

قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي

Future Anxiety and its relationship to self-efficacy among a sample of El Oued university students

*فتحي وادة

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة (2)، الجزائر ، f.ouada2012@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2019-09-01

تاريخ القبول: 2019-11-05

تاريخ النشر: 2020-03-01

ملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وشملت عينة الدراسة على (449) طالبا وطالبة من التخصصين العلمي والأدبي للسنة الجامعية (2016-2017)، كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق المعاينة العشوائية الطبقية، وطبقت الدراسة مقياس قلق المستقبل (المشيكحي، 2009)، ومقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث، 2016) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة - منخفضة) لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل ؛ فاعلية الذات ؛ طلاب الجامعة

Abstract: The study aimed to find out the relationship between future anxiety and self-efficacy among a sample of El Oued university students. This study used the descriptive method correlative and comparative designs. The study sample composed of (449) students from the scientific and literary disciplines for the academic year (2016-2017). The study sample was selected in random stratified sampling and it used the Future Anxiety Scale (Al-Mashikhi, 2009) and the Self-efficacy Scale (prepared by the researcher, 2016). The study concluded to following results:

- There was a significant correlation between future anxiety scores and self-efficacy scores in the study sample.
- There were statistically significant differences in future anxiety scores according to the levels of self - efficacy (high - low) in the study sample.
- There were no statistically significant differences in future anxiety scores according to the discipline (scientific - literary) in the study sample.

Keywords: future anxiety; self-efficacy; university students.

1- مقدمة

يعتبر قلق المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الفرد وأدائه، ومثلما يكون الخوف والقلق حافظاً على التعلم والوصول إلى الهدف يكون مثبطاً ومحبطاً للدافعية، وقد شكل قلق المستقبل محور اهتمام الباحثين وعلماء النفس بسبب التطورات المستمرة على مستوى الدراسات النفسية والتي وسعت من حقل دراسة القلق واستطاعت أن تربطه بعوامل أخرى ذات أهمية، ومنه فإن قلق المستقبل يُعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي وأن جميع أنواع القلق المعروفة لها بُعد مستقبلي، وبالعودة إلى الأنواع المختلفة من القلق والتي أشار إليها الدليل التشخيصي الإحصائي العاشر للاضطرابات النفسية والعقلية نجد أن قلق المستقبل ليس من بينها، ويرجع إلى حادثة هذا النوع من القلق في علم النفس.

قلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة، حيث أكد باندورا (1991) إلى أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق، بينما الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تتناهى درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق. وأشار Zaleski (1996)، بأن قلق المستقبل يعتمد على الفاعلية الذاتية حيث أنه لا بد أن يكون الشخص لديها القدرة والثقة على التحكم فيما حوله (البيئة) لإنجاز أهدافه الشخصية ولمواجهة الأحداث السالبة وهذا الفهم جيد لتخفيف القلق من المستقبل.

وفي ظل ضغوط الحياة العصرية والعوامل المؤثرة على الطالب الجامعي كأعباء الدراسة والمعيشة وارتفاع الأسعار وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل بعد التخرج، كل هذه المشكلات المتداخلة قد تؤثر في طريقة تفكير الطالب فيصبح يسلك تفكيراً غير عقلاني غير منقهم لاهتماماته وأهدافه المستقبلية، وتدني فاعلية الذات لديه وغير قادر على معالجة الأحداث الضاغطة والتغيرات المتلاحقة والسريعة، التي لا يستطيع الفرد ملاحقتها أو استيعابها أو التنبؤ بنتائجها، تعتبر من أهم مشيرات القلق.

ومن هنا؛ فإن أهمية الدراسة الحالية تنبثق من أهمية موضوعها كونها تحاول التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى الطالب الجامعي، مما يجعل هذا الموضوع ذا أهمية على المستوى الأكاديمي والاجتماعي والثقافي حسب ما يراه الباحث.

1.1- الإشكالية:

إن أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، فالمستقبل يضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والنجاح في إقامة العلاقات مع الآخرين، لذا يستشعرون إحباطاً وقلقاً على ذواتهم ووجودهم ومستقبلهم نتيجة التطلعات الزائدة والآمال، والطموحات التي يمتن بها الشباب، كل ذلك يؤدي إلى التوتر والإحباط، هو القلق المتعلق بالمستقبل، حيث أكد الزويدي أن قلق المستقبل يُعد من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة أما سميث أكد أن الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين (69) موضوعاً يثير اهتمام الطلبة في الجامعة صبري (2003).

وقد أكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على مركزية المستقبل في تفكير الشباب، من حيث أنه فضاء للتخطيط والعمل وتنفيذ الأهداف مثل دراسة أبو درويش والطويل (2009)، والتي توصلت إلى وجود اتجاه سلبي نحو المستقبل لدى طلبة السنوات الأخيرة في الحياة الجامعية.

إن اعتماد الفرد على فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهما لاهتماماته وأهدافه المستقبلية وسلوكه، كما يضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى، ويبدل الجهد في مواجهة الفشل، وأن تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات (الطراونة، 2005، 12)، ومنه فالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة لديهم القدرة على معالجة الأحداث الضاغطة، وأن توقعات الفرد لفاعليته الذاتية ترتبط بدرجة كبيرة بالسلوكيات السوية ويتمثل ذلك في الاتزان الانفعالي.

وأوضح باندورا (1991)، إلى أن فاعلية الذات تؤدي دورا محوريا في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، وقد بينت العديد من الدراسات التي أجراها كل من Babak & al (2008) و(المصري، 2011) بأن انخفاض فاعلية الذات تعد مظهرا هاما لمشكلات القلق والخوف، وأن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق، ومنه فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متشائما، وينظر للمستقبل على أنه مظلم وغامض ويشعر بالإحباط واليأس والإحساس بفاعلية ذات متدنية، ويضطرب لديه التفكير مما يؤدي به إلى عدم التركيز والثقة في قدرته الذاتية وتخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حلّ المشكلات بطريقة سليمة.

ومن هذا التصور جاءت إشكالية الدراسة لتبحث عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي؛ على ضوء ما تقدم تحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة - منخفضة) لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة؟

2.1- فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفرضيات علنا نحو التالي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة - منخفضة) لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة.

3.1- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة العلاقة بين درجات قلق المستقبل بدرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.
- التعرف على الفروق بين (مرتفعي - منخفضي) فاعلية الذات في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- الكشف عن الفروق في درجات قلق المستقبل حسب متغير التخصص لدى عينة الدراسة.

4.1- أهمية الدراسة:

تستمد أية دراسة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين، هما مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي يتعامل معها، والعينة التي تجرى عليها الدراسة.

