



قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى

Future anxiety and self-efficacy among a sample of Umm Al-Qura
University students

إعداد

مشاري مشعل نايف العتيبي
Mehari Mishaal Naif Al-Otaibi

د. عادل بن عبد الله باجابر
Dr. Adil Abdullah Bajaber

د. صبحي سعيد الحارثي
Dr. Sobhi Saeed Al-Harhi

كلية التربية بجامعة ام القرى

Doi: 10.21608/jasht.2023.293798

استلام البحث : ١٤ / ٣ / ٢٠٢٣

قبول النشر: ٢٢ / ٣ / ٢٠٢٣

العتيبي، مشاري مشعل نايف و باجابر، عادل بن عبد الله و الحارثي، صبحي سعيد (٢٠٢٣). قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧ (٢٦) أبريل، ٣٤٩ - ٣٨٨.

<http://jasht.journals.ekb.eg>

تقييم امتلاك معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية للكفايات التعليمية من وجهة نظر
مشرفيهم ومدرائهم

المستخلص:

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى القلق لدى طلاب جامعة ام القرى والتعرف على الرابط بين الخوف من المستقبل وفعالية الذات ومعرفة مستوى فعالية الذات لدى طلاب جامعة ام القرى ومعرفة الفروق بين طلاب الجامعة في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى المستوى الدراسي وكذلك معرفة الفروق بين طلاب الجامعة في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى التخصص الأكاديمي ، استخدم الباحث النهج الوصفي اعتماداً على بحث الحدث الاجتماعي وتصويرها كما وكيفا، وتم عمل البحث على (١٩٠) نموذج، منهم (٤٠) استطلاعية، وأدوات الدراسة: مقياس قلق المستقبل اعداد المشيخي ٢٠٠٩، ومقياس فعالية الذات اعداد العدل ٢٠٠١، وأكدت نتائج الدراسة ان مستوى الخوف من المستقبل لعينة طلاب جامعة ام القرى متوسط بنسبة ٦٢.٣٣% وان مستوى فعالية الذات لعينة طلاب جامعة ام القرى قوية بنسبة ٦٩.٨٧% وان العلاقة الإحصائية الدالة بين ابعاد قلق المستقبل وفعالية الذات علاقة دالة احصائيا وعكسية وان العلاقة الإحصائية الدالة بين قلق المستقبل والتخصص الأكاديمي علاقة دالة احصائيا وكذلك ان العلاقة الإحصائية الدالة بين قلق المستقبل والمستوى الدراسي علاقة غير دالة احصائيا.

Abstrac:

The study aimed to find out the level of anxiety among Umm Al-Qura University students. To identify the link between fear of the future and self-efficacy and to know the level of self-efficacy among Umm Al-Qura University students and to know the differences between university students in the level of future anxiety attributable to the academic level as well as to know the differences between university students in the level of future anxiety attributable to academic specialization, the researcher used a descriptive approach based on the research of the social event and: The results of the study confirmed that the level of fear of the future for the sample of Umm Al-Qura University students is an average of 62.33%, and the level of self-efficacy of the sample of Umm Al-Qura University students is strong at 69.87%, and the statistical relationship between the dimensions of future anxiety and self-efficacy is a statistically significant and inverse relationship, and the statistical relationship between future anxiety and academic specialization is a statistically significant relationship, as well as the statistical relationship between

future anxiety and academic level is a non-statistically significant relationship.

مقدمة

يعد القلق والتخوف من المستقبل من السمات الشائعة لهذا الزمن فالتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتتالية في مختلف جوانب الحياة أسهمت في جعل الانسان يظل متوقفا وحائرا قلقا وسط هذه التغيرات الحضارية، وبيحث عن السكينة وطمأنينة النفس فلا يتمكن من إيجادها فيسير جاهدا نحو تحقيق هدف حياته رغم صعوبة توفر الإمكانيات والمناخ المناسب ليحقق هدفه ما يترتب عليه كثير من الدروب الضيقة والاضطرابات التي تقلل من جدارته، بل وتزيد من حدة القلق والإحساس بالخطر المهدي له من المستقبل.

ولهذا فيعد القلق من المستقبل أحد أنواع القلق الذي يمثل خطرا على الفرد من ناحية الصحة والانتاجية، حيث ظهرت نتيجة الظروف للحياة المعقدة والصعبة في ازدياد ضغوطات الحياة ومطالب العيش، وربما هذا القلق يكون عاليا فيتسبب في الاخلال بتوازن الشخص مما يترك الأثر الكبير على الفرد سواء على الناحية السلوكية او الجسمية او العقلية. وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلبة الجامعات لان المجتمع الجامعي يعج بالظروف المهيجة للقلق سواء على الصعيد الاجتماعي او الدراسي..

ويعد انشغال الأفراد بالمستقبل من أهم الأمور التي تزج الكثير من الناس في العديد من المواقف الحياتية المختلفة، ويلاحظ أن الشباب وخاصة طلاب الجامعات ينشغلون بالتفكير في مستقبلهم بعد التخرج من الجامعات حيث يفكرون كيف سيحصلون على مهنة لتحقيق الاستقرار في الزواج والتفرغ لتكوين الأسرة والمنزل، مما يجعل بعض الناس نوعاً من الارتباك والقلق. (معشي، ٢٠١٢)

ولذلك فإن القلق المستقبلي يعد جزءا من القلق العام، ويتسم المصابون بهذا النوع من القلق بخصائص كالنشأوم، والوعي بالعجز وانعدام السيطرة على الحاضر، وعدم اليقين بشأن المستقبل، وهذا يعد من أنظمة القلق والتي بدأت بالظهور على الحياة الواقعية بشكل واضح ولموس. (العشري، ٢٠٠٤، ص ١٤٦)

لذلك فإن القلق المستقبلي هو اضطراب نفسي يصيب الأفراد، حيث يلاحظون حالة من الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو غير معروفة، مما يجعل الفرد في وضع سلبي من الشعور بالعجز او التوتر حين مواجهة المواقف والتحديات التي تواجهه بها.. (بلكيلاني، ٢٠٠٨)

ويمكن ملاحظة القلق المستقبلي في عدد من الجوانب، بما في ذلك الإدراك حيث تظهر التجارب غير السارة للماضي والحاضر على سطح شعور الفرد ويحدث تشويه وتحريف للإدراك المعرفي بحيث يتم تضخيم السلبيات ويتم تجاهل الإيجابيات، مما يجعل الفرد يتوقع أن يفقد السيطرة على مصيره ويصبح متشائماً بشأن الحياة، معتقداً أن نهايته قريبة، وأن حياته وشبكة، أو يخشى خروج السيطرة على وظائفه العقلية أو الجسمية. (الداهري، ٢٠٠٥، ص ٣٢٧).

والقلق المستقبلي هو اضطراب نفسي ناتج عن التجارب غير السارة المرتبطة بالتشوهات الحسية للواقع والذات (عن طريق استحضار ذكريات وتجارب غير سارة من الماضي)، والمبالغة في الجوانب السلبية وتجاهل الجوانب الإيجابية للذات والواقع، مما يضع الفرد في موقف صعب، وحالة من التوتر وعدم الاستقرار والأمن تؤدي إلى التدمير الذاتي والعجز والفشل، وتؤدي إلى تشاؤم، وقلق من التفكير في المستقبل، وخوف من مشاكل اقتصادية واجتماعية، وتفكير غير عقلائي. (شقيير، ٢٠٠٥، ص ٥)

وقد بدأ مصطلح الفعالية الذاتية بالظهور من خلال أبحاث باندورا (bandura 1982)، حيث يرى بأنها تعبر عن معتقدات الفرد التي ظهرت من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والتجارب المتعددة التي يمتلكها، وبالتالي فإن الفعالية الذاتية للأفراد تحدد المسلك الذي يتبعه الفرد أثناء أداء أي سلوك في أي موقف يواجهه في الحياة، وقد يكون الإجراء السلوكي للفرد في صورته ابتكارية أو نمطية، ومستوى أداء الفرد يعتبر عن مدى اقتناع واعتقاد الفرد بفعالية شخصيته وإمكاناته التي يتطلبها الموقف، ويشير باندورا (1982, bandura) في كتابه أسس التفكير والإداء: بأن النظرية الخاصة بالفاعلية الذاتية تأتي تأكيداً على اعتقادات الفرد بإمكانيته ممارسه السيطرة على الأحداث المؤثرة على حياته، ففعالية الذات ليست مقتصرة بالاهتمام بمهارات الفرد التي يملكها وإنما أيضاً بما يمكن للفرد عمله بمهاراته التي يملكها. (العنبي، ٢٠٠٩)

مشكلات الدراسة وتساؤلاتها:

تظهر مشكلة البحث من طبيعة الواقع الذي نعيشه وهو واقع القلق والذي يؤثر على شرائح المجتمع المختلفة، ومنهم طلبة الجامعة كقناة في المجتمع تتطلع نحو أفاق المستقبل التعليمي والمهني لا سيما وأنهم يتعرضون إلى عدد من المتغيرات المحيطة بهم، وأهمها الضغوط الأكاديمية وذلك أثناء سعيهم لتحقيق الاستقرار النفسي ومن ثم المهني، كما أن التفكير في المستقبل الوظيفي ما بعد الدراسة والفرص الوظيفية المتاحة ترتبط بواقع الحياة الأكاديمية والدراسية وقد تشغل تفكير الطلبة وتؤثر على إدراكهم وانتباههم أثناء أدائهم للمهام التعليمية المتعددة، وقد يسهم هذا في انخفاض فاعليتهم الذاتية أثناء الأداء الأكاديمي، فعندما يشعر الطالب بعدم قدرته على التركيز نتاج الشعور بالقلق نحو مستقبلهم الأكاديمي والمهني فهذا يؤدي إلى شعوره بالإحباط والتوتر مما يتسبب في انخفاض فاعليته في استذكار الدروس وأداء المهام التعليمية مما يسهم في انخفاض معدل الدرجات والكفاءة لديه أثناء أداء الاختبارات أو الواجبات التي يكلفون بها..

ومما سبق تحددت مشكلة البحث الحالي بالإجابة على الأسئلة التالية:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة أم القرى؟
- ما مستوى فعالية الذاتية لدى طلاب جامعة أم القرى؟
- هل ثمة علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية بالفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة أم القرى؟

- هل ثمة فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب جامعة ام القرى في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى المستوى الدراسي؟
- هل ثمة فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب جامعة ام القرى في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى التخصص الأكاديمي؟
اهداف الدراسة:

- معرفة الرابط بين قلق المستقبل وفعالية الذات..
- معرفة مستوى القلق لدى طلاب جامعة ام القرى..
- معرفة مستوى فعالية الذات لدى طلاب جامعة ام القرى.
- معرفة الفروق بين طلاب الجامعة في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى المستوى الدراسي..

- معرفة الفروق بين طلاب الجامعة في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى التخصص الأكاديمي..
اهمية الدراسة:

- الاهمية النظرية:

الاهتمام بدراسة قلق المستقبل والفعالية الذاتية يهدف للتعرف على ابرز مخاوف الشباب في المستقبل والتي تعمل على احباطهم وضعف فعاليتهم نحو المهام التعليمية التي يواجهونها نتيجة القلق، وهذا يعمل على تشخيص الواقع الذي يعيشونه مما يجعل الأساتذة يضعون لهم خطط ارشادية لتجاوز حالة القلق يعيشونها وتؤثر في فعاليتهم نحو المواقف التعليمية المختلفة.

التصورات الادراكية التي يعيشها الشباب بفعل التغيرات والأزمات التي تمر بها المجتمعات الحديثة، وذلك بفعل تعقد الحياة الاجتماعية والمادية، وهذا يتطلب من المتخصصين في علم النفس بدراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة على الطلاب ومن ضمنها المخاوف المستقبلية المجهولة في ظل قلة الوظائف وانحصارها، وقلة الموارد الاقتصادية.

- الاهمية التطبيقية:

تسهم هذه الدراسة في التعرف على الارتباط بين قلق المستقبل والفعالية الذاتية، مما يساعد على تشخيص أبرز العوامل التي تثير القلق نحو المستقبل وتعمل على انخفاض الفعالية الذاتية لدى الشباب، وهذا يجعل المتخصصين في علم النفس يضعون البرامج الارشادية التربوية من اجل توعية الشباب نحو تجاوز حالات القلق نحو المستقبل ورفع الفعالية الذاتية لديهم..

ويقوم هذا البحث بإعطاء نتائج يمكن الاستفادة منها من خلال عقد الندوات العلمية للطلبة وللأسر، وتوضيح أبرز الأفكار السلبية التي يمكن ان تؤثر على شخصية الانسان وتؤدي الى ظهور قلق المستقبل والذي بدوره قد يؤثر على فعالية الافراد اثناء أدائهم للأنشطة التعليمية او الاجتماعية.

مصطلحات الدراسة:

قلق المستقبل:

تعريف زينب شقير (٢٠٠٥، ٥٥): هو اضطراب او خلل نفسي ناتج عن تجارب سابقة سيئة، مع تعريف وإخلال إدراكي معرفي للواقع والذات، عبر استرجاع الذكريات والتجارب الماضية غير السارة، مع تهويل السلبيات ومحوا الإيجابيات الخاصة بالواقع والذات وتجعل الفرد في حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل... فعالية الذات:

تعريف العدل (٢٠٠١، ١٣١): المواقف الجدية التي تثبت للفرد ثقته بقدراته، او المواقف غير المألوفة وذات المطالب الكثيرة، او هي إيمان الفرد بالقوة الشخصية، والاهتمام بالكفاءة لتفسير السلوكيات بدون مصدر، أو أسباب أخرى للتفاؤل..

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية من المحددات، والتي يجب ان تؤخذ في عين الاعتبار عند تعميم النتائج وتتمثل هذه المحددات فيما يلي:

١- الموضوع الذي تتناوله الدراسة: قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينه من طلاب جامعة ام القرى.

