

البحث الأول:

” التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب
ال ثانوية العامة ”

إعداد :

د/ أمال إبراهيم الفقي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية جامعة بنها

” التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة ”

د/ آمال إبراهيم الفقي

• المستخلص :

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة ، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبا وطالبة بالصف الثالث الثانوي العام (علمي - أدبي) المقيدين بالمدارس الحكومية بمدينة بنها محافظة القليوبية بمتوسط عمر (18,4) عاما ، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من إعداد الباحثة وهي: مقياس التنظيم الذاتي و مقياس مستوى الطموح و مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوي ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل ، وعدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور ومتوسطى درجات الإناث فى كل من التنظيم الذاتي و مستوى الطموح و قلق المستقبل ، وعدم وجود فرق بينهما من حيث التخصص (علمي / أدبي) في التنظيم الذاتي ومستوى الطموح ، ووجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور ومتوسطى درجات الإناث فى قلق المستقبل لصالح التخصص العلمي ، وأخيرا يمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي في ضوء مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة .

Abstract :

The present study aims to investigate the relationship between self-regulation and the level of ambition and the future anxiety among secondary school students, the study sample consisted of (160) students from the third grade general secondary (scientific literature) enrolled in public schools in Banha Qaliubiya average age (18,4) The study used a range of tools prepared by a researcher, a self-regulation scale and the level of ambition scale and the future anxiety scale, the study founded that there is a positive correlation between self-regulation and the level of ambition, a negative correlation between self-regulation and the future anxiety, but no significant differences correlation between the mean scores of the males and the mean scores of females on a scale of self-regulation, the level of ambition and the future anxiety scale, there is no differences between them in the specialization (scientific / literary) in self-regulation and the level of ambition, and predictable self-regulation in the light of the level of ambition and the future anxiety among the general secondary school students .

• مقدمة :

إن الظروف الاجتماعية التى تحيط بالمجتمع المصري اليوم يمكن أن تقدم أفضل تفسير للتوتر النفسى أو الانفعالى ، نتيجة لما يعيش تحته من ضغوط اقتصادية واجتماعية وسياسية وأمنية متقلبة ، ومطلوب من جميع أبناء هذا الوطن أن يواجهوا مواقف حياتية جديدة لم يدرّبوا عليها أو يعدّوا لها عندما كانوا أطفالا .

وطلاب الثانوية العامة هم شريحة كبيرة من هذا المجتمع المصريولا تخلوا أسرة من وجود طالب فيها يمر أو سيمر بهذه المرحلة التعليمية ، وطلاب الثانوية

العامه لا ينفصلون عن المجتمع فهم يعيشون الأحداث لحظة بلحظة ويتجاذبون أطراف الحديث بينهم عن مصير المجتمع بعد كل ما يسمعون عنه ويشاهدونه من حراك اجتماعي واقتصادي وسياسي وأمني ناهيك عن الأعباء الدراسية والمسؤولية الملقاه على عاتقهم في هذه المرحلة المصرية، وحتى يستطيع الطالب أن يحدد توجهاته المستقبلية وينمي قدرته على التنظيم الذاتي تقف أمامه مجموعة من العقبات التي يمكن أن تصيبه بعدم الاتزان النفسي منها أسلوب المعاملة الوالدية في الأسرة، والاستغراق في الأوهام، والقلق بشأن المستقبل، والأحداث الجارية، وتحركه عوامل شخصية مختلفة منها مستوى الطموح الذي يدفعه إلى مزيد من تنظيم الذات وبلوغ الإنجاز.

ومرحلة المراهقة مرحلة مهمة من مراحل حياة الإنسان لأن الشخصية تتبلور فيها، رغم ما يطلق عليها بأنها مرحلة اضطرابات، ولكن ليس بالضرورة أن يمر جميع طلاب الثانوية العامة بهذه العاصفة، صحيح أن بعضهم يخبرون عدم الثبات الانفعالي من فترة إلى أخرى نتيجة محاولة التوافق على أشكال جديدة من السلوك، فالمشكلات الانفعالية واقعية جدا في هذه المرحلة، وتسير بصورة عادية، ولكنها أحيانا تستثير مشاعر الاحباط عندما لا تسير الأمور بالصورة التي يتوقعونها.

ومما لا شك فيه أنه توجد بعض المظاهر الإيجابية التي تشير إلى التنظيم الذاتي لطلاب الثانوية العامة وسط هذا الخضم من المظاهر السلبية منها قدرتهم على مراقبة وتقييم وتعزيز ذاتهم، بالإضافة إلى القدرة على تحديد أهدافهم، ويتبدى ذلك في السلوكيات اليومية مثل القدرة على عدم إظهار انفعالاتهم السلبية في حضور الآخرين، وانتظارهم المكثان والزمان الملائمين للتعبير عن هذه الانفعالات بطريقة مقبولة اجتماعيا، كذلك إمكاناتهم لتقدير المواقف بطريقة حاسمة قبل الاستجابة الانفعالية، فضلا عن تعلم استخدام التنفيس الانفعالي للتخلص من الطاقة الانفعالية المكبوتة، وذلك عن طريق التمارين الرياضية سواء في اللعب أو التحرك أثناء الدراسة، وأحيانا التنفيس عن طريق الضحك أو البكاء في حدود الإطار المرجعي للجماعة التي ينتمون إليها.

