

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي

إعداد الطالبان:

بن نادة أشواق

بن هنية أحلام

مذكرة بعنوان:

علاقة فعالية الذاتية بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية
علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة

تاريخ المناقشة: 2022/06/23

لجنة المناقشة مكونة من السادة

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	بوضياف نادية	البروفيسورة
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	بريشي مريامة	أستاذة. د
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأعور إسماعيل	أستاذ. د

الموسم الجامعية: 2022/2021

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي

إعداد الطالبتان:

بن نادة أشواق

بن هنية أحلام

مذكرة بعنوان:

علاقة فعالية الذاتية بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية

علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة

تاريخ المناقشة: 2022/06/23

لجنة المناقشة مكونة من السادة

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	بوضياف نادية	البروفسيورة
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	بريشي مريامة	أستاذة د.
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأعور إسماعيل	أستاذ د.

الموسم الجامعية: 2022/2021



شكر و تقدير

الشكر لله أولا و أخيرا الحمد لله رب العالمين القائل في كتابه

” لئن شكرتم لأزيدنكم ”

يسعدني و قد أنهيت بفضل الله إعداد هذه المذكرة

أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر و العرفان حاملة معها عبارات التقدير و الامتنان إلى كل من ساعدني في إنجاز

هذا العمل

وأخص بالذكر الأستاذة المشرفة ” بريشي مريامة ”

الذي وقفت إلى جانبي طوال مشواري بصدرها الرحب وخلقها الرفيع

والتي لم تدخر جهدها في توجيهي ولم تبخل علينا بنصائحها وتوجيهاتها

فلكي مني أستاذتي كل العرفان و الامتنان و جزاك الله عني كل خيرا

ونشكر كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية

وفي الأخير نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد لإنجاز هذا العمل المتواضع



الإهداء

إلى سر نجاحي ونور دربي وسبب فلاحتي

إلى أعز ما أملك في الوجود

إلى من رضاهما من رضا الرب

إلى أُمي الحنونة وأبي الغالي حفظها الله

إلى سندي وقوتي وملذي بعد الله

إلى من أثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة

إلى إخواننا وأخواتنا

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات

إلى من سرنا سويًا ونحن نشق الطريق معًا نحو النجاح

إلى كل من التقيت بيهم عن طريق ليصبحوا بتلك الصدفة أعز

الناس إلى صديقاتنا وزملائنا

إلى كل من ساعدنا من قريب وبعيد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الموجود بين الفعالية الذاتية و قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج(السنة الثانية ماستر)، كما هدفت لمعرفة الفروق الممكنة في قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج ذوو الفعالية الذاتية العالية تعزى إلى المتغيرات التالية(الإقامة" داخلي، خارجي" و التخصص" علم النفس التربوي، علم النفس عيادي، إرشاد و توجيه).

تم إجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من (80) طالب و طالبة تم اختيارهم عن طريق المعاينة العرضية"الصدفة" بقسم علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة، وتم اعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن، كما اعتمدت على مقياسين لجمع بياناتها، الأول مقياس الفعالية الذاتية مترجم من طرف معروف محمد سنة 2019ل (مارك شيرر وجيمس ماديكسون وميركاندونت وآخرون سنة 1982) والثاني مقياس قلق المستقبل من إعداد (زينب محمود شقير سنة 2005) اللذان تم حساب خصائصهما السيكومترية على عينة قوامها (30) فردا من طلاب جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

و قد أسفرت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر بقسم علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة منخفض.

- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية و قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي) قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير التخصص(علم النفس تربوي، علم نفس عيادي، إرشاد و توجيه)قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

وفي الأخير تمت مناقشة وتفسير نتائج هذه الدراسة على ضوء نتائج بعض الدراسات السابقة، وبناء على الإطار النظري للدراسة، وبعض خصائص العينة محل البحث.

الكلمات مفتاحية: الفعالية الذاتية ، قلق المستقبل.

Résumé de l'étude :

The current study aims to identify the relationship between self-efficacy and future anxiety among students who are about to graduate (the second year of a master), and it also seeks to find out the possible differences in future anxiety among students who are about to graduate with high self-efficacy due to the following variables (residence "internal External" and specialization "educational psychology, clinical psychology, counseling and guidance).

This study was conducted on a sample of (80) male and female students, and then they were selected by random sampling at the Department of Psychology and Education Sciences at the University of Ouargla. Subjectivity translated by Maarouf Mohamed in 2019 (Mark Shearer, James Maddison, Mercandont and others in 1982) and the second measure of future anxiety prepared by (Zainab Mahmoud Choucair in 2005), whose psychometric properties were recalculated on a sample of (30) students from Kasdi Merbah University of Ouargla .

The study resulted in the following results:

The level of future anxiety among second-year master's students in the Department of Psychology and Education Sciences at the University of Ouargla is less than average.

There is a negative, statistically significant relationship between self-efficacy and future anxiety among second-year students of the Master's Department of Psychology and Education Sciences at the University of Ouargla.

There are no statistically significant differences in future anxiety due to the residence variable (internal, external) among second-year master students with a high level of self-efficacy, Department of Psychology and Education Sciences at the University of Ouargla

There are no statistically significant differences in future anxiety due to the variable of specialization (educational psychology, clinical psychology, counseling and guidance) among second-year master students with a high level of self-efficacy, Department of Psychology and Education Sciences at the University of Ouargla.

Finally, the results of this study were discussed and interpreted in the light of the results of some previous studies, and based on the theoretical framework of the study, and some characteristics of the sample in question.

Keywords: self-efficacy, future anxiety.

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
أ.....	شكر وعرقان.....
ب.....	إهداء.....
ت.....	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
ث.....	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.....
ج.....	قائمة المحتويات.....
ح.....	قائمة الجداول.....
خ.....	قائمة الأشكال.....
د.....	قائمة الملاحق.....
1.....	مقدمة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم مشكلة الدراسة

05	1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.....
07.....	2-فرضيات الدراسة.....
07.....	3-أهداف الدراسة.....
08.....	4- أهمية الدراسة.....
08.....	5-التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
09.....	6-حدود الدراسة.....

قائمة المحتويات

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

الفعالية الذاتية

- 1- مفهوم الفعالية الذاتية 11
- 2- صلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم 21
- 3- نظرية الفعالية الذاتية 12
- 4- العوامل المؤثرة في الفعالية الذاتية 14
- 5- خصائص الفعالية الذاتية 17
- 6- أنواع الفعالية الذاتية 18
- 7- أبعاد الفعالية الذاتية 19
- 8- مصادر الفعالية الذاتية 21

الفصل الثالث: قلق المستقبل

- 1- تعريف قلق المستقبل 24
- 2- المفاهيم ذات صلة بقلق المستقبل 24
- 3- سمات قلق المستقبل 25
- 4- أسباب قلق المستقبل 26
- 5- التأثير السلبي لقلق المستقبل 27
- 6- طرق مواجهة قلق المستقبل 28

الباب الثاني الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- المنهج.....36
- 2- الدراسة الاستطلاعية.....36
- 3- أهداف الدراسة الاستطلاعية.....37
- 4- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.....37
- 5- أدوات الدراسة.....37
- 6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.....39
- 7- وصف عينة الدراسة الأساسية وخصائصها.....43
- 8- إجراءات التطبيق للدراسة.....43
- 9- الأساليب الإحصائية.....44

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- 1- عرض تحليل ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى.....46
- 2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية.....47
- 3- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة.....49
- 4- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.....50
- استنتاج عام واقتراحات.....53

..... قائمة المراجع

..... الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مفتاح تصحيح لمقياس فعالية الذاتية	37
02	يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل	38
03	يوضح مفتاح تصحيح لمقياس قلق المستقبل	38
04	يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) لمقياس الفعالية الذاتية	40
05	يوضح ثبات مقياس فعالية الذاتية بطريقة ألف كرونباخ	40
06	. يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) في مقياس قلق المستقبل	42
07	يوضح ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألف كرونباخ	43
08	يوضح الاختلاف بين المتوسط درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل والمتوسط النظري	46
09	يوضح العلاقة بين فعالية الذاتية و قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر بجامعة ورقلة	47
10	يوضح نتائج الفروق في متغير الإقامة (داخلي، خارجي) في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة	49
11	يوضح نتائج تحليل تباين الأحادي لدلالة الفروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص (علم النفس التربوي، علم النفس العيادي، إرشاد و توجيه) لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة	49

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
13	يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة	01
16	يوضح الفرق بين فاعلية الذات و توقعات النتائج	02
19	يوضح أبعاد فاعلية الذات عند باندورا	03
30	يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل	04

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
	استبيان الفعالية الذاتية	01
	استبيان قلق المستقبل	02
	نتائج المعالجة الإحصائية صدق وثبات مقياس الفعالية الذاتية	03
	نتائج المعالجة الإحصائية صدق وثبات مقياس قلق المستقبل	04
	نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الأولى	05
	نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثانية	06
	نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثالثة	07
	نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الرابعة	08

مقدمة

إن الطالب الجامعي في سعي دائم إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بكل حيوية وقدرة على التحدي حتى يصل إلى ما يريده بكل ثقة واقتدار ويحقق نجاحا متميزا بحيث ينهي مرحلة مشروعه الجامعي و يتطلع لتحقيق مشروعه المهني الذي سينتقل به إلى أدوار جديدة، إلا أنه في بعض الأحيان يواجه مجموعة من العقبات التي تعرقل مسيرته وتخلق له اضطرابات تجعله دائم التفكير في الغد، وتخلق لديه قلق نحو مستقبله بحيث تحجب عليه الرؤية الواضحة لأهدافه، وبالتالي يضع أهداف لا تتفق مع طموحاته ويفشل في تحقيقها، فإن ذلك كله ناتج عن القلق والتفكير في المستقبل الذي يجعله في حالة تشاؤم و اكتئاب و يصبح يشعر باليأس، و عليه لا يصبح قادر على حل المشكلات التي تواجهه ولا يستطيع التغلب على هذه الصعوبات وربما بالفعالية الذاتية التي يمتلكها يتخطى العراقيل التي تصادفه ، وهذا راجع إلى ثقته بنفسه وإمكانياته والقدرة على التخطيط للمستقبل لأنه يركز على أهدافه بطموح وبالتالي يستطيع تحقيقها. ويستنتج مما سبق أهمية متغيرات الدراسة الحالية (الفعالية الذاتية، قلق المستقبل) ولذلك جاءت هذه الدراسة لمحاولة إلقاء الضوء على المتغيرات لدى أفراد العينة (الطلبة)، وكذا دراسة العلاقة المحتملة بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل، ودراسة الفروق الموجود في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة و التخصص ، تم استخدام الخطة المنهجية التالية:الباب الأول: الجانب النظري:

الفصل الأول: تضمن هذا الفصل تحديد إشكالية الدراسة، والفرضيات المقترحة، ثم عرض الأهداف الدراسة وأهميتها، التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة، وفي الأخير توضيح لحدود الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: تم التطرق في هذا الفصل على الجوانب المتعددة لفعالية الذاتية بداية بمفهوم فعالية الذاتية، وبعدها نظرية فعالية الذاتية في ضوء نظرية " ألبرت باندورا"، ثم العوامل المؤثرة في الفعالية الذاتية، وبله تحديد بعض خصائص وأنواع الفعالية الذاتية وأبعاده، ومصادر الفعالية الذاتية، وأخيرا المفاهيم ذات الصلة بالفعالية الذاتية.