- بالعودة إلى الأنواع المختلفة من القلق التي أشار إليها الدليل التشخيصي الإحصائي العاشر للاضطرابات النفسية والانفعالية، نجد أن قلق المستقبل ليس من بينها، ويرجع عبد الرحيم (2007) السبب إلى حداثة هذا النوع من القلق في علم النفس، وعليه فتناوله في هذه الدراسة يضيف أهمية علمية بالغة.
- كما تتجلى أهمية الدراسة في التأكيد على الدور الإيجابي البناء لفاعلية الذات على مواجهة القلق من المستقبل حتى يتمكن طلاب الجامعة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.
- مرافقة الطلاب وتوعيتهم في هذه المرحلة الحاسمة وما يتأتى عنها من اضطرابات ومشكلات نفسية تعصف بمستقبل الشباب الجامعي وتوفير البيئة المناسبة لمواجهة القلق، والمساعدة على نمو فاعلية الذات بشكل ناضج وسليم من خلال تصميم برامج إرشادية مناسبة، لخفض قلق المستقبل وتنمية فاعلية الذات وتعديل وتغيير الأفكار الخاطئة لديهم، من أجل تحقيق قدر أكبر من الصحة النفسية.

5.1- حدود الدراسة:

يقصر البحث الحالي على معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، السنة الثالثة وفق نظام (ل.م.د)، من التخصصين العلمي (التكنولوجيا، العلوم الدقيقة علوم الطبيعة والحياة، العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير)، والأدبي (الآداب واللغات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، العلوم الإسلامية، الحقوق والعلوم السياسية)، للسنة الجامعية (2016-2017).

6.1- تحديد مصطلحات الدراسة:

أولاً: قلق المستقبل:

تعريف زينب شقير (2005 : 05): "بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات، من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم السلبيات ودحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع وتجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل".

التعريف النظري لقلق المستقبل في البحث الحالي: "قلق المستقبل هو جزء من القلق العام موضوعه توقع المستقبل، مما يدفع صاحبه بالارتباك والشعور بالتهديد، وفقدان الطمأنينة النفسية والتشاؤم والفشل في تحقيق الذات وتجسيد الطموحات".

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل: يعرّف قلق المستقبل إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس قلق المستقبل (إعداد المشيخي، 2009)، المطبق في هذه الدراسة وهو حسب المستويات التالية

- المستوى المنخفض (70 فأقل).

- المستوى المتوسط (71- 78).
- المستوى المرتفع (79 فأكثر).

ثانيا: فاعلية الذات:

تعريف العدل(2001، 131):"بأنها ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر، أو الأسباب الأخرى للتفاوت".

التعريف النظري لفاعلية الذات في الدراسة الحالية: "بأنها معتقدات يمتلكها الفرد في قدرته على أداء السلوك وتوجيهه مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها والكيفية التي يتعامل بها في مختلف المواقف الضاغطة التي تواجهه في الحياة".

التعريف الإجرائي لفاعلية الذات: تعرّف فاعلية الذات إجرائيا، بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث، 2016) المطبق في هذه الدراسة وهي حسب المستويات التالية :

- المستوى المنخفض (73 فأقل).
- المستوى المتوسط (74- 89).
- المستوى المرتفع (90 فأكثر).

ثالثا: طلاب الجامعة:

هم طلاب المرحلة الجامعية المتحصّلين على شهادة البكالوريا، والذين يزاولون دراستهم وفق نظام (ل م د) من جميع المستويات الدراسية بجامعة حمة لخضر بالوادي والمسجلين للعام الدراسي(2016-2017). وفي الدراسة الحالية، هم طلاب السنة الثالثة وفق نظام (ل. م. د) من التخصصين العلمي والأدبي على مستوى جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، للسنة الجامعية (2016-2017).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الإطار النظري:

أولا: قلق المستقبل:

إن التغيير والتطور السريع والظروف التي تمر بها المجتمعات البشرية، تستثير قلق المستقبل لدى الفرد فهو من أكثر أنواع القلق تأثيرا على الصحة النفسية، بحيث يجعل الفرد يشعر بعدم الأمن والتوتر وتوقع الخطر مما يسبب له العجز والتشاؤم واليأس.

أ- تعريف قلق المستقبل:

يُشير Zaleski (المشار إليه في عشري، 2004) إلى أن قلق المستقبل بأنه: " حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان، والخوف من التغييرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل، قد يكون هناك تهديد بأن شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص".

وتعرف السبعراوي(2007)قلق المستقبل بأنه:" حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، يميزها شعور بالتوتر والضيق والخوف، وعدم الارتياح والكدر والهم وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمته أو كيانه، يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل".

ويعرف الجميلي(2009) إلى أن قلق المستقبل " ناتج عن توقع لا منطقي لحدوث ضرر في المستقبل وتلعب فيه خبرة الفرد دورا مهما في إمكانية توقع الأحداث المثيرة للقلق".

ويعرف عسلية والبناء(2011)قلق المستقبل بأنه: "توقع الفرد لوجود خطر يهدد مستقبله وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للحياة والمستقبل".

من خلال التعريفات السابقة يرى الباحث أن قلق المستقبل هو جزء من القلق العام موضوعه توقع المستقبل مما يدفع صاحبه بالارتباك والشعور بالتهديد وفقدان الأمن والتشاؤم، والفشل في تحقيق الذات وتجسيد الطموحات وهذا المفهوم يوحي لنا بالطبيعة المعرفية لقلق المستقبل.

ب- أسباب قلق المستقبل:

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق، باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة، ومن جهة أخرى يعتبر المستقبل هو المجال الذي تتحرك فيه هواجس القلق فهذا الأخير مرتبط بتلك الأحداث التي من المحتمل حدوثها في المستقبل أكثر من الأحداث التي وقعت في الماضي. والقلق كغيره من الظواهر الإنسانية المعقدة هو نتاج مجموعة من الأسباب المتعلقة بالشخص ذاته، كالخبرات السيئة وطبيعة مسار الطفولة واضطراباتها والبناء النفسي والمعرفي للشخص كما يعود إلى محيط الشخص والظروف التي مر بها.

وحسب النظريات الحديثة فإن قلق المستقبل يرتبط أكثر بما يلي: (Eysenck & al (2006)

- الميل والنزوع إلى رد فعل القلق باعتباره من خصائص الشخصية.
- الخبرات المعاشة على مستوى الفرد والجماعة، أي حصيلة النجاح والفشل.
- حدث معاش في فترة تاريخية وأحداث اجتماعية وصراعات سياسية.
- الظهور المفاجئ للأخطار، كالإرهاب والأمراض المزمنة وتراجع الأخلاق وقدم قوة عسكرية عظمى، غير أن هناك رؤية موحدة بين الباحثين، ترى أن هناك العديد من العوامل تتدخل في ظهور القلق واستمرار خصوصا العوامل الناتجة عن النظام المعرفي، السلوكي، البيولوجي، والبيئي وحسب النموذج البيو- سيكو-اجتماعي، لا يوجد سبب واحد للقلق ولا بد من أخذ بعين الاعتبار كل المحددات وتفاعلاتها المتبادلة (Bouchard & rivière, 20056).

