

قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة
كلية المجتمع في جامعة حائل
في ضوء بعض المتغيرات

إعداد

د/ بنيان باني دغش القلاادي الرشيدى
الأستاذ المشارك في علم النفس-بكلية التربية في جامعة حائل

قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى عينة مكونة من (٣٠١) طالب وطالبة بتخصص (الحاسب الآلي، إدارة الأعمال) من طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل، وقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الشقير (٢٠٠٥)، ومقياس الفاعلية الذاتية إعداد العدل (٢٠٠١)، وبعد جمع المعلومات وتحليل النتائج عبر التحليل الإحصائي (SPSS)، وجدت الدراسة عدة نتائج ومن أهمها:

توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في أغلب معاملات الارتباط لأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية مع الفاعلية الذاتية عدا بعد قلق الصحة والموت والذي لم يكن دالاً إحصائياً، وهذه النتيجة تشير إلى وجود ارتباط سلبي بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية حيث صاحب ارتفاع قلق المستقبل انخفاض في الفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل.

كلمات مفتاحية: قلق المستقبل، الفاعلية الذاتية، الأداء الأكاديمي، قلق الصحة والموت..

Future Anxiety and its Relationship to Self-Efficacy among Community College Students in Hail University

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between future anxiety and self-efficacy among a sample ($n = 301$) of male and female students enrolled in the Computer Sciences and Business Administration Majors at Community College, Hail University. The researcher adopted the Future Anxiety Scale (Shoqair, 2005) and the Self-Efficacy Scale (Al-Adel, 2001). Data of the study was collected and analyzed using SPSS. The study revealed a number of findings, the most important of which are: There is a statistically significant negative correlation at the level of (0.01) in most of the correlation coefficients of the future anxiety sub-scales, and the overall score of the Self-Efficacy Scale apart from the Health and Death Anxiety sub-scale which was not statistically significant. This result indicates that there is a negative correlation between future anxiety and self-efficacy where the increase in the future anxiety was accompanied by a decrease in the self-efficacy among Community College students at Hail University.

Key Words: Future anxiety, self-efficacy, academic performance, health and death anxiety.

المقدمة:

في معظم دول العالم تشهد المجتمعات تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد في مختلف جوانب الحياة المختلفة، وبما أن التعليم من أهم ركائز التطور والرفي للمجتمعات، كان هناك اهتمام بحثي بالمشكلات التي تصادف الشباب والتي قد تؤثر على مستواهم الأكاديمي، ومن أبرز المشكلات التي تواجه الطلبة وتعكس صور الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة المشكلات التي تتعلق بالمستقبل. (عبد الحميد، ٢٠٠٢)

ويُعد انشغال الأفراد بالمستقبل من أهم الأمور التي توترق الكثير من الناس في الكثير من مواقف الحياة المختلفة، ويلاحظ أن الشباب وخاصة طلبة الجامعات ينشغلون بالتفكير في مستقبلهم بعد التخرج من الجامعات، حيث يفكرون كيف سيحصلون على وظيفة ومن ثم تحقيق الاستقرار بالزواج وتكوين أسرة ومنزل مما يجعل البعض يكون لديه نوع من الحيرة والقلق. (معشي، ٢٠١٢)

ويعد قلق المستقبل جزء من القلق العام ويتصف ذو أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وأدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدأت تظهر على واقع الحياة بشكل واضح وملمووس. (عشري، ٢٠٠٤، ص ١٤٦)

ولذلك فإن قلق المستقبل اضطراب نفسي ينتاب الأفراد حيث يلاحظ عليهم حالة الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر أو العجز عند مواجهة المواقف وتحدياتها. (بلكيلاني، ٢٠٠٨)

ويمكن ملاحظة قلق المستقبل في عدد من الجوانب منها المعرفي حيث تظهر الخبرات غير السارة للماضي والحاضر على سطح الشعور للفرد ويحدث تشويه وتحريف إدراكي معرفي بحيث يتم تضخيم السلبيات وتجاهل الإيجابيات مما يجعل الفرد يتوقع فقدان السيطرة على مآل الأمور المستقبلية، ويصبح لديه تشاؤم من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية او العقلية. (الداهري، ٢٠٠٥، ص ٣٢٧)

وقلق المستقبل اضطراب نفسي المنشأ ناتج عن خبرات غير سارة تتراقد مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات (باستحضار ذكريات وخبرات الماضي غير السارة)، مع تضخيم السلبيات وتجاهل الإيجابيات للذات والواقع، كل هذا يجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم الاستقرار والامن، فيدفع به لتدمير الذات والعجز وتعميم الفشل والى

حالة من التشاؤم وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والأفكار غير العقلانية. (شكير ٢٠٠٥، ص ٥)

إن القلق الذي يعاني منه الطالب الجامعي له تأثير سلبي على شخصيته ومستقبله وكلما زادت درجة قلق المستقبل أو عدم القدرة على تحديد ما يريد الإنسان فإن ذلك يسهم في إحداث العديد من الاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي. (بدر، ٢٠٠٣)

حيث يشير سعود (٢٠٠٥) أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة مرتفع بشكل ظاهر وذلك للعوامل المتعددة المثيرة للمستقبل المجهول في المجتمع والتي تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية الى نتائج سلبية على سلوكيات الافراد حيث ان هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية للجميع وقد يكون تأثيرها أكثر خطورة لدى الشباب.

أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب شعورهم بعدم وضوح صورة المستقبل الأكاديمي وعدم تحديد المستقبل المهني، وهذا يولد لديهم شعور بالإحباط والقلق على ذواتهم ومستقبل وجوده لا سيما عندما يكون هذا في مرحلة المراهقة والتي تكون مليئة بحالة من عدم الاستقرار وتقلبات ملحوظة في مفهوم الذات. (منصور وآخرون، ٢٠٠٣، ص ٣٥٣)

إن قلق المستقبل وما يرتبط به من آثار سلبية على تفكير الطلبة قد ينعكس على مدى كفاءتهم أثناء أدائهم للمهام والواجبات المختلفة التي يكلفون بها، حيث يظهر لنا مصطلح يستخدم في علم النفس وقد يرتبط بمفهوم قلق المستقبل مفهوم آخر وهو الفاعلية الذاتية وهو يشير إلى مستوى إنجاز الأفراد من أجل تحقيق أهدافهم المختلفة، كما أنها مؤشر للدلالة على ما يتمتع به الأفراد من حيوية وصحة نفسية تنعكس في الجهود والإنجاز الشخصي الذي يلاحظ في أثناء أدائهم في المواقف المختلفة.

وقد بدأ مصطلح الفاعلية الذاتية بالظهور من خلال أبحاث باندورا (Bandura,1982) حيث يرى بأنها تعبر عن معتقدات الفرد التي تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة التي يمتلكها، وبالتالي فإن الفاعلية الذاتية للأفراد تحدد المسلك الذي يتبعه الفرد أثناء أداء أي سلوك في أي موقف يواجهه في الحياة، وقد يكون الإجراء السلوكي للفرد في صورة ابتكارية أو نمطية، ومستوى أداء الفرد يعبر عن مدى اقتناع واعتقاد الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف، ويشير باندورا (Bandura,1982) في كتابه أسس التفكير والأداء: بأن نظرية الفاعلية الذاتية تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في

الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها. (العتيبي، ٢٠٠٩)

ويؤكد باندورا (Bandura,1991) أن الفاعلية الذاتية ذات أثر بالغ في الأداء المدرسي بمجالاته المختلفة، وتعد الكفاءة الذاتية أفضل منبئ بالأداء المستقبلي، حيث تُلاحظ من خلالها المثابرة والإصرار في مواجهة المواقف الصعبة، كما أن اعتقاد الأفراد في كفاءتهم الذاتية يؤثر على اختيارهم وطموحاتهم وكَم الجهد الذي يبذلونه في موقف ما، وأيضا الكفاءة الذاتية تؤثر في قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات التي يتعرضون لها، فالفاعلية الذاتية يمكن ملاحظتها من خلال التوقع الموجود لدى الشخص بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها وتشبع حاجاته. (الرشيدى، ١٩٩٥، ص ١٣٨)

ويمكن تحديد مفهومين أساسيين للفاعلية الذاتية هما:

1) الضبط الذاتي (Self – Regulation): ويعني القدرة على التحكم بسلوكنا الخاص، وهو تمثيل القوة المحركة لشخصية الإنسان، وأن الأفراد لديهم القابلية في السيطرة على تصرفاتهم، إذ يصبح الضبط ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره حول السلوك المناسب أو غير المناسب ثم يختار الأفعال تبعاً لذلك من خلال الملاحظة الذاتية وإطلاق الأحكام ومقارنتها مع القواعد التي يضعها الفرد لنفسه أو يضعها المجتمع فضلاً عن الاستجابة الذاتية. (Moore, et. al, 1985, P.2)

2) فاعلية الذات (Self – Efficacy): يميل الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يكونون ناجحين فيها، وأن الأفراد الذين يتحلون بإحساس قوة الكفاءة الشخصية يأخذون المهمات الشاقة بوصفها تحديات يطمحون التغلب عليها، فهم يتمتعون باهتمام وانهماك عميق في الفاعلية ويضعون لأنفسهم أهدافاً تحمل تحدياً لهم. (Pajares,1996)

ومن المحتمل أن يشارك أكثر الناس في سلوكيات معينة عندما يعتقدون أنهم قادرون على أداء تلك السلوكيات بنجاح مما يعني إنهم يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ويمكن أن ينظر إلى إن فاعلية ذات على إنها ثقة بالنفس تدفع إلى التعلم أو إنها حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح (Movies,2001:93)

وينظر باندورا (Bandura, 1997) إلى فاعلية ذات بأنها تتمثل بالفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص لقابليات تؤهله لتكوين السلوك المطلوب، وأما عن كيفية تأثير فاعلية ذات في السلوك تتضمن متعة النشاطات ، حيث يختار الأفراد عادة النشاطات التي يشعرون أنها ستكون ناجحة عند قيامهم بها بالجهد والإصرار فيميل

الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يعتقدون أنهم سيكونون ناجحين فيها أو قادرين على تحقيقها ، فمن خلال التعلم والعمل والانجاز يميل الطلاب ذوي الكفاءة العالية الى إن يكونوا طلاباً جيدين ويحققون المزيد من النجاح، ولذلك فإن الناس يطورون فرضياتهم حول أنواع السلوك الذي سوف يقودهم للوصول الى أهدافهم، ويعتمد قبول أو عدم قبول هذه الفرضيات على النتائج المترتبة على السلوك مثل الثواب أو العقاب، أي إن كثير من التعلم يحدث عن طريق مراقبة سلوك الآخرين وملاحظة أفعالهم.

مشكلة البحث:

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 آفاق 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.