الفصل الثالث: اشتمل هذا الفصل على قلق المستقبل حيث تناولنا العناصر التالية: مفهوم قلق المستقبل، وبعدها سمات قلق المستقبل، ثم تحديد بعض أسباب قلق المستقبل ويليها التأثير السلبي له وطرق مواجهة قلق المستقبل وأخيرا بعض المفاهيم ذات صلة بقلق المستقبل طرق.

الباب الثاني: الجانب الميداني.

الفصل الرابع: خصص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تطرقنا إلى وصف المنهج المتبنى للدراسة، وكذلك ذكر أهداف الدراسة الاستطلاعية، وكذلك الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتم التطرق أيضا إلى الدراسة الأساسية، ووصف عينة الدراسة الأساسية، وفي الأخير عرض الأساليب الإحصائية المعتمدة.

الفصل الخامس: يحتوي هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجة البيانات المتحصل عليها، وتم تقديم بعض الاقتراحات.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم مشكلة الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 6- حدود الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

تعتبر مؤسسات التعليم العالي مصدرا مهما في حياة كل طالب فهي تزودهم بمهارات تؤهلهم للنجاح في حياتهم العلمية والاجتماعية والمهنية، فهي خطوة جديدة حاسمة وتمثل البوابة التي ينتقل منها الطالب من مرحلة الدراسة دامت سنوات إلى مرحلة الشغل، فالطلبة يأتون في الأول بطموح وفعاليتهم عالية للاكتساب وتلقي المعرفة والعلم فهم يبنون آمال كبيرة على الشهادة الجامعية، لأنها مفتاح النجاح في تحقيق أفاقهم المستقبلية بحصولهم على وظيفة محترمة وبراتب جيد يضمن لهم مكانة وحياة كريمة وهذا يعود إلى قناعتهم وإدراكهم لإمكانياتهم وقدراتهم التي يمتلكونها بعد ما تلقوه من تعليم.

إلا أن الواقع الجامعي تسوده العديد من العقبات والحواجز التي تعيق مسيرتهم والتي قد تؤثر في أداء أدوارهم بصفة كاملة ويعود ذلك إلى العديد من التغيرات في العلاقات الإنسانية والحياة الاجتماعية والتعرض إلى الأفكار والمغريات الجديدة من قبل غيرهم والظروف المزرية التي يعيشونها وإحساسهم بالمسؤولية نحو ذواتهم، فالطالب الجامعي يواجه العديد من المشكلات في الوقت الراهن (سنة تخرج) مقارنة بما كان عليه خلال سنواته السابقة في الدراسة، خاصة وأنه على مشرف انتهاء مسيرته الجامعية، حيث تزداد عليه العديد من الضغوطات فهو يعيش قبل تخرجه فترة انتقالية بين الحياة الجامعية وما بعدها، فينشغل تفكيره في المستقبل الذي ينتظره بعد التخرج، وتتبادر في ذهنه العديد من التساؤلات: هل سأجد منصب عمل بعد التخرج؟ وكيف ستكون رحلة بحثي عن العمل؟ وكم ستدوم؟ وكيف تكون مسيرته المهنية؟ وغيرها من الأسئلة التي قد تجعله في حيرة وخوف وقلق من المستقبل من الناحية المهنية.

فالقلق ليس جزء أساسيا من فعالية الذات إلا أن فعالية الذات المنخفضة قد تسبب في خلق مشاعر القلق لدى الأفراد، عندما يقومون أنفسهم على أنهم غير قادرين على مواجهة الكثير من العقبات التي تواجههم. كما أكد العديد من الباحثين أن فاعلية الذات بإمكانها أن تحدد مشاعر السلبية مثل القلق (عبد الله، أحمد عمرو، 2015، ص40).

يمكن القول أن قلق المستقبل ينشأ نتيجة الضغوطات والأحداث التي يتوقع الطالب أنه سيواجهها مستقبلا خاصة ما يتعلق بالمهنة، وإمكانات الحاضر تجعل الشباب الجامعي في قلق دائم، فقلق المستقبل مشكلة حقيقية توترق الطلاب المقبلين على التخرج الذين يفكرون في الغد وخائفون من مشكلات الحياة المستقبلية، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة (خطراف نور الدين 2015) حيث هدفت إلى تحديد مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة وهران المقبلين على التخرج، وعلاقته بكل من متغيري الجنس، والتخصص، والإقامة فتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة وتوصل إلى النتائج التالية:

أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل و متغير الجنس، بينما هناك علاقة ارتباطية بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص (إنساني، علمي)، في حين لا توجد فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير الإقامة (ريفي أو حضري). وكذلك دراسة (رميسة بواسل) المعنونة بقلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة المقبلين على التخرج هدفت إلى كشف الفروق في قلق المستقبل وفي التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي وكذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الإناث.

ويؤكد باندورا أنه كلما قويت فعالية الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة، فالفعالية الذاتية غير محددة بموقف محدد أو سمة شمولية لشخصية الفرد، فهي تحدد بمقدر الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي يضحون بها في مواجهة الصعوبات، واعتبر أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة سواء مباشرة أو غير مباشرة. (ليلي بنت عبد الله المزروع، 2007، ص70) وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات التي بحثت في فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى من بينها دراسة (مسعودة منتصر) التي تناولت فعالية الذاتية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، فتكونت من 91 طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين فعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة المقبلين على التخرج، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذاتية بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر، وكذلك دراسة (محمد بو فاتح 2017) دافعية الانجاز وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي فتكونت من 94 تلميذ وتوصلت نتائج إلى وجود علاقة دالة بين دافعية الانجاز وفاعلية الذاتية.

فقد ترتفع درجة القلق لدى الطالب الذي يدرك ضعف فاعليته الذاتية وذلك من خلال الفشل في مواجهة الصعوبات ومواقف الضاغطة التي يدركها خارج سيطرته وتحكمه، في حين أن الطالب ذوو الفعالية الذاتية المرتفعة قد لا يدركها أنها مواقف ضاغطة تثير التوتر والقلق.

فالفعالية الذاتية من الخصائص المهمة التي تساعد الطالب على مواجهة العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية أهمها الخوف والحجل والقلق وهذا الأخير يؤثر بشكل مباشر على نظرة الطالب بقدرته وإمكانيته نحو تحقيق ذاته في المستقبل، فالطلبة لديهم شعور بالخوف في عدم تحقيق طموحاتهم وأمالهم وهذا ما يؤدي بهم إلى قلق من المستقبل بمعنى الشعور بعدم ارتياح والتفكير السلبي نحو اتجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم مواجهة الأحداث الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (حسين ذهبية، 2011، 116).

وانطلاقاً مما سبق يمكن طرح التساؤلات التي تهدف الدراسة للإجابة عنها وهي كالآتي:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم نفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم نفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير التخصص(علم النفس تربوي، علم النفس عيادي، إرشاد وتوجيه)؟

2- فرضيات الدراسة:

- نتوقع أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم نفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة متوسط.
- توجد العلاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية. تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير التخصص(علم النفس تربوي، علم النفس عيادي، إرشاد وتوجيه).

3- أهداف الدراسة:

- جاءت هذه الدراسة محاولة على تحقيق الأهداف الآتية:
 - الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
 - التعرف على العلاقة بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر.
 - الكشف عن الفروق في قلق المستقبل لدى الطلبة ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي).
 - الكشف عن الفروق في قلق المستقبل لدى الطلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من فعالية الذاتية تعزى لمتغير التخصص(علم النفس تربوي، علم النفس عيادي، إرشاد وتوجيه).

4- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من المتغيرين المدروسين فيها حيث أن الفعالية الذاتية تتنبأ في مواجهة قلق المستقبل حسب العديد من الدراسات، وبما أن قلق المستقبل كمتغير سلبي يتاح التنبؤ به إن كان مرتبطاً ارتباطاً وطيداً بالفعالية الذاتية وهذا ما يساعد في الحد منه من خلال توجيه الطلبة والأساتذة والباحثين إلى تبني برامج لتنمية الفعالية الذاتية لتخفيف من ظاهرة قلق المستقبل.

- كما تتجلى أهمية الدراسة من خلال الأهداف المسطرة أعلاه.

5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

• **التعريف الإجرائي للفعالية الذاتية:** هي إدراك الطالب لقدراته وإيمانه بإمكانياته على مواجهة مشكلاته، من أجل النجاح والوصول إلى أهدافه، والمعبر عنها في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المقبل على التخرج (ثانية ماستر) على مقياس فعالية الذاتية لكل من مارك شيرو وجيمس ماديوكسوميركاندونت وآخرون 1982، والمترجم من طرف معروف محمد سنة 2019.

• **التعريف الإجرائي للقلق المستقبل:** هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط وتدني تقدير الذات، والمعبر عنه في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المقبل على التخرج (ثانية ماستر) على مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير 2005.

6- حدود الدراسة:

- الحدود المكانية:

أجريت هذه الدراسة في جامعة قاصدي مرياح ورقلة على مستوى قسم علم النفس وعلوم التربية.

- الحدود البشرية:

إن الوحدة البحثية لهذه الدراسة هو طلبة ماستر، واقتصرت الدراسة الحالية على طلبة سنة ثانية

ماستر بجامعة قاصدي مرياح ورقلة بقسم علم النفس وعلوم التربية.

- الحدود الزمنية:

تم العمل على الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي 2022/2021.

- الحدود الموضوعية:

الأداة:

تم استخدام على المقياسين التاليين: مقياس قلق المستقبل ومقياس الفعالية الذاتية.

المنهج:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبيه "الارتباطي والمقارن".

المتغيرات:

تدرس الدراسة المتغيرات التالية: قلق المستقبل والفعالية الذاتية.

الفصل الثاني: الفعالية الذاتية

- 1- مفهوم الفعالية الذاتية.
- 2- نظرية الفعالية الذاتية.
- 3- العوامل المؤثرة في الفعالية الذاتية.
- 4- خصائص الفعالية الذاتية.
- 5- أنواع الفعالية الذاتية
- 6- أبعاد الفعالية الذاتية.
- 7- مصادر الفعالية الذاتية.
- 8- صلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم

يعد مفهوم الفعالية الذات " SELF EFFICACY " من أهم مفاهيم علم النفس الحديث، وهي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في البحوث النفسية والتربوية، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه واستمراره، فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات.

1- مفهوم الفعالية الذات

تعريف Bandura: فعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.(Bandura1997.19)

يعرف باندورا Bandura1977 أيضا بأنها: أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في موقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز المهام(سراية، 2019، 126).

ويعرف العدل 2001: فعالية الذات على أنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالبة الكثيرة وغير مألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل(أحمد عبيد، 2013، 44).

ويرى فسيل Vasil 1996: فعالية الذات على أساس إدراك الفرد لقدراته على أداء سلوك ما بنجاح والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية(البندري، 1428هـ، 104).