ويضيف (Zaleski,1996,88) الأسباب التالية لقلق المستقبل:

- الأحداث السلبية في حياة الفرد وإعادة تذكرها، تزيد من احتمال ارتفاع معدلات القلق المستقبلي.
 - غياب التخطيط للمستقبل، وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
 - التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
 - الغزو الخارجي للفشل.
 - تراجع مستوى القيم الدينية والروحية.
 - الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
 - تبني الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية.
- وفي ضوء ما سبق يرى الباحث، أن أغلب الباحثين اتفقوا على أن أهم أسباب قلق المستقبل هي الأفكار اللاعقلانية وعدم الاستعداد الشخصي، وعدم قدرة الفرد على التفاعل مع تلك الأحداث المستقبلية فهو إما أن

يتقبلها أو يحاول تجاوزها أو يستسلم لها، ويتعامل معها على أساس أنه لا يمكن التغلب عليها، فيصبح إنسانا قلقا.

ج- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

يقوم النموذج المعرفي للقلق على مجموعة من الافتراضات، مفادها أن المريض بالقلق يركز تفكيره على الأفكار اللاعقلانية وتفسيرات ذاتية مشوهة لخبرات شعورية أساسها الإحساس بالخطر المهدد للكيان النفسي أو الجسمي أو خطر يهدد مستقبل الفرد في دراسته، أو عمله أو أسرته، ويرى Ellis (المشار إليه في حسان ، 2009) أن القلق هو نتيجته تبني أفكار لاعقلانية عن الذات والحياة تجعل الفرد عاجزا انفعاليا، لأنه لا يعرف كيف يفكر بطريقة عقلانية، وهذه الأفكار اللاعقلانية هي مصدر القلق.

أما (أرون بيك) يرى بأن المكونات المعرفية تساهم بشكل كبير في تحريك مشاعر القلق، ويتغير (مستوى القلق من منخفض إلى مرتفع أو العكس) حسب طبيعة المكونات المعرفية ودرجة إدراك الخطر الذي يهدد الشخص، وتظهر الاضطرابات الفكرية للشخص للقلق فيما يلي:

- أفكار متكررة عن الخطر، حيث أن المريض هو دائما تحت سيطرة أفكار لفظية وصورية تدور حول وقائع مؤذية.
- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة.
- تعميم المؤثر الضار (بيك، 2000، 122).

وفي نفس السياق فالقلق حسب Zaleski (1996) هو الخوف من التمثيل المعرفي للمستقبل أكثر من تأثير الجانب الانفعالي، وعلى هذا الأساس فالخريطة المعرفية للقلق مبنية على منطق خاص يعتقد بصحته هذا المنطق يشكل أفكار غير عقلانية، وتأويل خاطئ للأحداث ولما سيأتي.

يتبين مما سبق أنه رغم ما يبديه الشخص القلق من أعراض سلوكية وانفعالية، إلا أن الأساس المكون لهذه الأعراض والسلوكيات هو الجانب المعرفي، باعتبار أن قلق المستقبل عملية معرفية تعتمد على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث المستقبلية المختلفة، وأن الأفكار والتخيلات هي مثيرات لقلق المستقبل والتي يصبح من خلالها في حالة قلق شعوري تثير بدورها انفعالات تقوده إلى توقع غير محبب للمثيرات المختلفة، مما يجعل الفرد في حالة ترقب وتوجس وهذه الحالة ما هي إلا تأشيرة دخول لقلق المستقبل.

د- الآثار السلبية لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثيرات سلبية واسعة على حياة الفرد، فهو يترك الشخص في اضطراب دائم وينكد مستقبله ويجعل حاضره في حالة تأزم وشلل وارتباك، مما يفقده التصرف العقلاني والمنطقي ويقع في النهاية في التفسيرات السلبية للأحداث اليومية، ويهاجم القلق احترام الذات، وتصبح الثقة بالنفس ضعيفة مما يكون عرضة للانهايار النفسي والعقلي والبدني، ومن أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يلي:

- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، للتوقع والاستباق تأثير على مجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة، هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا بصريا، فالشخص القلق تتكون له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة تجعل الشخص بليدا.

- الانسحاب من النشاطات البناءة والمفيدة التي قد تحتوي على نوع من المخاطرة، ويرى Zaleski أن الإقدام على المخاطرة يرتبط بشكل جيد مع الاعتماد بالحظ الجيد (التفاؤل) ويرتبط أيضا بالتفاؤل غير الواقعي إذا كانت المخاطرة لا موضوعية ولا عقلانية.
- التوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة، حيث أنهم لا يقتنعون بسهولة أن المعلومات والمعرفة المكتسبة من الواقع ممكن أن تكون مفيدة.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل الإسقاط والتبرير والكتب (زيدان، 2007، 95).
- قليل الثقة بالنفس ويفقد السيطرة بسهولة وبذلك يصبح عرضة للانهيال العقلي والبدني.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع، وصلابة الرأي والتعنت.
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
- استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد، أي أن الأفراد الأكثر احتكاكا في الجماعة وتعصبا لهم في معظم الأحيان أكثر عجزا عن الاستقلال، فالعلاقات الحميمة تتصف بالالتكال الشديد على رموز القوة في الجماعة وعلى سائر السلطة المادية والنفسية.
- الاعتمادية والعجز و اللاعقلانية (مسعود، 2006، 58).

ثانيا : فاعلية الذات :

تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء.

أ- تعريف فاعلية الذات:

يعرف Bandura (1999, 39) فاعلية الذات بأنها: "إحكام الفرد لقدراته وذلك لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء".

أما العدل (2001، 131) عرف فاعلية الذات على أنها: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته يُعبر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة".

يشير المشيخي (2009، 12) على أن فاعلية الذات "هي معتقدات الفرد في قدراته، وفي قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك".

ذهبت كل من هويدة والجمالي (2010، 762) في تعريفهما لفاعلية الذات، على أنها: "إدراك الفرد لقدراته الشخصية من خلال إنجاز الأداء، وتنوع الخبرات البديلة واقتناعه بقدراته على انجاز المهام بنجاح بالإضافة إلى استشاراته الانفعالية التي تزيد من قدرته على مواجهة المواقف التي تواجهه".