وتعتبر كلية المجتمع أحد الكليات الأكاديمية بجامعة حائل والتي تقدم برنامج درجة الدبلوم سنتين (أربع مستويات دراسية) حيث يلتحق بهذا الدبلوم الأكاديمي الطلبة من الثانوية العامة ذوي النسب الموزونة المنخفضة والتي لا تؤهلهم للدخول إلى السنة التحضيرية وبالتالي لا يستطيعون الالتحاق بدرجة البكالوريوس في الجامعة، كما أن بعض طلبة كلية المجتمع تم تحويلهم إلى كلية المجتمع لعدم اجتيازهم مقررات السنة التحضيرية ولبقائهم مدة طويلة في السنة التحضيرية نتيجة رسوبهم المتكرر، وقد لوحظ على طلبة كلية المجتمع اليأس والإحباط وضعف الفاعلية أثناء الدراسة من خلال أدائهم للمهام والواجبات الدراسية أثناء دراستهم في البرامج التعليمية التي تؤهلهم للحصول على درجة الدبلوم التأهيلي وهو أقل من درجة البكالوريوس، حيث يعزوا هؤلاء الطلبة سبب تقصيرهم في أداء الواجبات الأكاديمية الى التوقعات حول مآلات الأمور التي تتسم بالتوتر حول مصيرهم في الحياة المستقبلية، والتي ولدت لهم تهديداً داخلياً فأفقدتهم الاستقرار النفسي وتولد لديهم القلق وعدم التركيز أثناء الأداء الأكاديمي. حيث تؤكد دراسة كلاً من المشيخي (٢٠٠٩) و المصري (٢٠١١) بلكيلاني (٢٠٠٨)، أيزنك وبينني

وسانتوس (Eysenk, Payne, & Santos, 2006) بأن قلق المستقبل كان مرتبطاً ومؤثراً في انخفاض الفاعلية الذاتية، حيث أشارت تلك الدراسات على أن القلق الزائد يؤثر على في تبني أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تحدث اضطرابات سلوكية أثناء التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة. ومما سبق تحددت مشكلة البحث الحالي بالإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية بالفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير الجنس (الذكور-الإناث) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي (حاسب آلي-إدارة أعمال) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (أقل من مستويين-أكثر من مستويين) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال:

الأهمية النظرية:

- الاهتمام بدراسة قلق المستقبل والفاعلية الذاتية يمهد للتعرف على أبرز مخاوف الشباب في المستقبل والتي تعمل على إحباطهم وضعف فاعليتهم نحو المهام التعليمية التي يواجهونها نتيجة القلق، وهذا يعمل على تشخيص الواقع الذي يعيشونه مما يجعل الأساتذة يضعون لهم خطط إرشادية لتجاوز حالة القلق التي يعيشونها وتؤثر في فاعليتهم نحو المواقف التعليمية المختلفة.
- التصورات الإدراكية التي يعيشها الشباب بفعل التغيرات والأزمات التي تمر بها المجتمعات الحديثة، وذلك بفعل تعقد الحياة الاجتماعية والمادية، وهذا يتطلب من المتخصصين في علم النفس دراسة العوامل النفسية التي تؤثر على الشباب ومنها المخاوف من المستقبل المجهول في ظل قلة الوظائف وانحصارها، وقلة الموارد الاقتصادية.

- ندرة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، وهذا قد يسهم في إثراء المكتبة العربية النفسية في بعض المعارف الخاصة بالمتغيرين اللذين تم دراستهما في هذا البحث.

الأهمية التطبيقية:

- تسهم هذه النظرية في التعرف على الارتباط بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، مما يساعد في تشخيص أبرز العوامل التي تثير القلق نحو المستقبل وتعمل على انخفاض الفاعلية الذاتية لدى الشباب، وهذا يجعل المتخصصين في علم النفس يضعون البرامج الإرشادية التربوية من أجل توعية الشباب نحو تجاوز حالات القلق نحو المستقبل ورفع الفاعلية الذاتية لديهم.
- يقوم هذا البحث بإعطاء نتائج يمكن الاستفادة منها من خلال عقد الندوات العلمية للطلبة وللأسر، وتوضيح أبرز الأفكار السلبية التي يمكن أن تؤثر على شخصية الإنسان وتؤدي إلى ظهور قلق المستقبل والذي بدور قد يؤثر على فاعلية الأفراد أثناء أدائهم لمختلف المناشط التعليمية أو الاجتماعية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالفاعلية الذاتية لدى طلبة جامعة حائل، كما يحاول التعرف هل للجنس والتخصص الدراسي والخبرة في الدراسة (اقل من مستويين دراسيين-أكثر من مستويين دراسيين) دوراً في إحداث تمايزاً وفروقات بين طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل في قلق المستقبل والفاعلية الذاتية.

حدود الدراسة: يمكن توضيح حدود الدراسة على النحو الآتي:

(١) الحدود الموضوعية: يقوم البحث بدراسة العلاقة بين الفاعلية الذاتية وقلق المستقبل والتعرف على الفروق بين أفراد العينة في هذه المتغيرات، وتم استخدام أدوات البحث مقياس الفاعلية الذاتية العدل (٢٠٠١)، وقلق المستقبل الشقير (٢٠٠٥) لتحقيق أغراض البحث الحالي.

(٢) الحدود المكانية: تم تطبيق البحث على طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل مبنى (٥) طريق بقعاء-حائل.

(٣) الحدود الزمانية: طُبق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي الجامعي ١٤٣٧هـ - ١٤٣٨هـ.

تعريف مصطلحات البحث:

تُعرف الفاعلية الذاتية من قبل سجادي وجمال الدين وبرانزهي وماجسودي (Sajjadi, Jammaldini, Baranzehi, & Maghhsoodi, 2015) بأنها قوة اعتقاد الفرد في قدراته وامكانياته على إكمال المهام التي تطلب منه أثناء قيامه بأداء ما، من أجل الوصول للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها والمرتبطة بتلك المهام.

كما يمكن تعريف فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالب الكثيرة المألوفة وغير المألوفة، وهي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية. (العدل، ٢٠٠١)

تُعرف الفاعلية الذاتية إجرائياً بأنها سمات الفاعلية الذاتية التي يمكن ملاحظتها من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة بعد قيامهم بالأداء على مقياس الفاعلية الذاتية من إعداد العدل (٢٠٠١) والذي تم تطبيقه في هذا البحث.

يُعرف قلق المستقبل بأنه "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات تجعل صاحبها من التوتر وعدم الأمان، مما قد يدفعه نحو تدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وهذا يؤدي به إلى التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، وينتابه أفكار وسواسية حول الموت واليأس". (شقيير، ٢٠٠٥: ٥)

يُعرف قلق المستقبل إجرائياً بأنه سمة القلق التي يمكن ملاحظتها من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة بعد قيامهم بالأداء على مقياس قلق المستقبل من إعداد شقيير (٢٠٠٥) والذي تم تطبيقه في هذا البحث.

الإطار النظري:

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في علم النفس، حيث أننا نعيش في هذا العصر القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها. (Zaleski, 1996:165)

إن قلق المستقبل لم يعد مصدرًا لبلوغ الأهداف وتحقيق الأحلام والآمال فحسب بل أصبح عند البعض مصدرًا لعدم الاستقرار والخوف لما يحمله من هموم وأهداف مجهولة إذ يوحي للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة، فالتفكير بالمستقبل يعتبر أحد العوامل الأساسية المحدثة للقلق لدى الأفراد. (العناني، ٢٠٠٠، ص ١٢٠)

ولذلك فإن دراسة المشكلات التي تتعلق بالمستقبل تعكس فكرة الفرد عن ذاته والتوتر النفسي والدافعية للدراسة، وذلك نظراً لما يشهد المجتمع من تغيرات متسارعة تؤثر على الإنسان في جوانب الحياة المتعددة. (عبد الحميد، ٢٠٠٢، ص ٣٩)

أن أكثر ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح الرؤيا حول المستقبل فإنه مشاعر الإحباط تظهر من خلال سلوكه والذي يعبر عن أفكاره حول ذاته وكفاءته في الأداء نحو المواقف المختلفة. (عبيد، ٢٠٠٦)

ويُعد قلق المستقبل من مصادر القلق ذات التأثير على الأفراد باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة ولذلك فإن معالم قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمعات الحالية، وذلك لامتلانها بالتغيرات المشحونة بعوامل مجهولة المصير، ويرتبط قلق المستقبل بمجموعة من المتغيرات، كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة. (سعود، ٢٠٠٥)

يشير زالكسي (Zaleski, 1996:165) بأن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق أو ساعات أو أيام وهو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروف لها بعد مستقبلي، ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات)، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترات زمنية بعيدة.

ويعرف معوض (١٩٩٦) قلق المستقبل بأنه "التشاؤم من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، والخوف من تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل". (ص ٦٨)

كما يعرف العجمي (٢٠٠٤) قلق المستقبل بأنه "قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات، سواء كانت شخصية أو غير شخصية ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن وعدم الثقة من التحكم، بالنتائج والبيئة". (ص ١١)

ويعرف بارلو (Barlow، ٢٠٠٤) قلق المستقبل بأنه "حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والخوف من المستقبل كما وإنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث إن الشخص يركّز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه".

ويعرف عشري (٢٠٠٤) قلق المستقبل بأنه "خبرة انفعالية غير سارة، يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأثر بعداً عن صعوبات، والتنبيؤ السلبي للأحداث، المتوقعة، والشعور بالتوتر والضعف عند الاستغراق في التفكير فيه، وضعف القدرة على تحقيق الآمال، والطموحات والإحساس، وفقدان القدرة على التركيز والصداع، والإحساس بان الحياة غير جديرة، بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن أو الطمأنينة نحو المستقبل". (ص ١٤٨)

وتشير المصري (٢٠١١) بأن قلق المستقبل حالة انفعالية غير سارة تنتج من الأفكار اللاعقلانية كالترقب والوهم، مما تدفع صاحبها بحالة من الارتباك والتوجس والتشاؤم، وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن، والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية المتوقع حدوثها في المستقبل.

وترى مولين (Moline, 1990) بأن هناك عدد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور قلق المستقبل ومنها: أماكنيات وعيوب الفرد وعدم قدرته على التكيف مع الواقع، التفكك الأسري، الشعور بعدم الانتماء والاستقرار في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، نقص القدرة على التنبؤ في المستقبل، وعدم وجود معلومات لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، وتشوه الأفكار الحالية لديه.

وتشير شقير (٢٠٠٥) أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية، لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك لموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقه السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

ويشير محمود (٢٠٠٦) إلى أن من أسباب قلق المستقبل النظرة السلبية للذات والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة ال محيطية بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به.

ويشير (بيك، ٢٠٠٠) بأنه من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث مستقبلاً، كما أن التوقع ذو تأثير على المشاعر والأفعال، وهذا ينعكس على الشخص وخبراته ونتائجها العاجلة أو الأجلة بحيث يعطي معنى لهذه الخبرات، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد وذلك نتيجة التوقعات السلبية وهذا يجعله فاتراً ومحبطاً عند إدائه للمهام المختلفة. (ص ٣٦)

ويؤكد (مسعود، ٢٠٠٦) بأن من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل التشاؤم وعدم الثقة في أي شخص واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت، والالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه من الانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج، كما يحاول استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والتبرير والإسقاط والكبت، واستخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد، ويلاحظ كذلك على الأفراد ذوي قلق المستقبل الاعتمادية والعجز اللاعقلاني.

وعندما نستعرض أبرز النظريات حول قلق المستقبل نجد الآتي:

-نظرية التعلم الاجتماعي والنظرية المعرفية الاجتماعية Social Learning and Social Cognitive Theory

قامت النظرية المعرفية الاجتماعية والتعلم الاجتماعية عن طريق مؤسسها باندورا (Bandura, 1982) بتفسير أغلب الأفكار والسلوكيات والأنماط الاجتماعية للإنسان، حيث ترى هذه النظرية أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع - قلق المستقبل - الذي يؤثر على العمل والفعل، وأشار أنه في حالات الخوف المبالغ فيه يحدث التطور التالي : الخبرة المنفرة من موقف ما أو من شيء ما أو شخص ما تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة، والمرتبطة بالأحداث المنفرة والتي أحدثت القلق لدى الفرد.