ويشير كيرتش KirSch1980: أن فعالية الذات تعني: ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز(البندري، 1428هـ، 106).

وعرف بلونتاك 1993: بأنها معتقدات الفرد الشخصية فيما يتعلق بقدرته على ضبط المواقف والسيطرة عليها في حياته(شند، 2016، 10).

الفعالية الذاتية: يعني بها توقعات الفرد واعتقاده حول كفاءته الشخصية في مجال معين(الزغلول، 2010، 154).

■ ومن خلال التعريفات السابقة يتبين أن معتقدات الأفراد حول فعالية الذات تحدد مستوى دافعيتهم، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها، وهي تنطلق من الخبرات التي تعكس ثقة الفرد حول نفسه ومن خلال تفاعله مع البيئة وتوظيف قدراته المعرفية.

2- المفاهيم ذات الصلة بفعالية الذاتية:

فعالية الذات ومفهوم الذات:

مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن طبيعته وإمكاناته وخصائصه، وتوقعاته وأعماله وإنتاجه وعلاقته وتفاعلاته في جميع مجالات الحياة اليومية، أما عن اعتقاداته فهي تعبر وصفية للذات تعبر عن صورة الفرد لذاته أو نظرته إلى نفسه، ومفهوم الذات يختص بالسؤال عن الكينونة (من أنا؟). أما فعالية الذات فهي توقع الفرد حول قدرته على أداء مهمة محددة وهو يعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، أما عن اعتقاد فعالية الذات تنشأ من خلال الحكم على ثقة الفرد في نفسه وقدرته وإمكانياته، وهي تختص بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار؟)

فعالية الذات وتقدير الذات:

إن مفهوم تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته، ويعتني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا. أما مفهوم فعالية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل، ويعتني غالبا بالجانب المعرفي.

وإن مفهوم تقدير الذات وفعالية الذات يعدان بعدان مهمان لمفهوم الذات، فمفهوم تقدير الذات ومفهوم فعالية الذات يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات) وأيضا يؤثر كل منهما على الآخر (دودو، 2016، 24).

3- نظرية الفعالية الذاتية لباندورا:

يشير باندورا (Bandura 1986) في كتابه (أسس التفكير والأداء: النظرية المعرفية الاجتماعية) بأن نظرية فعالية الذات Social Cognitive اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، التي أكدت فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية.

وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية: -يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فعالية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين. -أن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز (الزهراني، 2020، 79).

-يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرة تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

-يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر في 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 طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة، والتي لبس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

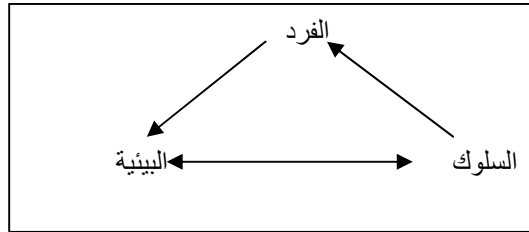
-إن كل من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز، التفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي والتنظيم الذاتي والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية- العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك والتزويد بالمرونة اللازمة.

- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، انفعالية، وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئية ولكن أيضا في المجالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية ويعد مبدأ الحتمية المتبادلة Reciprocol Deteminism من أهم إفتراضيات النظرية المعرفية الاجتماعي(الزهراني،2020،79)

يوضح الشكل (1) مبدأ الحتمية المتبادلة وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن، أو أنها ذات قوة متكافئة.

وتهتم نظرية الفعالية الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية في المعرفة، وتؤكد نظرية الفعالية الذاتية إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، ففعالية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله المهارات التي يمتلكها(يوسف، 2015، 30).

ويرى باندورا أن الأفراد يقوموا بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات، وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف، والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية.



الشكل (01) يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة في نظرية فعالية الذات لباندورا (يوسف، 2015، 30).

طبقاً لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، وسلوكية، وبيئية) وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته

ويشير باندورا إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك وما يسمى " بالتوقعات أو الأحكام" سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء سلوك ما أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه " باندورا بفعالية الذات .

و تعني أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في موقف يتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد الأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك (يوسف، 2015، 30).

4- العوامل المؤثرة في الفعالية الذاتية:

للفعالية الذاتية العديد من العوامل التي تؤثر في فعالية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات وهي كالتالي:

أ المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفعالية الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية وهي:

المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية.

عمليات ما وراء المعرفة: إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقييم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته.

الأهداف: يشير باندورا (Bandura 1997) إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة وواقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي فعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فنراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات و الصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع و الرضا النفسي وتحقيق الذات.

المؤثرات الذاتية: وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهام، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى والتشاؤم، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض (سالم، 2008، 128).

بالمجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات والتقويم ورد الفعل الذاتي.

ملاحظة الذات Self- Observation: ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد لنفسه، وإمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل: فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، وينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان هما: نقل الأخبار شفهيًا أو كتابيًا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال.

الحكم على الذات Self- judgment: وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.

رد فعل الذات Self- Reaction: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

1- رد الفعل الذاتي السلوكي: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه لتترك الأثر المرضي في نفسه.

2- رد الفعل الذاتي الشخصي: ويبحث فيه الفرد استراتيجيات توقع من كفاءات شخصية أثناء عملية التعلم.

3- رد الفعل الذاتي البيئي: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

أ- المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

يذكر باندورا (Bandura 1977) أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، وأن النمذجة لها طرق مختلفة مثل: الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثيرات النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثيرات على فعالية الذات وهي:

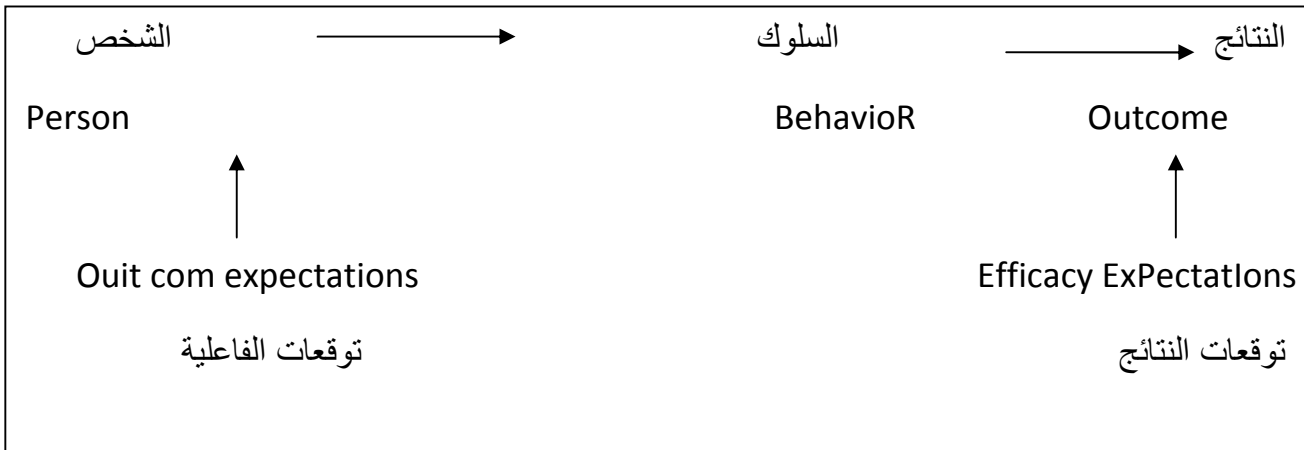
1- خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، العمر، المستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

2- التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط.

وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات (بن مريجة، 2014، 38-39).

فعالية الذات وتوقعات النتائج:

ميز باندورا بين توقعات أحكام تحدث قبل السلوك وهي توقعات فعالية الذات وتعني الاعتقاد بأن الشخص يمكن أن يؤدي بنجاح السلوك الذي هو بصدئه، وبين توقعات تحدث بعد البداية السلوك وتعرف بتوقعات النتائج، وتعني باعتقاد الشخص بأن سلوكيات معينة سوف تؤدي إلى نتائج معينة.



" الشكل (02) يوضح الفرق بين فعالية الذات وتوقعات النتائج " (الشرافي، 2015، ص95)

أن فعالية الذات تشير إلى قدرة الفرد على القيام ببعض السلوكيات أو اعتقاد الفرد بأنه يستطيع القيام بالسلوك الناجح مع عدم الحزم بأن هذا السلوك سوف يؤدي إلى ناتج معين، ومعنى ذلك أن فعالية الذات تمثل مثبتات عن كفاءة أحد الأفراد في أداء عمل بصورة جيدة، أما توقعات النتائج فتطلق على احتمال أن يؤدي السلوك الذي قام به الفرد إلى نتائج معينة.

فعالية الذات ووضع الضبط (مركز التحكم):

رفض باندرو أن يكون موضع الضبط نظيرا لفعالية الذات وذلك أن موضع الضبط يمثل معتقدات سببية للسلوك، بينما فعالية الذات فتعني ثقة الفرد في قدرته على أداء سلوك معين بنجاح

فعالية الذات وتقييم الذات:

ذكر باندرو أن هناك علاقة وثيقة بين تقييم الذات وفعالية الذات، حيث يعد تقييم الذات أحد عناصر فعالية الذات، وهذا يقوم على تقييم الفرد لذاته، وحكمه على نفسه من خلال قدرته على القيام بأنشطة معينة متوقعة، ورأى أن تقييم الذات تسبق فعالية الذات، وهما منيتان قويان بالدافعية نحو تحقيق الأهداف (الشرافي، 2015، 95، 97).

فعالية الذات وتحقيق الذات:

عرف كمال دسوقي 1990: تحقيق الذات على أنه عملية تنمية قدرات ومواهب الفرد وتفهم وتقبل ذاته. أن مفهوم فعالية الذات هو مكمل لمفهوم تحقيق الذات فبعد أن تتم عملية تنمية قدرات الفرد ومواهبه فهو بحاجة إلى أن يثق في تلك القدرات والمواهب حتى يتمكن من تنفيذ السلوك المطلوب منه بنجاح(الشرافي،2015، 95،97).

4- خصائص الفعالية الذاتية:

يذكر باندورا (Bandura1997) أن هناك خصائص عامة تميز ذوي فعالية الذات مرتفعة ومنخفضة و حسب نظرية (باندورا) فإن فعالية الذات تركز على كيف يفكر الأشخاص؟ وكيف يشعرون؟ وما هي سلوكياتهم؟ فالشعور المنخفض بفعالية الذاتية يرتبط بالاكتئاب والعجز والقلق والتشاؤم حول الأداء والتطور الشخصي وتقدير منخفض للذات.

أ خصائص فعالية الذات المرتفعة: يتميزون ب:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية.
- يواجهون المواقف المهددة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- امتلاك فعالية الذات تزيد من انجازاتهم وأداء أنهم الشخصية كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- يركزون على الأهداف بطموح(قطامي، 2004، 186).

ب خصائص فعالية الذات المنخفضة: يتميزون ب:

- يركزون على النتائج الفاشلة.
- أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهمة الصعبة.
- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
- يستسلمون بسرعة.

- عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق(المشيخي، 2009، 88-89).

5- أنواع الفعالية الذاتية:

يمكن تصنيف الفعالية الذاتية إلى عدة أنواع منها:

الفعالية القومية:

أن الفعالية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل: انتشار تأثيرات التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجرى في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب القومية واحد أو بلد واحد.

الفاعلية الجماعية:

هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها.

وتيسير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التيواجهها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لأحداث أي تغير فعال، وإدراك الأفراد لفعاليتهم الجماعية يؤثر في ما يقابلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، و أن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة.

مثال ذلك: فريقا كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح(جابر، 1990، 447).

فعالية الذات العامة:

يقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.

فعالية الذات الخاصة:

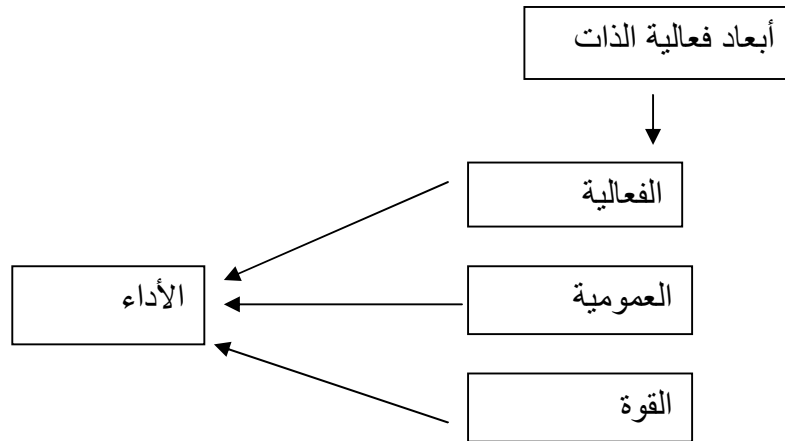
يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة المرتبطة بمقدرتهم على أداء مهنة محددة في نشاط محدد مثل: الرياضيات (الأشكال، الهندسة) أو في اللغة العربية (الإعراب، التعبير)(المصري، 2010، 65-67).

فعالية الذات الأكاديمية:

تشير فعالية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها أي تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من التغيرات نذكر منها: حجم الفصل الدراسي وعمر الدراسي ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي(الجبوري،2013،129).

6- أبعاد الفعالية الذاتية:

حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات تبعاً لها هي:



الشكل رقم (03) أبعاد فعالية الذات عند باندورا(كعنانة،2012،ص119).

قدرة الفعالية:

يختلف قدر الفعالية تبعاً لطبيعة أو لصعوبة الموقف ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفق لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

وذكر باندورا Bandura 1997: في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفعالية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتقان، بذل الجهد، والدقة، والإنتاجية، والتهديد، والتنظيم الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فرداً ما يمكن أن ينجح عملاً معيناً عن طريق

الصدفة، ولكن هي أن فردا ما لديه الفعالية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء (كناعنة، 2012، 120)

العمومية:

وتعني انتقال توقعات الفعالية إلى مواقف متشابهة، حيث أن بعض الخبرات تؤدي إلى أحداث توقعات محدودة، في حين أن خبرات أخرى تغرس شعور بالفعالية يعد أكثر عمومية ويمتد إلى ما وراء موقف علاجي معين.

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 عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي يعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، المعرفية، الوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

القوة:

تتحدد القوة في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الأفراد الذين يمتلكون توقعات فعالية مرتفعة يمكنهم المثابرة في العمل ويبدلون جهد أكبر في مواجهة الخبرات الشاقة.

وعرف ماورو وبيرس أبعاد فعالية الذات التي أقرائها باندورا (Bandura 1997): وهي المقدار و العمومية والقوة على ما يلي:

-المقدار: هو المستوى الذي عنده يعتقد الفرد أنه يمكنه أن يؤدي.

-القوة: وهي تعكس ثقة الفرد في قدرته على أن يؤدي عند هذا المستوى.

-العمومية: هي المدى الذي تمتد فيه فاعلية الذات من موقف إلى أخرى متشابهة (التعميم) (المزروع، 2007،

(27

7- مصادر الفعالية الذاتية:

إنجاز الأداء: PorfonmAnce Accomplishment

وهو قناعة الفرد بقدراته الذاتية على أداء المهام الصعبة، وانجازها بنجاح مما يقتضي تنظيم تفكيره وتقديمه لأدائه ومواجهة الصعاب وتحمله المسؤولية والمثابرة في تحقيق أهدافه مع شعوره بالثقة في نفسه.

الخبرات البديلة: Vicarious Experiences:

كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظة بأداء الآخرين، وأنشطتهم الناجحة وكذلك ما يمر به من خبرات سابقة، مما يساعد الفرد على تكوين توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة(بو جراد، 2020، 105).

الاستشارة الانفعالية: Emotional Arousal:

وهي حالة الفرد الانفعالية التي تشعر بها وتؤثر على قوة فعالية الذات لديه، وتمكنه من مواجهة المواقف(أبو سعد، 2015، 277).

تم التطرق في هذا الفصل على الجوانب المتعددة لفعالية الذاتية بداية بمفهوم فعالية الذاتية، وبعدها نظرية فعالية الذاتية في ضوء نظرية " ألبرت باندورا"، ثم العوامل المؤثرة في الفعالية الذاتية، ويلي تحديد بعض خصائص وأنواع الفعالية الذاتية وأبعاده، ومصادر الفعالية الذاتية، وأخيرا المفاهيم ذات الصلة بالفعالية الذاتية.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

- 1- تعريف قلق المستقبل.
- 2- سمات قلق المستقبل.
- 3- أسباب قلق المستقبل.
- 4- التأثير السلبي لقلق المستقبل.
- 5- طرق مواجهة قلق المستقبل.
- 6- المفاهيم ذات صلة بقلق المستقبل

1- مفهوم قلق المستقبل:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم وتنوعت تفسيراتهم للمفهوم قلق المستقبل، وفي هذا المقام سوف نستعرض في بحثنا هذا عدد من التعريفات التي ذكرته فمنها:

بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر والسوء(منتصر، 2017، 81).

و**عرف غالب ال مشيخي 2009**: قلق المستقبل هو شعور بعدم الارتياح للتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (الشريف، 2014، 613).

و**يعرف معوض 1996**: 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 (الرشيدي، 2017، 47).

و**يعرف القاسم 2000**: أنه حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب المتعلقة بحوادث المستقبل وانشغال الفكر وترقب الشر(السبعوي، 2007، 147).

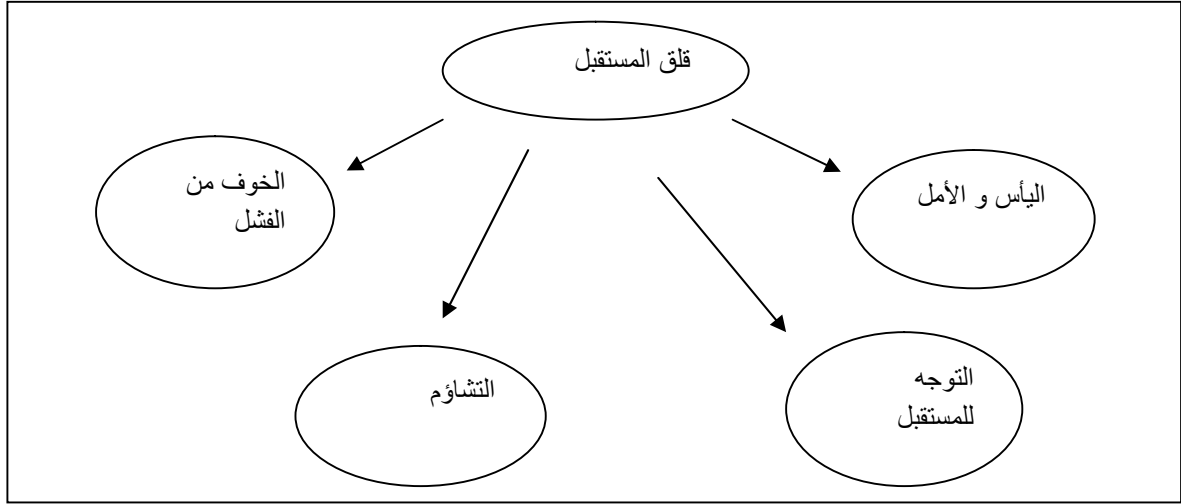
و**يشير ك رميان 2008**: قلق المستقبل هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك والشيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشل القدرة على التفاعل الاجتماعي (رحيمة، 2014، 58).

تعريف صبري 2003: على أنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى قد يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما سوف يحدث للفرد(المومني و نعيم، 2013، 175).

من خلال التعريفات السابقة يمكن القول أن قلق المستقبل هو اضطراب نفسي يشعر من خلاله الشخص بعدم الارتياح و النظرة السلبية للمستقبل و فقدان القدرة على مواجهة المشكلات الحياتية.

2- المفاهيم ذات الصلة بقلق المستقبل:

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم، ويكون هذا التشابه أما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة في بعض خصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطوون تحت هذا المفهوم.



شكل (4) يوضح المفاهيم التي تشابه قلق المستقبل (من إعداد الطالبتين).

الخوف من الفشل:

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا وقد أشار(الطواب) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل الطالبة عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والأحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم.

فالطالبة الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات والإحباط من عدم القدرة على العيش وفقا للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم وانخفاض تقدير الذات والانسحاب والهروب والسلبية، كما أن الطالبة الذين يعانون من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ وعلى عوامل خارجية و ليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي، كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم و بالتالي تقل دافعيتهم و تحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسنه ومن ثم انخفاض الدافعية الانجاز(محمد، دون سنة،124).

وكذلك فإن من يعاني من قلق المستقبل فإنه يعاني من أعراض متشابهة لأعراض الخوف من الفشل، فالشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة في النفس مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين، ويتصف بصلاية الرأي والعناد والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وبالتالي الكذب والتصنع والانسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا وعاطفيا.

قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

يمكن القول إن التوجه للمستقبل هو تصور الطالب لما يتعلق بمستقبلهم، أنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الطالب أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الطالب، أنه ليس ما تذهب إليه إنما ما بينه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

يعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع، فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص.

ويشير اريكسون عام 1968 إلى أن الفرد الذي لا يثق أن المستقبل سيحقق له الرضا والإشباع فإن هذا سيقوده إلى أن يجيد هذا المستقبل وإلى أن يوقف الزمن تجاه المستقبل (محمد، دون سنة، 124).

قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم، فقد وجد ارتباطا ايجابيا بين قلق المستقبل وبين التشاؤم.

فالتشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل.

ويؤثر التشاؤم سلبا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس والانتحار حيث يتصف المكتبئون بتعميمهم الفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل، ويمكن القول إنمن لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والانجاز (عماد، 2017، 65).

وقد أكد (رونالد مولين) أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور الانفعالات لا دنى سبب يقع تحت تأثير انفعاله توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية عماد (2017، 65).