ويغلف كل ذلك أحيانا الشعور بالقلق الشديد من المستقبل خاصة عند اقتراب نهاية الدراسة بالمرحلة الثانوية، ويفكرون بشكل أو بآخر في كونهم يكونون أو لا يكونون، وبينما قد تبدو انفعالات بعضهم مركزة وغير مضبوطة ولكن تتحسن تدريجيا بصفة عامة مع مرور الزمن، فقد أشارت دراسة رافنيل وآخرون (2005) Raffaelli et al إلى أن المراهقين في الرابعة عشرة من عمرهم سريعا الغضب، تسهل استئثارتهم، نلاحظ على العكس تماما فإن المراهقين في الثامنة عشر من عمرهم أكثر ضبطا وأقل قلقا، وكذا يمكن القول بأن العاصفة والأزمة التي تميز هذه المرحلة العمرية تقل كلما اتجهت مرحلة الشباب نحو الانتهاء.

• مشكلة الدراسة :

الشخصية الإنسانية مزيج من عدة خصائص سواء كانت نتاج الوراثة أو البيئة أو كلاهما معا، وهي مزيج من الدوافع والميول والاستعدادات، ودراستنا

للشخصية الإنسانية تساعد في معرفة الجوانب السوية واللاسوية بها، ومما لا شك فيه أن البناء النفسي للإنسان ينطلق من أن الإنسان تكوين فريد يختلف عن بقية المخلوقات، وليس لديه مجرد مجموعة من الدوافع التي تحركه على النحو الآلي أو التلقائي، بل هو الكائن الوحيد الذي يدرك ويفكر ويملك الإرادة، وهو قادر على أن يسمو فوق دوافعه المادية البحتة، وقادر على إرجاء إشباع دوافعه إلى حين، وله بنية نفسية تحدد الخصائص الإنسانية فيه، والإنسان معد إعدادا نفسيا لأداء رسالته، فكانت هذه الحقائق محركات لفكرة البحث الحالية لأنها تُعطي تصورا واقعيًا عن الطبيعة البشرية، فالتنظيم الذاتي يساعد الفرد على أن يستثمر ما تعود عليه من عادات إيجابية لتكون جزءاً لا يتجزأ من البنية المعرفية، ومن ثم ينتقل أثر التدريب إلى مواقف جديدة، ويساعده على الاستبصار بالسلوك والتحكم فيه والوعي بدوافعه وطموحه والتحكم فيما يشعر به من قلق على مستقبله ومن ثم يستطيع أن يحد من سيطرة اللاواعي وبحسب حمدي الضرماوي (٢٠٠٤) في تصوره عن طبيعة الإنسان بأنه مزود بتكوين عقلي معين، وسلوك الإنسان ليس غريزيا بل هو اختياري، والإنسان يختار وهو حر في اختياره، أي له إرادة .

واتسمت الأعوام القليلة الماضية التي نعيشها الآن بجملة متلاحقة من التغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية خلقت العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد عامة وطالب الثانوية العامة خاصة في قدرته على التنظيم الذاتي، وتحديد مستوى طموحه، وارتفاع منسوب قلقه على مستقبله، بحيث لم تعد الحياة سوى مباراة تنافسية، وعلى الطالب أن يكون على قدر عال من التنظيم الذاتي، ليجيب عن عدة تساؤلات من أين سيبدأ؟ وإلى أين سيصل؟ وما هي مقوماته التي يمكن أن يستخدمها في مواجهة ما يستجد من تغيرات؟ حتى ينسج لنفسه مكانا وسط هذا الخضم من التفوق ويرسم بنفسه ولنفسه أهم تطلعاته، حتى لا يقع فريسة لضبابية المستقبل

ويدعم ذلك معاشية الباحثة للمشكلة، وعمل دراسة استطلاعية على بعض طلاب الثانوية العامة، فقد وجدت أنه بتوالي القيادات السياسية تتوالي القرارات المصرية في القوانين والأنظمة التعليمية، التي تتعلق بكل بيت في القطر المصري، نظرا لوجود مراحل تعليمية مختلفة لدى كل أسرة، وما يعقب هذه التغيرات في القرارات من أعباء نفسية واقتصادية على الأبناء والآباء على حد سواء، فقد كان نظام الثانوية العامة عاما واحدا فقط، ثم أصبح عامين ثم عاد مرة أخرى عاما واحدا، ناهيك عن العواقب التي تترتب على الارتباك الفكري والنفسية هناك زيادة كبيرة جدا في مخرجات الثانوية العامة والحصول على الدرجات شبه النهائية التي لم يكن العقل البشري يتخيلها نتيجة الدروس الخصوصية في المادة الواحدة، كل ذلك يقوم به الطالب والوالدان لكي يلحق الابن بالركب ويحقق طموحه وتوقعات والديه منه، في مقابل هذا الصراع الأبدي لا يوجد توسع أفقي أو رأسي في بناء الجامعات الحكومية يستوعب كل هذه المخرجات، ومن ثم يرتفع التنسيق، وتتسع حلقة الصراع، وتظل الهوة ساحقة بين المطلوب تحقيقه من جهة وما توفره الدولة من جهة أخرى، فتتولد حوارات وأفكار سلبية لدى طلاب الثانوية العامة منها: مافائدة كل هذا الجهد

الجهيد طالما أنني لن أجد مكاناً في الجامعة؟ وما المتوقع أن أقوم به و يتناسب مع مستوى طموحي؟.