ويرى الباحث أن فاعلية الذات بشكل عام تشير بأنها معتقدات يمتلكها الفرد في قدرته على أداء السلوك وتوجيهه مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل بها في مختلف المواقف الضاغطة التي تواجهه في الحياة، وأن المعتقدات الشخصية حول فاعلية الذات تُعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن

السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن توقعاته لمهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناتج والكفاء مع أحداث الحياة.

ب- نظرية فاعلية الذات لباندورا:

يرجع أصل فاعلية الذات إلى ألبرت باندورا، والتي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي التي أساسها، وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يُفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1999, 77 ; 98).

- إن 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.

- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح الاكتساب السريع للمهارات المعقدة التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.

- يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز، والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب أخرى.

- يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم وقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافظ ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك.

- إن قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات، والأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة.

- تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا، إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية، وهذا ما يترجمه مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن نظرية فاعلية الذات تهتم بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة، وطبقا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، سلوكية، وبيئية) وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد على قدرته واتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد، وعوامل بيئية تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الطفل، ومنهم الآباء والمعلمون والأقران.

ج- مصادر فاعلية الذات:

اقترح ألبرت باندورا (1997) أربعة مصادر لفاعلية الذات وعلاقتها بأحكام فاعلية الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء.

- الإنجازات الأدائية (Performance Accomplishment):

ويُعد مصدر الإنجازات الأدائية الأكثر تأثيراً في فاعلية الذات لدى الفرد، لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما، الإخفاق المتكرر يخفضها والمظاهر السلبية للفاعلية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات.

- الخبرات البديلة (Vicarious Experience):

ويُشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة، والرغبة في المثابرة مع الجهود ويطلق على هذا المصدر "التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين"، فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير فعاليتهم الخاصة.

- الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion):

إن الإقناع اللفظي الحديث الذي يتعلق بالخبرات معينة للآخرين، والإقناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي إلى الفرد لفظياً عن طريق الآخرين تكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء المهمة، وأن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقديم الإحساس بفاعلية الذات.

- الحالة النفسية والفسولوجية (Psychological and Physiological state):

وهي تمثل المصدر الأخير للحكم على فاعلية الذات، ويشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنمو وصعوبة المهمة والجهد الذي يحتاجه الفرد والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء فايد (2008).

ومما سبق يتضح لنا في ضوء نظرية باندورا لفاعلية الذات أن :

فاعلية الذات تكوين نظري وضعه ألبرت باندورا كمفهوم معرفي يهتم بتغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع، وهي كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات من أربعة مصادر رئيسية وهي: الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة والإقناع اللفظي، والحالة النفسية أو الفسولوجية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد هي: قدر الفاعلية العمومية، والقوة.

2.2- الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى في البيئات العربية والأجنبية، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات السابقة.

أ. دراسات سابقة تتعلق بمتغير قلق المستقبل:

هدفت دراسة ابن الطاهر (2010) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج، كما استهدفت تحديد الفروق بين الطلبة والطالبات في قلق المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبا وطالبة، استخدم الباحث في دراسته مقياس قلق المستقبل، ومقياس الأحداث الحياتية الضاغطة

لزينب شقير؛ وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل، كما بينت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير التخصص في قلق المستقبل.

كما بحثت دراسة القرشي (2011) للتحقق من وجود علاقة بين الدافع للإنجاز وقلق المستقبل واستهدفت الكشف عن الفروق في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة وفقا لكل من المستوى الدراسي (أول - رابع) التخصص (علمي - أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة (150) منهم من الكليات العلمية و(150) من الكليات الأدبية بجامعة أم القرى، وطبقت الدراسة مقياس الدافع للإنجاز إعداد موسى (1981) ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير (2005)؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية للإنجاز وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - التخصص).

قام أحمد محمود جبر (2012) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات، والكشف عن الفروق في قلق المستقبل والعوامل الخمسة للشخصية لدى طلبة الجامعات، وتكونت عينة الدراسة من (800) طالب وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة للشخصية من إعداد كوستا وماكدي تعريب الأنصاري (1997)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث؛ وخلصت النتائج وجود مستوى متوسط من القلق تجاه المستقبل، كما بينت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عامل العصابية وبين قلق المستقبل، ولم توجد فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغيرات الدراسة.

ب. دراسات سابقة تتعلق بمتغير فاعلية الذات:

بحثت دراسة Leglesia et al (2005) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات بكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (136) طالبا واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، مقياس القلق ومقياس الضغط النفسي؛ أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي.

هدفت دراسة Babak et al (2008) إلى بحث العلاقة بين الضغط الإدراكي وفاعلية الذات المدركة والحالة النفسية لدى طلاب المدارس العليا بإيران، وبلغت عينة الدراسة (866) طالبا استخدمت الدراسة مقياس الصحة العامة، مقياس فاعلية الذات، مقياس الضغوط وكشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط الإدراكي وفاعلية الذات والحالة النفسية لدى عينة الدراسة؛ وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين، وبينت النتائج إلى أن الذين لديهم فاعلية ذات عالية يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة بينما الذين لديهم فاعلية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للقلق والاضطراب النفسي.

إن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة باهتمامها بموضوع قلق المستقبل وفاعلية الذات ويلاحظ من الدراسات السابقة أنها اعتمدت على مناهج وأساليب مختلفة ومقاييس كوسيلة لقياس مستوى قلق المستقبل وفعالية الذات، وهذا تبعا للتعريف الإجرائي المعتمد من دراسة إلى أخرى وإلى الأهداف المرجوة، حيث ركزت بعض الدراسات على تقديم أسباب قلق المستقبل ومصادر فاعلية الذات في حين اعتمدت دراسات أخرى على قياس الاستجابات الناجمة عن قلق المستقبل وفاعلية الذات (الآثار) الأمر الذي فسّر تفاوت مستويات قلق المستقبل وفاعلية الذات من دراسة لأخرى، أما من حيث العينات فقد طبقت الدراسات في مجملها على طلاب

الجامعة وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية، وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها نتيجة لارتباطها بمتغيرات نفسية مختلفة، إلا أن بعضها اتفق على عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص وأن ذوي فعالية الذات المنخفضة هم أكثر قلقاً على ذواتهم ومستقبلهم وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة من الناحية النظرية والاستعانة بها في التحليل والمناقشة.

