوء التحديات المعاصرة: مجلة العلوم التربوية، مصر، ع 2/3.  
-الدفاعي، كاظم علي والخالدي، أمل ابراهيم علم نفس الشخصية،2013، ط1 ، زاكي بغداد.  
-رافع، أحمد، طاهري، بغدادي،(2021) درجة ممارسة بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الاقامات الجامعية مجلة التكامل للبحوث العلمية والاجتماعية والرياضية، ع 5/، 1، 91  
-الربعاني، أحمد بن حمد، (2008) المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس ، المجلة العربية للتربية، تونس، ع28/1  
-السباعوي، فضيلة عرفات (2007)، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، منشور في أطفال الخليج ذوي الحاجات الخاصة.  
- سعد ،الدين هدى(2007) :المهارات الحياتيةالمتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر، ومدى اكتساب الطلبة ،لها رسالة ماجستير)غير منشورة(، كلية التربية .الجامعة الإسلامية.

- السيد، مريم، (2007) حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، عمان، ع 49  
-السيد، أحمد جابر (2001) استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي وأثره في التحصيل الدراسي وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، ( عدد 72-73 ص 15).
- السويد، جيهان، (2012) الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني والقيم لدى طلبة الجامعة، مصريين وسعوديين، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، ع31/ ص110
- شفيق، زينب، (2005) مقياس قلق المستقبل، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
- عبابنة، عماد (2009)، دراسات وأساسيات القياس والتقويم، المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية، عمان - الأردن
- العجمي نجلاء، (2004) بناء اداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب كليات جامعة الملك سعود، ماجستير كلية التربية، الرياض
- عبد الله، عادل (2001): العلاج المعرفي السلوكي. ط(1)، دار الرشد، القاهرة.
- عبيدات، سليمان، (1996): "القياس والتقويم التربوي"، للجنة الإعلامية في الجامعة الإسلامية، غزة
- عبود، سحر عبد الغني (2015) فاعلية برنامج ارشادي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المودعات بالمؤسسات الايوانية، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي ، ع43، مصر
- العكايشي، بشرى أحمد، 2002، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ماجستير الجامعة المستنصرية.
- العكيلي، جبار وادي، 2003، قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية.
- عمران، تغريد وآخرون (2001) المهارات الحياتية، زهراء الشرق القاهرة.
- قطامي، نايفة (2001) تعليم التفكير للمرحلة الاساسية، دار الفكر للطباعة، عمان
- قمر، مجذوب أحمد، (2015) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية، دكتوراه، جامعة دنقلا - السودان، ص. 40.
- محمد، ابراهيم عطا الله، (2021) سمات الشخصية الريادية وعلاقتها بقلق المستقبل ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة التقنية بسلطنة عمان، مجلة الإرشاد النفسي، ع67، ص381
- مراد، صالح أحمد، وسليمان، أمين علي : الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية، القاهرة: دار الكتاب الحديث، 2002.
- مصطفى، عبد المحسن، (2007) فعالية الارشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية، ماجستير، كلية التربية جامعة اسيوط
- مخيمر، هشام، محمد الونداني (2018) قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للانجاز الاكاديمي لدى طلاب جامعة ام القرى، مجلة القراءة والمعرفة، مصر، ع 18 / 201
- المشخي، غالب محمد، (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعليه الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، دكتوراه، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- مساوي، محمد بن علي (2012) قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه مقدمة الى كلية التربية، جامعة جازان.
- مسعود، سناء منير، (2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق بمستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية، دكتوراه غير منشوره كلية التربية جامعة طنطا، مصر
- مسعود، رضاهندي (2003) فعالية استخدام الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتحصيل الاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، ع80. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس جامعة عين شمس ص43-80.
- ملحم، سامي محمد (2004) علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط1 دار الفكر ناشرون وموزعون
- المومني، محمد أحمد، و نعيم، مازن محمود، (2013) قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ع2. ص 173 .
- اللولو، فتحية، وعوض، قشطة، (2006) مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة، مجلة القراءة، والمعرفة، مصر، ع 59

#### المصادر الأجنبية

- Anderson، (2021)  
Studying the role of life skills in the relationship between basic psychological needs and self-well-being. International Journal of Environmental Research and the Public and Health, 18(21), 115



- . Cottrell, S. ( 1999): The study skills handbook. London: Macmillan press,  
Ltd
- Deming, D. (2017). The growing importance of social skills in the labor market. The Quarterly Journal of Economics,132(4),1593-1640.
51. Good , C.V : Dictionary of Education , 3rd , ed., Mc Grow , Hill  
book Company , New York , 2008
- .Hussain , I. Sarwar A  
Shabbir,Q . (2022) . Evaluating the Role of Universities in  
Promoting Life skills among Young Students International. Journal of Social Sciences  
and Entrepreneurship (IJSSE),2(1)167 -174.
- Michael, C & Carver, C. (2006). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. Current directions in psychological scienc 2(1), 26-30.
- Nunnally, I.C. (1994): Psychometric Theory , 2nd ed., New York, Mc.  
Spielberger, C. D. (1972) Anxiety current trends in theory and research, New York, academic press
- Spielberger C, D, 1972,Anxiety current trends in theory and research, New York, academic press.
- Wiedemann, N. Ager, W. Akasha, E.  
Brorson, S. & Yigen, Birgitte (2013). Life  
Skills for Life: A handbook Denmark: International Federation of Red  
Cross and Red Crescent Societies
- " World Health Organization) WHO( (1999): Partners In Life Skills Education, Conclusions From  
A United Nations InterAgency Meeting Department Of Mental Health ,Geneva." (Baydaa – 2  
Zaleski, 6z-8 swietcha R . (1996): influence strategies used by militarg and civil supervisor , -  
02polish psychology , wol. (28) , N.(4).