فإذا تحاور وتناقش كل من الآباء والأبناء فيما يدور في ذهن كل منهما سيجدون الأمن والأمان ، ويشدون أزر بعضهم البعض ، ويشيدون صروحاً جديدة من التنظيم الذاتي المتبادل، ويحسنون التخطيط ويرسمون مستقبلاً أفضل فيزول القلق ، أما إذا أغلق كل منهما على مخاوفه وقلقه . بحجة ألا يشغل أحدهما الآخر . فسينهار البناء النفسي وتخفض الهممة خاصة إذا كان الطالب الابن لديه شعور بالمسؤولية تجاه ما يقوم به الآباء ، ولديه توقعات وطموحات بعيدة تتماشى مع طموحات الوالدين عندها يشعر بقلق على مستقبله ويخشى كل الخشية ألا يكون عند حسن ظن نفسه والديه. وهذا ما دعا الباحثة لإجراء هذه الدراسة لمعرفة : ما هي العلاقة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة؟

• أهداف الدراسة :

التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة.

« إعداد أدوات الدراسة لقياس التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل.

« التعرف على الفروق بين طلاب الثانوية العامة في التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل حسب اختلاف الجنس (ذكور/ إناث) والتخصص (علمي . أدبي) .

« التنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل.

• أهمية الدراسة :

« انطلاقاً من رؤية استشرافية ترسم الطريق نحو مستقبل مشرق وتنظيم ذاتي أفضل وخطط مستقبلية واضحة المعالم قابلة للتطبيق في ضوء إمكانات الفرد ، وفي ظل ظروف قائمة وتغيرات متوقعة ، و الإهتمام بفئة مهمة لجميع أطراف المجتمع (طلاب وطالبات الثانوية العامة).

« تساهم هذه الدراسة في معرفة طبيعة التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة هو أمر يشغل كل فرد داخل المجتمع المصري ، ويمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع آليات جديدة من قبل وزارة التربية والتعليم لتنمية التنظيم الذاتي وبلورة التوجهات المستقبلية ومحاولات التقليل وإلحد من قلق الطلاب في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم العلمية استعداداً للحياة العملية ، وتبصير الآباء والمعلمين بالتنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل حتى يمكن استثمار كل طاقاتهم فإنجاز وتحسين العمليات المعرفية لديهم وزيادة كفاءتهم الأكاديمية، كما يمكن أن تساهم نتائج الدراسة في البحث لدى فئات أخرى ومراحل تعليمية مختلفة .

• مصطلحات الدراسة :

« التنظيم الذاتي Self- Regulation هو مجموعة من الطرق التي تستخدم لإدارة الذات ومراقبتها وتقويمها وتعزيزها وتحديد أهداف واضحة المعالم وصولاً إلى حياة أفضل (الباحثة)

- « ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلابالثانوية العامة في مقياس التنظيم الذاتي (إعداد / الباحثة) مستوى الطموح level of Aspiration
- « هو مستوى الأهداف والأمال التي ينسجها الفرد لذاته، ويسعى حثيثا لتحقيقها في ضوء امكاناته وقدراته وظروفه النفسية والبيئية (الباحثة)
- « ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الثانوية العامة في مقياس مستوى الطموح (إعداد / الباحثة)
- « قلق المستقبل Future Anxiety
- « هو اضطراب نفسي المنشأ ينهك الفرد ويضرب بجذوره لخبرات غير سارة قد تكون متعلقة بالفرد ذاته أو أسرته أو مجتمعه، وربما تكون حدثت في الماضي أو متوقع حدوثها في المستقبل ويبعدوا على الفرد علامات فسيولوجية ونفسية تجعله يتأرجح بين نوبات من التفاؤل والتشاؤم المفرطين (الباحثة)
- « ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الثانوية العامة في مقياس قلق المستقبل (إعداد / الباحثة)

• التنظيم الذاتي : Self- Regulation :

مثلما يتواصل الفرد مع العالم المحيط به فإنه أيضا يتواصل مع ذاته من خلال ماتحدثه به نفسه سواء بأفكار بناءة أوهدامة أو محببه إليه أو كرهيه فالتواصل هنا مطلوب ليصل بالإنسان إلى أفضل شكل من تنظيمه لذاته فلا يوجد شخص إلا ويخبر هذه الحوارات البناءة أو الهدامة.

• وتتداخل مع التنظيم الذاتي عدة مفاهيم منها :

مفهوم الذات وهو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، ويبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته(حامد زهران ، ٢٠٠١ : ٦٩)

فاعلية الذات وهي تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة ، وتغيير فاعلية الذات تبعا لعدة أبعاد منها: قدر الفاعلية ، والعمومية، والقوة (Alden ,et al,1994:298)

وتقدير الذات وهو اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أم موجبة نحو نفسه (Armstrong,2011:86).

تحقيق الذات هو عملية تنمية استعدادات ومواهب الفرد ، وتفهم وتقبل ذاته (كمال دسوقي ، ١٩٩٠ : ٣٢)

أما التنظيم الذاتي فهو عملية تنظيمية لجميع جوانب شخصية الفرد وتنبع من داخل الفرد ذاته، وتتضمن قدرته على مراقبة وتقييم وتعزيز الذات وتحديد الهدف (أحمد سعيد، ٢٠١٢ : ١٦).