3- الطريقة والأدوات:

إن موضوعية ودقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث، تتوقف على صحة الإجراءات المنهجية المتبعة والأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة، ومدى التمكن من تطبيقها، وعليه تناول الباحث في هذا الجزء من الدراسة الإجراءات المتمثلة في تحديد مجتمع الدراسة والعينة، وشرح الخطوات والإجراءات العملية لأدوات الدراسة ووصفها مع ذكر الخصائص السيكومترية، وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1.3 - منهج الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وهو ما يحقق أهداف الدراسة الحالية في ضوء طبيعة الموضوع، ونوع متغيرات الدراسة، وخصائص العينة، حيث استخدم المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات، بينما استخدم المنهج الوصفي المقارن لتحديد الفروق بين الطلبة والطالبات وفقاً لمتغيرات الدراسة.

2.3 - مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة جامعة (الشهيد حمة لخضر بالوادي)، والمسجلين في السنة الثالثة (LMD) للسنة الجامعية 2016-2017، والبالغ عددهم (2932)، منهم (1225) طالباً و(1707) طالبة ومن التخصصين العلمي والأدبيوزعين على ثمانية (08) كليات كما يلي:

جدول (1) المجتمع الأصلي للدراسة في الكليات الثمانية

المجموع	العلوم الإسلامية	الحقوق والعلوم السياسية	العلوم الإنسانية والاجتماعية	الآداب واللغات	العلوم التجارية والاقتصادية وعلوم التسيير	العلوم الطبيعية والحياة	التكنولوجيا	الكلية	الجنس
1225	118	273	193	99	263	76	224	الذكور	
1707	181	199	497	310	215	50	55	الإناث	
2932	299	472	690	409	478	126	279	المجموع	

المصدر: أخذت هذه الإحصائيات من مصلحة التعليم والترقيم بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

3.3 - الدراسة الاستطلاعية :

يعرف "مروان عبد المجيد إبراهيم" (2000، 38) الدراسة الاستطلاعية: " أنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي".
أ. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

إن الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة، وتوفير المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في قلق المستقبل وفاعلية الذات.
ب. عينة الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار عينة استطلاعية عشوائية قوامها (180)، طالبا وطالبة من السنة الثالثة (ل م د) منهم (100) من الإناث و(80) من الذكور، من التخصصات الأدبية والعلمية واستخدمت هذه العينة في التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

ج. الإطار المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في جامعة (الشهيد حمة لخضر بالوادي)، وفي الكليات الأربعة، وهي كلية التكنولوجيا، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، كلية الآداب واللغات، وكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، أما بالنسبة للإطار الزمني فقد أجريت هذه الدراسة في شهر فيفري 2017.

4.3- عينة الدراسة الأساسية:

أ. عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار أفراد عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية، وبالضبط طريقة التوزيع المتناسب على عينة قوامها (449) طالبا وطالبة من السنة الثالثة (LMD) 2016 - 2017 بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي موزعين على التخصصين العلمي والأدبي من المجتمع الأصلي، حيث تمثل عينة الدراسة نسبة (15.31%) وهذا ما هو موضح في الجداول الآتية:

جدول (2) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات الثمانية بالجامعة

النسبة المنوية	العدد الكلي	عدد الذكور والنسبة %	عدد الإناث والنسبة %	الكلية (التخصص)		
%10	28	%80	22	20%	6	التكنولوجيا
%04	05	%60	3	40%	2	العلوم الدقيقة
%06	11	%44	5	56%	6	علوم الطبيعة والحياة
%14	57	%24	14	76%	43	الآداب واللغات
%24	166	%28	46	72%	120	العلوم الإنسانية والاجتماعية
%16	76	%58	44	42%	32	الحقوق والعلوم السياسية
%16	76	%55	42	45%	34	العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
%10	30	%39	12	61%	18	العلوم الإسلامية
%100	449	%42	190	58%	259	المجموع

يتبين من الجدول (02) أن هذه البيانات في الحقيقة تعكس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة، وجاء تعداد العينة بهذه الصورة نظرا للأسباب التالية:

- عدم استجابة بعض الطلبة لأدوات جمع البيانات.
- استبعاد الاستمارات التي لا تحمل البيانات المدونة فيها.
- هناك بعض الاستمارات الناقصة (عدم الإجابة على جميع بنود المقاييس).

جدول (3) توزيع أفراد العينة حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرارات	العينة
%27	120	علمي
%73	329	أدبي
%100	449	المجموع

يتضح من خلال البيانات الموجودة في الجدول أعلاه أن عدد الطلاب في التخصص العلمي بلغ (120) طالبا أي بنسبة (27%)، أما عدد طلاب التخصص الأدبي كان عددهم (329) طالبا أي بنسبة (73%) وهو ما يعكس حقيقة المجتمع الأصلي للدراسة. ب. مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، من التخصصين العلمي والأدبي، أما فيما يخص الإطار الزمني لهذه الدراسة كان في السنة الجامعية 2016 - 2017.

5.3- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

أولا : مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث "غالب بن محمد المشيخي" ببناء هذا المقياس، وذلك بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل ومختلف المقاييس استعملت فيها، ومن بين هذه الدراسات دراسة Zaleski (1996)، ودراسة عشري (2003)، ودراسة سعود (2005) ودراسة مسعود (2006) ودراسة السبعوي (2007) وغيرها من الدراسات التي بحث أصحابها في هذا الموضوع ويتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة موزعة على خمسة أبعاد لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وهي كالاتي: التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الضاغطة في الحياة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية لقلق المستقبل.

وتم تكيفه وتطبيقه على البيئة الجزائرية من قبل الباحث (زروق، 2010) وتم حساب الثبات باعتماد ألفا كرونباخ وكانت قيمته (0.92)، أما الصدق اعتمد الباحث أسلوب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس فتراوح بين (0.68 - 0.77) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، أما عن قيمة ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.33 - 0.66)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) وهذا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بصدق المحتوى.