- نظرية المخططات لأرون بيك Becks Schema Theory

افترض بيك بأن العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق تقسم إلى ثلاث خطوات

هي:

1-التقييم الأولي ٢-التقييم الثانوي ٣-إعادة التقييم

التقييم الأولي: هو الانطباع الأول الذي يقيم به الفرد الخطر المصدر، وهل له تأثير على ميوله واهتماماته اللازمة للحياة، ونتيجة لذلك تتولد لديه الاستجابة الحرجة Critical Response، وهذه الاستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف يتراوح ما بين كارثة مستقبلية Future Disaster وخطر حالي يهدد الحياة، وفي نهاية حدوث التقييم الأولي يقوم الفرد بالتقييم الثانوي عندما يحاول الفرد تقييم مصادره الداخلية التي تثير القلق ليحتمى من الخطر أو يتفادى الضرر الذي يمكن حدوثه نتيجة لذلك التهديد، ويفترض "بيك" أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم، وأن التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث من خلال التقييم، وإعادة التقييم بطريقة أوتوماتيكية. أما الخطوة الثالثة: وهي إعادة التقييم حيث يقيم الفرد حدة وشدة الخطر، ونتيجة لذلك قد تتولد لديه الاستجابة العدائية Hostile response

سواء أكان رد فعل الاستجابة بالهروب بسبب القلق أم بالمواجهة نتيجة الخطر.
(معوض، ١٩٩٦، ٥٢-٥٤)

-نظرية التوقعات المعرفية Cognitive Expectancy Theory-

تفترض هذه النظرية بأن عملية التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية والاستجابات الناتجة عن الأفراد، وأن وجود توقعات أولية كالخطر، وتوقعات القلق تستخدم في تفسير نمو وتطور المخاوف، وهذه التوقعات الأساسية للقلق تشمل توقع خطر جسدي أو اجتماعي، وهذه التوقعات أو التنبؤات تتزايد ليس فقط من خلال استجابات شرطية كذلك أيضاً من خلال ملاحظة النماذج السلوكية في المجتمع، وانتقال المعلومات والتفكير والتوقع المستقبلي السلبي لما سيحدث للفرد مما يؤدي إلى القلق حيال توقع حدوث نتيجة سلبية يعتقد الإنسان بحتمية وقوعها دون دلائل وقرائن واضحة المعالم. (المصري، ٢٠١١)

ويعتبر مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم الحديثة لعلم النفس والتي وضعها باندورا حيث يرى بأن معتقدات الفرد عن فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكاره أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى إقناع الفرد، بفاعليته الشخصية (Personal efficacy's)، وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. (Bandura, 1982)

تأخذ الذات في علم النفس معنيين الأول: يمثل اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه (الذات كفاعل)، والثاني: يعبر عن مجموع العمليات السلوكية التي تحكم السلوك والتوافق (الذات كموضوع). (إبراهيم، ١٩٩٦، ص ٢٠٠)

إن مفهوم الفاعلية الذاتية أحد المفاهيم المهمة في تفسير سلوك الفرد وتحديد صفاتهم الشخصية، حيث يرى باندورا بأن مصطلح الفاعلية الذاتية يحتوي على معتقدات الأفراد حول تنظيم سلوكياتهم اليومية وقدرتهم على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية وتنفيذها. (Bandura, 1995)

إن الفرد الذي يؤمن بقدرته يصبح أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، حيث يمثل هذا مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. (المزروع، ٢٠٠٧)

وتعرف حجازي (٢٠١٣) فاعلية الذات بأنها معتقدات، وأحكام يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته؛ مما يؤدي إلى توظيفها بشكل يساهم في تأدية المهام، والأنشطة المتعددة المطلوبة في أي موقف بشكل مميز.

ويشير جابر (١٩٩٥) أن فاعلية الذات ليست مبدأ لضبط السلوك، ولكنها من أهم المؤثرات الذاتية، وهي مصدر الضبط والتفاعل بين العوامل البيئية والسلوكية الشخصية، فهي متغير هام توجه الفرد نحو تحقيق أهداف معينة.

ويرى باندورا (Bandura, 1997) بأن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات المختلفة وفي الإثارة العاطفية، وكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية، كما أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية العالية يعتقدون أنهم قادرين على عمل أشياء إيجابية يمكن من خلالها تغيير واقع البيئة التي يعيشون فيها، أما ذوي الفاعلية المنخفضة فإنهم يرون أنفسهم عاجزون عن أحداث سلوك له آثاره ونتائجه.

ويؤكد سكوارزر (Schwarzer, 1999) أن فاعلية الذات أحد العناصر المهمة في عمليات الدافعية للتعلم، كما أن الأفراد يمتازون في مقدار الفاعلية الذاتية وهي ما يحدد مستوياتهم في مقدار الدافعية لديهم.

ويشير توفيق (٢٠٠٢) بأن هناك ارتباط بين فاعلية الذات ومستوى الطموح حيث أن مدى ما يملك الفرد من إمكانيات يحدد على أساسه مستوى طموحه ويعتبر مستوى الطموح له دورًا مهمًا في حياة الفرد والجماعة بوصفه سمة للشخصية، إذ يلقي مستوى الطموح الضوء على ملامح المستقبل.

ويعرف العدل (٢٠٠١) فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد في قدراته من خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة. وهي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت.

ويعرفها البنا (٢٠٠٧) بأنها اعتقاد الناس فيما يتعلق بقدراتهم على الإنتاج أو الإتيان بمستويات أداء تمكنهم من الممارسة والتأثير على الأحداث التي تؤثر على حياتهم الشخصية.

ومما سبق يتضح بأن أغلب مفاهيم الفاعلية الذاتية تتفق بأن هذا المفهوم يشير إلى مدى قدرة الفرد على الإدراك والاستبصار لإمكانياته الذاتية في الإنجاز ومواجهة الصعوبات والتغلب عليها، كما أن المعتقدات التي يحملها عن إمكانياته تساعده على المبادرة والمثابرة في الأداء من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.

إن نظرية فاعلية الذات انشقت من النظرية المعرفية الاجتماعية " SOCIAL COGNITIVE THEORY" والتي وضع أسسها باندورا تؤكد على أن الأداء الإنساني يمكن أن يُفسر من خلال المقابلة بين السلوك والعوامل المعرفية والشخصية والبيئية، ومن أهم الافتراضات التي نكرتها النظرية المعرفية الاجتماعية والتي استفادة منها نظرية الفاعلية الذاتية الآتي:

- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار، والخبرات الذاتية وهذه القدرة تتيح لهم التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك، كما يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

- يتعلم الأفراد عن طرق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية - (معرفية، وانفعالية، وبيولوجية)، والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً الى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي، وهذا بدوره يؤثر على البيئة وكذلك على الحالات المعرفية.

- مبدأ الحتمية المتبادلة يشير إلى تأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى باندورا أن الأفراد يقوموا بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وبالتالي يمتلكون التوقعات المتعلقة بالفاعلية وتنظيم سلوكهم الاختياري، ويمكن تحديد الجهد المبذول اللازم للقدرات الذاتية من خلال القدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق، الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات، والخبرات الانفعالية.

وتتأثر الفاعلية الذاتية للأفراد بنوعين من التوقعات، ذات تأثير قوي على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج، ويمكن توضيحهما على النحو الآتي:

-التوقعات الخاصة بفاعلية الذات: تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين ام لا في مهمة معينة، كما أن هذه التوقعات تحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، كما تحدد هل يمكن لسلوكه ان يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

- التوقعات الخاصة بالنتائج: الانخراط في سلوك محدد يكون وفقاً لتوقع نتائج معينة، ولذلك يمكن ملاحظة العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين ان التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية. (القحطاني، ٢٠٠٣)

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق ويمكن توضيح هذه الأشكال على النحو الآتي:

١. الآثار البدنية الإيجابية والسلبية التي ترافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة، أو المنفرة، والآلام، وعدم الراحة الجسدية.

٢. الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتغيرات الانتباه، والموافقة والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي، ومنح السلطة أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

٣.ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي، والإطراء، والتكريم والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة الأمل من الآخرين، وفقدان الدعم ونقد الذات يؤدي إلى مستوى أداء ضعيف. (Bandura, 1997)

العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

ذكر الجبوري (٢٠١٣) والمطيري (٢٠١٧) عدداً من العوامل التي تؤثر في تطور الفاعلية الذاتية معتمدين على تصورات باندورا، وقد كانت هذه العوامل على النحو الآتي:

المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية:

١- المعرفة المكتسبة: وتتم عبر عدد من المراحل وهي:

- نشأة الشعور بالسيادة الشخصية: عبر الطريقة الاجتماعية التي ينشأ بها الأفراد من خلال الخبرات المنقولة بواسطة البيئة وينتقل الشعور بالسيادة الشخصية من خلال إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث، إلى فهم أسباب وقوع الأحداث، وأخيراً إلى إدراك القدرة على إنتاج الأحداث والمساهمة فيها، وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالفاعلية الذاتية، كما تساهم طريقة تعامل الأسرة مع الفرد وتنشئته منذ الصغر من خلال التعامل معه كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية.
- المصادر العائلية لفاعلية الذات: تنمي الأسرة عبر تعامل الوالدين سلوك الأطفال نحو الشعور بالإنجاز وبالتالي نحو تصورات ومعتقدات إيجابية عن القدرات الخاصة بهم، فالوالدان عندما يهيئان بيئة نشطة للأطفال للحركة من أجل الاستكشاف ويشجعان الأطفال على أن يجربوا الأنشطة الجديدة ويعضدان الجهود المبكرة يعملان على تسهيل تطوير فاعلية الذات لدى أطفالهم، حيث يشكلان شخصية ذات فاعلية ذاتية من خلال تنمية القدرة على انجاز المهام وإدراك التأثيرات الهادفة.
- اتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق: يستطيع الأفراد من خلال علاقتهم بالإقران زيادة معرفتهم الذاتية عن قدراتهم، حيث يقدم الإقران نماذج سلوكية فعالة، كما يميل الأفراد في عملية انتقاء الأقران إلى اختيار الأصدقاء الذين يشاركونهم الاهتمامات والقيم المشتركة، فالأفراد الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير فاعلين اجتماعياً ينسحبون اجتماعياً، ويدركون فاعلية منخفضة بين أقرانهم، ويملكون شعوراً متدنياً لتقدير الذات.
- المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات: تعمل المدرسة على تقوية الكفاءة المعرفية للفرد، فهي المكان الذي ينمي فيه الأفراد كفاءاتهم المعرفية واكتساب المهارات اللازمة لمساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم مستقبلاً، وهذا يجعلهم يتكيفون مع مجتمعهم بفاعلية، وهذا يحدث بفعل تطور الكفاءة المعرفية لديهم.

٢- وضع الأهداف الشخصية واستخدام عمليات ما وراء المعرفة: أن الطلاب الذين يضعون أهداف بعيدة المدى ويستخدمون عمليات ما وراء المعرفة في تنظيم أعمالهم الذاتية والخارجية، يكونوا أكثر إدراك لفاعلية الذات لديهم، كما يدركون إمكانياتهم وقدراتهم ويستخدمون المعرفة التي يكتسبونها وينظمونها بطريقة تحقق أهدافهم بالطرق المناسبة.

المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية وتشمل ثلاث مراحل:

أ. ملاحظة الذات: إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمدده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو انجاز أحد الاهداف.

ب. الحكم على الذات: وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الاهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

ج. رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي: ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية، ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم، ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية: والتي تظهر من خلال مشاهدة النماذج المتعددة البيئية والتي تؤثر في السلوك وتعمل على أحداث تغييرات في تفكير وسلوك الأشخاص، حيث يتبنى بعض الأفراد بعض السلوكيات من واقع النماذج البيئية التي يعيشون معها وقد تؤثر هذه النماذج بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، كما أن هذه النماذج قد تكون في محيطه الأسري أو الاجتماعي وقد يتفاعلون معها بطريقة ملموسة أو مرئية أو حتى يقرئونها لها من خلال وسائل التواصل الإلكتروني المنتشرة.