والتنظيم الذاتي هو: استخدام استراتيجيات معينة، في سبيل تحقيق الأهداف في ضوء إدراك فعالية الذات، ويتشكل عندما يستطيع الفرد تنظيم بيئته وسلوكه، ويعرف بأنه:العمليات التي ينشط بها الأفراد ويشاركون معرفيا

وسلوكميا ووجدانيا بحيث تساعد هذه المشاركة على ضبط تفكيرهم وسلوكهم ووجدانهم في أثناء اكتساب المعرفة والمهارات مما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم بطريقة منظمة. (Zimmerma&Schunk2001:293; Kirstin,et al,2010:189) وهو قدرة الفرد ورد فعله إزاء إدارة الأفكار وتعديل السلوك والانفعالات وفقا للبيئات المختلفة بصورة تساعد على التوافق مع المعايير الاجتماعية ومواقف البيئات المختلفة، بحيث يكون الهدف الأكثر عمقا وعمومية وشمولية لدى الفرد هو تحقيق التقبل لدى الآخرين، فالهدف هنا هو تحقيق التقبل من خلال توافق سلوكيات الفرد مع المعايير السائدة المقبولة في مجتمعه ومراقبة وتقييم وتعزيز الذات، ويمكن استثمار ذلك في التعلم.(Reid et al, 2005:36)

وطالب الثانوية العامة في أمس الحاجة إلى توظيف كل ما تدرب عليه وما يمتلكه من تنظيمه الذاتي في عملية التعلم ، لأنه على وعي كامل بأن وظيفة الأساسية في هذه المرحلة التعليمية هي الحصول على أعلى الدرجات حتى لا يقع تحت فريسة الإنتظار والتفكير في : هل ألحق في هذه المرحلة من التنسيق أم لا ؟ ، بل عندما يوظف كل طاقاته وقدراته فهو الذي يقرر ويختار نوع التعليم الذي يتماشى مع قدراته ورغباته ، لأن اختبار اليوم هو مصيره في الغد القريب (مهنته) ، وسيكون صدى لما تم في الثانوية العامة ، وتكون الثانوية العامة خبرة سارة أو غير ذلك (Garner&hinton,3010:483)

وأكد كليري(Cleary, 2011) أن التنظيم الذاتي للتعلم Self-Regulation of learning والدايفية الداخلية Intrinsic Notivation يعتبران من أفضل المنبئات بالأداء الأكاديمي للطلاب ، وأن كفاءة الطالب في التنظيم الذاتي يمكن استخدامها كمقياس للتعلم ويكون أفضل من مقاييس التعلم التقليدية

والطلاب الذين يستخدمون التنظيم الذاتي للتعلم يستخدمون دوافعهم الفطرية وما يملكون من قدرات في تحصيل المعرفة أكثر من اعتمادهم على المعلمين أو الوالدين ، وحتى يمكن القيام بتعديل التنظيم الذاتي للتعلم الأكاديمي لدى هؤلاء الطلاب يجب استخدام استراتيجيات خاصة بتحقيق الأهداف الأكاديمية المبنية على توقعات وإدراكات فعالية الذات التي هي إحدى القدرات الإدراكية التي تقوم بتنظيم وإتمام التفاعلات الضرورية لإنهاء الأداء المطلوب القيام به (Meng&Lwa,2012:182)

• نظريات تفسير التنظيم الذاتي :

ويرى باندورا(1997) Bandura أن التنظيم الذاتي عبارة عن أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك ، ويرى أن التنظيم الذاتي المرتفع والمنخفض يرتبط بالبيئة، فعندما يكون التنظيم الذاتي مرتفعا والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة واستثمار كل جهوده في تغيير البيئة للأفضل.

ويضيف بيدري(2011:69) Baudry أن هؤلاء الأفراد يستطيعون أن يستخدموا كل طاقاتهم للتغلب على العقبات ، في حين أن الأشخاص الذين

يتسمون بتنظيم ذاتي منخفض ويجدون البيئة غير داعمة فيميلون إلى الاكتئاب عندما ينظرون لنجاح الآخرين وعجزهم في تحقيق أهدافهم والاستسلام لهذه المشاعر.

ونظرية قوة الإرادة ومصادر الضبط الذاتي تعتمد على فكرة الضبط والتحكم فعندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف فإن ذلك يتطلب منه قدرا من التنظيم وقوة الإرادة بهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة وتأجيل الاشباع الملحة في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لمدى التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف (Meng&Lowa,2012:66)

ونظرية التعلم المعرفي الاجتماعي تؤكد على أن الأفراد يمكنهم ضبط سلوكهم بدرجة كبيرة من خلال تصوراتهم واعتقاداتهم عن النتائج المترتبة على تلك السلوكيات ، وأن التغييرات التي تطرأ على السلوك تسهم فيها عمليات التنظيم الذاتي أكثر من كونها نتاجا للربط بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد واستجابته لتلك المثيرات (Cleina&Zbignien,2006:173)

ويرى سميث وآخرون (Smith et al ,2009 :325) أن النظرية المعرفية والاجتماعية تفترض أن الصراع الذي يتم بين التوجهات المستقبلية للفرد والأهداف القريبة والاستجابات المألوفة، ناتج من عجز الفرد عن التنظيم الذاتي لأنه لم يستطع الاحتفاظ بتوجهاته في مقابل الظروف الحياتية المعاشة وهنا يمكن القول بأن هذا الشخص ضعيف الإرادة.