قلق المستقبل في مقابل (الأمل / اليأس):

إن الأمل هو النقيض لليأس Hope وإذا افترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل Hopelessness (وهو ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعة استبصار وتوقع النتائج الايجابية، إلا أن الأمل حالة من الوجود الإنساني، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند إليه الطالب عند مواجهة الأزمات التي تحول بين الطالب وبين الهدف، فإن الأمل هو ناتج طرق جديدة إذا فشل المسار الأصلي لتحقيق الهدف.

أن الأمل يرتبط بقلق المستقبل كما يرتبط به الأمل (اليأس) واليأس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بخيبة الأمل والتعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم.

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، فقد توصلت دراسة عبد الباقي 1993 إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل: التشاؤم من المستقبل، والاكتئاب، والأفكار الو سواسية، وقلق الموت، واليأس.

ويعرف قلق المستقبل بأنه خوف أو مزيج من الرعب وللأمل بالنسبة إلى المستقبل.

إن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل (الجبوري، 2013، 2).

3- سمات قلق المستقبل:

- هناك مجموعة من السمات التي تتسم بها الأشخاص ذوي قلق مستقبل أهمها:
- التشاؤم: وذلك لأن الفرد الذي يخاف من المستقبل، لا يتوقع الأسوأ ويهيأ له انه سيتعرض للخطر.
 - استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل: الإزاحة والكتب من أجل التقليل من تأثير الحالات السلبية.
 - اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن، بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
 - عدم الثقة بالآخرين مما يؤدي إلى التصادم معهم.
 - التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.
 - الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
 - الحفاظ على الظروف الروتينية والظروف المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
 - الشخص الذي لديه قلق مستقبل يتسم بما يلي:
 - الشعور بالعجز.
 - لا يمكنه أن يبدع.
 - لا يمكنه تحقيق ذاته.
 - الشعور بالنقص.
 - ضيق الثقة بقدراته وإمكاناته.
 - نقص القدرة على مواجهة المستقبل(أشرف محمد، 2009، 32).

4- أسباب قلق المستقبل:

- تتشابك مجموعة من الأسباب مع بعضها وتتضافر لتوسع وتكمن من الإحساس بقلق المستقبل ويمكن ذكر بعض الأسباب التي وراءه كالتالي:
- العوامل الأسرية المقلدة وعدم الإحساس بالأمن.
 - كثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل.
 - عزو الفشل لظروف خارجية.
 - الطموحات الزائدة والأمني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية.
 - الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
 - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
 - الخوف الغامض من الغد وما يحمله من صعوبات.
 - عجز الفرد عن تحقيق أهدافه والفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو الفشل في العمل أو دراسة ما.
 - الجهل بمعرفة الحياة فلو كان يعرف معنى الحياة لا ستمتع بها خير استمتاع دون أن يضيعها في القلق والخوف والمشاعر السيئة.
 - تدنى مستوى القيم الروحية والدينية.
 - الشك في قدرة المحيطين الفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله(سيد، 2020، 115).

5- التأثير السلبي لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل تجعل منه شخصا يعيش الخوف والقلق لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه وبهذا سوف نوجز آثار قلق المستقبل على الفرد بما يلي:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع، وصلابة الرأي والتعنت.
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة، والاضطرابات النوم، واضطرابات التفكير، وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضه للانهيال العقلي والبدني.
- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- استخدام ميكريزمات الدفاع مثل: النكوس، الإسقاط، التبرير، الكبت.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن تحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطر وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
- التوقع والانتظار لما قد يحدث.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- يعيش الإنسان في حالة انعدام الطمأنينة على تحته ورزقه.
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية(الشرافي، 2013، 36-37).

6- طرق مواجهة قلق المستقبل:

من المعروف أن القلق المستقبل أثر كبير على صحة الطالب وإنتاجية كما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا يستدعي المعالجة والمواجهة معا، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحد منه.

وقد أشار الأقصري إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها فيما يلي:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة.

وهي أول أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى أثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق، و بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق.

وهكذا يمكن القول إن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصاحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولا في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماما في الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت (شلهوب، 2015، 70).

الطريقة الثانية: الإغراق.

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحددها أقصى قد حدثت فعلا، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره، وهكذا نجد أن الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلا لمواجهة الواقع لو حدثت (شلهوب، 2015، 70).

الطريقة الثالثة: طريقة إعادة التنظيم المعرفي.

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق المستقبل يشغلون أنفسهم دائما في التفكير السلبي، مما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية، فعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والخوف يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك، أي في توقع الايجابيات بدل السلبيات، وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستحضار النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي الشخصي السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل.

فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

ولو حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام هذه الطريقة وحدها فلا بد أن تعلم أنها بطيئة إلى حد ما، وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما.

- ولعل أفضل الطرق الثلاثة السابقة الذكر والتي يستجيب لها الكثيرون هي طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء، لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته والهدوء أثناء مواجهة الأخطار، فهذه الطريقة ليست مجرد خيال فقط إنما فائدتها تمكن في إزالة الخوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة على أرض الواقع هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (المشيخي، 2009، 59).

- من أهم الأسباب التي تقضي على الخوف والقلق من الفشل هي:

-الإرادة والثقة النفس.

-القدرة على التحكم في الانفعالات

-التفكير بهدوء وموضوعية

-إدراك الفرد لحدود قدراته وطاقاته.

-القدرة على تغيير سلبيةاته ذاته لمواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة باستخدام المنطق والتحليل الذاتي وتفهم

حقيقة المخاوف(المشيخي، 2009، 59).

اشتمل هذا الفصل على قلق المستقبل حيث تناولنا العناصر التالية: مفهوم قلق المستقبل، ثم سمات

قلق المستقبل، وبعدها تم تحديد بعض أسباب قلق المستقبل ويليها التأثير السلبي له، ثم طرق مواجهة قلق

المستقبل وبعض المفاهيم ذات صلة بقلق المستقبل.



الباب الثاني الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

1-المنهج

2-الدراسة الاستطلاعية

1.2- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.2 - وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

3.2 - وصف أدوات الدراسة

4.2- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

3-الدراسة الأساسية

1.3- وصف عينة الدراسة الأساسية

2-3 - إجراءات تطبيق الدراسة

3-3- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

بعد التطرق إلى الجانب النظري لمشكلة الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها والتعاريف الإجرائية وحدود الدراسة، وكذا إلى الفعالية الذاتية وقلق المستقبل والجوانب النظرية المتعلقة بها، يأتي الحديث عن الجانب المنهجي الذي يعد أساس البحث العلمي فهو الحلقة الواصلة بين الجانب النظري والجانب الميداني، وسيتم في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية من المنهج والعينة وأدوات الدراسة والخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية والدراسة الأساسية.

1-المنهج:

تختلف أساليب ومناهج البحث بحسب اختلاف الدراسات وتعدد البحوث، ويتخذ المنهج المعتمد في الدراسة حسب الظاهرة المراد دراستها، وموضوعها وتساؤلاتها ومنه: المنهج هو الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة، أو إلى مجموعة الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختيارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها(القاضي،2007،33).

وبالتالي فإن وجود مناهج متعددة تتيح للباحثين محاولة فهم الدراسة أو المشكلة، والمنهج الملائم لدراستنا هو " المنهج الوصفي الارتباطي " باعتباره مناسباً لأغراض الدراسة التي تهدف إلى ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين كل من الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي: بأنه البحث الذي يدرس العلاقة بين المتغيرات أو يتنبأ بحدوث متغيرات أخرى مستخدم في ذلك أساليب إحصائية متطورة (ابريعم،2021،196).

2-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مهمة في كل البحوث العلمية، حيث تزود الباحث بالمعلومات حول الظاهرة التي يدرسها، وترتبط بين الجانب النظري والميداني ومن خلالها يمكن فحص أداة القياس التي تستعمل في الدراسة.

من خلالها يتم التحقق من صحة أدوات جمع البيانات وصلاحيتها للتطبيق ومعرفة مدى مناسبتها للهدف المرجو منها.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التحقق من صلاحية أدوات قياس متغيرات الدراسة قبل استخدامها في الدراسة الأساسية.
 - تجاوب عينة الدراسة مع أدوات القياس من حيث فهم تعليمات الإجابة ومعرفة مدى واحترامهم والتزامهم بها.
 - الكشف المبكر عن الصعوبات والنقائص التي يمكن مصادقتها لتجنبها في الدراسة الأساسية
- (بريشي، 2016، 109)

2-2- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 طالب وطالبة من طلاب السنة الثانية ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية وتم اختيارهم بطريقة العينة العرضية "الصدفة" من جامعة قاصدي مرباح ورقلة قسم علم النفس وعلوم التربية.

2-3- وصف أدوات الدراسة:

أ- وصف مقياس الفعالية الذاتية:

قام الباحث معروف محمد سنة 2019 بترجم مقياس لمارك شيرر وجيمس ماديسونوميروميركاندونت وآخرون سنة 1982 من الانجليزية إلى العربية يتكون من 17 فقرة ولديه ثلاث أبعاد قدرة الفاعلية، العمومية، القوة، ودرجات الإجابة تكون من 1 إلى 4 حسب بدائل (أرفض تماما، أرفض دون حماس، أوافق دون حماس، أوافق تماما)

جدول رقم (01) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس فعالية الذاتية.

العبارات	أرقامها	مجموعها	أرفض تماما	أرفض دون حماس	أوافق دون حماس	أوافق تماما
السلبية	11،10،7،6،5،4،2 17،16،14،12	11	4	3	2	1
الإيجابية	15،13،9،8،3،1	6	1	2	3	4

ب- وصف مقياس قلق المستقبل:

تم إعداد المقياس من طرف زينب شقير سنة "2005"، حيث يتكون من 28 فقرة، مقسمة على خمسة أبعاد وهي: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، قلق التفكير في المستقبل، اليأس في المستقبل، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل، وهي موضح في الجداول التالي:

جدول رقم (02) يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
01	قلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	24،22،21،20،17	05
02	قلق الصحة وقلق الموت	26،25،19،18،10	05
03	القلق التفكير في المستقبل	28،23،14،13،11،6،3	07
04	اليأس في المستقبل	16،12،9،8،7،4	06
05	الخوف والقلق من الفشل	27،15،5،2،1	05

جدول رقم (03) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس قلق المستقبل.

العبارات	أرقامها	مجموعها	أبدا	قليلا	كثيرا	دائما
السلبية	7،6،5،4،3،2،1 17،16،14،13،10،9،8 24،23،22،21،20،19،18 28،27،26،25	25	4	3	2	1
الإيجابية	15،12،11	3	1	2	3	4

4.2- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:**أ- صدق مقياس فعالية الذاتية:**

قام الباحث معروف محمد بترجم مقياس لمارك شيرر وجيمس ماديسونوميركاندونت وآخرون سنة (1982) من الانجليزية إلى العربية وتم حساب صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي:

صدق الاتساق الداخلي:

إن معاملات ارتباط الفقرات بأبعادها كانت دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (0.01) و (0.05) وهي معاملات مقبولة تجيز لنا الحكم بصدق المقياس.