٢- الحدود البشرية: طلاب جامعة ام القرى.

٣- الحدود المكانية: جامعة ام القرى.

٤- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من عام ١٤٤٣ هـ.

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة

قلق المستقبل ((Future – Anxiety))

يعد القلق هو أحد المشاعر الإنسانية الأساسية، وجزء طبيعي من آليات السلوك البشري، وبالإضافة إلى تأثيره السلبي على جميع مجالات الحياة، فهو من أهم الاضطرابات النفسية التي تؤثر على صحة الفرد ومستقبله..

يأتي القلق في طليعة الاضطرابات النفسية لدرجة أن البعض يسمي هذه الحقبة عصر القلق..

القلق كلمة أصلها (Angstier) تشير إلى شيء يحدث بشكل لا إرادي في تجويف الصدر لأن الجسم لا يستطيع الحصول على ما يكفي من الأكسجين، فيستشعر الشخص وجوده في عالم معادله ويتوقع أيضا حدوث مكروه معين أو أنه مهدد، فينتج نحو الانطوائية في ضيق وعزلة وهذا إجراء اضطرابي من العالم المعادي (الأزرق ٨٢ - ٢٠٠٢: ٨١).

كما أشار دياب في دراسته عام ٢٠٠١ إلى أن حياة الشخص تواجه ظروفًا كبيرة ومتنوعة وصعوبات شخصية غالبًا ما تجعله قلقًا ومضطربًا بسبب أحداث الماضي المؤلمة أو الإمكانات المتواضعة، فيصاب بالقلق من المستقبل. (دياب، ٤٣٨: ٢٠٠١).

وتؤكد الزعلان في دراستها ٢٠١٥ أن القلق احتل مكانة بارزة في علم نفس الحديث وكان محطة أنظار جميع علماء النفس، فيعد مفهومًا مركزيًا في علم الأمراض

النفسية والعقلية، والسبب الهام والمشارك في نشوء جميع الاضطرابات النفسية والعقلية التي تؤثر على تدهور صحة الفرد ومستقبله، فالقلق من المستقبل قد يحجب رؤية الفرد لأهدافه وإمكاناته وقدراته، وبالتالي يعيق وضع أهدافه المستقبلية، مما يشعره بعدم الأمان وتوقع الخطر واليأس والإحباط والقلق حيال المستقبل، كما أكدت على أن قلق المستقبل جزءاً من القلق العام، ولا يمكننا الحديث عن قلق المستقبل بصفة خاصة إلا في ضوء فهمنا للقلق بصفة عامة.. (الزعلان ١٠-١١: ٢٠١٥)

مفهوم القلق anxiety:

إن المؤلف لمفهوم القلق لدى الباحثين والدارسين والمتخصصين يلقي تبايناً ملحوظاً في نظرهم وتفسيرهم لمفهوم القلق، ويعود هذا التباين لاختلاف مجالات دراسة القلق، لذا في هذا الجزء عرض مجموعة من آراء وتعريفات للباحثين والمختصين بعلم النفس حول مفهوم القلق.

يعرف زهران القلق: على أنه حالة من التوتر العام لقاء تنبؤاً بتهديد أو خطر حقيقي أو رمزي محتمل الحدوث ويصاحبه خوف مبهم وأعراض نفسية جسمية، لذا فيمكن ان يتم اعتبار القلق انفعال مركب من الخوف وتنبؤاً بالتهديد أو الخطر (زهران، ٤٨٤: ١٩٩٧) ويُعرّف فراج القلق بأنه الشعور العام بالخوف والرغبة من انتظار الشر والكارثة الوشيكة، وهو رد فعل على تهديدات غير محددة، عادة ما تكون ناتجة عن صراع لاوعي وانعدام الأمن والصراعات الغريزية الممنوعة النابعة من داخل الروح. في كلتا الحالتين، يطور الجسم القدرة على الاستجابة للتهديدات، مثل توتر العضلات وزيادة التنفس وضربات القلب (فراج، ٢١٩: ٢٠٠٦).

وتعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي القلق بأنه القلق والخوف والعصبية تحسباً لخطر، مصدره غير معروف وغير واضح إلى حد كبير. يصاحب كل من الخوف والقلق بعض التغيرات الفسيولوجية في الفرد (A.P.A 1994:435). أما العناني فيرى القلق على أنه إشارة تنذر بكارثة أو إحساس بالخسارة في موقف إيجابي للغاية، ويشعر الشخص بعدم الانتباه والتنشيت وعدم القدرة على الوصول إلى حل (العناني، ٢٠٠١: ١١١).

تصنيفات القلق:

يقسم العديد من الباحثين والمهتمين بموضوع القلق أنواع القلق بشكل مختلف، ربما بسبب تعريفاتهم المختلفة للقلق، ومعناه القلق محدد وموحد ومعتمد عند جميع الباحثين، أو نظراً لاختلاف الخلفية الثقافية لهم حول موضوع القلق، ستعرض الباحثة أنواع القلق من وجهة نظر فرويد (Frued) حيث صنف القلق على أنه ثلاث أنواع وهي كالتالي:

- قلق واقعي: يشير إلى القلق الناجم عن تجربة عاطفية مؤلمة يمر بها الشخص نتيجة إدراكه لخطره خارجي متوقع..

القلق العصبي: يتجلى في القلق من سبب غير معروف (مجهول)، القلق المرضي الغامض.. القلق الأخلاقي: يشير إلى التجربة العاطفية المؤلمة التي تنشأ من الشعور بالذنب أو الخزي الناتج عن تصرفات الفرد التي تنتهك الأخلاق (القاضي، ١٦-١٥: ٢٠٠٩).

ومن الواضح أنه يصعب على أي باحث دراسة قلق المستقبل والتعمق به والتعرف على أنواعه وتصنيفاته بعيداً عن القلق، فكما نعرف أن هناك العديد من الباحثين والمختصين اعتبروا أن قلق المستقبل هو أحد فروع القلق واهتموا بدراسته وتوضيح نقاط الاتفاق بينهم، بعضهم يميز بين القلق وقلق المستقبل.

تؤكد الشقير أن القلق المستقبلي جزء من القلق العام وهو نوع من القلق لأنه يشكل خطراً على حياة الفرد ويخشى العواقب المجهولة لعواقب تجارب الفرد الماضية والحاضرة ويجعله يشعر بعدم الأمان والتنبؤ بالأخطار، والشعور بعدم الاستقرار، ويمكن أن يؤدي إلى اليأس والتشاؤم الذي يمكن أن يؤدي إلى مرض حقيقي مثل الاكتئاب. (الشقير، ٢٠٠٥: ٤).

أنواع القلق: للقلق أنواع كثيرة ومنها:

١. القلق العام: هو القلق الشامل حيث يتغلغل الى اجزاء عديدة من حياة الفرد، وهذا القلق حر طليق غير محدد الموضوع، لكنه من جهة أخرى يمكن ان يحدد بمجال معين أو موضوع خاص أو تقوم بإثارته مواقف يكون بينها قدر من التشابه كالامتحانات، والجنس والموت، ومواجهة الناس. (حبيب، ١٦٥ : ١٩٩١).
 ٢. قلق الامتحان: هو انفعال مكتسب مركب من أبعاد وهي (رهبة الامتحان، وارتباك الامتحان، وتوفر أداة الامتحان، وانزعاج الامتحان، ونقص مهارات الامتحان، واضطراب اخذ الامتحان) (زهران، ١٨٤ : ٢٠٠٠).
 ٣. قلق الدراسة: هو انفعال مكتسب مركب من أبعاد (كراهية الدراسة، صعوبة الدراسة، ورفض الدراسة، وتوتر الأداء الدراسي، وإهمال دراسي، وملل الدراسة، وقصور مهارات الدراسة) (زهران، ١٨٤ : ٢٠٠٠).
 ٤. قلق الموت: هو نوع محدد من القلق العام الذي يشير إلى حالة عاطفية مضطربة ومشاعر الشك والعجز والخوف التي تركز على كل ما يتعلق بوفاة الشخص ذاته أو قريب ونهاية حياته، ومن الممكن أن تثير أحداث الحياة هذه الحالة الانفعالية غير السارة وترفع (عبد الخالق، ١٩٩٨: ٦١).
 ٥. القلق المستقبلي: وهو مزيج من الأمل واليأس أو الخوف من المستقبل، والأفكار الوسواسية، والقلق من الموت، واليأس بطريقة غير مقبولة (دياب، ٤٤٤ : ٢٠٠١).
- كما يتفق الباحث مع الشقير وذلك بان قلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتداخلان في زمرة الأعراض، من حيث نظرة الفرد للحياة (الشقير، ٤ : ٢٠٠٥).

أسباب القلق:

كسب انتباه واهتمام الآخرين وفرض العمل على العاملين من أجل راحة وهناء المريض، والتخلص من المسؤوليات والسيطرة على الآخرين، والهروب من المواقف المؤلمة أو المتعبة.

أثبتت الأبحاث أن القلق الطبيعي هو وظيفة مهمة وحيوية يمكن لأي شخص الاستفادة منها، حيث إنه ينشط مراكز الأعصاب عالية المستوى ويزيد من سرعة الانتباه والتمييز والاستنتاج واتخاذ القرار وحل المشكلات، وقد يكون بمثابة دافع بالنسبة للسلوك الهادف وقد يكون بمثابة إشارة لتوجيه الأفراد لإدراك التهديدات بحساسية عالية وينبهم للقيام بعمل توافقي (زهران، ١٩٧٧: ٤٦٣).

قلق المستقبل ((Future – Anxiety))

المستقبل هو مكان للتخطيط وتحديد الأهداف والسعي لتحقيقها، وبالتالي فإن المستقبل له ميول تحفيزية إيجابية للأفراد، لكنهم يظلون غير متأكدين ما إذا كان لديهم القدرة على تحقيق الأهداف المخططة، ويمثل الخوف المستقبلي نوعاً من أنواع القلق التي تكون خطورة في حياة الشخص والناجمة عن تجارب سابقة تجعله يشعر بعدم الأمان، ويتوقع الأخبار، وعدم الاستقرار، مما يضعه في حالة من التشاؤم واليأس، مما قد يؤدي إلى إعاقات نفسية وعصبية خطيرة (حمزة، ٩٧: ٢٠٠٥).

النظريات التي فسرت قلق المستقبل:

١- النظرية السلوكية (جون واتسون، ١٨٧٨-١٩٥٨):

من وجهة نظر سلوكية، القلق هو استجابة مشروطة لمثير لا يثير الخوف أو القلق لكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى إدراجه وفقاً للاستعداد الشخصي للفرد، ويعتقد (ولبي) أن القلق للفرد استجابة للاستشارة المزعجة، وهي استجابة خوف تثيرها المنبهات التي لا تثير هذه الاستجابة اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة التعلم المسبق، واستجابات القلق هي استجابات مشروطة بشكل كلاسيكي تحكمها قوانين التعلم.. تتجاهل النظرية اللاوعي، وتركز على السطح، وتعتمد على المنبهات والاستجابات لشرح ماهية القلق (الكافي، ٤٩٣: ١٩٩٠).

٣- النظرية المعرفية:

من الناحية المعرفية، يعتبر أن العنصر الرئيسي في توليد الاضطراب واستمراره وتزايدته يأتي بالتفكير. أشاد آرون بيك ١٩٨٥م بالإدراك باعتباره يلعب دوراً حاسماً في القلق. لأن أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله ومن محتوى أفكاره، يشمل القلق الحديث السلبي المتحكم فيه ذاتياً، والألم المتحكم فيه، وانخفاض الكفاءة. تؤكد نظرية الذاتية والمراجعة على أن الفرد يشعر بالقلق بسبب التهديد أو الخطر المحسوس، بينما تجادل النظرية المعرفية بأن مصدر اضطرابات القلق هو الطريقة التي يفسر بها الفرد الواقع والمعلومات التي يحملها الفرد عن نفسه والعالم وبيئته والمستقبل على أنه مصدر للخطر وتفترض أبحاث علم النفس المعرفي تواجد ثلاثة أنواع من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق في طريقة تفسير الأفراد للواقع، ويتم استيعاب المعلومات التي يمتلكها الفرد عن نفسه، والعالم، والبيئة، والمستقبل على أنها مصدر خطر، وتفترض أبحاث علم النفس المعرفي تواجد ثلاثة أنواع من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق فالأشخاص المصابون باضطرابات القلق:

- يستهدف المعلومات المتعلقة بالتهديدات بشكل انتقائي

- تظهر أفعاله في الذاكرة المرتبطة بهذه الرسائل المهددة
- إظهار الاستعداد لتفسير المعلومات الغامضة من خلال تحديد دلالات تهديدية (سعود، ٤٧ : ٢٠٠٥)

٣- نظرية التحليل النفسي:

كان فرويد من أشهر العلماء الذين استخدموا كلمة القلق، والتي اعتبرها فرويد علامة تحذير لخطر وشيك يمكن أن يمثل تهديد للشخصية أو يزعجها بحد أدنى، وميز فرويد ثلاثة أشكال من القلق: القلق الموضوعي والقلق العصبي والقلق الخلفي.
القلق الموضوعي: الأقرب إلى نفس نوع القلق، القلق في هذه الحالة هو وظيفة إعداد الفرد لهذا الخطر من خلال القضاء عليه أو تجنبه أو اتخاذ نهج دفاعي تجاهه..
القلق العصبي: هو نتيجة محاولة مكبوتة للهروب من اللاوعي والتأثير على الوعي، ويكون بمثابة تحذير للنا لحشد دفاعاتها لمنع توصل المكبوتات للوعي..