الملاحق : البيانات الشخصية :

البيانات	المتغير
ذكر ( ) انثى ( )	الجنس
ارشاد نفسي ( ) علوم تربوية ونفسية ( )	التخصص

### التعليمات

عزيزي الطالب,,,,, عزيزتي الطالبة

تحية طيبة : تضع الباحثة بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بدقة والأجابة عليها وذلك بأختيار أحد البدائل التي تعبر عن رأيك بوضع اشارة (✓) وستكون الأجابات محددة لأغراض البحث العلمي،،، ولكم فائق الشكر والامتنان

### ملحق (1) مقياس المهارات الحياتية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1-	افهم مشاعر الاخرين واتعاطف معهم					
2-	اضع خطة مسبقة لاي عمل اقوم به					
3-	اواجه المواقف المحرجة بثقة وثبات					
4-	اثق بقدراتي في مواجهة مشكلاتي الدراسية					
5-	اتحمل مسؤولية سلوكياتي وقراراتي الشخصية					
6-	اقرا اسئلة الامتحان كاملة قبل ان ابدا الإجابة					
7-	احرص على تخطي الانفعالات السلبية عند المواقف					
8-	اتصرف بهدوء في التعامل مع اي موقف					
9-	اتخذ قرارات صائبة عندما اغضب					
10	انتصر لذاتي في اغلب المواقف					
11	اسعي للإصلاح بين المتخاصمين					
-						
12	احدد المشكلات التي تواجهني بصورة واضحة					
-						

					استطيع تنظيم افكاري واستخدامها في اللحظة المناسبة	13 -
					التمس الأعدار للآخرين	14 -
					استطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف	15 -
					انتقي افضل الخيارات من بدائل متعددة	16 -
					اتكيف مع الظروف التي تحيط بي بسهولة	17 -
					التزم بالدقة الفائقة في تطبيق خطوات الحل للمشكلة	18 -
					اقبل تغيير وجهة نظري طالما تؤدي الى نتائج ايجابية	19 -
					اغتم اي فرصة للتواصل مع الاخرين	20 -
					اتولى قيادة أصدقائي وزملائي في تحقيق اي هدف	21 -
					اعالج اي موقف يحصل لي مع الزملاء بتدبر وعقلانية	22 -
					اتجاهل الأقوال التي تسبب لي بعض التوتر	23 -
					اجد صعوبة في مجاملة الاخرين	24 -
					ارتبك عندما يوجه لي الاستاذ سؤالا امام الطلبة	25 -
					أكون صداقات بسهولة مع زملائي في الكلية وخارجها	26 -
					اسعى جاهدا لتحقيق اهدافي بالاعتماد على نفسي	27 -
					أستطيع التحكم في انفعالاتي وسلوكياتي	28 -

					انظم وقتي عن القيام باي نشاط	29	-
					أشارك الآخرين في افراحهم في مناسباتهم	30	-
					اعجز عن اتخاذ القرارات بسبب غموض المستقبل	31	-
					استطيع التوافق مع متطلبات وضعي الدراسي الجديد	32	-
					اقرا الفهرس عند بداية قراءة اي كتاب	33	-
					اشعر بالعجز امام ضغوطات الحياة المختلفة	34	-

ملحق(2) مقياس قلق المستقبل بصيغته النهائية

ت	الصفات	تماما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1-	اتوقع اني سأصاب باعاقة جسدية					
2-	اشعر بفقدان الأمل من هذه الحياة البائسة					
3-	أشعر بضعف التركيز وشروذ الذهن					
4-	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي					
5-	أشعر أن حياتي ليس لها هدف أو معنى					
6-	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل					
7-	أخشى من وقوع بعض المصائب مستقبلا					
8-	يرادوني الأمل في الحصول على فرصة عمل مناسبة مستقبلا					
9-	أؤمن بأن الله يخفي ما هو خير لي بعد التخرج					

					10	يقلقني تدخل الاهل في تقرير مصيري الدراسي
					11	تراودني أفكار بموت احد المقربين لي
					-	
					12	أعاني من سرعة خفقان القلب
					-	
					13	أفتقد إلى أصدقاء أعتد عليهم وقت الشدة
					-	
					14	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل
					-	
					15	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة
					-	
					16	اتوقع اني سوف لم أحصل على الوظيفة بعد التخرج
					-	
					17	أخشى من العزلة مستقبلا
					-	
					18	ينتابني الشعور بالاحفاق حين افكر في المستقبل
					-	
					19	أخشى من التعامل مع الجنس الآخر
					-	
					20	اتوقع ان حياتي ستكون مظلمة
					-	
					21	أخشى من حدوث خلافات أسرية في المستقبل
					-	
					22	تنتابني رعشة عند سماعي أخبارا غير سارة
					-	
					23	أشعر بالحيرة عندما أفكر في المستقبل
					-	
					24	اشغل نفسي بأنشطة مفيدة لكي لا اعيش الفراغ الممل
					-	

					استخدم الانترنت هروبا من قلق الامتحانات وتعب الدراسة	25 -
					أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية	26 -
					أميل إلى كسر الأشياء القريبة مني للتنفيس عن غضبي	27 -
					أشعر بالخوف من فقدان أحد أفراد أسرتي	28 -