ثبات الاختبار (فعالية الذاتية):

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم استخدم درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما حيث توصل إلى معامل ارتباط قدره (0.66)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان بروان لتصحيحه هذا المعامل بلغ (0.76)، وهو معامل ثبات مرتفع، ويدل على أن المقياس يتمتع بالثبات ويمكن الاعتماد عليه عند إعادة تطبيقه مرة أخرى (معروف، 2018، 128).

صدق وثبات مقياس الفعالية الذاتية في الدراسة الحالية:**صدق المقارنة الطرفية (صدق التمييزي):**

وتم هذا بترتيب الدرجة الكلية للمقياس، ثم أخذ (27٪) من الدرجات المرتفعة لطلبة لتمثل المجموعة العليا، وأخذ (27٪) من الدرجات المنخفضة لطلبة لتمثل المجموعة الدنيا، وباستخدام اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) للمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) في مقياس فعالية الذاتية.

مجموعات المقارنة	العينة	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	8	٪27	60.25	3.69	9.16	14	0.01
المجموعة الدنيا	8	٪27	40.00	5.04			

يوضح رقم الجدول (04): أنه توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، عند مستوى (0.01)، وعليه نقول إن مقياس قلق المستقبل صادق لأنه فرق بين ذوي الأداء المرتفع وذوي الأداء المنخفض. ثبات معامل ألف كرونباخ:

جدول (05) يوضح ثبات مقياس فعالية الذاتية بطريقة ألف كرونباخ.

معامل الثبات ألف كرونباخ	عدد البنود	العينة
0.73	17	30

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات للمقياس والتي تم حسابها بطريقة معامل "ألف كرونباخ" والمقدرة ب (0.73) قيمة مقبولة.

ب صدق مقياس قلق المستقبل: قامت الباحثة معدة المقياس "زينب محمود شقير" بحساب الصدق بطريقتين صدق الظاهري وصدق الاتساق الداخلي.

صدق الظاهري:

تم حساب صدق المقياس وذلك بعرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من الخبراء من أهل الاختصاص وذلك للنظر بما يرونا من تعديل من فقرات ومدى مناسبتها للعمل بهذا المقياس في هذا البحث وبعد أن تم تطابق رأي جميع الخبراء بالموافقة على فقرات المقياس هذا مما يعني ملائمة هذه الأداة للعمل بها في البحث الحالي ويعني صلاحيته لتطبيق على عينة البحث.

صدق الاتساق الداخلي:

تحصلت الباحثة على أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، دالة عند مستوى (0.01) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أنه هناك اتساق داخلي للمقياس ككل.

ثبات اختبار قلق المستقبل:

قامت الباحثة معدة المقياس زينب محمود شقير بحساب الثبات بعدة طرق هما طريقة إعادة التطبيق لاختبار وطريقة التجزئة النصفية:

طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

حيث تم تطبيقه على عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية جامعة طنطا وعددها (80) من كل جنس مرتين متتاليتين بفواصل زمني بينهما شهر، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.81، 0.83، 0.84) لكل من عينة الذكور، وعينة الإناث، والعينة الكلية.

طريقة التجزئة النصفية:

حيث بلغت قيمت معامل الثبات بين الفقرات الزوجية والفردية (0.6) وبعد التصحيح معامل الثبات النصفية باستخدام معادلة سبيرمان بروان التصحيحية بلغ معامل الثبات بين البنود الزوجية و الفردية (0.818) وهو معامل ثبات مرتفع مما يطمئن على استخدام المقياس (الجيبوري، 2013، 104، 105).

صدق وثبات اختبار قلق المستقبل في الدراسة الحالية:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

وتم هذا بترتيب الدرجة الكلية للمقياس، ثم أخذ (27%) من الدرجات المرتفعة لطلبة لتمثل المجموعة العليا، واخذ (27%) من الدرجات المنخفضة لطلبة لتمثل المجموعة الدنيا، وباستخدام اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) للمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) في مقياس قلق المستقبل.

مجموعات المقارنة	العينة	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	8	27%	68.25	3.69	10.5	14	0.01
المجموعة الدنيا	8	27%	43.00	5.70			

من خلال الجدول (06) يتضح أنه توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، عند مستوى

(0.01)، ومنه القول إنمقياس قلق المستقبل صادق لأنه فرق بين ذوي الأداء المرتفع وذوي الأداء المنخفض.

ثبات اختبار قلق المستقبل:

جدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ.

العينة	عدد البنود	معامل ألف كرونباخ
30	28	0.80

تشير البيانات في الجدول إلى أن قيمة معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل "ألف كرونباخ" والمقدرة ب(0.80) قيمة مقبولة.

6- الدراسة الأساسية:

بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية والتأكد من ملائمة أدوات الدراسة للعينة وبعد حساب الصدق والثبات نتطرق إلى الدراسة الأساسية.

3-1- وصف عينة الدراسة الأساسية:

تتكون عينة الدراسة الأساسية من طلبة السنة الثانية ماستر الذين يدرسون في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (قسم علم النفس وعلوم التربية) بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث تم اختيار (80) طالب وطالبة بطريقة العرضية "الصدفة" مع مراعاة بعض الخصائص مثل الإقامة والتخصص.

3-2- إجراءات تطبيق الدراسة:

قمنا بتوزيع استبيانات على طلبة السنة الثانية ماستر بجامعة ورقلة، حيث تم توزيع 170 استمارة، ولم يسترجعنا إلا 100 استمارة بسبب الظروف الراهنة وهو التدريس بالأفواج وتذبذب حضور الطلبة إلى الجامعة وكذلك التأخيرات في الإرجاع، مما أدى بنا إلى عدم إمكانية استرجاع الاستمارات الموزعة كلها، وقد رفضت منها 20 استمارة لأنها لم تملأ بالشكل الصحيح، وبذلك أصبح العدد النهائي لاستمارات الدراسة هو 80 استمارة

3-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها في هذه الدراسة على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ل spps النسخة 20، وتمت معالجة فرضيات الدراسة عن طريق الأساليب الإحصائية.

- اختبار ت لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات قلق المستقبل.

- معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة.

- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين مجموعتين مستقلين لمتغير الإقامة (داخلي، خارجي).
- تحليل التباين الأحادي استخدام للكشف عن دلالة الفروق لمتغير التخصص (علم نفس تربوي، علم نفس عيادي ، إرشاد وتوجيه).

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة

الفرضية الأولى

1- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة

الفرضية الثانية

2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة

الفرضية الثالثة

3- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة

الفرضية الرابعة

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وبعد الحصول على البيانات والمعلومات عن أفراد العينة بتطبيق أدوات الدراسة، وبعد ومعالجتها إحصائياً، سنتطرق في الفصل الحالي إلى عرض نتائج الدراسة المحصل عليها على ضوء أهدافها، وسيتم عرضها وفقاً لتسلسل أهداف الدراسة، وهي موضحة في الجداول الموالية:

1- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها:

نصت الفرضية الأولى "ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر. ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات قلق المستقبل لأفراد العينة وقدر المتوسط الفرضي للمقياس ب(70) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي: الجدول رقم "08" يوضح الاختلاف بين المتوسط درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل

والمتوسط النظري

عدد أفراد	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
80	79	11.69	53.05	70	12.95	0.000

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه تبين أن متوسط درجات أفراد العينة على المقياس و المقدر ب(53.05) أقل من المتوسط الفرضي للمقياس والمقدر ب(70)، وباستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينة واحدة تم الحصول على القيمة (12.95) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.01)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل على أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية منخفض.

1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

ولعل ما جعل قلق المستقبل منخفض لدى الطلبة هو خصائص العينة في حد ذاتها، فرغم كل الضغوطات التي يعيشها الطالب إلا أنه يمكن تفسير هذا بالمستوى التعليمي والثقافي الذي يتمتع به الطالب ما قد يعطيه القدرة على مواجهة التأثيرات الخارجية التي يعيشها وكذا كل العراقيل التي تواجهه.

لا يمكن نكران شعور الطلبة بالقلق من المستقبل فهو أمرا طبيعيا، بل أظهرت الدراسة الحالية مستوياتها المنخفض وهذا مقبول لأن الطالب ربما يحمل أفكار سلبية اتجاه المستقبل فهذه المشاعر قد تختلف بين الطلبة إلا أنه بإمكان الطلبة التغلب على هاته المشاعر لأن أكثرهم شباب وهم بصدد بناء مستقبلهم مهنيا واجتماعيا

كما قد نرجع ذلك إلى أن الطلبة قد اكتسبوا طرق يستطيعون بها التغلب على قلق المستقبل ويتخطونه بجدارة فالتخصصات التي يدرسونها تكسبهم طرق علمية لفهم سلوكه وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه والتفكير بطريقة عقلانية فهو يساعد على معرفة أنماط الشخصيات المختلفة.

كما انه يمكن أين يكون السبب هو أن معظم الطلبة إناث وهو أن الإناث لديهم القدرة على التحمل والصبر على الضغوطات التي يعيشها والإصرار والصمود على تحمل على يتخطونها وكذلك الشباب أصبحوا يعيشون بطريقة اتكالية ويعتمدون عن الآخرين في أمورهم بما أنه ليس لديهم مشروع عمل أو وظيفة.

2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها:

جاءت صياغة الفرضية الثانية على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين فعالية الذاتية وقلق المستقبل، فكانت النتائج على النحو الآتي :

جدول رقم (09) يوضح العلاقة بين فعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر.

المتغيرات	العينة	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل الفعالية الذاتية	80	-0.534	دالة عند 0.01

يوضح الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر بجامعة ورقلة قدر ب -0.534، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذه العلاقة الارتباطية هي علاقة سالبة وتعني أنه كلما زادت درجة الفعالية الذاتية انخفضت درجة قلق المستقبل، أي أن هناك تأثير سلبي للفعالية الذاتية على مستوى قلق المستقبل لدى عينة أفراد الدراسة، وعليه تتحقق فرضية البحث.

2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

فقد توافقت مع دراسة نيفين المصري (2010) ودراسة عيب غنية (2015) ودراسة فتحي ودادة (2019) التي أسفرت نتائجهم عن وجود ارتباط سالب دال بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل.

كما اختلفت مع دراسة منتصر مسعودة (2017) فقد أشارت النتائج إلى لا توجد علاقة بين فعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى الطلبة دراسة ميدانية على طلبة السنة الثالثة جامعي والثانية ماستر علوم اجتماعية بجامعة الوادي.

قد تفسر نتيجة الفرضية الثانية إلى أن الطلبة قد اكتسبوا خبرات ساعدتهم على التمتع بدرجة جيدة من الفعالية الذاتية والقدرة على الوقوف بشكل أفضل في وجه ما يمكن أن يمروا به من ظروف وأحداث بمختلف درجاتها ومواجهة ما يقف في طريقهم، وهذا ما يجعلهم يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية والتخطيط للمستقبل والتركيز على الأهداف والطموحات التي يأملون لها.

بالإضافة إلى ذلك قد يساعد الاقتران مع الزملاء على انجاز المهمات من خلال ممارساتهم الشخصية وملاحظة انجازات زملائهم كنوع من الخبرات المتبادلة زادت من فعاليتهم الذاتية، وبالتالي فإن الطلبة الذين يمتلكون فعالية ذاتية عالية يستطيعون مواجهة قلق المستقبل والتغلب عليه.