الاضطراب الخلفي: هذا النمط من الاضطراب يمثل التحذير أو اللوم (الأنا العليا) (للانا) حينما يفكر الشخص في أداء سلوك يتنافى مع الضوابط والقيم التي تمثلها الأنا العليا، تحدثت كارن هورني عن مصدر القلق الرئيسي، وهو الاضطراب الذي يشكوه الصغير في حال لم ينل على إرضاء متواصل وثابت من والدته. (الكفاي، ٢٣٧، ٢٣٦: ١٩٩٩)
٤- الاتجاه الإنساني:

يرى الإنسان في وجوده سبباً لقلقه، مما يشكل هويته وموته، وتكرار الإخفاقات هو أساس القلق، كما يعتقد أن الإنسان يفشل في تحقيق أهدافه واختيار أسلوب حياته الخاص، وخوفه من عدم القدرة على عيش الحياة التي تريدها مقلق، ويزداد القلق، إذا أصيب الإنسان بمرض عضال أو تقدم في السن، بسبب قلة الفرص المتاحة له، وانخفاض معدل النجاح في المستقبل، وحقيقة أن القلق لا يأتي من ماضي الفرد، بل الخوف من المستقبل والأحداث التي قد يحملها تهدد وجود الإنسان، الكينونة وإنسانية الفرد..
(عبد الغفار، ٢٠٠١: ٢٦)

٥- نظرية الجشطالت:

ينظرون إلى القلق من خلال ثلاثة معانٍ:

المحتوى النفسي: الافتراض أن هناك تضارباً بين تفاعل الفرد مع البيئة لإشباع احتياجاته وبين إحجامه عن إكمال هذا التواصل لأسباب اجتماعية واعية ومشروطة..
- المحتوى المعرفي: بما أن توقع العواقب الخطيرة لأفعالنا يشكل المحتوى المعرفي لقلقنا، أي أن القلق لا يدور حول ما يفعله الفرد للعقاب المنتظر في المستقبل، فعندئذ يعيش الشخص في قلق في فجوة التي بين الحاضر والمستقبل، ولا تتسلل الأحداث لحياته بشكل صحيح إذا يصيبه القلق حين عندما يترك الآن والحقيقة الجارية، ويقفز للمستقبل المتخيل الذي لم يأت بعد..

(القطان، ٢٠٩: ١٩٨٠)

أسباب قلق المستقبل:

المستقبل مصدر كبير للقلق، إنه الفضاء الذي تتحقق فيه الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات ترتبط بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي يمكن أن تؤدي مجتمعة إلى تضخيم وتعزيز القلق بشأن المستقبل..

(سعود، ٢٠٠٥: ٦٣)

أسباب القلق على النحو التالي:

- ١- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل الحديثة
 - ٢- عدم القدرة على التمييز بين الرغبات والتوقعات على أساس الواقع
 - ٣- التفكك الأسري والاجتماعي
 - ٤- عدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المؤسسة أو المجتمع ككل
 - ٥- لشعور بعدم الأمان والتشتت
- (العنزي، ٦٣: ٢٠١٠)

أعراض القلق:

من خلال البحث في مجال قلق المستقبل وجدت أن هناك أعراض كثيرة ومتنوعة للقلق من المستقبل تشمل الجانب الجسمي، والعضوي، والعضلي، كما تشمل الجانب الوجداني، والشعوري، والنفسي، وتشمل كذلك على جانب التفكير منها:

١- الأعراض النفسية:

هناك العديد من الأمراض العقلية، بما في ذلك العصبية والاضطراب العصبي، والتي تتجلى في فرط الحساسية للضوضاء، والاستشارة السريعة، وتوقع الشر والخطر، وفقدان الأعصاب لأصغر الأسباب فقد يصاب بالقلق والانزعاج الشديد لمجرد رنين الهاتف جانبه او طرق الباب..

تشمل الأعراض الأخرى الشرود الذهني، وصعوبة التركيز، والنسيان، والأفكار المزعجة في كثير من الأحيان، وصعوبة التنظيم للمعلومات واستدعائها واستخدامها، وتجنب المواقف الاجتماعية، وفقدان الاهتمام بالجوانب الترفيهية، والتوجهات المتضاربة حول المستقبل والحياة..

(جودة، ٢٠١٢: ١٤٢)

٢- الأعراض الفسيولوجية الجسمية:

إن أعراض القلق الفسيولوجية كثيرة ومتنوعة ويمكن ارجاعها الى مجموعتين رئيسيتين:

- المجموعة الأولى ما يستطيع الشخص الشعور به ووعيه:
الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية، والتعب بسرعة ودقات القلب والصداع المستمر، عسر الهضم، وجفاف الحلق، والغثيان والقيء، وصعوبة البلع، آلام المعدة والأمعاء..

(زهران، ١٩٩٧: ٤٨٧)

- المجموعة الثانية تتضمن أشياء لا يشعر بها الناس:

تدفع كمية الأدرينالين والهرمونات من الإبينفرين بدورها إلى الكبد لزيادة الجلوكوز في الدم، مما يسمح لهذه المادة السكرية بتغذية العضلات للقلق..

(الرفاعي، ٢٠٠٨-٢٠٩: ٢٠٠٢)

٣- الأعراض المعرفية :

مؤشرات المعرفية كالتطرف في اتخاذ القرار في المواضيع والأشخاص، والصلابة (أي معارضة الموقف بأسلوب واتجاه موحد)، وبناء مواقف واعتقادات غير عقلانية عن الذات ومستقبل الحياة، مثل الجمود الأيديولوجي، والميل إلى الاعتماد على الأقوياء وغير قادر على التصرف بحرية. (المشيخي، ٢٠٠٩: ١٩)

الأثار المترتبة على قلق المستقبل:

يعتقد الباحثون والمهتمون بموضوع القلق المستقبلي أن القلق المستقبلي له آثار سلبية عديدة ومتعددة، والمتتبع لمفهوم القلق المستقبلي يلاحظ وجود هناك العديد من الآثار السلبية كما أوضح الباحثون والمهتمون في هذا المجال، العديد من الآثار السلبية، بما فيها:

- ١- استنادًا إلى حقيقة أنه لا يمكن للمرء أن يعيش إلا من خلال التطلع إلى المستقبل، يفقد الإنسان تماسكه الأخلاقي ويصبح عرضة للانهايار الجسدي والعقلي..
- ٢- الابتعاد عن الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع والآراء الجامدة والصلابة..
- ٣- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام الإكراه والأساليب القسرية في التعامل مع الآخرين.

٤- استخدام آليات الدفاع مثل: والإسقاط، والإثبات، والقمع..

(العنزي، ٦٦-٢٠١٠)، (حسنين، ١٩-٢٠٠٠)، (بدر، ١٨-٢٠٠٣)

وأضاف المشيخي (٥٥، ٥٦: ٢٠٠٩) تأثيرات أخرى، منها:

- ١- وحيد، غير قادر على تحسين مستويات المعيشة، غير قادر على التخطيط للمستقبل.
- ٢- الافتقار إلى تحقيق الذات والاضطرابات متعددة الأشكال والتحيزات والاختلالات في الثقة بالنفس للفرد.
- ٣- التعرض للتقوض البدني والعقلي.
- ٤- الهرب مما مضى ومن الآتي والشؤم والعناد باستخدام الآراء الجامدة في معظم الأوقات.
- ٥- التوقع السلبي لمعظم الأوقات.
- ٦- انعدام الطمأنينة على الرزق، والمكانة، والصحة، وغيرها.

فاعلية الذات (Self-effectiveness)

تعد الكفاءة الذاتية الشخصية أساسًا مهمًا لتحديد مستوى حماسه وصحته العقلية ومقدرته على الإنجاز الشخصي، فمستوى الفاعلية الذاتية يقوم بالتأثير على نوع الأنشطة أو المهام التي يقوم الفرد باختيار تأديتها، وعلى مدى الجهد المبذول لإتمام المهمة أو النشاط، وعلى مدى المقاومة التي يظهرها الشخص أمام العقبات التي تعيق طريقه، والعكس صحيح. مفهوم الكفاءة الذاتية: يعد مفهوم الكفاءة الذاتية أحد أهم المفاهيم في علم النفس الحديث التي طورها باندورا، الذي يجادل بأن إيمان الفرد بفاعلية الفرد ينشأ من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد وتجاربه المتعددة، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، لذلك يمكن أن تحدد الكفاءة الذاتية المسار الذي تتبعه كبرنامج السلوك، سواء كان مبتكرًا أو نمطيًا

يمكن أن يشير هذا المسار إلى الدرجة التي يثق بها الفرد في كفاءته الشخصية، وكذلك ثقته في قدراته التي يتطلبها الموقف (المصري، ٤٥: ٢٠٠١)

المعتقدات الشخصية حول الكفاءة الذاتية هي مفتاح رئيسي للدوافع السلوكية الشخصية حيث يتم تحديد السلوك البشري إلى حد كبير من خلال معتقدات الفرد حول سياقه وتوقعاته ومهاراته السلوكية اللازمة للتفاعل بنجاح مع أحداث الحياة، والفعالية الذاتية كمساعدة ذاتية، أو كحجب ذاتي في مواجهة المشاكل، ويركز الأشخاص الذين لديهم إحساس قوي بفاعلية مواهبهم وينصب أغلب تركيزهم على تحليل المشكلات عند مواجهتها من أجل إيجاد الحلول المناسبة (٢٢، ٣٧: ١٩٩٧، Bandura)

وأحكام الأفراد حول قدرتهم على تنظيم وأداء المهام التي تتطلب أنواعا واضحة من الأداء من الأداء (٣٩١: ١٩٨٦، Bandura)

يعتقد كيرش أن الكفاءة الذاتية تعني: ثقة الشخص في قدرته على أداء سلوك بعيداً عن شروط التعزيز، كما يعتقد كل من شل ومورفي وبريننج أن الكفاءة الذاتية هي آلية: من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومعه، والقدرة على أداء المهام، والإمكانات المعرفية واستخدام المهارات الاجتماعية والسلوكية، والثقة بالنفس التي تعكس الكفاءة الذاتية للفرد نفسه وقدراته لإكمال المهمة بنجاح (الجاسر، ١٣٤: ٢٠٠٦)

ثقة الفرد الجوهرية في قدراته الخاصة، في مواقف جديدة مع العديد من المتطلبات غير المألوفة، أو إيمان الفرد بنقاط القوة الشخصية الخاصة به، مع التركيز على القدرة على شرح السلوك في غياب مصادر أو أسباب أخرى للتفاوت (العدل، ٢٠٠١: ١٣١)

من التعريفات السابقة، يتضح أن معتقدات الأفراد حول الكفاءة الذاتية تحدد مستوى تحفيزهم، وهو ما ينعكس في جهودهم في العمل ينشأ من تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه للقدرة المعرفية، من الخبرات التي تعكس ثقة الفرد في نفسه وقدرته على إكمال المهام بنجاح، فكلما زادت ثقة الأشخاص في أنفسهم وفعاليتهم تتضاعف انجازاتهم ومجهوداتهم، ويزداد الإصرار لديهم على تجاوز ما يواجههم من عقبات وصعوبات، وعلى العكس من ذلك فالأفراد الذين يحكمون أنفسهم بعدم الفاعلية هم أكثر عرضة للخطط الفاشلة وضعف الأداء.

أما التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية: هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بالإجابة على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في هذه الدراسة.

نظرية الكفاءة الذاتية - باندورا.

أكد باندورا في نظرية الإدراك الاجتماعي أن أداء الإنسان يمكن تفسيره من خلال المقابلات بين العوامل السلوكية والمعرفية والشخصية والبيئية المختلفة، وفيما يلي الافتراضات والمحددات النظرية التي تستند إليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

يمتلك الفرد القدرة على الترميز، مما يسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من صحة التجارب قبل تنفيذها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الإجراءات، وافتراض هذه المجموعة من الإجراءات من خلال التنبؤ بالصلات بين النتائج واختبار معقد لأفكار وتجارب الآخرين.

معظم أنواع السلوك موجهة نحو هدف محدد لأنها تسترشد بالقدرة على التفكير إلى الأمام، مثل التنبؤ أو التوقع، وتعتمد بشكل كبير على القدرة على صنع الرموز. يمتلك الفرد القدرة على التفكير الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الخاصة به، والتي تمكن الفرد من ممارسة ضبط النفس على الأفكار والأفعال.. يتمتع الأفراد بالقدرة على التنظيم الذاتي والتأثير على السلوك من خلال التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم واختيار الظروف البيئية أو تغييرها، والتي بدورها تقوم بالتأثير على السلوك، كما يضع الأشخاص معايير شخصية لسلوكهم ويقيمونه بناء عليها، بالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

يتعلم الأفراد من خلال مراقبة تصرفات الآخرين ونتائجهم، مما يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق التجربة والخطأ ويسمح باكتساب سريع للمهارات المعقدة التي لا يمكن اكتسابها عن طريق الممارسة..

كل من القدرات السابقة (القدرة على الترميز، والتفكير المستقبلي، والتفكير الذاتي والتنظيم الذاتي، والتعلم القائم على الملاحظة) هي نتيجة لتطوير آليات وهياكل نفسية معقدة تتفاعل فيها القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتوفير ما يلزم من المرونة..

تتفاعل العناصر الذاتية الداخلية (الإدراكية والعاطفية والبيولوجية) والظواهر البيئية والسلوك بأسلوب تبادلي يعد مبدأ التحديد المتبادل أحد أهم الافتراضات في النظرية المعرفية الاجتماعية، وعلى الرغم من أن هذه التأثيرات تتفاعل، إلا أنها لا تحدث بالضرورة في وقت واحد، أو أنها ذات تبادلية تفاعلية، أو أنها ذات قوة متوازنة، وتركز نظرية الفعالية الذاتية بشكل أساسي على دور العوامل المعرفية والذاتية، أي تأثير المعرفة على العاطفة والسلوك، وتأثير السلوك والعاطفة والأحداث البيئية على المعرفة الأحداث التي تؤثر على حياته، والكفاءة الذاتية لا تتعلق فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، ولكن أيضاً بما يمكن للفرد القيام به بالمهارات التي يمتلكها، يعتقد باندورا أن الأشخاص يقومون بالعمليات الفردية وتقدير ودمج مصادر مختلفة من المعلومات ذات الصلة وفقاً لـ قدراتهم وتنظيم أعمالهم التطوعية وتحديد الجهد المطلوب لتلك القدرات. (الجانسر، ٢٠٠٦ الساعة ٢٩:٣٠).