- السمات المعرفية والانفعالية لذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة: يذكر قطامي (٢٠٠٤) عدداً من السمات الشخصية المعرفية لذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة كما في جدول (١) على النحو الآتي:

جدول (١) السمات الشخصية المعرفية لذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة

الفاعلية الذاتية المرتفعة	الفاعلية الذاتية المنخفضة
أهداف واقعية، مفهومه وواضحة وقابلة	أهداف غير واضحة ومشكك بها

للتحقق

يطور حوارات ذاتية ناجحة حول أهدافه	يطور حوارات ذاتية فاشلة وخاطئة حول أهدافه
يسيطر على الأحداث المؤثرة في حياته وخاصة الغامضة	يفشل في السيطرة على الأحداث
تفكير تحليلي يساعدهم على تحديد أدائهم لتلبية طموح عالي	أكثر شكاً وشروداً، متدني الطموح والأداء
يتوقعون تحقيق أهدافهم	يتشككون في إمكانية مواجهة الصعاب في تحقيق أهدافهم

كما يشير باندورا (Bandura, 1997) أن الفاعلية الذاتية تؤثر على النواحي الانفعالية والسلوكية لدى الأفراد أثناء الأداء في مختلف الأعمال المهنية والأكاديمية، ويمكن ملاحظة هذا على النحو الآتي:

- الاستعداد للعمل: فالأفراد ذوو الكفاءة المرتفعة يفضلون أداء مهام أكثر صعوبة.
- درجة التوافق الشخصي والاجتماعي: فالفاعلية الذاتية تؤثر على درجة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الفرد وكذلك قدرته على حل المشكلات.
- الاختيار الأكاديمي والمهني: حيث تؤثر اعتقادات الفاعلية الذاتية على الاختيار الأكاديمي والمهني للفرد، وتوفر قدر من المثابرة والمرونة اللازمان للتوافق المهني والأكاديمي.
- التطلعات المهنية: حيث تؤثر على التنظيم الذاتي والاجتماعي والأكاديمي للفرد والذي بدوره يحدد نشاطاته، وتطلعاته المهنية والأكاديمية.
- الأمان الوظيفي: حيث تسهم الفاعلية الذاتية بشكل ملحوظ في شعور الفرد بالأمان الوظيفي.
- التحصين ضد القلق والاكتئاب: وهو ما يتضح من شكوى منخفضي الفاعلية الذاتية من مشكلات النوم والقلق والأفكار الانتحارية والعجز والاكتئاب، بعكس مرتفعي الفاعلية الذاتية الذين لديهم تدني في درجات القلق، ويواجهون الإحباط بفاعلية ويتفوقون على مصادره، ويسيطرون على المخاوف التي تحيط بهم، ولديهم ثقة بالنفس في مواجهة الصعوبات والعقبات، وهم متكيفون مع أنفسهم ومع مثيرات البيئة من حولهم.

أبعاد فاعلية الذات: لقد حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعًا لها وهي ذات علاقته بالأداء لدى الأفراد:

١- الفاعلية (Magnitude): ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعًا لطبيعة أو صعوبة الموقف وتظهر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقًا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة، والمعلومات السابقة. (السيد أبوهاشم، ١٩٩٤، ص ٤٨)

٢- العمومية (Generality): وهي انتقال توقعات الفاعلية، للأفراد غالبًا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها وتتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة. وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالي: درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية "سلوكية معرفية انفعالية" والخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك. (الزيات، ٢٠٠١، ص ٥١٠)

٣- القوة أو الشدة (Strength): أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، وفي حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية، فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثال: عندما يلاحظ فرد بأنه يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداؤه ضعيفًا فيها فإن هذا قد يؤثر على معتقداته حول كفاءته وقدرته في الأداء، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف فاعلية الذات لديه مرتفعة والآخر أقل قدرة " فاعلية الذات لديه منخفض. (Bandura, 1997, pp 44-54)

كما أن القوة تتحد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة

الخبرات الشاقفة، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف. (الشعراوي، ٢٠٠٠، ص ٢٩٣)

ويستقي الأفراد فاعليتهم الذاتية من أربعة مصادر وهي:

-إنجازات الأداء: ويشير هذا إلى نجاح الفرد المتكرر في إنجاز المهام التي أوكلت له مسبقاً، مما يولد لديه شعوراً إيجابياً حول قدراته حول إنجاز المهام المشابهة بنجاح مستقبلاً. (Bandura, 1997)

-الخبرات البديلة: ويشير إلى قدرة الفرد على تعلم سلوكيات جديدة من خلال ملاحظته للنماذج الاجتماعية السلوكية في بيئته التي يعيش بها. (Giallo & Little, 2003)

-الأقناع اللفظي والاستثارة الانفعالية: يعبر عن الرسائل اللفظية التي يتلقاها الأفراد عن قدراتهم، كما أن الاستثارة الانفعالية تساهم في رفع مستوى الفاعلية الذاتية للأفراد عندما تكون متوسطة إلى منخفضة. (Hoy, 2000)

الدراسات السابقة:

أجرى كل من زاليسكي وجانسون (Zaleki & Janson, 2000) دراسة للتعرف على تأثير قلق المستقبل ومركز الضبط في الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المشرفين العسكريين والمشرفين المدنيين على المرؤوسين، تكونت عينة الدراسة من (١٤٦ مشرفاً منهم ٨٢ مشرفاً مدنياً، ٦٣ مشرفاً عسكرياً)، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين، ومقياس السلطة لرافن ومقياس روتر لمركز الضبط، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن المشرفين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في قلق المستقبل كانوا يستخدمون استراتيجيات سلطة وقوة أكثر شدة في التعامل مع مرؤوسيهام مثل التهديد والعقاب والإكراه الشخصي، كما أشارت النتائج إلى أن المشرفين الذين حصلوا على علامات منخفضة في قلق المستقبل استخدموا استراتيجيات تتصف بالتعاون والعقلانية في المعاملة أثناء التأثير على مرؤوسيهام.

وقام دياب (٢٠٠١) بتطبيق دراسة شبة تجريبية للتعرف على فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل، حيث حاولت الدراسة التعرف على فعالية برنامج إرشادي ديني في تخفيف حدة قلق المستقبل. وتم استخدام عدد من الأدوات البحثية من أجل تحقيق أهداف الدراسة حيث تم تطبيق برنامجاً إرشادياً نفسياً دينياً، ومقياساً لقلق المستقبل وتكونت عينة الدراسة من (١٦٦) طالباً وطالبة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي، ودرجاتهم في القياس البعدي في قلق المستقبل لصالح القياس البعدي، وقد استمر تأثير الإرشاد الديني بعد

مرور فترة من المتابعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا دعم فاعلية الإرشاد النفسي الديني.

قام ليندلي (Lindely, 2001) بدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من فاعلية الذات والتفاؤل وسمات الشخصية، على عينة مكونة من (٣١٦) طالب من جامعة أيوا منهم (١٠٥ من الذكور، ٢١١ من الإناث)، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد سالوفي ومارير وكارسو (salwvey & Mayer & Caru, 2001) ومقياس فاعلية الذات لشيرير sherer ومقياس التفاؤل لشاير وكارفر (scheier & cerver, 1985) ومقياس سمات الشخصية لكوستا وماكار (Costa & McCar, 1992) وأوضحت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وكل من فاعلية الذات والتفاؤل وسمات الشخصية الإيجابية.

وأجرى عاشور (٢٠٠١) دراسة للكشف عن فعالية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل، وتأثير عامل الجنس، وعن مدى استمرارية التأثير الإرشاد الديني، تكونت عينة الدراسة من (١١٦) بواقع (٥٨ من الذكور، ٥٨ من الإناث) من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وبرنامج الإرشاد النفسي الديني من إعداده وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج في تخفيف قلق المستقبل واستمرار تأثير البرنامج في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

وأجرى سالم (٢٠٠٦) دراسة حول قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق الدراسي وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص والمستوى الدراسي على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من جامعة المنصورة، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحث، وقد وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الدراسية من الأول إلى الرابع في قلق المستقبل لصالح طلاب المستوى الرابع، كما وجدت الدراسة ارتباطاً سالب دال إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة.

كما قام رحمة (٢٠٠٢) بإجراء دراسة بعنوان: اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالات الدراسة والعمل والدخل، وهدفت إلى تكوين صورة واضحة عن تفكير الشباب الجامعي بالمستقبل، وتفضيلاتهم، ورغباتهم، ومشاعرهم نحو القضايا المستقبلية التي من المتوقع أن يواجهونها بعد تخرجهم من الجامعة، وتكونت العينة من ٦٣٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان يشتمل على (٤٤) بنداً

لمعرفة اتجاهات الطلبة. وكشفت النتائج عن وجود اتجاهات مشتركة لدى معظم أفراد العينة واتجاهات أخرى أقل شيوعاً مثل الاتجاهات الشائعة: تفضيل متابعة الدراسة الجامعية، وتوقع الاستفادة منها في العمل، والدخل، وتفضيل العمل في الوظائف الحكومية، وفي الأشغال المريحة التي تتوافق مع الاختصاص الجامعي، وتحقيق ترقيات سريعة، ومن أمثلة الاتجاهات الأقل شيوعاً تفضيل العمل لدى القطاع الخاص، وتوقع البطالة المؤقتة، والتفاوض بالمستقبل.

كما أجرى براون (Brown, 2003) دراسة عن الذكاء الانفعالي بكل من فاعلية الذات والالتزام المهني، وتكونت العينة من (٢٨٨) طالباً وطالبة من طلاب جامعة ميديسترن واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الذكاء الانفعالي لتابيا (٢٠٠١) ومقياس فاعلية الذات من إعداد بيتز وكلاني وتاييلور (Betz & Klein & Taylor, 1996) ومقياس الالتزام المهني من إعداد بلوشتاين (Blustein, 1998) وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي (التعاطف، والقدرة على توظيف الانفعالات لتسهيل التفكير، والتواصل الاجتماعي، والتحكم الذاتي وفاعلية الذات، كما وجدت الدراسة علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي (القدرة على توظيف الانفعالات لتسهيل التفكير، والتحكم الذاتي) والالتزام المهني.

وقام كاجان وماكلويد وبوتي (Kagan, MacLeod, & Pote, 2004) بدراسة هدفت إلى فحص استخدام التغيرات التي يعطيها المراهقين إلى أحداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) من المراهقين تتراوح أعمارهم ما بين (١١-١٧) سنة، طلب منهم جميعاً أن يقدروا إمكانية حدوث أحداث مستقبلية إيجابية أو سلبية وأن يقدموا تفسيراً لسبب حدوث هذه الأحداث لهم (الأسباب المساندة) أو عدم حدوثها (الأسباب المناقضة)، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم، وأشارت النتائج أن تأثير الأحداث السلبية والإيجابية له علاقة بتوقع النتائج الإيجابية والسلبية لأحداث المستقبل، كما أن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب.

وأجرى كل من أيزنك وبينني وسانتوس (Eysenk, Payne & Santos, 2006) دراسة للتعرف على تأثير القلق والاكتئاب على الماضي والحاضر والمستقبل، ومعرفة التوقيت للأحداث من حيث وقوعها، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٧) عاماً ومجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٩) عاماً، وأظهرت النتائج أن الشعور بالاكتئاب يرتبط أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في

الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل وعلى العكس من ذلك كان القلق مرتبط بتلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن التي حدثت في الماضي.

وقام بلكيلاني (٢٠٠٨) بدراسة حول تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) شخص (ذكور وإناث)، وقد أسفرت نتائج الدراسة بأن القلق يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تسبب للفرد اضطراب سلوكي يهيمن عليه مما يجعله يعيش القلق مع نفسه ومع من يتفاعل معهم في بيئته وذلك نتيجة لتوقعاته التشاؤمية نحو المستقبل، كما وجدت الدراسة فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور.

وأجرى المشيخي (٢٠٠٩) دراسة للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات وكذلك معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبين مستوى الطموح، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات ومستوى الطموح في قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية وقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده ومقياس فاعلية الذات من إعداد العدل (٢٠٠١) ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥) وقد بلغت عينة الدراسة (٧٢٠) طالباً، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح مع قلق المستقبل، وكذلك توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح، أيضاً وجد أن هناك فروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح منخفضي فاعلية الذات، ووجدت الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب في قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية لصالح طلاب كلية الآداب القريبين من التخرج.

وأشارت دراسة الأقصري (٢٠٠٢) والتي طبقت على عينة من (١٠٠) شخص مختلفي الميول والانماط والمستويات الفكرية والمادية عن مدى معاناتهم من القلق والخوف من المستقبل من عدمه، فقد تبين أن (٩٥%) من تلك العينة تعاني من القلق والخوف من المستقبل. كما وللقلق تأثير واضح على معدلات الانتاج، وأيام الغياب عن العمل.

وهدفت دراسة تشيونع (Cheung, 2008) إلى مقارنة الفاعلية الذاتية لمعلمي المدارس في هونج كونج وشنغهاي، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٧٢٥) معلماً في

هونج كونج، و(٥٧٥) معلماً في شنغهاي، وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع الفاعلية الذاتية لدى معلمي شنغهاي عن معلمي هونج كونج، كما كانت الفاعلية الذاتية لدى المعلمات أعلى من المعلمين، وكانت الفاعلية الذاتية لدى ذوي الخبرة أعلى من قليلي الخبرة.