وقام الباحث بحساب الصدق بطريقة أخرى للتأكد من صلاحية استخدامه بحسابه الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية، فكانت قيمة الانحراف المعياري للفئة العليا (08.98)، والانحراف المعياري للفئة الدنيا (05.52)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (24.31) و(ت) الجدولة (21.35)، عند درجة الحرية (79.88) حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولة، مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، وعليه فالمقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

وتم قياس الخصائص السيكمترية لمقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية بالطرق التالية:

أ. صدق الأداة:

. الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

جدول (4) قيم معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط
التفكير السلبي تجاه المستقبل	180	**0.84
النظرة السلبية للحياة	180	**0.85
القلق من الأحداث الضاغطة في الحياة	180	**0.95
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	180	**0.84
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	180	**0.65

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيمة معامل الارتباط للأبعاد الخمسة تتراوح بين (0.65) و(0.95) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على أن جميع الأبعاد لها دلالة ارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا دلالة على ارتفاع معاملات التناسق الداخلي، وعليه يمكن القول بأن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

.الصدق الذاتي: وهو أحد أنواع الصدق الإحصائي، بحيث يعتمد على معامل الثبات تم حساب الصدق الذاتي لمقياس قلق المستقبل والمستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، فكانت النتيجة كما يلي: الصدق الذاتي =

$$0.95 = \sqrt{0.91}$$

ت. ثبات الأداة:

"ويقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق، أو الاستقرار في نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (عبد الحفيظ، 1993، 552)، ولقد تم حساب معامل الثبات من خلال مايلي:

. الثبات بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

وقد بلغ معامل الثبات (0.91)، وعليه فإن معامل الثبات للأداة عال، وبالتالي فهو صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

ث. طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح كل بعد من أبعاد المقياس على حدى، ومن ثم تجمع درجاته، وتحسب نتائج العبارات كالتالي :

جدول (5) طريقة حساب العبارات لمقياس قلق المستقبل

التقدير	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
الدرجة	03	02	01

الدرجة الكلية للمقياس تتراوح وتقع بين الدرجة الدنيا (43) والدرجة العليا (129).

ثانيا : مقياس فاعلية الذات:

قام الباحث ببناء هذا المقياس في صورته الأولية المكونة من (40) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وتم بناؤه من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع فاعلية الذات مثل Wheeler & ladd (1982)، والمقياس الذي أعده Schwarzer & al (1997) الذي يتناسب مع العديد من الثقافات، ومقياس

العدل(2001) ومقياسالمصري (2011)، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (32)عبارة ومن أربعة أبعاد وهي:إنجاز الأداء، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي،والاستثارة الانفعالية، وتم قياس الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية بالطرق التالية:

أ. صدق الأداة :

الصدق الظاهري:

قام الباحث بعرض أداة القياس في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة الباحثين والمختصين في علم النفس، في بعض الجامعات وكان عددهم (11) محكما، وذلك لفحص العبارات وإبداء الرأي في كل عبارة وقد اتفق المحكمون على إجراء بعض التعديلات حتى يتماشى مع البيئة المراد التطبيق فيها.

. الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

جدول (6) معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط
إنجاز الأداء	180	**0.84
الخبرات البديلة	180	**0.93
الإقناع اللفظي	180	**0.88
إنجاز الأداء	180	**0.95

من خلال الجدول رقم (06)، نجد أن قيمة معامل الارتباط للأبعاد الأربعة تتراوح بين (0.84 – 0.95) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على أن جميع الأبعاد لها دلالة ارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا دلالة على ارتفاع معاملات التناسق الداخلي،وعليه يمكن القول بأن مقياس فاعلية الذات يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الصدق الذاتي:تم حساب الصدق الذاتي لمقياس فاعلية الذات والمستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات فكانت النتيجة كما يلي: الصدق الذاتي = $\sqrt{0.89} = 0.94$

ب. ثبات الأداة:

الثبات بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

وقد بلغ معامل الثبات (0.89)، وعليه فإن معامل الثبات للأداة عال، وبالتالي فهو صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

والتي بلغت قيمته(0.79)، بعد ذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة التعديل لسبيرمان براون فوجدت(0.88) وهو معامل ثبات جيد، يؤكد على صلاحية الأداة للدراسة.

ج. تصحيح مقياس فاعلية الذات:

يتم تصحيح كل بعد من أبعاد المقياس على حدى، ومن ثم تجمع درجاته، وتحسب نتائج العبارات الايجابية كالتالي:

جدول (7) يوضح طريقة حساب العبارات الايجابية لمقياس فاعلية الذات

التقدير	كثيرا جدا	كثيرا	غير متأكد	أحيانا	نادرا
الدرجة	05	04	03	02	01

أما حساب العبارات السلبية، يتم عكس العبارات الايجابية، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح وتقع بين الدرجة الدنيا (32) والدرجة العليا (160).

2-6- الأساليب الإحصائية:

- معامل الارتباط "بيرسون".
- الاختبار التائي.
- معامل ألفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.

4- النتائج ومناقشتها:

1.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة".

جدول (8) يوضح معامل الارتباط بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الاحصائية
قلق المستقبل فاعلية الذات	449	-0.394	دال عند 0.01

يوضح الجدول رقم (08)، وجود ارتباط سلبي ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.01) بين قلق المستقبل وفاعلية الذات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.394) فهو ذو قيمة سالبة، وهذا يعني وجود علاقة بين قلق المستقبل و فاعلية الذات لكن هذه العلاقة عكسية، أي أنه كلما زاد قلق المستقبل انخفضت فاعلية الذات لدى أفراد العينة، وتتفق نتيجة الفرض مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات، منها المشيخي (2009) Babak et al (2008) وBandura (1999) وأشارت هذه الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق فكلما زاد القلق لدى الفرد انخفضت الفاعلية الذاتية لديه.

وأرجع رواد النظرية المعرفية الحديثة مثل آرون بيكنشأة القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله، وفي ضوء

محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركا خطرا وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعف مسيطرا وانخفاضا في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحى معرفي للقلق (سعود، 71، 2005).

ويؤكد باندورا (المشار إليه في العشري، 2004، 144) بأنه كلما انخفض مستوى فاعلية الذات زادت الاستثارة الانفعالية التي تعتبر مصدرا من مصادر فاعلية الذات، وبالتالي فالقلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات باعتبار أن كثيرا من الأفراد يعتمدون على الاستثارة الفيزيولوجية في الحكم على فاعليتهم فالذين يملكون خوفا شديدا أو قلقا حادا يغلب أن تكون توقعات فاعليتهم الذاتية منخفضة.

ويرى الباحثان معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الأهداف المراد تحقيقها يمثل الفاعلية الذاتية المرتفعة، وثقة الفرد بنفسه تتحقق إذا كانت لديه المقدرة على إحراز هذه الأهداف، فكلما زادت ثقتهم في فاعليتهم الذاتية، زادت مجهوداتهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، بينما اهتزاز الثقة بالنفس وتسيّد الأفكار الانهزامية والاستسلام وعدم القدرة على تجاوز الأزمات والمشكلات الحياتية والنظرة السلبية للذات والعجز على مواجهة مطالب الحياة وتخيل الأسوأ دائما، واستمرار التفكير في مسلسل الكوارث يعيق التفكير بصورة ايجابية نحو الحاضر والمستقبل مما يؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات وبالتالي الشعور بقلق المستقبل.

2.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية علأنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة - منخفضة) لدى عينة الدراسة".