والنظرية السلوكية ترى أن السلوك المشكل لا يمكن تغييره إلا من خلال الشخص نفسه وذلك لصعوبة العمل على مراقبته بشكل مستمر، كما أن المواقف الخاصة بالمشكلات ترتبط بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية وبعض الاستجابات المعرفية مثل الأفكار والتخيلات وهذه الأنماط السلوكية لا يمكن العمل على مراقبتها مباشرة، وإذا كان افتراضنا الأساسي يستند إلى أن سلوك الفرد ينبع من المحتويات المعرفية لديه (Abbie,et al,2009:6)

ويشير روبرت وآخرون (Robert et al,2005 :365) إلى وجود ثلاثة أنظمة فرعية يجب الاهتمام بها عند النظر للتنظيم الذاتي وهي: التفضيلات الوجدانية، والتخطيط للسلوك المكتسب، واختيارات السلوك بحرية أي الأهداف

والاهتمام بهذه النماذج يتزايد لأنها تركز على عمليات الإرادة في حفز وتوجيه السلوك لإنجاز أهداف الفرد، ولهذه النماذج أهمية كبيرة في التنظيم الذاتي، إذ إنها لا تتناول كيفية إعداد الأهداف وحسب ، بل تمتد كذلك إلى متابعة تلك الأهداف ومدى تحقق التغيير السلوكي المطلوب .

ويتكون التنظيم الذاتي من عمليات رئيسة، تمثلت في الملاحظة الذاتية Performance Component والعملية التقويمية أو عمليات الحكم Judgmental Processes وردود الافعال الذاتية Self Reactive Responses وإدارة الذات Self Management (Luszczynsa et al ,2004:558). ويمكن القول بأن التنظيم الذاتي يتكون من عدة أبعاد هي : مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات والقدرة على تحديد الأهداف.

• إسهامات التنظيم الذاتي لطلاب الثانوية العامة :

يساعد التنظيم الذاتي التعميم بين المواقف المختلفة والسلوكيات فى البيئات التعليمية وغير التعليمية، ويزيد من درجة المرونة والتكيف ، ويدعم المشاعر الإيجابية لدى الفرد، ويعتبر التنظيم الذاتي بمثابة الضمير الاجتماعى الذى يحرك الشعور بالذنب جراء عدم فعل السلوك أو فعله ، ويؤدى إلى ارتفاع إنجاز الفرد فى كل المهام التى يقوم بها وخاصة المهام الأكاديمية ، وتنمية القدرة على المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية العامة والتعليم الهادف منها (Change, 2011: ١٦٢).

ويساعد على تجنب حدوث خبرات غير جيدة للأفراد فى المواقف العامة وانتقال أثر التعلم على المواقف الجديدة التى يتعرضون لها (Allen, 2011 : 62)

• العوامل التى تساهم فى تحقيق التنظيم الذاتي منها :

الأسرة ، وقدرة الفرد على اتخاذ القرار ، والقدرة على تحديد نقطة الانطلاق وقدرة الفرد على ادراك النتائج المترتبة على عمله من ثواب وعقاب ، والقدرة على التوحد مع قيمة الذات لى يستطيع التغلب على حالة القلق ، والقدرة على اتخاذ القرارات التى تخدم التفضيلات الشخصية ، وقدرة الفرد على التغلب على دوافعه الذاتية والاتجاه إلى ما فيه خير للآخرين ، ومدى مرونة الفرد فى تعديل سلوكياته وفقا لما تتطلبه المهام والظروف ، وقدرة الفرد على المراقبة وتوليد التغذية الراجعة حول العمليات المختلفة.

مما سبق يتضح أن التنظيم الذاتى يعد مكوناً فارقاً بين الأفراد، وإن لم يكن مميزاً بدرجة كبيرة فى مرحلة الطفولة إلا أن الفروق الفردية تبرز واضحة قى مرحلة المراهقة وما بعدها، كما أن التنظيم الذاتى ينمو لدى الفرد بشكل تطورى متكامل منذ مرحلة الطفولة المبكرة مروراً بالطفولة المتأخرة و المراهقة وما بعدهما، حتى يساهم فى رسم خطط مستقبلية لتلك المرحلة الخطيرة والحاسمة فى حياة الإنسان .

• مستوى الطموح :

الإنسان فى كل لحظة وفي كل وقت تدفعه عوامل شتى داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤثر فى إدراكه للعالم من حوله ، وفيما يدرك فيه من أشياء وفيما ينغمس فيه من أفعال .

ومستوى الطموح يعبر عن الهدف الممكن الذى يضعه الفرد لنفسه فى مجال ما ويتطلع إليه ويسعى لتحقيقه والوصول إليه والتغلب على ما يصادفه من عقبات ومشكلات تنتمى إلى هذا المجال ،ويتفق هذا الهدف والتكوين النفسى للفرد واطاره المرجعي ، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التى يمر بها (الجميل شعلة، ٢٠٠٤، :١٨٥) فالنجاح فى نشاط ما يعقبه اشباع بطريقة رمزية يدعو لرفع مستوى الطموح مما يدفعه إلى مزيد من العمل والنجاح بينما الفشل فى عمل ما يعقبه نوع من عدم الرضا عن النفس يتدنى معه الطموح

ومستوى الطموح هو اصطلاح أدخله كورت ليفين Lewin يمكن تفسيره على أفضل وجه باعتباره كإطار مرجعي ينطوي على احترام الذات وتقديرها

أو يمكن اعتباره بمثابة معيار أو مقياس يتسنى للمرء الإستناد إليه أن يشعر بنجاحه أو فشله ، أو أن يقدر هذا النجاح أو الفشل ، ويعكس مستوى الطموح مدى قدرة الفرد على التفوق والتميز ورغبته في التغيير ، والتي تتضح من خلال سلوكه ، وممارساته التي يؤديها بوعي كامل ، من أجل الوصول إلى مكانة أفضل مما هو عليه .