وقام فورس (Voris, 2011) بدراسة العلاقة بين فعالية الذات والرضا الوظيفي ونوع الخبرة عند معلمي التربية الخاصة ما بين حديثي الخبرة وإلى خمس سنوات، وقد كانت عينة الدراسة مكونة من (٢٢٢) معلماً، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية للمعلم ونوع وزيادة الخبرة التدريسية، كما وجدت الدراسة انخفاض الفاعلية الذاتية والرضا المهني للمعلمين حديثي الخبرة.

وقام عبيد (٢٠٠٦) بدراسة حول فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين وتكونت العينة من (٢٠٠) مرشد ومرشدة في محافظة بغداد، ومن أجل الوصول إلى أهداف البحث فقد تم تطبيق أداتي فاعلية الذات والاستقرار النفسي والذي تم إعدادهما من قبل الباحث، ومن خلال تحليل البيانات إحصائياً أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي: أن فاعلية الذات لدى المرشدين التربويين دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,١,٠) حيث بلغت القيمة المحسوبة (٣, ٢٧) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٣٢, ٢)، أظهرت نتائج الدراسة أن الاستقرار النفسي مرتفع ودال إحصائياً لدى المرشدين التربويين عند مستوى دلالة (٠,١, ٠)، ووجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين متغيري فاعلية الذات والاستقرار النفسي.

وقام المصري (٢٠١١) بدراسة عن قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة بلغت (٦٢٦) وقد استخدمت الدراسة عدد من الأدوات (مقياس قلق المستقبل - مقياس فاعلية الذات - مقياس مستوى الطموح الأكاديمي) وقد وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وأبعاده وبين فاعلية الذات، عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال إحصائياً، كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مستوى فاعلية الذات وكانت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل على فاعلية الذات، كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور، كما لم تجد الدراسة تأثير دال إحصائياً في قلق المستقبل (مرتفع - منخفض) والجنس (ذكور - إناث) على فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.

وقام المطيري (٢٠١٧) بدراسة لمهارات اتخاذ القرار وعلاقتها بالفاعلية الذاتية وأساليب التفكير السائدة لدى عينة مكونة من (٢٢٨) من طلبة جامعة القصيم في الكليات

الأدبية (التربية، الشريعة والدراسات الإسلامية، اللغة العربية، الدراسات الاجتماعية) ومن (٢١٦) من طلبة الكليات العلمية (العلوم، العلوم الصحية التطبيقية، الزراعة)، وقد استخدم الباحث عدداً من الأدوات مثل مقياس مهارات اتخاذ القرار الطراونة (٢٠٠٦) ومقياس الفاعلية العدل (٢٠٠١)، ومقياس أساليب التفكير لسترنبرج وواجنر (١٩٩٢)، ولم تجد الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية تعزى إلى الاختلاف في التخصصات الأدبية والعلمية لدى طلبة جامعة القصيم، ووجدت الدراسة من خلال تحليل الانحدار المتعدد أن الفاعلية الذاتية وأساليب التفكير (الهرمي، الداخلي، الفوضوي) على الترتيب هي أهم المتغيرات المستقلة في التنبؤ بمهارات اتخاذ القرار.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

بمراجعة الدراسات السابقة والتي تناولت قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، يتضح قلة الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين معاً سوى دراسة المشيخي (٢٠٠٩) ودراسة المصري (٢٠١١) وكلا الدراستين أكدتا على وجود ارتباط عكسي بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، كما يلاحظ أن بعض الدراسات السابقة تناولت متغير قلق المستقبل مع مركز الضبط مثل دراسة (Zaleki & Janson, 2000) وبعضها تناولت فاعلية الإرشاد الديني في التقليل من قلق المستقبل لدى الطلبة مثل دراسة دياب (٢٠٠١) وعاشور (٢٠٠١)، وبعض الدراسات تناولت القلق والأكتئاب مثل دراسة كاجان وما كلويد وبوتي (Kagan, MacLeod, & Pote, 2004) ودراسة أيزنك وبيني وسانتوس (Eysenk, Payne & Santos, 2006)، وبعض الدراسات تناولت قلق المستقبل والتوافق الدراسي وتقدير الذات مثل دراسات سالم (٢٠٠٦) وبلكيلاني (٢٠٠٨) ووجدت بأن هناك فروق تعزى إلى التخصص الدراسي والجنس والمستوى الدراسي، كما تناولت بعض الدراسات الفاعلية الذاتية مع الذكاء الانفعالي مثل دراسة براون (Brown, 2003) والبعض الآخر تناول الفاعلية الذاتية مع الرضا الوظيفي والاستقرار النفسي مثل دراسة فورس (Voris, 2011) ودراسة عبيد (٢٠٠٦)، كما يلاحظ بأن عينات الدراسات السابقة تنوعت في بيئات مختلفة وقامت بدراسة معلمين وطلبة جامعة ومراقبين ومشرفين تربويين ومدنيين وعسكريين، وقد استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في اختيار عينة الدراسة من طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل وذلك لأن طلبة هذه الكلية قد يكون لديهم مشاعر قلق نحو المستقبل نظراً لأنهم يدرسون درجة أقل من البكالوريوس وهي درجة الدبلوم وقد تكون الفرص الوظيفية الحكومية لهم أقل لأنهم أقل من نظرائهم في الكليات الأكاديمية الأخرى في التأهيل الدراسي كما أن أغلب هؤلاء الطلبة جاءوا من السنة التحضيرية بعد إخفاقهم وعدم قدرتهم لاجتياز متطلبات النجاح والانتقال إلى كليات الجامعة الأكاديمية والتي تمنح درجة البكالوريوس، وبالتالي قد يكون لديهم ضعف في الفاعلية الذاتية تجاه الواجبات والمهام الأكاديمية التي يتفاعلون معها، كما استفاد البحث

الحالي من الدراسات السابقة في تحديد واختيار موضوع البحث الحالي ومتغيراته حيث كانت هناك قلة في الدراسات التي تناولت قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، كما أن هذا البحث يتميز عن الدراسات السابقة بأنه تم تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة في البيئة السعودية، ولذلك فالبحث الحالي يسهم في تقديم إضافة جديدة على ما جاءت به الدراسات السابقة حيث يُعد من الموضوعات المهمة في المجال النفسي والتربوي، واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي حيث يعتبر ميدان الواقع لسلوك الإنسان في دراسة السمات النفسية والسلوكية الاجتماعي.

فروض الدراسة: يمكن تحديد فروض الدراسة بناء على مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو الآتي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية مع الفاعلية الذاتية لطلبة كلية المجتمع بجامعة حائل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى التخصص الدراسي (حاسب آلي، إدارة أعمال) لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى المستوى الدراسي (أقل من مستويين-أكثر من مستويين) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل.

إجراءات الدراسة ومنهجيتها:

تم تطبيق هذه الدراسة على طلبة كلية المجتمع بفرع الطلاب والطالبات بجامعة حائل، وبما أن هدف الدراسة هو التعرف على الارتباط بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي حيث أنه لا يهدف فقط إلى وصف الظواهر أو الوضع الراهن كما هو، بل يؤدي عبر النتائج التي يتحصل عليها إلى الوصول إلى استنتاجات وتوصيات تساهم في فهم هذا الواقع وتطويره. كما أن المنهج الوصفي يتناسب مع أهداف البحث الحالي، ويحقق الإجابة على تساؤلاته.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل (الذكور والإناث) للعام الدراسي ١٤٣٧-١٤٣٨هـ والبالغ عددهم (٣٤٢) في تخصص إدارة الأعمال والحاسب الآلي والذين يدرسون برنامج الدبلوم لمدة سنتين دراسيتين في أربع مستويات يتم تعليمهم وتأهيلهم من خلالها ، وبما أن مجتمع البحث ليس كبيراً تم اختياره ليصبح عينة البحث بحيث يصبح التمثيل أكثر دقة عند استخراج النتائج، وقد تم استبعاد بعض أفراد العينة لعدم جديتهم في الاستجابة لأدوات البحث، حيث بلغت عينة البحث في صورتها النهائية (٣٠١) طالب وطالبة، والجدول (٢) يوضح بيانات عينة البحث.

جدول رقم (٢) توصيف أفراد عينة الدراسة

الوصف	التصنيف	عدد الطلاب	النسبة	المجموع
النوع	ذكر	86	28.6%	
	أنثى	215	71.4%	100%
التخصص	حاسب آلي	94	31.2%	100%
	إدارة أعمال	207	68.8%	
المستوى الدراسي	أقل من مستويين	100	33.2%	100%
	أكثر من مستويين	201	66.8%	
مجموع أفراد العينة		301	100%	

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة/ التحقق من الثبات والصدق:

1-مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذا البحث تم إعداده من قبل شقير (٢٠٠٥) يهدف المقياس إلى التعرف على رأي الفرد الشخصي بوضوح في بعض الأفكار الخاصة بقلق المستقبل ويتكون المقياس من (٢٨) عبارة أمامها سلم من البدائل متدرج من معترض بشدة، معترض أحياناً، معترض بدرجة متوسطة، عادةً، دائماً، وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي (٠،١،٢،٣،٤) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (٠،١،٢،٣،٤) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

ويتكون المقياس من (٢٨) مفردة موزعة على خمسة محاور كالاتي:

١- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل أرقام مفردات (١٧، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤)

٢- قلق الصحة والموت ويشمل ارقام العبارات (١٠، ١٨، ١٩، ٢٥، ٢٦)

٣- القلق الذهني (التفكير في المستقبل) ويشمل ارقام العبارات (٣، ٦، ١١، ١٣، ١٤، ٢٣، ٢٨).

٤- اليأس من المستقبل ويشمل ارقام العبارات (٤، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٦)

٥- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل ارقام العبارات (١، ٢، ٥، ١٥، ٢٧)

إن الدرجة الكلية لمقياس شقير (٢٠٠٥) تتراوح ما بين (صفر - ١١٢ درجة) ويتم تحديد المستويات طبقاً للآتي:

ارقام المفردات من (١-١٠) اتجاه التصحيح (٤-٣-٢-١-٠) ومستويات قلق المستقبل: قلق مستقبل مرتفع جداً (شديد) من (٩١-١١٢) درجة، قلق مستقبل مرتفع من (٦٠-٩٠) درجة، وأرقام المفردات من (١١-٢٨)، اتجاه التصحيح من (صفر-١-٢-٣-٤)، ومستويات قلق المستقبل: قلق مستقبل معتدل متوسط من (٤٥-٦٧) درجة، وقلق مستقبل بسيط من (٢٢-٤٤) درجة، وقلق مستقبل منخفض جداً من (صفر-٢١) درجة.

وقامت معدة المقياس بتطبيقه على عينة من الجنسين من فئات مختلفة وأعمار زمنية مختلفة، وتكونت عينة الذكور من (٣٦٠) وعينة الإناث من (٣٦٠) حيث بلغت العينة الكلية للثنتين (٧٢٠)، واشتملت عينة الدراسة على طلاب بالفرقة الرابعة بكلية التربية بطنطا-طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بطنطا- معلمين بالمرحلة الثانوية وطلاب بالثانوي الفني الصناعي- طلاب جامعيين مصابين بالاكتئاب وذكور وسيدات من مرضي السرطان.

قامت الشقيرات (٢٠٠٥) بالتحقق من صدق الأداة من خلال طريقة الصدق الظاهري عبر عرضة على عدد من المختصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وقد كان هناك اتفاق من قبل المحكمين على صلاحية المفردات لما أعدت لقياسه، كما تم استخدام صدق المحك، عبر تطبيق هذا المقياس وتطبيق مقياس القلق غريب عبد الفتاح على عينة بلغت (١٢٠) طالب وطالبة، حيث بلغت معاملات الارتباط بين درجات المقياسين (٠,٨٧، ٠,٨٣، ٠,٨٤) وهي معاملات ارتباط عالية ودالة إحصائياً وتشير إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث، كما تم حساب الاتساق الداخلي (التكوين) حيث تم حساب معامل الارتباط لكل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس على عينة طلاب وطالبات الكلية

والمكونة من (٢٠٠) وقد كانت معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٧، ٠,٩٣).