أنواع فاعلية الذات:

يمكن تقسيم الفعالية الذاتية إلى عدة أنواع، منها:

الفاعلية القومية Population – efficacy:

يمكن أن يكون نشاط الدولة مرتبباً بأحداث خارجة عن سيطرة المواطنين، مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في مجتمع، والأحداث في أجزاء أخرى من العالم التي تؤثر على الأشخاص الذين يعيشون فيه، كما تسعى لإكسابهم معتقدات وأفكار عن أنفسهم باعتبارهم بلد واحد أو قومية واحدة. (عبد الحميد ٤٤٧ : ١٩٩٠)

الفاعلية الجماعية Collective - efficacy:

الفاعلية الجماعية: الفعالية الجماعية هي مجموعة من الأشخاص الذين يؤمنون بقدراتهم ويعملون لتأمين الدرجة المطلوبة في منظومة جماعية ، وأشار باندورا: إلى أن الأشخاص

لا يكونون في عزلة في المجتمع وأن العديد من القضايا والصعوبات التي يواجهونها تتطلب جهداً جماعياً ودعمًا لتحقيق أي تغيير وتوعية فعالة، وتؤثر الفعالية الجماعية للأفراد على ما يقبلونه كمجموعة، ومقدار الجهد الذي يبذلونه، والقوة التي يتمتعون بها عندما يفشلون في تحقيق النتائج، وفعالية المجموعة متجذرة في فعالية أعضاء الفريق كمجموعة، مثال: إذا كان فريق كرة القدم يعتقد أن لديه القدرة على التغلب على الفريق المنافس، فعندئذ يكون لديه ذلك، الكفاءة الجماعية عالية والعكس صحيح (أبو هاشم، ٤٥: ١٩٩٤)

Generalized self- Efficacy

الكفاءة الذاتية المعممة: تشير إلى قدرة الفرد على أداء السلوكيات التي تؤدي إلى نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، للسيطرة على ضغوط الحياة التي تؤثر على سلوك الفرد، ولتكوين توقعات ذاتية حول كيفية أداء المهام والأنشطة، وتوقع النشاط: والجهد والمثابرة اللازمة، وإدراك العمل الذي يتعين القيام به (Bandura، ١٩٨٦: ٤٧٩).

Specific.self. - Efficacy

تشير إلى أحكام الفرد الخاص على قدرته على أداء مهمة محددة في نشاط معين، مثل: الرياضيات (هندسة) أو العربية (تعبير، إعراب) (أبو هاشم، ١٩٩٤: ٥٨)

فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self- Efficacy: تشير الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى تصور الفرد لقدرته على إكمال مهمة تعليمية بمستوى مثالي، أي قدرة الفرد الفعلية على التعلم في مواد مختلفة داخل الفصل، وتتأثر بالعديد من المتغيرات، إشارة إلى الفصل- الدراسي، وعمر المتعلم، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. (العزب، ٢٠٠٤: ٥١)

منها حجم وبناء على ما سبق فإن هذا التصنيف لفاعلية الذات لا يعني أن كل فرد يملك فاعلية واحدة سواء ذاتية أو جماعية، ولكن حسب اعتقاد الباحثة أن كل شخص تجتمع فيه هذه الأنواع لكن بدرجات متفاوتة وليست متساوية، تتفاعل فيما بينها لتكون فاعلية ذاتية موجبة لدى الفرد..

أبعاد فاعلية الذات:

١- قدر الفاعلية Magnitude:

وهي تختلف حسب طبيعة أو صعوبة الموقف، ويصبح مقدار الفعالية أكثر وضوحًا عند جدولة المهام اعتمادا على مستوى الصعوبة والاختلافات الفردية في توقعات التأثير يمكن تقسيمها إلى مهام سهلة متشابهة، وصعوبة متوسطة، لكن معظمها يتطلب درجة معينة من الأداء الصعب وأشار باندورا في هذا الصدد، يمكن الحكم على التحديات التي تواجه الفعالية الشخصية بعدة طرق، مثل: الإلتقان والجهد والدقة والإنتاجية والتهديد الذاتي المطلوب، ما هو قادر على تحقيقه بمفرده بطريقة منظمة؛ من خلال مواجهة حالات أداء الهجوم المختلفة.

٢- العمومية GENERALITY:

وهذا يعني نقل توقعات الفعالية إلى مواقف مماثلة، حيث يقوم الأفراد في كثير من الأحيان بتعميم فعاليتهم في المواقف على المواقف التي يواجهونها. (Bandura، ٥٣: ١٩٨٦).

درجة التعميم تختلف بين اللانهائية، والتي تمثل أعلى درجة من التعميم، والقيود من جانب واحد، والتي تقتصر على مجال، أو نشاط، أو مهمة معينة الشخص، أو الموقف هو محور السلوك (الزيات، ٢٠٠١: ٥١٠)

٣- القوة STRENGTH:

وفقاً لـ BANDURA، يعتمد ذلك على خبرة الفرد وقدرته على التكيف مع الموقف ويمكن للأشخاص ذوي التوقعات العالية المثابرة في العمل بجدية أكبر من خلال التجارب الصعبة، مع التركيز على قوة التوقعات بناءً على تجربة الفرد وإمكانية تطبيقها على الوضع، يتم تحديد الكفاءة الذاتية من قبل الفرد وتعتبر الفعالية الشخصية عن مثابرة عالية وقدرة عالية على اختيار الأنشطة التي سيتم تنفيذها بنجاح خلال فترة زمنية محددة (الجانر، ١٩٢: ٢٠٠٦)

العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

العوامل التي تؤثر على الفعالية تنقسم إلى ثلاث مجموعات:
- التأثيرات الشخصية:

أشار سالم في رسالته إلى البحث الذي أجراه زيمرمان، والذي أكد أن تصورات هذه المجموعة من الطلاب حول الكفاءة الذاتية تعتمد على أربع تأثيرات فردية:

- ١- المعرفة المكتسبة: حسب المجال النفسي لكل منهم.
- ٢- عملية ما وراء المعرفة: وهي تحدد التنظيم الذاتي للمتعلم.
- ٣- الأهداف: كطلاب يعتمدون على أهداف طويلة الأجل أو يستخدمون عمليات مرهقة لما وراء المعرفة، يقال إنهم يعتمدون على الوعي بالكفاءة الذاتية والتأثير والمعرفة المنظمة ذاتياً.

٤- التأثيرات الذاتية: وتشمل القلق الشخصي، والتحفيز، ومستوى الطموح والأهداف الشخصية (سالم، ٥٦: ٢٠٠٨)

يتكون التأثير السلوكي من ثلاث مراحل:

- ١- مراقبة الذات: قد تزوده مراقبة الشخص لنفسه بمعلومات عن تقدمه نحو الهدف
- ١- الحكم الذاتي: يشير إلى استجابة الطالب، بما في ذلك المقارنة المنهجية لأدائهم بالأهداف المراد تحقيقها، اعتماداً على صحة الذات وهيكل الأهداف.
- ٢- إجابة الأنا وتتكون من ثلاث إجابات:
- الاستجابات السلوكية، حيث يتم البحث عن استجابات تعليمية نوعية:
- ردود أفعال الأفراد الذاتية أثناء بحثهم عن عوامل لتحسين استراتيجياتهم أثناء عملية التعلم.
- رد الفعل الذاتي البيئي، حيث يبحث الطلاب عن أفضل الظروف الملائمة لعملية التعلم.
(Bandura، ١٦٠: ١٩٧٧).

- التأثيرات البيئية:

يؤكد Bandura على النمذجة لتغيير تصورات المتعلمين للفعالية الذاتية، مع التركيز على الوسائل البصرية (Bandura، ٨٠: ١٩٧٧)

الدراسات السابقة

أجرى العشيرى (٢٠٠٤) دراسة بعنوان "القلق المستقبلي وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية"، دراسة مقارنة لطلاب التربية في مصر وسلطنة عمان، تهدف لفهم تأثير المستويات الثقافية والتعليمية والنوع والتخصص على درجة القلق من المستقبل تكونت العينة من ١٠٤ طالب وطالبة من مصر وسلطنة عمان، وصلت النتائج إلى أن البيئة النفسية والاجتماعية تؤثر على قلق المستقبل وتوصلت إلى أن العينة المصرية معدلات القلق مرتفعة لديها مقارنة بعينة عمان، وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات طلاب الصف الثاني والرابع على مقياس القلق في المستقبل عند مستوى دلالة ٠,٠١، لمتوسط طلبة المجموعة الثانية وكان هناك دلالات معنوية بين متوسط نتائج الإناث والذكور لمتوسط: الذكور من القلق المستقبلي، ولكن لم يكن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية.

أجرت البندري الجاسر (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "الذكاء العاطفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقبول - الرفض الوالدي للطلاب والطالبات (جامعة أم القرى)". ركز البحث الى التعرف على ماهية الصلة بين ذكاء الانفعال والقبول الإدراكي والمنع العائلي والكشف عن التباين في هذه الأوجه بالنسبة لإختلاف العمر والجنس والاختصاص الدراسي تكونت العينة المدروسة من ٤٣٣ طالبة وطالب من (جامعة أم القرى)، وتم استخدام معيار "عثمان ورزق" (١٩٩٨) للذكاء العاطفي ومعيار الكفاءة الذاتية للعدالة (٢٠٠١) واستبيان رونر للقبول والرفض الأبوي، ترجمة ممدوحة سلامة (١٩٨٨) وخلصت النتائج الى أن هنالك صلة معنوية بين نتائج الدرجات لطلبة الجامعة على أوجه ذكاء العاطفة وبين درجاتهم على أوجه كفاءة الذات وتصورات الوالدين، حيث أن هذه المتغيرات مرتبطة إيجابياً وترتبط بالذكاء، وكان هنالك تباين معنوي في متوسطات درجات أفراد العينة في البعد الأول للذكاء العاطفي في مختلف الفئات العمرية، وهناك فرق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة في المجال المهني لتخصصات دراسية مختلفة لبعدين من التخصصات الأدبية..

تهاني الحربي (٢٠١٨) بحثت في القلق المستقبلي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض وعلاقته بتقدير الذات ومستويات الطموح، وكانت هناك أيضاً علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق في المستقبل واحترام الذات، وبين القلق في المستقبل ومستويات الطموح، وأظهرت النتائج علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المستقبلي ومستويات الطموح، لكن النتائج لم تشر إلى نوع مستوى الطموح الأكثر ارتباطاً بقلق المستقبل، كما اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الافراد من ذوي التقدير العالي للذات وقلق المستقبل وكما يوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الافراد من ذوي التقدير المنخفض للذات وقلق المستقبل، وكما اشارت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين قلق المستقبل ومستوى الطموح ولم تشر النتائج الى نوع مستوى الطموح الاكثر ارتباطاً بقلق المستقبل..

اجرت هيام زياد (٢٠١٥) إلى توضيح كشف العلاقة بين قلق المستقبل وفعالية الذات ومستوى الطموح لطلبة الثانوية العامة في مديرية شرق غزة، تحت ضوء المتغيرات التالية (الجنس - التخصص - مستوى التحصيل). استخدمت الباحثة طرق التحليل الوصفي للارتباط

مع هذه الدراسة، فكانت عينة الدراسة الاستكشافية (٥٥) مرشحاً، وعينة الدراسة الفعلية (٢٢٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، استخدمت فيها الباحثة الأدوات التالية: (مقياس القلق في المستقبل، مقياس الكفاءة الذاتية، مقياس مستوى الطموح) للإجابة على أسئلة البحث واختبار صحة الفرضية استخدمت الباحثة: (معامل ارتباط بيرسون، اختبار T، اختبار ANOVA أحادي الاتجاه)، ومن أبرز نتائج الدراسة الحالية ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المستقبلي وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة شرق غزة، كما توجد علاقة ارتباط بين القلق المستقبلي ومستوى الطموح في عينة البحث، وهناك علاقة ارتباط بين الفعالية الذاتية ومستوى الطموح. وهناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات قيم عينة البحث، ومستوى القلق المستقبلي ومستوى الطموح والفعالية الذاتية لطلاب المدارس الثانوية في مديرية شرق غزة، تُعزى إلى متغيرات الجنس، تفضيل بالنسبة للذكور، كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط التقديري لعينة الدراسة لمستويات القلق المستقبلي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة شرق غزة نتيجة لمتغيرات في التحصيل الدراسي. تقديرات الكفاءة الذاتية والمستويات الطموحة لدى طلاب ثانوية مكتب شرق غزة من قبل أفراد عينة الدراسة بسبب متغيرات التحصيل الدراسي. من خلال حساب المتوسط ، وجدنا أن أعلى مستويات الكفاءة الذاتية والتطلعات الطموحة كانت بين الطلاب الذين لديهم مستويات تحصيل في الشريحة المئوية التسعين أو أعلى. هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الوسيلة تقييم عينة الدراسة لمستوى القلق المستقبلي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مكتب شرق غزة بسبب متغير التخصص (الفرع) ووجدوا فروقاً عن طريق متوسط الدرجات لصالح طلاب الشريعة، وتقييم عينة البحث للذات. متوسط مستوى الكفاءة وطلاب الثانوية العامة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستويات الطموح تعزى الإدارة العامة لشرق غزة بشكل عام إلى متغيرات التخصص (الفرع).