جدول (9) الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) مستوى فاعلية الذات في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

المتغير	مستوى فاعلية الذات	مرتفعو مستوى فاعلية الذات (ن=157)		منخفضو مستوى فاعلية الذات (ن=210)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قلق المستقبل	مرتفعو مستوى فاعلية الذات	71.72	10.127			8.18	365	0.01
	منخفضو مستوى فاعلية الذات	70.73	10.924					
	مرتفعو مستوى فاعلية الذات							
	منخفضو مستوى فاعلية الذات							

يبين الجدول رقم (09) نتائج الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) مستوى فاعلية الذات في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة حيث تشير النتائج إلى مايلي :

يتضح من خلال قيمة ت تساوي (8.18)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (365)، هذه النتيجة تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة - منخفضة)، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية، أي أن ارتفاع قلق المستقبل لدى الطلاب منخفضي فاعلية الذات أكثر من الطلاب مرتفعي فاعلية الذات وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات كل من صالح عواطف (1993) وفايد (2008) والمصري (2011)، والتي ترى بأن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهرا هاما لمشكلات الخوف والقلق وأن الطلاب منخفضي فاعلية الذات لديهم قلق متزايد.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة في التحكم في مصادر التهديد المختلفة لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تتناوبه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك التهديد من جوانب بيئية مشحونة بالمخاطر والصعاب.

ويرى الباحث أنه لما يترتب على القلق من آثار سلبية في حياة الفرد كصعوبة التفكير العقلاني وتدني مستوى الفاعلية الذاتية وما يرافقه من أمراض جسدية ونفسية، فإن الأفراد يختلفون في الأساليب والطرق والاستراتيجيات التي يتعاملون بها مع القلق، لذا فإن معتقدات الأفراد حول فاعليتهم الذاتية تحدد مستوى دافعيتهم للأداء والانجاز، فكلما زادت فاعلية الذات المدركة (التقويم الايجابي للذات) لدى الفرد زادت فاعلية الأهداف التي يضعها لنفسه وزاد إصراره على تحقيق الأهداف، وأكد باندورا (1999، 140) بأن الأفراد ذوو فاعلية الذات يواجهون المهام الصعبة بتحد ويضعون أهدافا ويلتزمون بالوصول إليها ولديهم طاقة عالية ويقاومون النكسات والإجهاد بسرعة، بعكس الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة فهم يخلون من المهام الصعبة ويستسلمون بسرعة ولديهم طموحات منخفضة، ويركزون على النتائج الفاشلة وليس من السهل نهوضهم من النكسات.

وفي نفس السياق فإن اعتماد الفرد على فاعليته الذاتية يجعله أكثر تفهما لاهتماماته وأهدافه المستقبلية وسلوكه كما يضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى ويبدل الجهد في مواجهة الفشل، كما أن تحقيق التغيير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات، إن الأفراد ذوو فعالية الذات المرتفعة لديهم القدرة على معالجة الأحداث الضاغطة وأن توقعات الفرد لفاعليته الذاتية ترتبط بدرجة كبيرة بالسلوكيات السوية ويتمثل ذلك في الاتزان الانفعالي.

3.4 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة".

جدول (10) الفروق في درجات قلق المستقبل حسب التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة.

المتغير	التخصص	علمي(ن=120)	أدبي(ن=329)	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	علمي	77.61	11.03	0.38	449	غير دالة
	أدبي	77.16	11.15			

يبين الجدول رقم (10) نتائج الفروق في درجات قلق المستقبل حسب التخصص (علمي - أدبي) لدى أفراد

العينة، حيث تشير النتائج إلى مايلي :

يتضح من خلال النتائج أن قيمة (ت) بلغت (0.38)، عند درجة حرية (447)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً وعليه لا نستطيع رفض الفرضية الصفرية التي مفادها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من العشري (2004) ودراسة السبعواي (2007) ودراسة القرشي (2011) ودراسة جبر (2012)، حيث يرى

القرشي (2011، 97) إن تشابه الظروف والتحديات التي يمر بها الطلبة والطالبات داخل الجامعة وخارجها جعلهم يتشابهون في نظرتهم للمستقبل بغض النظر عن التخصص العلمي الذي يدرسه. ويرى الباحث أن عدم وجود فروق تعزى إلى متغير التخصص (علمي - أدبي) نتيجة لتشابه الظروف المحيطة بهم كالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية، وكذلك استنادا إلى المدة الزمنية التي ترتبط بالدراسة والتي تكاد أن تكون متقاربة لدى جميع التخصصات، وهذا ما يجعل شعور طلاب الجامعة وخاصة الطلاب المقبلين على التخرج بنوع من الجد والاجتهاد والتفوق لأن ذلك قد يساعدهم على تحقيق ذواتهم وطموحاتهم المستقبلية سواء في التخصصات الأدبية والعلمية.

ويمكن القول إن مشاكل طلاب الجامعة تكاد تكون واحدة سواء في التخصصات الأدبية والعلمية فمشاكلهم تدور حول التفوق والنجاح الأكاديمي، إيجاد فرصة في مواصلة المسار الدراسي الصعبة في إيجاد فرصة عمل مناسبة وكذلك يعانون من الضغوطات النفسية المتعددة كضغوط وأعباء الدراسة، ضغوط انفعالية وأخرى فسيولوجية راجعة إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تقابلها مرحلة المراهقة المتأخرة ومالها من مطالب نمو خاصة بهذه المرحلة التي تتميز بالنشاط والإقدام والمخاطرة والجرأة والشجاعة والطموح الزائد والآمال العريضة التي يسعى الطالب إلى تحقيقها وهناك دوافع ثانوية يسعى إلى إشباعها مرتبطة بنمط الشخصية، كما أكدته كل من دراسة عسليّة والبنا (2011)، وبن الطاهر (2010) كل ذلك قد لا يجدها في بيئته المنزلية أو الجامعية أو المجتمعية وهذا ما يعزز لديه القلق تجاه المستقبل.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من دراسة عبد المحسن (2007)، ودراسة أبو العلا (2010)، والتي أوضحت أن التخصص الدراسي له دور في قلق المستقبل، حيث يزداد القلق تجاه المستقبل لدى طلاب التخصصات الأدبية مقارنة مع طلاب التخصصات العلمية، حيث أشار عبد المحسن (2007، 277) إلى أن طلاب الكليات العلمية أقل خوفا من المستقبل خلافا لطلاب الكليات الأدبية، ويرجع ذلك أن طلاب الكليات العلمية بما يتلقوه من مناهج وتدرّيات علمية وعملية قد أتاحت لهم اقترابا وثيقا من الواقع وتعاملا مباشرا مع البيئة المحيطة مما يخفف من حدة القلق والخوف من المستقبل.