كما قامت معدة المقياس بحساب الثبات لمقياس قلق المستقبل بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرتين بفاصل زمني بينهما شهراً على عينة من طلبة كلية التربية بطنطا بلغت (٨٠) وقد كانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً للذكور والإناث، حيث بلغت الدرجة الكلية (٠,٨٤، ٠,٨٣، ٠,٨١)، كما قامت شقير بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لعينة عددها (١٦٠) طالب وطالبة، وبلغ معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية (٠,٨١٨)، وبلغ معامل الثبات لدرجة الكلية (٠,٨١٩) وهو معامل ثبات مرتفع ودال عند مستوى (٠,٠١)، كما قامت معدة المقياس بتقسيم المقياس إلى مجموعتين من ١٤-١٥ ومن ٢٨-١٥ وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات بنود المجموعتين حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨١٢) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات يمكن الثقة به، ويمكن استخدام المقياس لتحقيق أغراض الدراسة الحالية.

وقام الباحث الحالي بعدة إجراءات للتحقق من كفاءة هذا الأداة قبل تطبيق الأداة على عينة الدراسة على النحو الآتي:

(١) حساب صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس قلق المستقبل من خلال حساب معاملات الارتباط لفقرات كل بعد مع الدرجة الكلية، حيث كانت معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً والجدول رقم (٣) يوضح معاملات الارتباط لبنود المقياس والدرجة الكلية على النحو الآتي:

جدول رقم (٣) الاتساق الداخلي لمعاملات الارتباط بين مفردات أبعاد مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس قلق المستقبل				
قيم معاملات الارتباط بين كل فقرات الدرجة الكلية لبعد القلق	قيم معاملات الارتباط بين كل فقرات الدرجة الكلية لبعد القلق	قيم معاملات الارتباط بين كل فقرات الدرجة الكلية لبعد القلق	قيم معاملات الارتباط بين كل فقرات الدرجة الكلية لبعد القلق	قيم معاملات الارتباط بين كل فقرات الدرجة الكلية لبعد القلق
المتعلق بالمشكلات الحياتية	الموت	الذهني التفكير في المستقبل	لبعد اليأس من المستقبل	من الفشل في المستقبل
رقم المعامل الارتباط	رقم المعامل الارتباط	رقم المعامل الارتباط	رقم المعامل الارتباط	رقم المعامل الارتباط
الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة

.337*	1	.346*	4	.352*	3	.368*	10	.558**	17
.358*	2	.325*	7	.376*	6	.577**	18	.507**	20
.399*	5	.381	8	.330*	11	.533**	19	.458*	21
.615**	15	.315*	9	.341*	13	.456*	25	.441*	22
.554**	27	.490*	12	.361*	14	.516**	26	.431*	24
		.635**	16	.552**	23				
				.621**	28				

*قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

**قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

بالنظر للجدول رقم (٣) أعلاه يلاحظ وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) بين كل مفردة ممثلة للبعد الذي تنتمي له والدرجة الكلية، وقد كان ذلك لجميع المفردات المكونة لأبعاد مقياس قلق المستقبل، وهذا يشير إلى صلاحية مقياس قلق المستقبل ومصادقته للغرض المعد من أجله، ولذلك تم استخدام هذا المقياس ضمن أدوات جمع المعلومات الخاصة بهذا البحث.

(2) صدق المحكمين: صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في علم النفس بجامعة حائل، حيث قام المحكمين بإعطاء بعض الملاحظات حول بعض مفردات المقياس وصلاحية معانيها حول ما تحاول قياسه، حيث تم الأخذ بالمقترحات والتي تم من خلالها تعديل بعض المفردات، وقد تم الأخذ بنسبة ٨٠% كحد أدنى للاتفاق من قبل المحكمين على صلاحية المفردة، وقد أجمع غالبية المحكمين على صلاحية مفردات المقياس لما أعدت لقياسه، وهذا يعطي ثقة في الأداة من أجل استخدامها لجمع المعلومات لتحقيق أغراض الدراسة.

كما قام الباحث بحساب الثبات لمقياس قلق المستقبل بطريقة معامل ألفا كرونباخ، عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية ذات نفس المواصفات للعينة التي سوف يتم التطبيق عليها وبلغت العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب وطالبة، من تخصصي الحاسب الآلي وإدارة الأعمال، ومن مستويات دراسية أقل من مستويين وأعلى من

مستويين، وقد بلغ معامل الثبات للأداة ككل (٠,٧٦)، وهو مستوى دال إحصائياً بدرجة مقبولة كما هو موضح في جدول (٤)، ويشير هذا بأن أداة البحث يمكن استخدامها لتحقيق أغراض الدراسة وأهدافها.

جدول (٤) ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام معامل ألفا كرونباخ

قلق المستقبل	عدد العبارات	طريقة حساب الثبات
ألفا كرونباخ		
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	5	0.69
قلق الصحة والموت	5	0.68
القلق الذهني (التفكير في المستقبل)	7	0.78
اليأس من المستقبل	6	0.71
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	5	0.67
المقياس ككل	28	0.76

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس قلق المستقبل (٢٠٠٥) تراوحت بين (٠,٦٧)، و (٠,٧٦)، وهي قيم معاملات دالة إحصائياً ومقبولة وتشير إلى ثبات الأداة وإمكانية استخدامها لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

2) مقياس الفاعلية الذاتية من أعداد العدل (٢٠٠١) تتم الاستجابة على هذا المقياس من خلال تدرج خماسي الاستجابة يظهر على الشكل الآتي (مطلقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) ويقابل هذا على الترتيب الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) مع مراعات اتجاه العبارات، حيث يتم عكس الدرجات السلبية، وقد تم حساب الصدق لهذا المقياس من قبل العدل (٢٠٠١) بطريقة صدق المحكمين حيث تم عرضه على عدد من المتخصصين في علم النفس وقد كان هناك إجماع على دقة عبارات المقياس وصلاحيته لما أعد لقياسه، كما تم حساب الصدق لهذا المقياس بطريقة الصدق المرتبط بمحك حيث تم حساب معامل الارتباط بين هذا المقياس ومقياس الفاعلية الذاتية لسكوارزير وآخرون بعد تطبيق المقياسين على عينة من طلبة الجامعة، وقد كان معامل الارتباط دال إحصائياً وبلغ (٠,٦٤) وهذا مؤشر على صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

كما قام المطيري (٢٠١٧) بحساب صدق المحكمين لهذا المقياس بعرضه على (٩) من المحكمين من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس، وقد أشار معظم المحكمين إلى ضرورة استبعاد فقرتين هما (٢٥، ٣٣)، وذلك نظراً لتكرار معانيهما وتداخلهما مع بعض العبارات الأخرى، أما باقي العبارات فقد كان هناك أجماع عليها حظي بإجماع بلغ ٨٠%، وهذا يشير إلى صدق المقياس لما أعد لقياسه، كما قام المطيري (٢٠١٧) بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس لبنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميع معاملات الارتباط للمفردات مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يشير إلى صدق المقياس وإمكانية تطبيقه في هذا البحث.

وقد قام الباحث الحالي بالتحقق من صدق البحث بطريقتين على النحو الآتي:

(١) صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في علم النفس بجامعة حائل، حيث قام المحكمين بأبداء مقترحاتهم واقتراحاتهم حول الصياغة اللغوية لمفردات المقياس وصلاحيته معانيها حول ما تحاول قياسه، حيث تم الأخذ بالمقترحات والتي تم من خلالها تعديل بعض المفردات، وقد تم الأخذ بنسبة ٨٠% كحد أدنى للاتفاق من قبل المحكمين على صلاحية المفردة، وقد أجمع غالبية المحكمين على صلاحية مفردات المقياس لما أعدت لقياسه، وهذا يشير إلى صلاحية المقياس للاستخدام من أجل جمع المعلومات لتحقيق أغراض الدراسة.

(٢) صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الفاعلية الذاتية للعدل (٢٠٠١). والجدول رقم (٥) يوضح هذا على النحو الآتي:

جدول رقم (٥) الاتساق الداخلي لمقياس الفاعلية الذاتية

قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية							
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.630**	13	.610**	25	.417*	37	.417*
2	.567**	14	.585**	26	.369*	38	.642**
3	.543**	15	.611**	27	.605**	39	.652**

قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
4	.533**	16	.586**	28	.646**	40	.612**
5	.397*	17	.460*	29	.485*	41	.596**
6	.482*	18	.606**	30	.625**	42	.529**
7	.383*	19	.595**	31	.596**	43	.596**
8	.500**	20	.541**	32	.366*	44	.521**
9	.489*	21	.599**	33	.365*	45	.481*
10	.592**	22	.595**	34	.591**	46	.566**
11	.531**	23	.600**	35	.382*	47	.601**
12	.470*	24	.469*	36	.475*	48	.524**

* قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ** قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يلاحظ من جدول رقم (٥) في الأعلى أن أغلب معاملات الارتباط لبنود مقياس الفاعلية الذاتية مع الدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستويين (٠,٠٥)، (٠,٠١)، وهذا يشير إلى صدق التجانس الداخلي لمفردات المقياس لما أعدت لقياسه، ويمكن الثقة في المقياس لاستخدامه لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

كما قام الباحث بحساب الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية (٢٠٠١) بطريقة معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وذلك عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية ذات نفس المواصفات للعينة التي سوف يتم التطبيق عليها وبلغت العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب وطالبة، من تخصصي الحاسب الآلي وإدارة الأعمال، ومن مستويات دراسية أقل من مستويين وأعلى من مستويين، وبلغ معامل الثبات للأداة ككل (٠,٩٥٣)، وهو

مستوى دال إحصائياً بدرجة مرتفعة كما هو موضح في جدول رقم (٦)، ويشير هذا بأن أداة البحث يمكن استخدامها لتحقيق أغراض الدراسة وأهدافها.

جدول رقم (٦) ثبات مقياس الفاعلية الذاتية العدل (٢٠٠١) بطريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	عدد العبارات	طريقة حساب الثبات	التجزئة النصفية
مقياس الفاعلية الذاتية	48	ألفا كرونباخ	(سبيرمان_يراون)
		0.953	0.712

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (٠,٩٥٣)، كما بلغت قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان_يراون) (٠,٧١٢)، وجميعها قيم دالة إحصائياً وبدرجة مقبولة وتشير إلى الثبات للمقياس وإمكانية الاعتماد عليه والوثوق به كأداة لجمع المعلومات في هذا البحث.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم تطبيق أدوات البحث المتمثلة بمقياس قلق المستقبل الشقيير (٢٠٠٥)، ومقياس الفاعلية الذاتية العدل (٢٠٠١) على عينة من طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل بلغ عددهم (٣٠١) طالب وطالبة في تخصصات الحاسب الآلي وإدارة الأعمال على الطلبة أقل من مستويين وأكثر من مستويين، حيث يدرسون برنامج الدبلوم لمدة سنتين دراسيتين في أربع مستويات يتم تعليمهم وتأهيلهم من خلالها، وقد تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية عبر استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS) من أجل الإجابة على تساؤلات البحث، وسيتم عرض الأساليب الإحصائية والنتائج المستخلصة ومناقشتها على النحو الآتي:

أولاً/ النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الأول: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية بالفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون من أجل حساب العلاقة بين أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية بالفاعلية الذاتية، وقد وجدت الدراسة النتيجة الآتية في جدول (٧):

جدول (٧) معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية

بالفاعلية الذاتية		
أبعاد قلق المستقبل	معاملات الارتباط ومستوى الدلالة	
الفاعلية الذاتية		
قلق المشكلات الحياتية	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة العدد	-0.182(**) .000 301
قلق الصحة والموت	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة العدد	.071 .086 301
القلق الذهني (التفكير في المستقبل)	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة العدد	-0.176(**) .000 301
اليأس من المستقبل	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة العدد	-0.192(**) .000 301
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة العدد	-0.264(**) .000 301
الدرجة الكلية	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة العدد	-0.342(**) .000 301

** مستوى دلالة عند (٠,٠١)

يتضح من البيانات في الجدول رقم (٧) بأن أغلب معاملات الارتباط لأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية ذات ارتباط سلبي دال إحصائياً مع الفاعلية الذاتية عند مستوى (٠,٠٠٠) عدا بعد قلق الصحة والموت والذي لم يكن دالاً إحصائياً، وهذه النتيجة سلبية وعكسية بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية أي أن ارتفاع قلق المستقبل يصاحبه انخفاض في الفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من المشيخي (٢٠٠٩) ودراسة المصري (٢٠١١) حيث أكدت هذه الدراسات على الارتباط السلبي بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن فاعلية الفرد الذاتية تتأثر بقلق الطلبة من الفشل في المستقبل وقد يرجع هذا إلى أن بعض الطلبة قد مروا بخبرات فشل في السنة التحضيرية قبل دخولهم في كلية

المجتمع، كما أن بعض طلبة الثانوية الذين نسبهم الموزونة منخفضة لم يستطيعوا الدخول في برنامج البكالوريوس وبالتالي دخولهم إلى كلية المجتمع يولد لديهم شعور بأنهم أقل من أقرانهم الطلبة الذين دخلوا السنة التحضيرية ونجحوا فيها، وهذا يجعل طلبة كلية المجتمع يفتقدون التفكير الذهني في المستقبل وأن دراستهم قد تكون الأضعف وبالتالي قد يتخرجون ولا يجدون فرص وظيفية متاحة لهم مقارنة بالطلبة الذي يتخرجون بشهادات البكالوريوس، وبالتالي قد يكون لديهم يأس من المستقبل وضعف للطموح في الدراسة وهذا بدوره قد يرتبط بحدوث مشكلات لديهم في المواقف التعليمية التي يتفاعلون بها وتدني للأداء الأكاديمي وينعكس على فاعليتهم الذاتية عند قيامهم بالأدوار التي طلب منهم أثناء التعلم.