التعقيب على الدراسات السابقة

من مراجعة الدراسات السابقة لوحظ أن:

استخدمت معظم الدراسات السابقة المتعلقة بالقلق المستقبلي في منهجها المنهج الوصفي، وكذلك الدراسة الحالية فقد استخدمت المنهج الوصفي لتحديد العلاقة بين القلق المستقبلي والفعالية الذاتية.

تباينت أهداف الأبحاث السابقة، بعضها يهدف إلى فهم العلاقة بين القلق والتفاؤل والتشاؤم في المستقبل ويتفق جزء من الأبحاث على أن الجزع والشؤم والتشكك والكآبة والاعتقاد في المستقبل غالباً ما يصاحب القلق في المستقبل. وتم إجراء الأبحاث الأنفة على عدد من العينات المختلفة الأحجام والمواصفات. كما استخدموا أدوات عديدة لقياس القلق المستقبلي (المتغير الرئيسي)، واستخدمت بعض الدراسات السابقة عينات بأحجام مختلفة في المرحلتين الثانوية والجامعية.

تضمنت نتائج الدراسات السابقة اختلافات في مقاييس القلق المستقبلية بين الطلاب عبر التخصصات ومستويات التعلم. ركزت الدراسات السابقة على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق والاكتئاب والضغط النفسي وأهمها عواطف صالح (١٩٩٣). في حين اهتمت غالبية الأبحاث على فئة الشباب للكشف عن صلة بين الفعالية الذاتية وطرق التربية عدا دراسة "حسيب" (١٩٩٩)، التي ركزت على استقلال النفس عن الأبوين وتؤكد على العلاقة الإيجابية بين الفعالية الذاتية والاستقلالية..

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي ودراسة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة والظواهر الأخرى والتعبير عنها بشكل كمي.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب جامعة ام القرى في جميع المستويات الدراسة الثمانية خلال الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ .

عينة الدراسة:

تتكون عينة البحث من:

١- العينة الاستطلاعية للدراسة:

تم اختيار مجموعة عشوائية من طلاب جامعة ام القرى وقد بلغ عددهم (٤٠) طالبا من اجل التأكد من الخصائص السايكومترية لطريقة عمل الدراسة التي تم استخدامها في البحث الحالي.

١- العينة الأساسية للدراسة:

تكونت العينة للبحث الحالي من (١٥٠) طالبا من طلاب جامعة ام القرى وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات التالية:

١- مقياس قلق المستقبل: اعداد لمشيخي (٢٠٠٩)

٢- مقياس فعالية الذات: اعداد العدل (٢٠٠١)

توصيف أدوات الدراسة:

قياس قلق المستقبل:

قام "المشيخي" (٢٠٠٩) بتطوير هذا المعيار في هيئته الأولية التي تتكون من (٢٤) فقرة موزعة على ٥ أبعاد، وتم تطوير هذا القياس عن طريق القيام بمراجعة الأدب النظري والدراسات الأنفة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل: دراسة (Zaleski ،١٩٩٦) ودراسة (معوض ، ١٩٩٦) ودراسة (نجلاء العجمي ، ٢٠٠٤ م) ودراسة (ناهد سعود ، ٢٠٠٥ م) ودراسة (سناء مسعود ، ٢٠٠٦ م) وغيرها من البحوث التي ركزت على موضوع القلق المستقبلي..

والآتي وصف للمعيار:

- ١- محتويات المعيار: -
تكون المعيار من ٤ أوجه وهي:
- ١- سلبية التفكير المستقبلي: ويعنى بها حزمة الأفكار والاعتقادات السلبية والمغلوطة التي يشعر بها الشخص وتؤول الى إحساسه بإنعدام الراحة والقلق والتخوف المستقبلي..
- ٢- الفكر السلبي للمعيشة: يقصد بها التخمين السلبي للظواهر المستقبلية للحياة وانعدام قابلية التعامل معها والانتلاف بها..
- ٣- التوتر من ضغوطات الحياة: ويعنى بها ضغوط يعاني منها الشخص أكانت ضغوط عائلية أو اجتماعية أو اقتصادية تؤثر على الفكر المستقبلي..
- ٤- ظواهر الفلق المستقبلي النفسية، ويقصد بها المجموعة من الردود الانفعالية التي تؤثر على طريقة سلوك الشخص في استيعاب الظواهر والمرائب التي تقتضي المعارضة وتنعكس على المستقبل..

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي للأداة للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة؛ تم حساب معامل ارتباط بيرسون للتعرف على درجة ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبانة بالدرجة الكلية للجزء الذي تنتمي إليه العبارة، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط لكل جزء من الاجزاء بما فيها من عبارات.

جدول (١): معاملات ارتباط بيرسون لعبارات الجزء الأول مع الدرجة الكلية للجزء

الجزء الأول (قلق المستقبل)			
معامل ارتباط بيرسون	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون	رقم العبارة
**٠.٥٢٨	١٧	**٠.٦٠٩	١
**٠.٦٥٣	١٨	**٠.٤٥٧	٢
*٠.٤٠١	١٩	**٠.٧١٦	٣
٠.٢٥٤	٢٠	**٠.٤١٤	٤
**٠.٥٤٦	٢١	٠.٣٠٣	٥
**٠.٥٨١	٢٢	**٠.٦٥١	٦
*٠.٣٤٠	٢٣	*٠.٣٦٠	٧
**٠.٥٦٠	٢٤	*٠.٣٥٥	٨
**٠.٧١٦	٢٥	**٠.٧٣٤	٩
**٠.٦٩٤	٢٦	**٠.٤٦٥	١٠
**٠.٦٧٦	٢٧	**٠.٥٩٤	١١
**٠.٤٧١	٢٨	**٠.٤٢٦	١٢
**٠.٤٧٧	٢٩	**٠.٥٠٤	١٣
**٠.٥٣٥	٣٩	**٠.٦٨٤	١٤

٠.٦٣٢**	٣١	*٠.٣٨٥	١٥
		٠.١٢٢	١٦

* دال عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ فأقل

** دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل

يتضح من الجدول (١) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بعدها موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل في كل العبارات ماعدا العبارة السابعة والثامنة، والخامسة عشر والتاسعة عشر والثالثة وعشرون دال عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) فأقل؛ والعبارة الخامسة والسادسة عشر والعشرون غير دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات البعد الأول، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه..

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا ويبلغ (٠,٩٠٣).

تصحيح المقياس:

بعد استجابة أفراد العينة على فقرات الجزء الاول وفقاً لسلم تدرج الثلاثي حسب مقياس ليكرت (تنطبق - أحيانا - لا تنطبق)، وتتراوح الأوزان من (٣) إلى (١) على الترتيب، حيث حدد كل مستجيب درجة انطباق كل فقرة عليه، وأعطيت ثلاث درجات لمستوى الإجابة " تنطبق "، وأعطيت الإجابة " أحيانا " درجتين، و " لا تنطبق " درجة واحدة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على جزء قلق المستقبل بين (٣١) وهي الدرجة الدنيا، إلى (٩٣) وهي الدرجة العليا.

معيار الفاعلية الذاتية: تقديم (العدل، ٢٠٠١)

تصوير معيار الفاعلية الذاتية:

قدم هذا المعيار "العدل" في ٢٠٠١م، في ضل المنظور الأدبي للدراسة ومراجعة الأبحاث الأنفة أنشأ المؤلف تعريف إجرائي للفاعلية الذاتية، ثم تم مراجعته باستخدام بعض المقاييس المعدة مسبقاً لغرض تحليل الفاعلية الذاتية داخل البيئات الأجنبية، ومن نماذج ذلك المعيار الذي قدمه "ويلر ولاد" wheeler & Ladd 1982 المشتمل على عدد ٤٦ مادة في هيئة مواقف؛ تصور كل منها موقف: اجتماعي يظهر عند إجابته إمكانية الشخص على تحقيق تصرف معين لهذا الموقف، وقام كل من "عبد الرحمن وهاشم" بتفسير هذا المعيار وتقديمه للإنفاد على نموذج دراسة مصرية، أيضاً، المعيار الذي قدمه "سكوارزير وآخرون" (scchwarzer et al 1997) لينسجم مع العديد من المعارف والصورة الحقيقية هيأت باللغة الألمانية، وتمت التصفية على ٣ نماذج من طلبة الجامعة في كل من أسبانيا والصين وألمانيا، وجرى احتساب صدق الدراسة بأسلوب المحتويات الرئيسية، الذي كشف بأن المعيار ذو بعد أحادي، وقام "عبد السلام" (١٩٩٨م) بتفسير المعيار للغة العربية، وتصفيته على نموذج مصري ويحوي المعيار على ١٠ مواد، ثم قام المؤلف بإنشاء (٥٠) مادة، ومن ثم قام المؤلف بإنفاذ المعيار على النموذج الاستطلاعي بغرض تصفيته، وعقب تصحيح المؤلف وتبويبه للنتائج تم احتساب ثبات وصدق المعيار..

ثبات المعيار:

تم احتساب ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا ويبلغ (٠,٩٣٢) .

صدق المقياس:

اختبار صدق الاتساق الداخلي لأداة البحث للتأكد من صدق الاتساق الداخلي لأداة البحث، جرى احتساب عامل بيرسون: للتحقق من درجة الصلة لكل فقرة من فقرات أداة الدراسة بالدرجة الكاملة للجزء المنتمية له الفقرة، ويبين الجدول الآتي لمعاملات ارتباط بيرسون كل جزء من الاجزاء شاملة العبارات..

جدول (٢): معاملات ارتباط بيرسون لعبارة الجزء الثاني مع الدرجة الكلية للجزء

الجزء الثاني (فعالية الذات)			
معامل ارتباط بيرسون	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون	رقم العبارة
٠,٢٢٧	٢٦	٠,٣٠١	١
**٠,٧٠٦	٢٧	**٠,٥٠٨	٢
**٠,٧١٩	٢٨	**٠,٤٦٧	٣
**٠,٦٧٧	٢٩	**٠,٦٢١	٤
٠,٢١٢	٣٠	**٠,٤٦٤	٥
**٠,٦٤٠	٣١	**٠,٦٢٠	٦
**٠,٨٢٩	٣٢	**٠,٦١٥	٧
**٠,٥٠٠	٣٣	**٠,٦٤٥	٨
**٠,٤٧٩	٣٤	٠,١٩٥	٩
*٠,٤٠٥	٣٥	**٠,٦٢٧	١٠
**٠,٤٦٣	٢٦	**٠,٦٤٢	١١
*٠,٣٩٦	٣٧	**٠,٤٦٧	١٢
*٠,٣٦٧	٣٨	**٠,٦٣٦	١٣
**٠,٢٤٣	٣٩	**٠,٦٦٣	١٤
*٠,٣٩٠	٤٠	*٠,٣٤٤	١٥
٠,٣٠١	٤١	**٠,٦٨٤	١٦
**٠,٦٠٧	٤٢	٠,١٤٧	١٧
**٠,٧٠١	٤٣	**٠,٥٧٨	١٨
*٠,٣٤٦	٤٤	*٠,٣٦٠	١٩
**٠,٧٥٨	٤٥	**٠,٥٩٨	٢٠
*٠,٣٤٨	٤٦	**٠,٨١٣	٢١
*٠,٣٦٥	٤٧	**٠,٤١١	٢٢
**٠,٧٠٠	٤٨	٠,٢٣١	٢٣
٠,١٩٥	٤٩	**٠,٦٤٧	٢٤

٠.١٤٥	٥٠	**٠.٨٤٣	٢٥
-------	----	---------	----

* دال عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ فأقل

** دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بُعدها موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل ماعدا ١ العبارة والخامسة عشر والتاسعة عشر والخامسة والثلاثون والسابعة والثلاثون و الثامنة والثلاثون والاربعون والاربعة وأربعين والسادسة واربعون والسابعة واربعون دال عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) فأقل؛ العبارة الأولى و التاسعة والسابعة عشر والثلاثة عشرون والسادسة وعشرون و الثلاثون وواحد وأربعون وتسعة وأربعون وخمسون غير دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات البعد الثاني، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه..

تصحيح المقياس:

استجابة أفراد العينة على فقرات الجزء الثاني وفقاً لسلم تدرج الرباعي حسب مقياس ليكرت (نادرا - غالبا - أحيانا - دائما)، وتتراوح الأوزان من (٤) إلى (١) على الترتيب في الفقرات الاتية: ١، ٤، ٥، ٩، ١٢، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٤، ٤٦، ٤٩، ٥٠، وتندرج (نادرا - غالبا - أحيانا - دائما)، وتتراوح الأوزان من (١) إلى (٤) على التوالي الترتيب في باقية فقرات الجزء الثاني، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على جزء فعالية الذات بين (٥٠) وهي الدرجة الدنيا، إلى (٢٠٠) وهي الدرجة العليا..