وتؤكد مسعود (2006، 259) على أن التخصصات الأدبية لا تواكب التغيرات في سوق العمل ولا تستطيع أن تؤمن المستقبل الوظيفي الذي هو أكثر ما يجعل الطالب قلقا على مستقبله، فإن وجدها يبقى غير قادر على منافسة ومحاكاة الانفتاح العلمي وهذا ما يجعل الطالب يعيش في قلق دائم على مستقبله أكثر من التخصصات العلمية.

5-الخلاصة:

إن القلق من المستقبل لدى الطالب يؤثر على صحته النفسية مما يعزز في انخفاض فاعلية الذات عنده والتي تؤدي دورا محوريا في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، وكذلك التأثير في طريقة تفكيرهم اللاعقلاني وغير المنطقي تجاه المستقبل، لأنه حالة نفسية تظهر عند جميع الأفراد بغض النظر عن الجنس والتخصص الذي ينتمي إليه كل فرد لأن المصادر المتنوعة لقلق المستقبل والواقعة على عاتق الطالب الجامعي قد تكون واضحة في ملامح أزمة واحدة مشتركة، لذلك يعاني كل منهما قلق المستقبل بدرجات متقاربة، ويبقى قلق المستقبل خاضع بالضرورة إلى سياق اجتماعي واقتصادي وسياسي، كما يلعب الإطار الثقافي للفرد والموقع الجغرافي والمكانة الاجتماعية التي ينحدر منها الشخص دورا فاعلا في معتقداته وتصوره تجاه المستقبل.

مقترحات الدراسة:

- تعزيز وتدعيم بيداغوجية مرافقة للطالب الجامعي من أجل مساعدته في بناء مستقبله والتخطيط له
- إجراء العديد من الدراسات في موضوع قلق المستقبل مع ربطه بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى وفي بيئات مختلفة.
- إنشاء مراكز متخصصة للإرشاد النفسي والخدمة الاجتماعية في الجامعات من أجل مساعدة الطلاب على تنمية مهاراتهم واكتشاف قدراتهم.
- إجراء محاضرات وندوات وملتقيات وفتح باب الحوار مع طلاب الجامعة لمناقشة موضوع قلق المستقبل واتخاذ الإجراءات والسبل الكفيلة للتخفيف منه.

الإحالات والمراجع:

- أبو العلا، محمد أشرف (2010). قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين: منشور بالمؤتمر الدولي الأول. المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة . 8-9 يوليو .
- أبو درويش، منى والطويل، هاشم (2009). اتجاهات طلبة جامعة الحسين بن طلال نحو الدراسة والعمل والمستقبل. مجلة العلوم الإنسانية. جامعة منتوري. (32) (أ) . 7-25.
- بن الطاهر، التجاني (2010). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل على عينة من طلبة الأغواط. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (1). ديسمبر. 262 - 285.
- بيك، أرون (2004). العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية. ترجمة عادل مصطفى. القاهرة: دار الأفاق العربية.
- جير، أحمد محمود. (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: فلسطين.
- فايد، عطية جمال (2008). تأثير دافعية تقدير الذات وفاعلية الذات وعزو العجز المتعلم في التحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية. (30). جامعة عين شمس. مصر.
- الجميل، علي عليخ خضر (2009). أثر التدريس على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. (4)8. 38-65.
- حسان، منال محمد رضا (2009). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية - دراسة ارتباطية - مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. مصر. (40). 46-422 .
- زيدان، سها. (2007). هواجس المستقبل عند الشباب - دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: دمشق.
- سعود، ناهد الشريف. (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة: جامعة دمشق.
- شقيير، زينب محمود (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: الأنجلو مصرية.
- صالح، عواطف حسين (1994). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة. (23). 461-487 .
- صبري، إيمان محمد (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية. (13). (38). 53-99.
- الطراونة، نايف سالم. (2005). أثر برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي معرفي في تحسين مستوى دافعية الانجاز وفاعلية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني. رسالة دكتوراه غير منشورة: الجامعة الأردنية.
- عبد الحفيظ، مقدم (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد الرحيم، محمد السيد (2007). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر. مجلة كلية التربية بنني سويف. (9). (2). ديسمبر. 347-409.

- عبد المجيد، إبراهيم مروان(2000)،أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان : مؤسسة الوراق.
- عبد المحسن، مصطفى. (2007). فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة أسبوط: مصر.
- العدل، عادل(2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات. الجزء الأول. الأردن.(20). 252- 230.
- عسلي، محمد إبراهيم والبنا وأنور حمودة (2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتطبيقات بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية فلسطين. 25(5). 1158- 1119.
- عشري، سعيد (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان: في المؤتمر السنوي الحادي عشر. مركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس . 25- 27 ديسمبر 187- 139.
- القرشي، محمد ،وبن عابد بن بختي. (2011).الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة : المملكة العربية السعودية.
- السباعوي، فضيلة عرفات محمد (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة التربية والعلوم . 15(2) . 277- 250 .
- مسعود، سناء منير. (2006). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة طنطا: مصر .
- المشيخي، غالب بن محمد علي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف.رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- المصري، نيفين عبد الرحمان. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: غزة.
- هويذة ، حنفي محمود والجمالي، فوزية عبد الباقي (2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتأخرين دراسيا. مجلة أبحاث عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم التكنولوجية. (1). 61- 115.
- Babak, M.,Froug, S., Behrouz. B, &Hamid , A .(2008).Perceived Stress .Self Efficacyand Its relationto Psychological Well- Being Slaters in Iranian maleHigh SchoolStudents.*Journal of Social and Behavior Personality*.36(62).257- 266.
- Bandura , A . (1999) . A Social Cognitive Analysis of substance abuse : An AgenticPerspective , *Psychological science*. 10 (3).214 - 217.
- Bandura , A. (1991). Self- Efficacy. Conception of Anxiety .*journal of Personality of Social Psychology* , Anxiety and self – focused Attention .60 (05).89- 110.
- Bouchard , S.,Rivieer, B .(2000).*Les Trouble Anxiex in* : Capeliez , P, LaudrevilleP,Vezina , J (Div.)Psychologie clinique de la Personne Agée .Les Presses de L'université d'Ottawa .46- 75.
- Eysenck , M ., Susanna, P., § Santos, R. (2006). Anxiety and depression :Paste Present and future events ,*Cognition and Emotion* . (20). 2 . 274- 294.
- Leglesia , S., Azzara, S., Squillace., JEIFETZ, M, L'ores, A., Desimone, M., § Diaz,L.(2005). *The relation ShipBe tween Anxiety and Stress*. Mar.5(1). 27-31.
- Zaleski,z .(1996). Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research.*Personality and individual differences*. (21). (2).165- 174.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

وادة، فتحى(2019). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 45(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 69-90.