ثانياً/ النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير الجنس (الذكور-الإناث) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار "T-test" وذلك من أجل التحقق من الفروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل، وقد وجدت الدراسة النتائج الآتية كما في جدول (٨):

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين طلبة كلية المجتمع (الذكور والإناث) في قلق المستقبل والفاعلية الذاتية

المتغير	الفئة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت
قلق المستقبل	ذكور	1.809	0.33515	2,694*
	إناث	1.6935	0.33610	
الفاعلية الذاتية	ذكور	3.3801	0.68501	1.01
	إناث	3.2905	0.69893	

* قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٨) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لقلق المستقبل حيث بلغت قيمة "ت" (٢,٦٩٤)، وبملاحظة المتوسطات نجد أن المتوسط الحسابي للذكور كان أعلى من الإناث حيث بلغ (١,٨٠٩) في مقابل المتوسط الحسابي للإناث والذي بلغ (١,٦٩٣٥) ولذلك فإن الفروق في بين الجنسين في قلق المستقبل لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور في المجتمع السعودي هم يتحملون مسؤولية الأسرة من الناحية الاقتصادية والمعيشية وهم بالتالي أكثر تفكيراً بالحصول على الوظيفة وتحقيق الاستقرار النفسي

والاجتماعي، وبالتالي قد يكون لديهم القلق نحو المستقبل وتحقيق الأمان الوظيفي يؤرقهم وينعكس على التفكير الذهني لديهم حول واقعهم التعليمي، لأنهم يعيشون قلق المشكلات الحياتية في المواقف الأكاديمية نتيجة توقعاتهم بأن دراستهم في كلية المجتمع أقل من الكليات الأخرى التي تمنح البكالوريوس، كما أن لديهم خوف حول المستقبل في ظل قلة الوظائف المهنية في العصر الحالي نتيجة زيادة التكاثر السكاني وانحصار الوظائف المهنية وقتها حتى لمن لديهم درجة البكالوريوس في أي تخصص أكاديمي، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات مثل دراسة سالم (٢٠٠٦) ودراسة بكلياني (٢٠٠٨) حيث أكدت هاتين الدراستين بأن هناك فروق بين الذكور والاناث في قلق المستقبل وكانت الفروق لصالح الذكور.

ويلاحظ من جدول (٨) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الفاعلية الذاتية حيث بلغت قيمة "ت" (١,٠١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلا الجنسين (الذكور والاناث) لديهم مشاعر متقاربة حول فاعليتهم الذاتية نتيجة الواقع المشترك الذي يعتقدون به ويؤثر على دافعيتهم ومبادرتهم نحو المهام والواجبات التي يتفاعلون معها في حياتهم الأكاديمية، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة المصري (٢٠١١) والتي أشارت بأن هناك فروق بين الذكور والاناث في الفاعلية الذاتية وكانت الفروق لصالح الذكور، بينما دراسة تشيونغ (Cheung, 2008) أشارت بأن الفروق في الفاعلية الذاتية لصالح الاناث، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين النتيجة الحالية مع دراسة المصري (٢٠١١) ودراسة تشيونغ (Cheung, 2008) لاختلاف العينات المستخدمة حيث أن المصري استخدم طلبة البكالوريوس بالجامعة كما أن تشيونغ استخدم عينة معلمين ومعلمات، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت طلبة الدبلوم في كلية المجتمع، وقد تكون الفاعلية الذاتية مختلفة لعينة هذا البحث لقلة الخبرة المعرفية التعليمية والممارسات الاجتماعية وذلك لقلة سنوات دراسة الدبلوم عن البكالوريوس.

ثالثاً/ النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي (حاسب آلي-إدارة أعمال) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار "T-test"، وذلك من أجل التحقق من الفروق في التخصص الأكاديمي (حاسب آلي-إدارة أعمال) بكلية المجتمع في جامعة حائل في قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، وقد وجدت الدراسة النتائج الآتية كما في جدول (٩):

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين طلبة الحاسب الآلي وطلبة إدارة الأعمال على قلق المستقبل والفاعلية الذاتية

المتغير	الفئة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت
قلق المستقبل	حاسب آلي	1.6888	.36265	1.300
	إدارة أعمال	1.7436	.32765	
الفاعلية الذاتية	حاسب آلي	3.4965	.58786	*3.076
	إدارة أعمال	3.2342	.72518	

*قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين طلبة كلية المجتمع (الحاسب الآلي، إدارة الأعمال) في قلق المستقبل حيث بلغت قيمة "ت" (١,٣٠٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وتختلف نتيجة البحث الحالي مع دراسة سالم (٢٠٠٦) والتي أشارت بأن هناك فروق بين طلبة الجامعة للتخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل وكانت الفروق لصالح طلبة التخصصات الأدبية، كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة المشيخي (٢٠٠٩) والتي أشارت أن هناك فروق بين طلبة كلية العلوم وطلبة كلية الآداب في قلق المستقبل وكانت الفروق لصالح طلبة كلية الآداب، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين النتيجة الحالية مع نتائج دراسة سالم (٢٠٠٦) ودراسة المشيخي (٢٠٠٩) إلى أن طلبة كلية المجتمع عينة متجانسة وفي واقع أكاديمي واحد وبالتالي قد لا تظهر فروق واضحة بينهم لأنهم يدركون ويشعرون بظروف دراسية متشابهة ولديهم تفكير ذهني عن المستقبل متقارب، بينما في دراسة سالم (٢٠٠٦) ودراسة المشيخي (٢٠٠٩) كان الطلبة مختلفين الظروف الدراسية والواقع الأكاديمي.

كما ويلاحظ من جدول (٩) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي تخصص الحاسب الآلي وإدارة الأعمال من طلبة كلية المجتمع في الفاعلية الذاتية وكانت قيمة "ت" (٣,٠٧٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الحاسب الآلي (٣,٤٩٦٥) بينما بلغ المتوسط لطلبة إدارة الأعمال (٣,٢٣٤٢)، وهذا يشير إلى أن الفروق كانت لصالح طلبة تخصص الحاسب الآلي بكلية المجتمع، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الحاسب الآلي قد يكونوا أكثر نشاطاً وحيوية من

طلبة كلية إدارة الأعمال، وذلك لأن طبيعة تخصصهم يحتاج إلى حركة ونشاطات عملية أثناء التعامل مع الواجبات والأنشطة الخاصة بالحاسب الآلي، كما وأن تخصص الحاسب الآلي قد يكون أكثر حظاً من تخصص الإدارة عند التخرج ومحاولة إيجاد فرص العمل، لأنه يرتبط بكثير من الوظائف في القطاعين الخاص والعام وهذا ينعكس على أداء طلبة الحاسب الآلي بحيث يكون لديهم شعور نحو قدراتهم وإمكانياتهم عند أداء المهمات المختلفة في أثناء دراستهم، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة المطيري (٢٠١٧) والتي لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية بين طلبة الكليات العلمية والكليات الأدبية بجامعة القصيم، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين النتيجتين إلى الاختلاف في العينات التي تم تطبيق البحوث عليها.

رابعاً/ النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لقلق المستقبل والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (أقل من مستويين-أكثر من مستويين) لدى طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل؟ وللإجابة عن هذا التساؤل البحثي تم استخدام اختبار "T-test" للتعرف على الفروق بين طلبة كلية المجتمع في قلق المستقبل والفاعلية الذاتية والتي تعزى إلى المستوى الدراسي، ويمكن توضيح النتيجة كما في جدول (١٠) على النحو الآتي:

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت" للفروق بين طلبة كلية المجتمع في قلق المستقبل والفاعلية الذاتية والتي تعزى إلى المستوى الدراسي

المتغير	الفئة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت
قلق المستقبل	أقل من مستويين دراسيين	1.7129	.33194	.492 غير دالة إحصائياً
	أكثر من مستويين دراسيين	1.7333	.34355	

غير دالة إحصائياً	0.082	6.69565	3.3115	أقل من مستويين دراسيين	الفاعلية الذاتية
		6.69644	3.3184	أكثر من مستويين دراسيين	

يلاحظ كما في جدول (١٠) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية المجتمع أقل من مستويين أو أكثر من مستويين في قلق المستقبل وفي الفاعلية الذاتية، وتختلف هذه الدراسة في نتائجها عن ما توصلت له دراسة تشيونغ (Cheung, 2008) والتي أشارت أن الفاعلية الذاتية كانت لدى ذوي الخبرة أكثر من حديثي الخبرة، كما وأن دراسة المشيخي (٢٠٠٩) أكدت بأن الفروق في قلق المستقبل كانت لصالح الطلبة القريبين من التخرج والذين كان لديهم خبرة أكبر، كما أشارت دراسة فورس (voris, 2011) بأن المعلمين حديثي الخبرة كانوا أقل في الفاعلية الذاتية والرضا الوظيفي من المعلمين ذوي الخبرة، ويمكن تفسير نتيجة هذا البحث والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية وقلق المستقبل تعزى إلى المستوى الدراسي (أقل من مستويين-أكثر من مستويين) إلى أن سنوات الدراسة في برنامج الدبلوم في كلية المجتمع قصيرة حيث لا تتجاوز سنتين أي أربع مستويات دراسية، وقد لا تكون الخبرة هنا ذات أثر كبير بين الطلبة وذلك لقصر المدة وبالتالي تكون الخبرات بين الطلبة متقاربة، بينما في الدراسات السابقة مثل المشيخي (٢٠٠٩) كانت سنوات الدراسة بكالوريوس أربع سنوات وفي دراسة تشيونغ (Cheung, 2008) وفورس (voris, 2011) كانت الدراستين على معلمين حديثي الخبرة ومعلمين لديهم خبرات أكثر نتيجة العمل لسنوات عديدة، وبالتالي فإن عدد سنوات الخبرة يُكسب الأفراد معارف أكبر وتفاعل أكثر نتيجة النشاطات المتعددة والممارسات التي تجعل هناك تمايز بينهم وبين من يكون لديهم سنوات بسيطة في الخبرة التعليمية أو العملية، وهذا قد يكون له دور في وجود فروق بين العينات في هذه الدراسات، ولذلك فإن قلة سنوات الدراسة والخبرة في عينة هذا البحث قد يكون له دور في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية المجتمع (أقل من مستويين-أكثر من مستويين) في قلق المستقبل والفاعلية الذاتية.