ومن العوامل التي تؤدي على تحديد مستوى الطموح : العوامل الذاتية أو العوامل البيئية أو العوامل الشخصية ويدعم ذلك (Domenic & Karen, 2007) ومستوى الطموح تكوين ثابت نسبيا ويتحدد طبقا لسمات شخصية الفرد والعوامل المكونة لها، سواء كانت عوامل ذاتية داخلية أو بيئية خارجية ، وكذلك خبرات الإنجاز والنجاح والفشل السابقة وعلى نمط وسمات الشخصية يتوقف مدى واقعية الطموح . ويشمل مستوى الطموح عدة أبعاد منها : مستوى الطموح الأسري ، ومستوى الطموح الأكاديمي ، ومستوى الطموح المهني (سهير الشافعي، ٢٠١٢: ٣٢٦)

ومستوى الطموح يلعب دوراً مهماً في حياة الفرد فهو يعتبر من المتغيرات ذات التأثير البالغ فيما يصدر عن الفرد من أنشطة ، ولعل الكثير من غنجازات الفرد يرجع الى توفر القدر المناسب من مستوى الطموح.

ويشير أشرف عبد القادر (١٩٩٨ : ٥٨ - ٥٩) إلى أن مستوى الطموح هو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يتطلع أو يتوقع تحقيقه في جانب معين من جوانب حياته وإنجاز أعماله اليومية وينقسم إلى : مستوى الطموح المرتفع المبالغ فيه، ويعبر عن ما يتطلع إليه الفرد ولا يتوقع تحقيقه ، ومستوى الطموح المتوسط أو المعتدل : وهو ما يتطلع إليه ويتوقع تحقيقه ، ومستوى الطموح المنخفض : ويشير إلى عدم قدرة الفرد على تحقيقه أو التطلع إليه .

ومن خصائص الأشخاص المتمتعين بمستوى طموح مرتفع : أنه لا يقنع بالقليل ، ولا يرضى بمستواه ووضع الحالي ، ويجاهد في تغييره، ويضع خططا مستقبلية يسير على خطاها، ولا يؤمن بالحظ أبدا بل يؤمن بالجهد والاجتهاد ولا يخشى المغامرة وأحيانا يكون مجازفا، ولا ينتظر الفرصة لتأتيه بل يتقدم هو لها ويخلق الفرص، ولا يتوقع أن تظهر نتائج أعماله بشكل سريع بل يضع تخمينات وفروضا مبنية على الأسس العلمية السليمة حسب توافر البيانات لديه، ولديه قدره فائقة على تحمل المشاق حتى يصل لهدفه (أحمد عبد العظيم، ٢٠٠٨)

وترى الباحثة أن طالب الثانوية العامة المجتهد يضع دائماً لنفسه مستوى طموح يتماشى مع قدراته وإمكاناته : لأنه غالباً يكون على وعي بما لديه من قدرات ، في ضوء ما لديه من خبراته المتكرره بالتفوق والنجاحات المتلاحقة وكما يقال الاستثمار يولد استثمارا والنجاح يولد توفيقاً ومستوى طموح أعلى .

ويدعم ذلك ما أشار إليه فرج عبد القادر (٢٠٠٩ : ٧٦٢) عندما أشار في موسوعته بأن المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه لنفسه سواء في تحصيله الدراسي أو في إنجازه العلمي أو في إنتاجه أو في مهنة ويجتهد لتحقيقه معتمداً في ذلك على مدى كفاءته وقدراته ، وعلى ملاءمة الظروف الخاصة به وبالبيئة من حوله .

ويدعم ذلك ما أشار إليه باندورا (215: Bandoura, 1999) بقوله عن الأشخاص الذين يتسمون بالطموح المرتفع يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم لتحقيق أفضل أداء ممكن مما يساعدهم على تحقيق طموحاتهم بعكس منخفضي الطموح فهم غالبا يتوقعون الفشل .

ويضيف سامي عبد السلام (٢٠١٠ : ٩٨) أن مستوى الطموح هو بعد من أبعاد الشخصية ويعبر عن قدرة الفرد على وضع الأهداف والتخطيط لها في جوانب حياته ومحاولة الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف متخطيا كل الصعوبات للوصول إلى مكانه أعلى مما هو عليه وفقا لقدراته وإمكاناته وتطلعاته المستقبلية وذلك طبقا للعوامل المؤثرة فيه سواء كانت ذاتية أو بيئية.