نتائج الدراسة ومناقشتها

المحك المعتمد في الدراسة:

للقيام بتحديد المحك المعتمد في البحث، جرى تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الثلاثي بمستوى قلق المستقبل من خلال حساب المدى بين درجات البدائل في الاستبانة (٣-١=٢) وتقسيمه على أكبر قيمة للحصول على طول الخلية أي (٣/٢=١.٦٦) وبعدها تضاف هذه القيمة إلى أقل قيمة في بدائل الاستبانة، لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية. وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول رقم (١):

جدول (٣): محك الحكم لمستوى قلق المستقبل

الدلالة اللفظية	الحدود الحقيقية للمتوسط الحسابي		قيمة البديل
	الحد الأعلى	الحد الأدنى	
ضعيفة	١.٦٦	١	١
متوسطة	٢.٣٣	١.٦٧	٢
قوية	٣	٢.٣٤	٣

ولتحديد المحك المعتمد في مستوى فعالية الذات تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الرباعي من خلال حساب المدى بين درجات البدائل في الاستبانة (٤-٣=١) ومن ثم

تقسيمه على أكبر قيمة للحصول على طول الخلية أي $(\frac{4}{3} = ١.٣٣)$ ، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في بدائل الاستبانة، وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية. وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول رقم (٢):
جدول (٤): محك الحكم لمستوى فعالية الذات

الدلالة اللفظية	الحدود الحقيقية للمتوسط الحسابي		قيمة البديل
	الحد الأعلى	الحد الأدنى	
ضعيفة	١.٧٥	١	١
متوسطة	٢.٥٠	١.٧٦	٢
قوية	٣.٢٥	٢.٥١	٣
قوية جدا	٤	٣.٢٦	٤

البيانات الأساسية

جدول (٥): النسبة المئوية للمستوي الدراسي لعينة الدراسة

النسبة المئوية (%)	التكرار (ن)	المستوى الدراسي
4.0	6	المستوى الأول
16.0	24	المستوى الثاني
4.7	7	المستوى الثالث
14.7	22	المستوى الرابع
2.0	3	المستوى الخامس
26.7	40	المستوى السادس
5.3	8	المستوى السابع
26.7	40	المستوى الثامن

جدول (٦): النسبة المئوية للتخصص الأكاديمي لعينة الدراسة

النسبة المئوية (%)	التكرار (ن)	التخصص الأكاديمي
54.0	81	أدبي
46.0	69	علمي

مقياس ابعاد قلق المستقبل

ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة ام القرى؟
وللإجابة على هذا التساؤل قام المؤلف بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما هو موضح في القوائم الآتية:

البعد الأول: التفكير السلبي اتجاه المستقبل

جدول (٧): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل (ن= ١٥٠)

م	العبارات	التكرار النسبة	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
			تنطبق	أحياناً	لا تنطبق				
١	اشعر بخيبة امل كلما فكرت في المستقبل	ك	٢٧	٧٩	٤٤	١.٨٨٦	٠.٦٨٠	٤	متوسطة
		%	١٨.٠	٥٢.٧	٢٩.٣				
٣	تنتابني حاله من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل	ك	٤٦	٧٣	٣١	٢.١٠٠	٠.٧١١	٣	متوسطة
		%	٣٠.٧	٤٨.٧	٢٠.٦				
٦	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	ك	٦٥	٤٩	٣٦	٢.١٩٣	٠.٨٠٠	٢	متوسطة
		%	٤٣.٣	٣٢.٧	٢٤.٠				
١٠	اشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق اهدافي	ك	٨٤	٤٦	٢٠	٢.٤٢٦	٠.٧١٧	١	قوية
		%	٥٦.٠	٣٠.٧	١٣.٣				
١٤	اشعر بعدم الامان كلما فكرت في المستقبل	ك	٢٤	٥٥	٧١	١.٦٨٦	٠.٧٣٣	٧	متوسطة
		%	١٦.٠	٣٦.٧	٤٧.٣				
١٨	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	ك	٣٠	٦٤	٥٦	١.٨٢٦	٠.٧٣٩	٥	متوسطة
		%	٢٠.٠	٤٢.٧	٣٧.٣				
٢٢	اشعر ان المستقبل لا يحمل اي صورة مشرقة	ك	٤	٤٨	٩٨	١.٣٧٣	٠.٥٣٧	٨	ضعيفة
		%	٢.٧	٣٢.٠	٦٥.٣				
٢٦	يسيطر على شعور الخوف من المستقبل	ك	٢٨	٦٥	٥٧	١.٨٠٦	٠.٧٢٩	٦	متوسطة
		%	١٨.٧	٤٣.٣	٣٨.٠				
	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	ك	٣٨	٦٠	٥٢	١.٩١٢	٠.٣٢٥		متوسطة
		%	٢٥.٧	٣٩.٩	٣٤.٤				

البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة

جدول (٨): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات النظرة السلبية للحياة (ن= ١٥٠)

م	العبارات	التكرار النسبة	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
			تنطبق	أحياناً	لا تنطبق				
٢	اخشي الفشل في المستقبل	ك	٥٠	٧٢	٢٨	٢.١٤٦	٠.٧٠٨	١	متوسطة
		%	٣٣.٣	٤٨.٠	١٨.٧				
٤	اشعر بان امالي وطموحاتي لن تتحقق	ك	٢٠	٦٩	٦١	١.٧٢٦	٠.٦٨٤	٤	متوسطة
		%	١٣.٣	٤٦.٠	٤٠.٧				
٧	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	ك	١٠	٣٢	١٠٨	١.٣٤٦	٠.٦٠١	٨	ضعيفة
		%	٦.٧	٢١.٣	٧٢.٠				
١١	اخشي من ان تتغير حياتي الى الأسوأ في المستقبل	ك	٣٦	٤٧	٦٧	١.٧٩٣	٠.٨٠٥	٣	متوسطة
		%	٢٤.٠	٣١.٣	٤٤.٧				
١٥	نظرتي للحياة مليئة	ك	١٠	٣١	١٠٩	١.٣٤٠	٠.٦٠٠	٩	ضعيفة

				٧٢.٧	٢٠.٧	٦.٧	%	بالتشاورم	
متوسطة	٦	٠.٧٦٩	١.٦٨٦	٧٥	٤٧	٢٨	ك	تلازمني فكرت الموت في كل وقت	١٩
				٥٠.٠	٣١.٣	١٨.٧	%		
متوسطة	٥	٠.٧١٣	١.٦٩٣	٦٨	٦٠	٢٢	ك	أخشى من وقوع المصائب في المستقبل	٢٣
				٤٥.٣	٤٠.٠	١٤.٧	%		
متوسطة	٢	٠.٧٠٢	١.٩٤٦	٤١	٧٦	٣٣	ك	اشعر بان المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	٢٧
				٢٧.٣	٥٠.٧	٢٢.٠	%		
ضعيفة	٧	٠.٦٣٠	١.٥٤٦	٧٩	٦٠	١١	ك	اشعر بأنني لن احقق متطلبات الحياة	٣٠
				٥٢.٧	٤٠.٠	٧.٣	%		
متوسطة		٠.٢٦١	١.٦٩١	٧١	٥٥	٢٤	ك	النظرة السلبية للحياة	
				٤٧.٣	٣٦.٧	١٦.٠	%		

البعد الثالث: القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة

جدول (٩): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات النظرة السلبية للحياة

(ن = ١٥٠)

م	العبارات	التكرار النسبة	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
			لا تنطبق	أحيانا	تنطبق				
٨	اشعر بقلق من ارتفاع الاسعار وغلاء المعيشة	ك	٣٠	٤٧	٧٣	٢.٢٨٦	٠.٧٨٠	٣	متوسطة
		%	٢٠.٠	٣١.٣	٤٨.٧				
١٢	اخشي الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	ك	٧٥	٤٢	٣٣	١.٧٢٠	٠.٨٠٣	٦	متوسطة
		%	٥٠.٠	٢٨.٠	٢٢.٠				
١٦	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع	ك	٧٦	٣٥	٣٩	١.٧٥٣	٠.٨٤٢	٥	متوسطة
		%	٦٠.٧	٢٣.٣	٢٦.٠				
٢٠	اشعر بضغوط نفسية لقلق اهلي الدائم على مستقبلي	ك	٩١	٤١	١٨	١.٥١٣	٠.٧٠٢	٧	ضعيفة
		%	٦٠.٧	٢٧.٣	١٢.٠				
٢٤	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	ك	٢٧	٤٤	٧٩	٢.٣٤٦	٠.٧٦٨	٢	قوية
		%	١٨.٠	٢٩.٣	٥٢.٧				
٢٨	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	ك	٢٧	٣٦	٨٧	٢.٤٠٠	٠.٧٧٧	١	قوية
		%	١٨.٠	٢٤.٠	٥٨.٠				
٣١	يشغل كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها	ك	٢٨	٥٧	٦٥	٢.٢٤٦	٠.٧٥٠	٤	متوسطة
		%	١٨.٧	٣٨.٠	٤٣.٣				
	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	ك	٥١	٤٣	٥٦	٢.٠٣٧	٠.٣٦٢		متوسطة
		%	٣٤.٠	٢٨.٧	٣٧.٣				

البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل

جدول (١٠): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المظاهر النفسية لقلق المستقبل (ن=١٥٠)

م	العبارات	التكرار النسبة	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
			لا تنطبق	أحيانا	تنطبق				
٥	اشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	ك	٦١	٧٠	١٩	١.٧٢٠	٠.٦٧٦	٦	متوسطة
		%	٤٠.٧	٤٦.٦	١٢.٧				
٩	اشعر بالثك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل	ك	٣٨	٦٦	٤٦	٢.٠٥٣	٠.٧٤٨	١	متوسطة
		%	٢٥.٣	٤٤.٠	٣٠.٧				
١٣	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	ك	٢٦	٨١	٤٣	١.٨٨٦	٠.٦٧٠	٥	متوسطة
		%	١٧.٣	٥٤.٠	٢٨.٧				
١٧	اشعر بضعف التركيز وشرود الذهن	ك	٣١	٨٤	٣١	١.٩٧٣	٠.٦٦٥	٢	متوسطة
		%	٢٠.٧	٥٦.٠	٢٠.٧				
٢١	اشعر أنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	ك	٩٠	٤٦	١٤	١.٤٩٣	٠.٦٦٢	٧	ضعيفة
		%	٦٠.٠	٣٠.٧	٩.٣				
٢٥	اشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر	ك	٥٢	٥١	٤٧	١.٩٦٦	٠.٨١٤	٣	متوسطة
		%	٣٤.٧	٣٤.٠	٣١.٣				
٢٩	اشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	ك	٤٠	٨١	٢٩	١.٩٢٦	٠.٦٧٦	٤	متوسطة
		%	٢٦.٧	٥٤.٠	١٩.٣				
	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	ك	٤٨	٦٩	٣٣	١.٨٥٩	٠.١٩١		متوسطة
%		٣٢.٠	٤٦.٠	٢٢.٠					

جدول (١١): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس أبعاد قلق المستقبل (ن=١٥٠)

م	مقياس أبعاد قلق المستقبل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
١	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	١.٩١٢	٠.٣٢٥	٢
٢	النظرة السلبية للحياة	١.٦٩١	٠.٢٦١	٤
٣	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	٢.٠٣٧	٠.٣٦٢	١
٤	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	١.٨٥٩	٠.١٩١	٣
	مقياس قلق المستقبل ككل	١.٨٧٤	٠.١٤٣	درجة موافقة متوسطة

تبين من خلال الجداول السابقة ان المتوسط الحسابي لأبعاد قلق المستقبل (القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة) يساوي (٢.٠٣) وان الوزن النسبي له ٦٧.٦٦% وترتيبها الاولى من حيث النسبة ودرجة ارتفاعها، وتأتي في المرتبة الثانية (التفكير السلبي اتجاه المستقبل) حيث ان المتوسط الحسابي يساوي (١.٩١) ووزنها النسبي ٦٣.٦٦%، ويأتي خلفها بعد (المظاهر النفسية لقلق المستقبل) حيث بلغ المتوسط الحسابي (١.٨٥) ووزنها

النسبي ٦١.٦٦%، وأخيراً (النظرة السلبية للحياة) حيث بلغ المتوسط الحسابي (١.٦٩) ووزنها النسبي ٥٦.٣٣%

ويفسر الباحث ان الضغوط الحياتية لها دور كبير في اثاره قلق المستقبل لدى الطلاب وان ما يحفز تلك الاثاره القلق من عدم وجود فرص وظيفيه، وكثرة متطلبات والتزامات الحياة، والقلق على المستقبل الدراسي. وتبين ان مستوى قلق المستقبل لدى عينه من طلاب جامعة ام القرى بحساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي بلغ مستوى القلق ٦٢,٣٣% وهي نسبة متوسطه بحسب المحك المعتمد في هذه الدراسة.

مقياس الفعالية الذاتية

ما مستوى فعالية الذات لدى طلاب جامعة ام القرى:
وللإجابة على هذا التساؤل قام المؤلف بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما هو موضح في القوائم الآتية:

جدول (١٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات مقياس الفعالية الذاتية (ن=١٥٠)

م	العبارات	التكرار النسبة	درجة الموافقة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
			نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات	ك	٥٥	٧٧	١٣	٥	3.213	738٠.	١٠	قوية
		%	٣٦.٧	٥١.٣	٨.٧	٣.٣				
٢	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد حل لها	ك	٦	٣٣	٦٨	٤٣	2.986	٠819.	١٦	قوية
		%	٤.٠	٢٢.٠	٤٥.٣	٢٨.٧				
٣	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني	ك	١٠	٥٠	٦٠	٣٠	2.733	٠856.	٢٤	قوية
		%	٦.٧	٣٣.٣	٤٠.٠	٢٠.٠				
٤	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب	ك	٥	١٤	٥٨	٧٣	1.673	٠781.	٤٤	ضعيفة
		%	٣.٣	٩.٣	٣٨.٧	٤٨.٧				
٥	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق اهدافي	ك	٢٠	٧٧	٣٤	١٩	2.653	٠866.	٢٨	قوية
		%	١٣.٣	٥١.٣	٢٢.٧	١٢.٧				
٦	يسهل على الوصول إلى اي هدف مهما كان بعيداً	ك	٢٩	٥٧	٤٤	٢٠	2.366	٠944.	٣٧	متوسطة
		%	١٩.٣	٣٨.٠	٢٩.٣	١٣.٣				
٧	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي	ك	٥٢	٥٧	٣٠	١١	2.000	٠919.	٤٢	متوسطة
		%	٣٤.٧	٣٨.٠	٢٠.٠	٧.٣				
٨	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم	ك	٣٠	٥٨	٣١	٣١	2.420	1.031	٣٥	متوسطة
		%	٢٠.٠	٣٨.٦	٢٠.٧	٢٠.٧				
٩	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب على حلها	ك	٦٩	٥٣	١٦	١٢	3.193	٠924.	١١	قوية
		%	٤٦.٠	٣٥.٣	١٠.٧	٨.٠				

قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة امر القري... ، مشاري العتيبي وآخرون

قوية	٣٤	٠986.	2.560	٢٢	٥٤	٤٢	٣٢	ك	ثقة زملائي في مهاراتي هي التي تدعوهم الى اللجوء الي	١٠
				١٤.٧	٣٦.٠	٢٨.٠	٢١.٣	%		
قوية	٣٢	1.043	2.593	٢٦	٤٦	٤١	٣٧	ك	يمكنني مساعدة اي فرد لديه مشكلة	١١
				١٧.٣	٣٠.٧	٢٧.٣	٢٤.٧	%		
قوية	٢١	٠927.	2.840	٣٨	٦٦	٣٠	١٦	ك	لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة	١٢
				٢٥.٣	٤٤.٠	٢٠.٠	١٠.٧	%		
قوية	٧	٠86650.	3.246	٧	٢١	٥٠	٧٢	ك	سيكون لي مستقبلا باهراً	١٣
				٤.٧	١٤.٠	٣٣.٣	٤٨.٠	%		
قوية	١٢	1.003	3.140	١٥	٢١	٤٢	٧٢	ك	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها	١٤
				١٠.٠	١٤.٠	٢٨.٠	٤٨.٠	%		
متوسطة	٤١	٠992.	2.233	١٧	٤٤	٤٦	٤٣	ك	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب	١٥
				١١.٣	٢٩.٣	٣٠.٧	٢٨.٧	%		
قوية	٣١	1.015	2.613	٢١	٥٤	٣٧	٣٨	ك	يمكنني التفكير بطريقة علمية عندما أجدني في مأزق ما	١٦
				١٤.٠	٣٦.٠	٢٤.٧	٢٥.٣	%		
قوية	١٤	٠889.	3.120	٦١	٥٤	٢٧	٨	ك	يصعب على اقناع اي إنسان بأي شي	١٧
				٤٩.٧	٣٦.٠	١٨.٠	٥.٣	%		

قوية	٣٠	1.007	٠2.62	٢٠	٥٥	٣٧	٣٨	ك	أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة	١٨
				١٣.٣	٣٦.٧	٢٤.٧	٢٥.٣	%		
قوية	١٩	٠967.	2.933	٤٩	٥٨	٢٧	١٦	ك	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استأثرتي اي انسان	١٩
				٣٢.٧	٣٨.٦	١٨.٠	١٠.٧	%		
متوسط	٣٩	٠982.	2.246	٣٥	٦٦	٢٦	٢٣	ك	يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي	٢٠
				٢٣.٣	٤٤.٠	١٧.٣	١٥.٣	%		
قوية	٣٣	1.004	2.586	٢٣	٥٠	٤٣	٣٤	ك	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي	٢١
				١٥.٣	٣٣.٣	٢٦.٧	٢٢.٧	%		
ضعيفة	٤٣	٠990.	1.686	١٠	٢٧	١٩	٩٤	ك	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع	٢٢
				٦.٧	١٨.٠	١٢.٧	٦٢.٧	%		
متوسط	٤٠	٠953.	2.240	١٤	٤٨	٤٨	٤٠	ك	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الاسلوب	٢٣
				٩.٣	٣٢.٠	٣٢.٠	٢٦.٧	%		
قوية جدا	٦	٠881.	3.273	٧٥	٥٠	١٦	٩	ك	يصعب على التفكير في حل اي مشكلة تواجهني	٢٤
				٥٠.٠	٣٣.٣	١٠.٧	٦.٠	%		
قوية	٢٣	٠893.	2.766	١١	٤٨	٥٦	٣٥	ك	أستطيع الوصول الى	٢٥

				٧.٣	٣٢.٠	٣٧.٣	٢٣.٣	%	حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات	
قوية جدا	١	٠.814.	3.560	١٠.٨	٢٥	١٠	٧	ك	ارى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي	٢٦
				٧٢.٠	١٦.٧	٦.٧	٤.٦	%		
قوية	١٣	899.	3.126	٦٠	٦٠	١٩	١١	ك	يصعب على الوصول الى أهدافي وتحقيق غاياتي	٢٧
				٤٠.٠	٤٠.٠	١٢.٧	٧.٣	%		
قوية	٣٦	991.	١٣2.4	٢٩	٥٦	٣٩	٢٦	ك	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولاً كثيرة	٢٨
				١٩.٣	٣٧.٣	٢٦.٠	١٧.٣	%		
قوية	٢٥	٠.969.	٠.2.69	١٧	٤٩	٤٧	٣٧	ك	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	٢٩
				١١.٣	٣٢.٧	٣١.٣	٢٤.٧	%		
قوية	٢١	1.003	2.840	٤٤	٥٩	٢٦	٢١	ك	يصعب على التوافق مع أي مجتمعات جديدة	٣٠
				٢٩.٤	٣٩.٣	١٧.٣	١٤.٠	%		
قوية	١٥	٠.892.	٣3.09	٥	٣٨	٤٥	٦٢	ك	اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات	٣١
				٣.٣	٢٥.٣	٣٠.٠	٤١.٣	%		
قوية	٢٧	٠.940.	٠.2.66	١٥	٥٥	٤٦	٣٤	ك	نظراً لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها	٣٢
				١٠.٠	٣٦.٧	٣٠.٦	٢٢.٧	%		
قوية جدا	٥	٠.870.	٦3.36	٧	١٨	٣٨	٨٧	ك	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني اعيش سعيداً	٣٣
				٤.٧	١٢.٠	٢٥.٣	٥٨.٠	%		
قوية جدا	٤	٠.851.	٠.3.40	٨٨	٤٢	١٢	٨	ك	إذا عارضني أحد أكون انا الخاسر في النهاية	٣٤
				٥٨.٧	٢٨.٠	٦.٠	٥.٣	%		

قوية جدا	٣	883٠.	3.413	٩٣	٣٥	١٣	٩	ك	إذا اعاقني أي انسان يصعب علي التغلب عليه	٣٥
				٦٢.٠	٢٣.٣	٨.٧	٦.٠	%		
قوية	٢٠	٠.904.	2.880	١١	٣٨	٥٩	٤٢	ك	انتصر لنفسي في كثير من المواقف	٣٦
				٧.٣	٢٥.٣	٣٩.٣	٢٨.٠	%		
قوية	٩	٠.885.	3.233	٧٢	٤٩	٢١	٨	ك	يصعب على إيقاف اي انسان عند حده	٣٧
				٤٨.٠	٣٢.٧	١٤.٠	٥.٣	%		
قوية	٢٦	1.044	2.680	٢١	٥٠	٣٥	٤٤	ك	لا أترك حقي مهما كان مع أي انسان	٣٨
				١٤.٠	٣٣.٣	٢٣.٣	٢٩.٤	%		
قوية	٣٣	1.069	2.586	٣٦	٤٧	٣٦	٣١	ك	ترك الانسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية	٣٩
				٢٤.٠	٣١.٣	٢٤.٠	٢٠.٧	%		
قوية جدا	٢	٠.816.	3.466	٢	٢٥	٢٤	٩٩	ك	على الانسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك	٤٠
				١.٣	١٨.٧	١٦.٠	٦٦.٠	%		
قوية	١٧	٠.847.	2.980	٤٣	٧٠	٢٨	٩	ك	لا يمكنني تحقيق كثيراً من المفاجآت	٤١
				٢٨.٧	٤٦.٦	١٨.٧	٦.٠	%		

قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى... ،،،
مشاري العتيبي وآخرون

قوية	١٠	٠.945.	3.213	١٢	١٨	٤٦	٧٤	ك	سوف أصل الى مكانه	٤٢
				٨.٠	١٢.٠	٣٠.٧	٤٩.٣	%	مرموق في هذا المجتمع	
قوية	٢٢	1.069	2.773	١٩	٤٩	٢٩	٥٣	ك	أستطيع قيادة مجموعة من	٤٣
				١٢.٧	٣٢.٧	١٩.٣	٣٥.٣	%	زملائي الى هدف محدد	
قوية	٨	1.014	3.240	٨٥	٣٠	٢١	١٤	ك	ليس من الصعب على اي	٤٤
				٥٦.٧	٢٠.٠	١٤.٠	٩.٣	%	انسان ان يقودني الى ما يريد	
قوية	١٩	٠.987.	2.933	١٣	٣٩	٤٣	٥٥	ك	أستطيع تحمل كثيراً من	٤٥
				٨.٧	٢٦.٠	٢٦.٧	٣٦.٦	%	المسؤوليات	
قوية	٢٩	1.018	2.640	٣٤	٥٤	٣٦	٢٦	ك	يمكنني القيام بالقليل من	٤٦
				٢٢.٧	٣٦.٠	٢٤.٠	١٧.٣	%	الادوار في الحياة	
قوية	٢٢	1.147	2.773	٣١	٢٦	٣٩	٥٤	ك	تشعر أسرتي بنقص ما في	٤٧
				٢٠.٧	١٧.٣	٢٦.٠	٣٦.٠	%	حالة عدم وجودي معهم	
قوية	٢٩	1.063	2.640	٢٣	٥٢	٣١	٤٤	ك	وجودي في أي مكان كفي	٤٨
				١٥.٣	٣٤.٧	٢٠.٧	٢٩.٣	%	بأن يجعله ممتعاً ومشوقاً	
متوسطة	٣٨	1.048	2.306	٢٣	٤٣	٤١	٤٣	ك	يمكنني إضافة القليل لأي	٤٩
				١٥.٣	٢٨.٧	٢٧.٣	٢٨.٧	%	عمل أكلف به	
قوية	١٨	٠.٩٠٣	٢.٩٤٦	٤٢	٧٣	٢٠	١٥	ك	يكفني جميع من حولي	٥٠
				٢٨.٠	٤٨.٧	١٣.٣	١٠.٠	%	بالأعمال بالسهولة	
قوية		٠.٤٣١	٢.٧٩٥	٣٣	٤٧	٣٥	٣٥	ك	مقياس الفعالية الذاتية ككل	
				٢٢.٠	٣١.٤	٢٣.٣	٢٣.٣	%		

تبين من خلال الجداول السابقة ان فعالية الذات لدى طلاب جامعة ام القرى مرتفعة وذلك من خلال نتائج المتوسط الحسابي التي بلغت ٢.٧٩ وذلك حسب المحك المعتمد في هذه الدراسة والتي بلغ وزنها النسبي ٦٩,٨٧% وهي نسبة مرتفع وقوية حسب المحك المعتمد في هذه الدراسة.

العلاقة بين أبعاد قلق المستقبل والفعالية الذاتية

هل يوجد علاقة بين ابعاد قلق المستقبل وفعالية الذات:

ولللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجداول التالية:

جدول (١٣): العلاقة بين أبعاد قلق المستقبل والفعالية الذاتية

مقياس الفعالية الذاتية ككل		أبعاد مقياس قلق المستقبل
مستوى الدلالة	اختبار بيرسون (ر)	
**٠.٠٠٠١	٠.٤٠١ -	التفكير السلبي اتجاه المستقبل
**٠.٠٠٠١	٠.٥٠٦ -	النظرة السلبية للحياة
**٠.٠٠٠١	٠.٢٢١ -	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة
**٠.٠٠٠١	٠.٥٥٢ -	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
**٠.٠٠٠١	٠.٤٨١ -	مقياس قلق المستقبل ككل

** مستوى معنوية الدلالة عند $(\alpha > 0.01)$

يوضح الجدول رقم (١٣) وجود ارتباط سلبي ذات دلالة إحصائية عند المستوى α ($0.01 >$) بين قلق المستقبل وفعالية الذات حيث بلغت معامل ارتباط بيرسون ($-0.401, 0.006$)، وهي ذات قيمة سالبة، وهذا يعني وجود علاقة بين قلق المستقبل وفعالية الذات لكن هذه العلاقة عكسية، أي انه كلما زاد قلق المستقبل انخفضت فعالية الذات لدى افراد العينة، وتتوافق النتيجة لهذا التساؤل مع عدة دراسات، منها المشيخي (٢٠٠٩)، والمصري (٢٠١١)، وأشارت هذه الدراسات الى ان هناك ارتباط عكسي بين القلق المستقبلي والفعالية الذاتية كلما زاد القلق المستقبلي انخفضت فعالية الذات لدى الفرد. ويؤكد باندورا بأنه عند انخفاض درجة الفعالية الذاتية يزداد الهيجان الانفعالي الذي يعتبر مرجع للفعالية الذاتية، لذ فالقلق والاجهاد ينعكسان على الفعالية الذاتية اعتباراً أن الكثير من الافراد يعتمدون على الهيجان الفيزيولوجي في الحكم على فعاليتهم فالذين يملكون خوفاً شديداً او قلقاً حاداً يغلب انت تكون توقعات فعاليتهم منخفضة.. وتكون معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الأهداف المراد تحقيقها يمثل فعالية الذات المرتفعة، وثقة الفرد بنفسه تتحقق إذا كانت لديه المقدرة على انجاز هذه الأهداف، فكلما زادت ثقتهم في فعاليتهم الذاتية زادت مجهوداتهم وزاد اصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات.