التوصيات والمقترحات:

يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في التوصيات والمقترحات الآتية:

- أوضحت نتائج هذا البحث بأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية باتجاه عكسي بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع، وهذا قد يرجع إلى شعور الطلبة باليأس والإحباط بأن المستقبل غامض وقد ينعكس هذا على

فاعليتهم على الأداء الأكاديمي، ولذلك لا بد من عقد الندوات العلمية في الجامعات والمدارس السعودية والتي تسهم في التوعية وإزالة التفكير غير العقلاني لدى الطلبة والذي أدى إلى التفكير الذهني المحبط نحو المستقبل، بحيث يتم إزالة القلق والخوف من المستقبل من نفوس الطلبة، بحيث يتم إمدادهم بمعلومات وافرة عن مجالات العمل وأن التفوق في الدراسة يحقق للطلبة أمنياتهم، وهذا من شأنه أن يسهم في تغيير أفكارهم غير العقلانية ويقلل من مخاوفهم وقلقهم حول المستقبل، وسوف يسهم هذا في أن الطلبة سيشاركون إمكانياتهم وقدراتهم ويثقون بما يستطيعون القيام به بحيث يكونوا أكثر فاعلية في أدائهم الأكاديمي في مختلف المهام التعليمية التي يقومون بها، وهذا قد يسهم في تطور مستوياتهم الدراسية.

- تقديم التوجيه والإرشاد النفسي المستمر للطلبة بحيث يتم توضيح أن الفرص الوظيفية مرتبطة بالإنجاز والأداء المرتفع في الأداء، وسوق العمل يزدهر بكثير من الوظائف سواء العملية الميدانية أو المكتبية، ولكن يحتاج هذا إلى اكتساب المهارات المهنية وأن يكون لدى الفرد فاعلية في الأداء أثناء الدراسة لاكتساب المهارات والخبرات التي تمكنه من المنافسة القوية، وهذا يحدث عندما يكون لدى الفرد وعي بإمكاناته وقدراته المعرفية والحركية بحيث يكون لديه مستوى مرتفع من الأداء الأكاديمي يمكنه من الحصول على المعدل التحصيلي المرتفع والذي يهيئه للحصول على الوظائف المناسبة في القطاع الخاص أو الحكومي.
- إعطاء الطلبة فرصة لمشاهدة نماذج حقيقية واقعية من خريجي كلية المجتمع والذي يعملون في سوق العمل السعودي، وذلك من خلال تنظيم رحلات للطلبة المستجدين في الكلية لزيارة بعض المؤسسات الحكومية والخاصة في القطاعات المختلفة سواء تجارية أو صناعية أو تعليمية أو عسكرية أو غيرها من المجالات المهنية، والتي يعمل بها خريجي كلية المجتمع لكي يطمئن الطلبة بأن الفرص الوظيفية متاحة والسوق السعودي به وفرة كبير من المهن المتاحة، كما يتم استبدال الأفكار غير العقلانية لدى الطلبة عبر مشاهدات اليوتيوب التعليمي بحيث يتم من خلالها غرس آليات السلوك ذو الفاعلية الذاتية المنجزة وطرد التفكير السلبي والذي يسبب القلق والخوف الزائد، والذي يبيث الإحباط واليأس ويعيق خطوات الطلبة نحو الأداء المثمر البناء، واستبدال ذلك بأفكار واقعية عقلانية حول المستقبل وأن العمل متاح للجميع حتى من خارج المملكة العربية السعودية، فكثر من التجار بعضهم من جنسيات غير سعودية وحققوا نجاحات باهرة، نتيجة فاعليتهم الذاتية وسلوكهم الطموح والمثابر في العمل والاجتهاد،

حيث كانت نظرتهم التفاؤلية نحو المستقبل أساس قوي نحو التغلب على العقبات والصعاب التي يواجهونها في طريقهم نحو تحقيق أهدافهم.

البحوث المقترحة:

- بناء على ما اسفرت عنه نتائج هذا البحث فإنه يمكن إجراء أبحاث مماثلة تهتم بعينات أخرى مثل طلبة البكالوريوس، أو طلبة المرحلة الثانوية.
- القيام بعمل أبحاث لاحقة تهتم بدراسة قلق المستقبل وكيفية التقليل منه لدى الطلبة من خلال عمل دراسات شبة تجريبية لبعض الطلبة الذين يعانون من التفكير الذهني المستمر حول المستقبل ويعانون من اليأس والإحباط الذي يؤثر على أدائهم الأكاديمي.
- القيام بعمل أبحاث لاحقة تهتم بدراسة طرق تنمية الفاعلية الذاتية لدى الطلبة بحيث يتم استخدام أدوات متنوعة وبيئات مختلفة، ويمكن استخدام نشاطات اجتماعية متنوعة يتم من خلالها إشراك الطلبة ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة مع مجموعات طلبة من ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة لاكتساب بعض الخبرات والمهارات الأدائية الحركية مع الاستمرارية في التفاعل معهم.

المراجع:

- عبدالحميد، إبراهيم شوقي. (٢٠٠٢). مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة - مشكلات المستقبل الزواجي الأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الإمارات العربية المتحدة، ١(١٨)، ٣٩-٩٦.
- بلكيلاني، إبراهيم محمد. (٢٠٠٨). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- عشري، محمود محي الدين سعيد. (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية، الجزء الأول، ١٣٩-١٧٨.
- الرشيدى، بشير صالح. (١٩٩٥). التعامل مع الذات، (ط١) الكويت: مكتب الانماء الاجتماعي للطباعة والنشر.
- العتيبي، بندر بن محمد. (٢٠٠٩). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- سالم، محمود مندوه. (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٦(٥٣)، ٢٢٠-٢٦٩.
- طه، محمود محي الدين. (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول.
- الداهري، صالح حسن. (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية، (ط١)، الأردن: دار وائل للنشر.
- منصور، طلعت؛ الشرقاوي، أنور؛ عزالدين، عادل. (٢٠٠٣). أسس علم النفس العام، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- العدل، عادل محمد. (٢٠٠١). تحليل العلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكلا من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، ١(٢٥)، ١٢١-١٧٨.
- بدر، ابراهيم محمود. (٢٠٠٣). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٣(٣٨)، ٣٤-٨٢.

- سعود، ناهد شريف. (٢٠٠٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- شقيق، زينب. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، (ط١)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- معشي، محمد علي. (٢٠١٢). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٧٥)، ٢٩٧-٣٠٨.
- العناني، حنان عبد الحميد. (٢٠٠٠). الصحة النفسية، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- العجمي، نجلاء محمد. (٢٠٠٤). بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- معوذ، محمد عبد التواب. (١٩٩٦). أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- أبو جادو، صالح محمد. (٢٠٠٠) علم النفس التربوي، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عاشور، محمد دياب. (٢٠٠١). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٥(١١).
- المشيخي، غالب محمد علي. (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عبيد، سالم حميد. (٢٠٠٦). فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- باترسون، س. هـ. (١٩٨١) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ط١، دار القلم، الكويت.
- البياتي، عبد الجبار توفيق، وزكريا اثناسيوس. (١٩٧٧) الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، (ط١)، بغداد: مؤسسة الثقافة العمالية.
- البياتي، مظفر فاضل، والصالحي، رشيد عبد الرزاق. (١٩٨٠) الإحصاء التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- توق، محي الدين، وعبد الرحمن عدس (١٩٨٤) أساسيات علم النفس التربوي، عمان: دار جون وايلي وأبنائه، الجامعة الأردنية.

- جابر، جابر عبد الحميد، (١٩٧٣). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، القاهرة: دار النهضة.
- الجبوري، عباس رمضان. (٢٠٠٥). *الإرشاد في الإسلام*، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الخطيب، جمال. (١٩٨٨). *السلوك العدواني والتخريبي برامج في تعديل السلوك*، عمان، وزارة التربية والتعليم.
- راجح، احمد عزت (١٩٧٣) *أصول علم النفس*، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، (ط١)، الإسكندرية، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠) *التوجيه والإرشاد النفسي*، عالم الكتب، (ط١)، القاهرة. سعيد، نأسوا صالح. (٢٠٠٥). *أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية .
- سهيل، حسن أحمد. (٢٠٠٧). *أثر فاعلية ذات في خفض مستوى السلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة المتوسطة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق.
- شيفر، شالترز ، وهوارد ميلمان (١٩٨٩) *مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها* ، ترجمة د. نسيمه داود، ونزيه حمدي، (ط١) ، عمان ، منشورات الجامعة الأردنية.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- صالح، قاسم حسين (١٩٨٨). *الشخصية بين التنظير والقياس* ، مطبعة جامعة بغداد. عبدالقادر، فواز عبد الحميد. (١٩٩٦). *أثر برنامج إرشادي في تعديل السلوك العدواني لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الأردن*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية .
- العلي، نصر. (١٩٨٨). *تعديل السلوك الإنساني (برامج تعديل السلوك)*، عمان، وزارة التربية والتعليم.
- عليان، هندي. (١٩٨٧). *علم النفس التربوي*، (ط٣)، عمان: جمعية عمال المطابع التعاونية.
- العيسوي ، عبد الرحمن (١٩٧٢) *دراسات سيكولوجية*، بيروت: جامعة الإسكندرية. المطيري، خالد علي. (٢٠١٧). *مهارات اتخاذ القرار وعلاقتها بالفاعلية الذاتية وأساليب التفكير السائدة لدى طلاب جامعة القصيم*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القصيم.
- القريطي ، عبد المطلب أمين. (١٩٩٨). *الصحة النفسية*، القاهرة: دار الفكر العربي.

القضاوي ، أحمد عبد المجيد (١٩٩٧) *علم النفس التربوي وتطبيقاته، الإمارات: مكتبة الفلاح.*

محمود، حمدي شاکر (١٩٩٨) *التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، (ط١)، الرياض: دار الأندلس للتوزيع والنشر.*

هول، ك . وليندزي ، ج . (١٩٧٨). *نظريات الشخصية ترجمة فرج أحمد فرج، وآخرون ، ومراجعة لويس كامل مليكه ، ط٢ ، دار الشايع للنشر ، الكويت.*

الأقصري، يوسف.(٢٠٠٢). *كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة: دار اللطائف للنشر والتوزيع.*

Bandura, A. (1986). Self-efficacy. Mechanism in human agency, *American psychologist, 37 (2), 122-14.*

Bandura, A. (1995). *self- Efficacy in changing*, Cambridge university press, New work.

Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Bandura, A. (2000). *Cultivate Self-Efficacy for Personal and Organizational Effectiveness*. In E. A. Locke, *Handbook of Principles of Organization Behavior*, UK Oxford: Blackwell, pp. 120-136.

Voris, B. (2011). *Teacher Efficacy, Job Satisfaction, and Alternative Certification in Early Career Special Education Teachers*. Abstract of Dissertation, College of Education, University of Kentucky.

Cheung, H. (2008). Teacher Efficacy. A comparative Study of Hong Kong and Shanghai Primary in- Service Teachers. *The Australian Educational Researcher, 35(1), pp. 103-123.*

Lindley, L.D.(2001). *personality, Other dispositional variables, And human adaptability*, Unpublished doctoral dissertation. Iowa State University.

Brown. S. ,(2003). *A review of emotional intelligence literature and implications*. For corrections. Unpublished doctoral dissertation. University of Ottawa Canada.

Eysenck, M., Payne, S., & Santos , R. (2006). Anxiety and depression: past, present, and Future events, *cognition and Emotion, 20(2). pp274 – 294.*

Kagan, L., Macleod, A., & Pote, H. (2004). Accessibility of causal Explanations for Future Positive and Negative Events in

- Adolescents with Anxiety and Depression. *Journal of Clinical psychology*, 11 (3), 177 – 186.**
- Moline. R. (1990) .future Anxiety clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent, *journal of social work*, 7 (6), 501 – 512 .**
- Sajjadi, S., Jammaldini, M., Baranzehi, H. & Maghhsoodi, H. (2015). Relation between Metacognition and Self-Efficacy with Academic Achievement in high School students of Bander Abbas. *Jamaican, Journal of Science & Technology*, 26, 92-97.**
- Pajares, F. (1996). *Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings*, *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.**
- Moor, E., McCann, H. & McCann, J. (1985). *Creative and Critical Thinking*, New York: Houghton Mifflin College.**
- Schwarzer. P. (1997). *Educational and psychological*, New jersey, prentice-Hall.**
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary research. *Perso individual difference*, 21 (2), 165- 174.**