• النظريات المفسرة لمستوى الطموح :

نظرية القيمة الذاتية للذات لاسكالونا Escalona : تفسر هذه النظرية مستوى الطموح من خلال ميل الفرد لوضع مستوى طموح بعيدا عن الطموح المبالغ فيه وبعيدا عن المنخفض جدا وأن الفرد غالبا يربطه في أن يصل بمستوى طموحه إلى أقصى حد ممكن ، وأن الفرد غالبا يبحث عن مستوى طموح مرتفع والقيمة الذاتية للهدف واحتمالات النجاح والفشل السابقة والمتوقعة عليهم يتحدد الاختيار ، ويوجد بين البشر فروق جوهرية في مدى تجنب الفشل أو البحث عن النجاح ، وتوجد عدة عوامل تساهم في النظرة المستقبلية للموقف سواء بالنجاح أو الفشل منها: التوقع ، والرعب ، والرهبه، وقلق المستقبل والخبرات السابقة والاستعداد للمغامرة ، واقترب أو بعد الفرد من دائرة الفشل ومدى تحصيله العلمي وانجازاته العلمية ، ومدى رؤيته للأحداث بواقعية (6 : Hui-hua chou, 2009)

نظرية الحاجات هنري موراى Hanary Murray : تفسر هذه النظرية مستوى طموح الفرد بالنظر إليه على انه يريد تحقيق مكانة مرتفعة وعندما تواجهه صعوبة في تحقيق ما يتمناه ، عليه أن يفكر في عدة بدائل ويختار منها ، وأثناء ذلك يمر بعدة تناقضات بين فشل ونجاح ، حب وكره .

وقد حدد موراى عدة حاجات لكي يصف من خلالها أنماط السلوك والانفعالات المصاحبة لمستوى الطموح وأبعادها منها الحاجة إلى تجنب ما يحط من قدر الفرد ، والحاجة إلى التعويض ، والحاجة إلى الإنجاز (محمد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ٣٤٢ . ٣٤٥)

نظرية ادلر Adlr : الانسان له دوافع اجتماعية ، وله آمال وطموحات يسعى جاهدا على تحقيقها ، وقد نوه ادلر الى مجموعة من المحاور والمفاهيم التي يجب أن نضعها في عين الاعتبار عند تفسير الدوافع التي تدفع الفرد لتحقيق اهدافه وهى : الذات الخلاقية ، والكفاح في سبيل التفوق ، والأهداف النهائية القابلة للتحقيق والأهداف الوهمية التي ترجع لسوء تقدير الفرد (شريف مهني، ٢٠١٤٨)

ولذا فإن طالب الثانوية العامة يعلم حق العلم أن المرحلة التي يمر بها هي مرحلة مصيرية ، ولذا فهو يكرس كل جهده وطاقاته لوضع أهدافه وتساعده

أسرته في رسم مخططات لطموحة :لأنه امتداد نرجسي لوجودها و ويجاهد جميع أفراد الأسرة وهو على رأسهم ليحقق ما وضعه من طموحات وفي مقابل ذلك يضحى بما لذ وطاب من رفاهيات حتى يجد لنفسه مكاناً في التنسيق الجامعي ، فيصبح دافعاً قوياً يثير السلوك ويوجهه لتحقيق ما يصبو إليه حتى يشبع حاجاته وحاجات أسرته التي تضع أملها فيه .

ومن العوامل المؤثرة في مستوى طموح الفرد : العوامل الفردية وتمثل فيالنوع ، والذكاء، والنضج، ومفهوم الذات، وتقدير الذات، وخبرات النجاح والفشل، ومركز التحكم ، أما العوامل البيئية فتتمثل في: المستوى التعليمي والثقافة والمهني وللوالدين ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ، وطموح الوالدين ،والجماعت المرجعية للفرد (سامي عبد السلام ، ٢٠١٠ : ١٠٦-١١١)

• كيف نمي مستوى طموح طلاب الثانوية العامة :

تنمية اهتمامات الطلاب في المجالات العلمية المتعددة حتى يستطيع تحديد طموحاته في ضوء معرفة علمية سديدة ، وجعل الأسرة القدوة والنبراس القويم للقيم والمبادئ الواضحة ، وعدم التذبذب في التوجهات المستقبلية أمام الابن الطالب ؛ لأنه يلتقط كل توجهات الوالدين ويترجمها إلى أهداف، والمناقشات الجماعية والفردية داخل الأسرة وخارجها وتكون تحت سمع وبصر الأسرة سواء بطريق مباشر أو غير مباشر ، واستثمار دور المدرسة والمعلمين في ذلك عن طريق خلق مواقف تنافسية إيجابية كالمسابقات والأنشطة اللاصفية المتنوعة واستثمار دور الإعلام بشكله السوي والبعد عن التهويل والتعظيم والضبابية التي من شأنها خلق بيئة خالية من الطموح والإبداع بل يسودها القلق والتوتر والتشاؤم وعدم الرغبة في الإنجاز تجعل الطالب بصفة خاصة والإنسان في المجمل يتساءل لماذا ننجز ونطمح والحياة قائمة اللون ؟

• وخلاصة القول فإننا يمكن أن نجمل مستوى الطموح في عدة نقاط :

- « يعتبر مستوى الطموح أحد المتغيرات المهمة التي تفرق بين الأشخاص بعضهم بعضا ، للوصول الى مستوى محدد يتماشى مع الأطار المرجعي له .
- « يمكن من خلاله معرفة الملامح الأساسية لمستوى طموح الشخص ،والتنبؤ بما سوف يصبح عليه في المستقبل .
- « يختلف مستوى الطموح لدى الشخص ذاته من مرحلة عمرية لأخرى ، وحتى في نفس المرحلة من وقت لآخر، تبعاً لما يمر به من أحداث .
- « يحدد مستوى الطموح النشاط الاجتماعي للفرد وطبيعة علاقته بالآخرين ومدى تقبله للمسؤوليات المنوطة اليه .
- « يتأثر مفهوم مستوى الطموح بمفهوم الفرد ذاته وتقبله لنفسه وبمدى استثماره لما يمتلكه من إمكانات وقدرات وطاقات موروثه أو مكتسبة .