فالطالب الذي يتمتع بفعالية الذات المرتفعة يتزايد معدل العمل لديه حتى يحقق هدفه، على عكس الطلاب الذين تكون لديهم فعالية ذاتية منخفضة فهم يتميزون بالاستسلام بسرعة عند مواجهة المهام الصعبة، كما أنهم ينشغلون بنفائسهم ويركزون على النتائج الفاشلة، وهذا ما يسبب ارتفاع مستوى القلق لديهم وعليه نجد نتيجة هذا الفرض منطقية حيث توصلت إلى وجود ارتباط سلبي بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل (أي كلما ارتفعت الفعالية الذاتية انخفض قلق المستقبل لدى طلبة الماستر والعكس صحيح).

3- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

3-1- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو المستوى العال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي،خارجي). وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين في قلق المستقبل باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق، فكانت النتائج على النحو الآتي:

الجدول رقم (10) يوضح نتائج الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوي مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي،خارجي).

المتغير	الإقامة	درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	دلالة الإحصائية
قلق المستقبل	داخلي	17	54.17	9.15	9.06	30	/
	خارجي	15	57.60	12.15			

يتضح من الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي لطلبة السنة الثانية ماستر الداخليين والمقدر بـ (54.17) أقل من المتوسط الحسابي لطلبة السنة الثانية ماستر الخارجيين والمقدر بـ (57.60)، وأن قيمة "ت" قدرت بـ 9.06 وهي قيمة غير دالة إحصائية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى الطلبة ذوو مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي، خارجي) ، وبهذا فإن الفرضية البحثية غير محققة.

3-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

ونفس نتيجة هذه الفرضية على أن نوع الإقامة لا يؤثر على مستوى قلق المستقبل مادامت الفعالية الذاتية عالية، أي أنه رغم الاختلافات الكبيرة التي يعيشها الطلبة الداخليين مقارنة بزملائهم الخارجيين ، إلا أن مستوى القلق لا يختلف فقد يعود ذلك إلى مستوى فاعليتهم الذاتية العالية.

ويمكن تفسير ذلك على أن الطلبة لهم نفس الطموح ونفس الأهداف والذي يتجلى في تحقيق مكانة اجتماعية من خلال الاعتماد على الذات والمساهمة في بناء المجتمع يجعلهم يتحدثون أنفسهم ويتغلبون على كل أنواع القلق التي تواجههم سواء كانوا مقيمين أو غير مقيمين هذا كله من أجل تحقيق مشروعه ومستقبله الذي يضمن له مكانة اجتماعية.

وقد يرجع ذلك إلى التنشئة الاجتماعية التي نشأ فيها الطالب منذ الصغر والتي تتميز بعبارات المدح والثناء والتشجيع لكل الأعمال الجيدة التي يقومون بها، وكذا تغرس فيه روح المسؤولية والاعتماد على النفس من شأنها أن تساهم في رفع الفعالية الذاتية لدى الطالب وبذلك يتخطى كل أنواع الفشل ويتغلب على كل مصادر اليأس.

وإضافة إلى ذلك قد يكون السبب هو المستوى التعليمي والثقافي الذي يتمتع به الطالب الجامعي قد يعطيه القدرة على مواجهة التأثيرات التي يعيشها وبالتالي يحقق هدفه حيث أن ذلك لا يختلف بين الطلبة سواء المقيمين أو غير مقيمين.

4- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

1.4- عرض وتحليل الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير التخصص (علم النفس التربوي، علم النفس عيادي، إرشاد وتوجيه).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث في قلق المستقبل باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (11) يوضح نتائج تحليل تباين الأحادي لدلالة الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو مستوى عال من الفاعلية الذاتية لمتغير التخصص (علم النفس تربوي، علم النفس عيادي إرشاد وتوجيه).

المجال	متغير التخصص	العدد	المتوسط	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجة الحرية	متوسط مربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة سنة الثانية ماستر بقسم علم النفس و علوم التربية ذو مستوى عال من الفاعلية الذاتية تعزى للمتغير التخصص	علم نفس تربوي	13	57.76	بين المجموعات	217.10	2	108.55	0.98	/
	علم نفس عيادي	10	52.00	داخل المجموعات	3296	30	109.88		
	إرشاد وتوجيه	10	57.30						
	المجموع	33	55.87	المجموع	3513.5	32			

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لطلبة السنة الثانية ماستر للتخصص علم نفس تربوي يقدر ب (57.76) وهي مقارنة للمتوسط الحسابي للتخصص علم نفس عيادي الذي يقدر ب (52.00) والتخصص إرشاد وتوجيه المقدر ب (57.30) كما نلاحظ أن قيمة معامل تحليل التباين الأحادي أنوفا "f" قدر ب (0.98) وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نرفض فرضية الدراسة ونقبل بالفرضية الصفرية أي «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذو مستوى عال من الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير التخصص (علم نفس تربوي، علم نفس عيادي، إرشاد وتوجيه).

2.4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

فالفرضية الرابعة توصلت إلى عدم وجود فروق دال إحصائياً في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو مستوى عال من الفعالية الذاتية بجامعة ورقلة تعزى لمتغير التخصص. فقد يرجع ذلك على أن متغير التخصص لا يؤثر في قلق المستقبل عند الطلبة ذوو الفعالية الذاتية العالية، حيث أن الطلبة في بداية مشوارهم كانوا كلهم جذع مشترك علوم اجتماعية بحيث أنهم كانوا يسعون إلى نفس الأهداف والطموحات لأنهم راضون عن تخصصهم ويأملون في المواصلة فيه وبعدها تخصصوا في ميدانهم ورغباتهم فزادت عندهم روح المثابرة والإصرار في رفع مستواهم والتي تدفع بهم لاهتمام أكثر بدروسهم والسعي نحو التفوق والنجاح مهما كان تخصصهم المرغوب لديهم.

وهذا يدل على أن الطلبة يتمتعون بمستويات متقاربة من القلق (رغم درجاته المنخفضة) باختلاف تخصصاتهم سواء كانوا من تخصص " علم النفس التربوي، أو علم النفس عيادي، أو إرشاد" ومن الممكن أن هذا التقارب يرجع إلى أن طلبة الماستر يتعرضون إلى نفس الظروف وعلى عاتقهم أيضاً نفس الهدف الذي يسعون إلى تحقيقه (هو النجاح في المستقبل والحصول على شهادة جيدة) لإرضاء أنفسهم أو إرضاء ما يحيط بهم، وهذا ما يجعلهم يعيشون نفس الظروف، ومن هذا أصبح النجاح لا يقتصر على تخصص دون الآخر لأن الجامعة سعت إلى فتح العديد من التخصصات والأفاق المستقبلية لديهم بحيث أصبح الطالب بإمكانه تحقيق أهدافه وطموحاته التي يأمل بها في أي تخصص كان.

من خلال النتائج يتضح أن الطلبة الذين يدرسون في تخصصات (علم النفس التربوي، وعلم النفس عيادي، وإرشاد و توجيه) يمتازون بدافعية عالية في الفاعلية الذاتية مما يجعلهم يتغلبون عن كل ما يشغل تفكيرهم من ناحية مستقبلهم، فقد يعود ذلك إلى أن هؤلاء الطلبة كان توجيههم إلى تلك التخصصات تبعاً لرغبتهم، وعليه فهم قادرين على مواجهة العقبات التي تعترضهم واستغلال قدراتهم وطاقاتهم من أجل تحقيق النجاح، ولذلك فهم يمتلكون دافعية عالية، ويتجلى ذلك من خلال القيام بالمهام الصعبة والتحدي والمثابرة والإصرار على تحقيق النجاح.

كما يمكن تفسير ذلك أيضاً حسب خصائص الفعالية الذاتية المرتفعة وذلك يرجع إلى إيمان الطلبة بأهمية الاجتهاد والمثابرة والتفوق مما يساعدهم على تحقيق ذواتهم وفرض احترام وتقدير المجتمع لهم.

ويمكن إرجاع ذلك أيضا إلى وعالطبة وإدراكهم بأن كل تخصص له مؤهلاته وإمكاناته، كما أن التخصصات المدروسة من شأنها أن تزيد من الرغبة في هذا التخصص والرضا عنه، وبالتالي زيادة في الفعالية الذاتية، ويظهر من خلال الإبداع والتفوق وتحقيق الذات والوصول إلى مراتب عالية ومرموقة في المجتمع.

استنتاج عام:

تناولت الدراسة الحالية موضوع علاقة الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

وتوصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر منخفض.
 - توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي، خارجي).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر ذوو مستوى عال من الفعالية الذاتية تعزى لمتغير التخصص (علم النفس تربوي، علم نفس عيادي، إرشاد وتوجيه) لدى.
- اقتراحات الدراسة:

وبناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة تقترح الطالبتان ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بفئة الطلبة المقبلين على التخرج وتهيئتهم نفسيا لمواجهة الظروف الاجتماعية الصعبة التي قد يواجهها مستقبلا.
- توعية الطلبة بالمشكلات التي يعانون منها كقلق المستقبل وإرشادهم على كيفية تجاوزها.
- لفت انتباه الجهات المسؤولة للاهتمام أكثر بفئة الطلبة المقبلين على التخرج والذين يواجهون شبح البطالة مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق والخوف الدائم والإحباط.
- تقديم برامج إرشادية لفائدة الطلبة الجامعيين لتنمية الثقة بالنفس وتقوية الأنا.
- التنسيق بين الجامعة وسوق العمل لربط الطالب بالواقع أكثر وتوعية للتحديات التي تنتظره.

- إقامة ندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلبة من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية كظاهرة قلق المستقبل.

- دعم البحوث التي تعمل على رفع مستوى الفعالية الذاتية و التخفيف من قلق المستقبل.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ابرييم، سامية. (2012). إدراك الأبناء الأساليب المعاملة الوالدية وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة الجزائر.
- البندري، عبد الرحمن محمد الجاسر. (1428هـ). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول-الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، أطروحة ماجستير في علم النفس النمو غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الجبوري، محمد عبد الهادي. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح - الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجاً، أطروحة دكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.
- الحسيني، عاطف سعد (2011)، قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، طبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- الرشدي، بنيان باني دغش القلادي. (2017). قلق المستقبل والفعالية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 14، الجزء الثاني، جويلية، غزة.
- الزغلول، عماد. (2010). نظريات التعلم، دار الشروق، عمان، الطبعة الأولى.
- الزهراني، محمد رزق الله. (2020). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر «الجزء الثالث».
- القاضي، دلال والبياني، محمود. (2007). منهجية أساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي spss، الطبعة 1، عمان، دار حامد.
- المزروع، ليلي بنت عبد الله. (2007). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الثامن، العدد 4، جامعة البحرين.
- السبعوي، فضيلة عرفات محمد. (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، أطروحة دكتوراه في علم النفس التربوي، مجلة كلية التربية جامعة الموصل العام.