بينما اهتزاز الثقة بالنفس وتسيب الأفكار الانهزامية والاستسلام وعدم القدرة على تجاوز الازمات والمشكلات الحياتية والنظرة السلبية للذات والعجز على مواجهة مطالب الحياة وتخيل الأسوأ دائماً، واستمرار التفكير في الكوارث يعيق التفكير بشكل إيجابي نحو الحاضر والمستقبل ما يؤول الى تقلص الفعالية الذاتية والإحساس بالقلق المستقبلي (المصري (٢٠١١)

العلاقة بين مستوى قلق المستقبل والبيانات الاساسية

ما علاقة مستوى قلق المستقبل ومتغير المستوى الدراسي:

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب التباين والمتوسط الحسابي وقيمة (F) كما هو مبين في الجداول التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة أم القرى في مستوى قلق المستقبل والتي تعزى الى المستوى الدراسي؟

جدول (١٤): اختبار (ف) دلالات الفروق بين طلاب جامعة أم القرى في مستوى قلق

المستقبل حسب متغير المستوى الدراسي

الدلالة اللفظية	مستوى الدلالة	قيمة (ف) F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المحاور	
						بين المجموعات	مستوى قلق المستقبل ككل
غير دالة	350.	1.126	169.199	7	1184.393	بين المجموعات	مستوى قلق المستقبل ككل
			150.200	142	21328.380	داخل المجموعات	
				149	22512.773	التباين الكلي	

بين الجدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في المستوى الدراسي وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الرشيدى (٢٠١٧). واختلفت مع دراسة المشيخي (٢٠٠٩)، التي اكدت بان الفروق في قلق المستقبل كانت لصالح الطلاب القريبين من التخرج والذين كان لديهم خبره أكبر..

جدول (١٥): نتائج اختبار (Schefee) للمقارنات المتعددة بين متوسطات استجابات أفراد العينة لدرجة مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير المستوى الدراسي:

اختبار Schefee		
مستوى الدلالة	متوسط الفروق	المستوى الدراسي
0.999	-4.33333	المستوى الثاني
1.000	-4.42857	المستوى الثالث
0.998	-4.86364	المستوى الرابع
0.723	-18.33333	المستوى الخامس
0.995	-5.22500	المستوى السادس
1.000	1.25000	المستوى السابع
1.000	-1.90000	المستوى الثامن
0.999	4.33333	المستوى الاول
1.000	-0.09524	المستوى الثالث
1.000	-0.53030	المستوى الرابع
0.835	-14.00000	المستوى الخامس
1.000	-0.89167	المستوى السادس
0.989	5.58333	المستوى السابع
0.999	2.43333	المستوى الثامن
1.000	4.42857	المستوى الاول
1.000	0.09524	المستوى الثاني
1.000	-0.43506	المستوى الرابع
0.909	-13.90476	المستوى الخامس
1.000	-.79643	المستوى السادس
0.997	5.67857	المستوى السابع
1.000	2.52857	المستوى الثامن
0.998	4.86364	المستوى الاول
1.000	0.53030	المستوى الثاني
1.000	0.43506	المستوى الثالث
0.865	-13.46970	المستوى الخامس
1.000	-.36136	المستوى السادس
0.983	6.11364	المستوى السابع
0.997	2.96364	المستوى الثامن
0.723	18.33333	المستوى الاول
0.835	14.00000	المستوى الثاني
0.909	13.90476	المستوى الثالث
0.865	13.46970	المستوى الرابع

0.865	13.10833	المستوى السادس	المستوى السادس
0.592	19.58333	المستوى السابع	
0.658	16.43333	المستوى الثامن	
0.995	5.22500	المستوى الاول	
1.000	0.89167	المستوى الثاني	
1.000	0.79643	المستوى الثالث	
1.000	0.36136	المستوى الرابع	
0.865	-13.10833	المستوى الخامس	
0.966	6.47500	المستوى السابع	المستوى السابع
0.983	3.32500	المستوى الثامن	
1.000	-1.25000	المستوى الاول	
0.989	-5.58333	المستوى الثاني	
0.997	-5.67857	المستوى الثالث	
0.983	-6.11364	المستوى الرابع	
0.592	-19.58333	المستوى الخامس	
0.966	-6.47500	المستوى السادس	
1.000	-3.15000	المستوى الثامن	المستوى الثامن
1.000	1.90000	المستوى الاول	
0.999	-2.43333	المستوى الثاني	
1.000	-2.52857	المستوى الثالث	
0.997	-2.96364	المستوى الرابع	
0.658	-16.43333	المستوى الخامس	
0.983	-3.32500	المستوى السادس	
1.000	3.15000	المستوى السابع	

* مستوى معنوية الدلالة عند $(\alpha > 0.05)$

ما علاقة مستوى قلق المستقبل ومتغير التخصص الأكاديمي:

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة

(t) كما هو مبين في الجداول التالية:

ثانياً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة أم القرى في مستوى قلق

المستقبل والتي تعزى الى التخصص الأكاديمي؟

جدول (١٦): اختبار (ت) دلالات الفروق بين طلاب جامعة أم القرى في مستوى قلق المستقبل حسب متغير التخصص الأكاديمي

المحاور	التخصص الأكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	دالة عند α	الدلالة اللفظية
مستوى قلق المستقبل ككل	أدبي	81	55.086	11.248	٣.٠٢٣	*٠.٠٠٣	دالة
	علمي	69	61.014	12.765			

* مستوى معنوية الدلالة عند $(\alpha > 0.05)$

يبين الجدول (١٦) نتائج الفروق في درجات قلق المستقبل حسب التخصص الأكاديمي لدى افراد العينة حيث تشير النتائج الى:

- ان نتائج قيمة (ت) بلغت (٣,٠٢) عند درجة انحراف معياري (٢٤, ١١, ١٢,٧٦) وهي قيمة دالة احصائيا وعليه انه يوجد تباين معنوي في مستويات القلق المستقبلي في متغير التخصص الاكاديمي لدى عينة البحث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عبد المحسن (٢٠٠٧) ودراسة أبو العلاء (٢٠١٠)، والتي أوضحت ان التخصص الاكاديمي له دور في قلق المستقبل، حيث ان طلاب الكليات العلمية اقل خوفا من المستقبل خلاف لطلاب الكليات الأدبية، ويرجع ذلك الى ان طلبة الأكاديميات العلمية بما يتلقوه من برامج وتمرينات عملية وعلمية ربما اتاحت لهم دنوا وطيدا من الواقع وتعاملا مباشرا مع البيئة المحيطة مما يخفف من حده القلق والخوف من المستقبل..
- ويرجع ذلك على ان الاختصاصات الأدبية: تنافي التحولات في أسواق العمل: ومن غير الممكن تأمين مستقبل وظيفي مما يجعل الطالب قلقا على مستقبله، فإن وجد الوظيفة يكون عاجزاً عن المنافسة والإنسجام العلمي مما يؤول الطالب العيش في قلق دائم على مستقبله أكثر من التخصصات العلمية..
- وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه كل من دراسة المصري (٢٠١١)، ودراسة القرشي (٢٠١١) ودراسة جبر (٢٠١٢).
- حيث ان تشابه الظروف والتحديات التي يمر بها الطلاب داخل الجامعة وخارجها جعلهم يشابهون في نظرهم للمستقبل بغض النظر عن التخصص الأكاديمي الذي يدرسه.
- القرشي (٢٠١١)
- ونتيجة لتشابه الظروف المحيطة بهم كالعوامل الاجتماعية والاقتصادية، وكذلك استنادا الى المدة الزمنية التي ترتبط بالدراسة والتي تكاد ان تكون متقاربة لدى جميع التخصصات، وهذا ما يجعل شعور طلاب الجامعة وخاصة المقبلين على التخرج بنوع من الجد والاجتهاد والتفوق لان ذلك قد يساعدهم على تحقيق ذواتهم وطموحاتهم المستقبلية سواء في التخصصات الأدبية او العلمية المصري (٢٠١١).

التوصيات:

- ١- اجراء العديد من الدراسات في موضوع قلق المستقبل مع ربطة بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى وفي بيئات عدة..
- ٢- انشاء مراكز متخصصة للإرشاد النفسي والخدمة الاجتماعية في الجامعات من اجل مساعدة الطالب على تنمية مهاراتهم واكتشاف قدراتهم..
- ٣- اجراء محاضرات وندوات وملتقيات وفتح باب الحوار مع طلاب الجامعة لمناقشة موضوع قلق المستقبل واتخاذ الإجراءات والسبل الكفيلة للتخفيف منه..
- ٤- ان تعمل الجامعة على تفعيل الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من اجل مساعدة الطلاب في تخفيف قلق المستقبل..
- ٥- توعية الطلاب تجاه مستقبلهم بالكشف عن قدراتهم الفعلية وتدريبهم على المهارات التخطيطية للمستقبل في ضل تنشئة صحيحة لكي لا يكون الطالب عرضة لطموحاته الوهمية.
- ٦- تقديم العون للطلاب على استيعاب مشاكلهم الاقتصادية والاجتماعية وإيجاد الحلول اللازمة.
- ٧- تقديم العون للطلاب على تعزيز المهارات في اتخاذ القرارات المهنية لكي تتسجم مع تطلعاتهم ورغباتهم للمواجهة الاجتماعية والظواهر والمحدثات المتجددة.
- ٨- تطوير خطط مستقبلية لتعيين الاعداد الممكن قبولها في الجامعات وخصوصا التخصصات الأدبية في ضوء احتياجات سوق العمل من اجل الحد من تفاقم البطالة بين الخريجين.
- ٩- الاهتمام بتوجيه الطالب نحو التخصص الذي يواكب التغيرات السريعة والمتلاحقة على مجالات الحياة المختلفة، بما يوافق على قدراته العقلية والجسمية.
- ١٠- مساعدة الطلاب على التخلص من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والحث على بث روح التفاؤل والثقة في مستقبلهم.

مراجع الدراسة

- بدر، إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣)، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض متغيرات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مجلد (١٣) عدد (٤).
- بليكلاني، إبراهيم محمد (٢٠٠٨)، تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلوا في النرويج، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- جابر، عبد الحميد جابر (١٩٩٠)، نظريات الشخصية البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- الجاسر، البندي عبد الرحمن محمد (٢٠٠٦)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فعالية الذات وأدراك القبول – الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة ام القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- الجاسر، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٧)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فعالية الذات وأدراك القبول والرفض الوالدي، رسالة غير منشورة، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩١)، القلق العام والخاص، دراسة عالمية لاختبارات القلق، المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر، ٢-٤ سبتمبر ١٩٩١، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- جودة، امال (٢٠١٢)، الصحة النفسية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- حسانين، احمد محمد (٢٠٠٠)، قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المينا، مصر.
- الحمداني، إقبال محمد رشيد صالح (٢٠١١)، الاغتراب – التمرد – قلق المستقبل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- حمزة، جمال مختار (٢٠٠٥)، قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج، مجلة العلوم التربوية، العدد (١)، القاهرة، مصر.
- دياب، عاشور محمد (٢٠٠١)، فعالية الارشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية وعلم النفس، المجلد (١٥) العدد (١١)، جامعة المينا، مصر.

الرفاعي، نعيم (٢٠٠٢)، القيمة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف، منشورات جامعة دمشق..

زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، علم الكتب، القاهرة، مصر.

زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٠)، مدى فعالية برنامج ارشاد مصغر للتعامل مع قلق الدراسة، وقلق الامتحان بأسلوب قراءة الموديلات مع شرائط الفيديو والمناقشة الجماعية، مجلة كلية التربية، عدد (٢٤) جزء (١)، جامعة عين شمس.

سالم، رفقة خلف (٢٠٠٨)، علاقة فعالية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية علوم الجامعة، بحث منشور، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٢٣).

السعود، ناهد شريف (٢٠٠٥)، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا.

الشقير، زينب (٢٠٠٥)، مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

عبد الخالق، احمد محمد (١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، دراسة علمية، مجلة دراسات نفسية، مجلد (٨) عدد (٣، ٤)، القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين.

عبد الغفار، عبد السلام (٢٠٠١)، مقدمة في الصحة النفسية (٢)، دار النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

العدل، عادل (٢٠٠١)، تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء (١) عدد (٢٥)، مصر.

العكاشي، بشري احمد جاسم (٢٠٠٠)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة المستنصرية، العراق.

العناني، حنان عبد الحميد (٢٠١٠)، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.

العنزي، خالد بن الحميدي (٢٠١٠)، إدراك القبول - الرضا الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة ماجستير، ام القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

فراج، محمد أنور إبراهيم (٢٠٠٦) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، مصر.

القاسم، جمال مثقال واخرون (٢٠٠٠)، الاضطرابات السلوكية، الطبعة الأولى، الأردن.

القاضي، وفاء محمد احميدان (٢٠٠٩)، قلق المستقبل وعلاقته بصوره الجسيم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

القطن، سامية (١٩٨٠)، كيف تقوم بدراسة اكلينيكية، القاهرة، الانجلو المصرية. القطناني، علا (٢٠١١)، الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة.

الكفافي، علاء الدين (١٩٩٩)، الارشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النفسي الاتصالي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مسعود، سناء منير (٢٠٠٦)، بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.

المشيخي، غالب (٢٠٠٩)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

المصري، نفين (٢٠١١)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة، فلسطين. الزيات، فتحي مصطفى (٢٠٠١)، البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، المؤتمر السنوي السادس، جودة الحياة، مصر.

أبو الهاشم، السيد محمد (١٩٩٤)، أثر التغذية الراجعة على فعالية الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

عبد الباقي، سلوى (١٩٩٣)، مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، مجلة دراسات نفسية تربوية، مجلد (٨) الجزء (٥٨)، القاهرة.

العزب، محمد سامح (٢٠٠٤)، الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الاعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

العتيبي، بندر بن محمد (٢٠٠٩)، اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

معشي، محمد علي (٢٠١٢)، قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق..

عبد الحميد، إبراهيم شوقي (٢٠٠٢)، مشكلات طلبة جامعة الامارات العربية المتحدة – مشكلات المستقبل الزواجي الأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الامارات العربية المتحدة..

Banadura ,A. (1997). Self efficacy. The Exercise of control, New York: W.H.freeman.

Banadura ,A. (1986). Social Foundations of thought and action, social Cognitive theory. New Jersey, prentice hall.

Banadura .A. (1977). Self efficacy in changing, Cambridge university press, New York.

Cynthia L, and Bobko P, (1994). Self Efficacy Beliefs comparison of five measures, Journal of Applied psychology, Vol 69 (3). PP 342 – 365.