قائمة المراجع

- المشيخي، غالب بن محمد علي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب جامعة الطائف، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، العربية السعودية.
- المصري، نيفين عبد الرحمن. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، أطروحة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر غزة. 140. فلسطين.
- المومني أحمد محمد و نعيم محمود مازن. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 09، العدد الثاني صفحة 173-185 الأردن.
- أبو سعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي، حقوق الطبع محفوظة للناسر، الطبعة الأولى.
- أحمد جاسم، محمد. (2019). مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق، أطروحة ماجستير في المناهج والتدريس، جامعة آل البيت.
- أحمد عبيد، أسماء. (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأيتام المقيمين في قرية اسيو، أطروحة ماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من قسم الإرشاد النفسي بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة.
- أشرف محمد، حج إبراهيم. (2019). الإغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، أطروحة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس، فلسطين.
- بريشي، مريامة. (2016). الإغتراب الاجتماعي في علاقته بالتكيف المغترب على ضوء طبيعة مركز التحكم، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- بن مريجة، مصطفى. (2014). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي وتطبيقاته جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم.
- حسين، ذهبية. (2011). قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد والصحة النفسية، جامعة الجزائر.

قائمة المراجع

- جابر، عبد الحميد جابر. (1990). نظرية الشخصية - البناء- الديناميات- النمو - طرق البحث - التقويم، القاهرة: دار النهضة.
- دودو، صونيا. (2016). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي، أطروحة دكتوراء ل م د. قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- رحمية، أمينة. (2014). قلق المستقبل عند الطلاب الجامعة، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
- سالم، رفقة خليف. (2008). علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية ال عدد23 صفحة 124-139، جامعة البلقاء التطبيقية.
- سراية، الهادي. (2019). الفعالية الذاتية الإرشادية للأخصائي النفسي المدرسي ودورها في العملية الإرشادية، جامعة ورقلة، الجزائر.
- شندة، سميرة محمد. (2016). مقياس فاعلية الذات للمراهقين، دار المنظومة جميع الحقوق محفوظة، جامعة عين الشمس مصر.
- شلهوب، دعاء. (2015). قلق المستقبل وعلاقته الصلابة النفسية، أطروحة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة دمشق.
- عبد الله، أحمد عمرو. (2015). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- عماد، عبد الحميد موسى صالح. (2017). فعالية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لخفض قلق المستقبل وتنمية ايجابية، أطروحة دكتوراء في الآداب في علم النفس، جامعة المنصورة.
- قطامي، يوسف. (2004). نظرية المعرفة الاجتماعية وتطبيقاتها، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- كناعنة، قصي صالح توفيق. (2012). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، أطروحة ماجستير في علم النفس التربوي تخصص نمو وتعلم كلية العلوم النفسية والتربوية، جامعة عمان العربية.

قائمة المراجع

- الشرافي، ماهر موسى مصطفى. (2013). الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، أطروحة ماجستير في الصحة النفسية قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة الإسلامية بغزة.
- الشريف، محمد مأمون غادة عبد الباقي. (2014). تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد 15، جامعي بورسعيد.
- بوجرادة، محمد بن عبد المالك عبد العزيز. (2020). تطبيقات نظرية فعالية الذات "لالبارت باندورا" في ميدان التوجيه المدرسي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة.
- مرسى، سامي عبد السلام. (2015). الفاعلية الذاتية لدى ذوى الإعاقة السمعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
- منتصر، مسعودة. (2017). فعالية الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج جامعة الوادي الجزائر، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 05 صفحة 76-93، جامعة الوادي، الجزائر.
- محمد، هبة مؤيد. (د-س). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان 27/26 - 379/321.
- سيد، وفاء محمد حسين. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، كلية البنات، جامعة عين الشمس، مجلة الإرشاد النفسي.
- يوسف، ولاء سهيل. (2015). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، أطروحة ماجستير في علم النفس العام، كلية التربية، قسم علم النفس جامعة دمشق.

-Bandura.A.(1997). Self efficy. Toword a unifying theory of behavicular change psychology Review vol (84). N (2) ISSN 1726-6807 Http://www.lygazaedu.ps/ar/ periodical.

الملاحق

الملحق رقم "01" مقياس الفعالية الذاتية



جامعة قاصدي مرباح- ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة.

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بفعالية الذاتية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

التعليمية: نرجو منكم المساهمة في انجاز البحث العلمي بالجواب على الأسئلة وبذلك بوضع علامة (x) في المربع الدال على إجابتم ويرجو منكم أن تكون إجابتم بكل مصداقية ووضوح، ونؤكد لكم أن أجوبتم لا تستعمل إلا لغرض هذا البحث وستبقى في الكتمان. ولكم فائق الاحترام وجزيل الشكر والتعاون معنا

الإقامة: داخلي خارجي

التخصص: علم النفس التربوي علم النفس العيادي علم النفس علم وتنظيم إرشاد وتوجيه

1- مقياس الفعالية الذاتية.

الفقرات	أرفض تماما	أرفض دون حماس	أوافق دون حماس	أوافق تماما
01				عندما أضع خططا، أكون متأكدا من تنفيذها.
02				إحدى مشكلاتي هي أنني لا أستطيع أن أركز على عمل ما عندما يجب علي ذلك.
03				عندما لا أتمكن من القيام بعمل ما في المرة الأولى، فإنني أعيد الكرة حتى أقوم به.
04				عندما أحدد لنفسي أهدافا، نادرا ما أحققها.
05				أتخلى عن الأشياء قبل إتمامها.
06				أتجنب مواجهة الصعوبات.
07				إذا بدا لي أمر في غاية التعقيد، لا أكلف نفسي عناء القيام به.
08				عندما يكون لدي عمل ممل، فإنني أصر على القيام به حتى إتمامه.
09				عندما أقرر القيام بعمل جديد، أذهب مباشرة لتنفيذه.
10				عند محاولة تعلم شيء جديد، فإنني أتخلى عنه بسرعة إذا لم أنجح فيه في البداية.
11				عندما تظهر مشكلات غير متوقعة، لا أعالجها بطريقة جيدة.
12				أتجنب محاولة تعلم أشياء جديدة عندما أراها صعبة.

				يجعلني الفشل أحاول بشدة أكبر.	13
				أحس بعدم الإطمئنان تجاه قدرتي على عمل الأشياء.	14
				أنا شخص أعتمد على نفسي.	15
				أتخلى بسهولة.	16
				أرى نفسي غير قادر على التعامل مع أغلب المشاكل التي تواجهني في الحياة.	17

الملحق رقم (2) مقياس قلق المستقبل

2- مقياس قلق المستقبل.

البدائل	العبارات				
	أبدا	قليلًا	كثيرًا		دائمًا
				01	أومن بالقضاء و القدر، و أن القدر يحمل أخبار سارة في المستقبل.
				02	التفوق يدفني دائما لمزيد من التفوق و أكافح لتحقيق مستقبل ماهر
				03	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.
				04	عندي طموحات و أهداف واضحة في الحياة و أعمل لمستقبلي وفق الخطة رسمتها لنفسي و أعرف كيف أحققها.
				05	الالتزام الديني و الأخلاق و التمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل أمن.
				06	الأفضل أن تعملا لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لأخرتك كأنك تموت غدا.
				07	اشعر أن الغدا (المستقبل) سيكون يوم أما مشرقا و ستحقق آمالي في الحياة.
				08	أملي في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل.
				09	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، و لا يأس في الحياة و لا حياة مع اليأس.
				10	حياتي مملوء بالحيوية و النشاط و الرغبة في تحقيق الآمال.
				11	يمتلكني الخوف و القلق و الحيرة عندما أفكر في المستقبل و أنه لا حول و لا قوة لي في المستقبل.
				12	يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.
				13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ و يتحركون على أساسه.
				14	أفضل طريقة للتعایش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل و أترك الحياة تمشي مثل ما تمشي.
				15	تمضي الحياة بشكل مزيف و محزن و مخيف مما يجعلني أقلق و أخاف من المجهول.
				16	أشعر بالفراغ و اليأس و فقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا.

			أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.	17
			أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا.	18
			ينتابني شعور بالخوف و الوهم من إصابتي بمرض خطير(أو حادث) في أي وقت.	19
			الحياة مملوءة بالعنف و الإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.	20
			كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا.	21
			غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.	22
			المستقبل غامض و مبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله.	23
			ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمل في الحياة و أتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال.	24
			أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث(أو حدث لي بالفعل) أو حدث لشخص يهمني.	25
			يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب احد أقاربي).	26
			أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.	27
			أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف و لا معنى و لا مستقبل واضح.	28

الملحق "03" نتائج المعالجة الإحصائية صدق وثبات مقياس الفعالية الذاتية

مقياس الفعالية الذاتية صدق المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	_ العليا_ فئتين والدنيا	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الفئة العليا		8	60,2500	3,69362	1,30589
الفئة الدنيا		8	40,0000	5,04268	1,78285

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence
Hypothèse de variances égales	,960	,344	9,163	14	,000	20,25000	2,20996	15,51010
Hypothèse de variances inégales			9,163	12,8 32	,000	20,25000	2,20996	15,46932

مقياس الفعالية الذاتية التجزئة النصفية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclus ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

مقياس الفعالية الذاتية ألف كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,733	17

الملحق رقم "04" نتائج المعالجة الإحصائية صدق وثبات مقياس قلق المستقبل

مقياس قلق المستقبل صدق المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	_ العليا_ فئتين والنيا	N	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard moyenne
_ قلق	مجموعة العيا	8	68,2500	3,69362	1,30589
المستقبل	مجموعة الدنيا	8	43,0000	5,70714	2,01778

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
المستقبل_ قلق	4,450	,053	10,506	14	,000	25,25000	2,40349	20,09502	30,40498
			10,506	11,989	,000	25,25000	2,40349	20,01269	30,48731

مقياس قلق المستقبل صدق التجزئة النصفية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

مقياس قلق المستقبل ألف كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,808	28

الملحق رقم "05" نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الأولى.

Corrélations

		_الفعالية _الذاتية	_قلق _المستقبل
_الفعالية _الذاتية	Corrélation de Pearson	1	-,534**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	80	80
_قلق _المستقبل	Corrélation de Pearson	-,534**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	80	80

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم "06" نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثانية.

Statistiques de groupe

	الإقامة	N	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard moyenne
_قلق المستقبل	داخلي	17	54,1765	9,15311	2,21996
	خارجي	15	57,6000	12,1584 8	3,13931

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
المستقبل_قلق	Hypothèse de variances égales	1,951	,173	-,906	30	,372	-3,42353	3,77682	-11,13682	4,28976
	Hypothèse de variances inégales			-,890	25,84 7	,381	-3,42353	3,84492	-11,32916	4,48210

الملحق رقم "07" نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثالثة.

Descriptives

قلق_المستقبل

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
علمالنفسالتربوي	13	57,7692	10,00128	2,77386	51,7255	63,8129	42,00	72,00
علمالنفسالعيادي	10	52,0000	10,46688	3,30992	44,5124	59,4876	38,00	68,00
ارشادوتوجيه	10	57,3000	11,10605	3,51204	49,3552	65,2448	34,00	68,00
Total	33	55,8788	10,47842	1,82406	52,1633	59,5943	34,00	72,00

ANOVA à 1 facteur

قلق_المستقبل

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	217,107	2	108,554	,988	,384
Intra-groupes	3 296,408	30	109,880		
Total	3 513,515	32			