• قلق المستقبل Future Anxiety :

ينفتح مفهوم القلق على عالم مجهول المعالم ، لعدم معرفة الأسباب التي تجعل الفرد يشعر بمشاعر التوتر والاضطراب، فالقلق هو اضطراب نفسي داخلي المصدر غير مفهوم، ولا يستطيع الفرد أن يحدد سببا واضحا صريحا أو مبررا موضوعيا له، ولذا فإن أسبابه لا شعورية ، ويطلق عليه بأنه شعور مبهم غير ساريؤدي إلى الخوف والتوتر، مصحوبا ببعض الأعراض الفسيولوجية

والنفسية ، ولا يوجد بيننا شخص إلا وعاش خبره أو أكثر من خبرة للقلقويشير أحمد عكاشة وطارق عكاشة(٢٠١٠: ١٣٨) بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات متكررة

والقلق من منظور علم النفس الإيجابي يعني ضعف المهارات والقوى الإيجابية التي يمتلكها الفرد ، ويعتبر بمثابة حائط حماية يحمي الأفراد من الإصابة بالمرض النفسي ، وإن تحديد وتعظيم هذه المهارات يساعد الأفراد على الحماية من هذه الأمراض .

ومما لاشك فيه أن الأحاسيس والانفعالات والمشاعر ما هي إلا نتاج للخبرات التي يعيها الفرد واستعداداته لاستقبالها ، والمستقبل يحمل في طياته توسعا كبيرا للعقل وامتداداً للخبرات العقلية يفوق تلك الخبرات التي يخبرها العقل في حالته العادية ، والانسان لديه اليوم أحاسيس متناقضة نتيجة ما يراه ويسمع عنه ويتعرض له من أحداث غير سارة ، كل ذلك يساعد في رسم تصورات متشائمة عن الأحداث المستقبلية رغم التطور التقني .

ولأن المستقبل هو مكون مهم في حياة الإنسان ، فالقدرة على بناء أهداف بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة مهمة للكائنات البشرية إذ إن المستقبل والتخطيط له حدا بعلماء النفس الاهتمام بعلم استشراف المستقبل والذي يعبر عن طفرة تقدمية إيجابية للأمام ، لأن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المؤثرة في حياة الفرد والتي تمثل الخوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية

فترى زينب شقير (٢٠٠٥ : ٥) أن قلق المستقبل هو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عنه خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرّف في لواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم السلبيات ودحض الايجابيات الخاصة بالذات والواقع ، والتي تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما يدفعه إلى تدمير ذاته والعجز الواضح وتعميم الفشل، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس .

وقلق المستقبل من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد فلا يمكن أن يحقق الفرد ذاته بشكلها الأمثل إلا ويتجلى لديه قلق المستقبل (محمد عبد التواب ، ١٩٩٦ : ١٤)

ويرى محمد معشي (٢٠١٢ : 184) أن من خصائص الأشخاص الذين يعانون من قلق في المستقبل: التشاؤم والاكتئاب والأفكار الوسواسية والسلبية والشك والنكوص وعدم الشعور بالأمان،وهؤلاء القلقين يكون لديهم شعور بعدم الاستقرار النفسي، وخوف من مواجهة المستقبل ، وأفكار لاعقلانية خاطئة تجعلهم يفسرون الواقع والمواقف بشكل خطأ، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب ، وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع من حوله،ويضيف كل من سناء مسعود ، ٢٠٠٦: ٣٥٦ ؛ومحمود مندوه ، ٢٠٠٦

(٢٢٨) أن الشخص الذي يعاني قلق المستقبل لديه عدم القدرة على التركيز، وينزعج بسرعة ويشعر بالإنهاك والتعب وألم في العضلات، والشعور بالأرق وصعوبة التنفس والغثيان والعرق الزائد، ويؤثر ذلك سلباً على مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعي وعلى صحته ومكانته، واستخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت، واستغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد، وصلابة الرأي والتعنت.

وقلق المستقبل يتناسب طردياً مع الأسباب المدعمة لظهوره إلا أنه يبدأ بالإحساس بالخوف من المستقبل في سن (١١.١٤) سنة بنسبة ٢.٨٪ ويزداد في سن (١٥-١٩) عاماً بنسبة (١٥.٧٪) ويكون أعلى تكرار له ما بين (٢٠-٢٩) عام بنسبة (٥١.٤٪) وتكون أكثر المراحل عرضة للقلق بسبب مستوى النضج الاجتماعي والشخصي والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والاحساس بالمسئولية.

وترى الباحثة أنه في الأونة الأخيرة قد تبدى قلق المستقبل لدى جميع المراحل العمرية، نتيجة للحراك السياسي والأمني والاقتصادي والاجتماعي، فالطفرة المذهلة في جميع الميادين والتي لم نعتد عليها جعلت قلق المستقبل لدى الشيخ على مستقبل أحفاده وأبنائه والصغير على حياة أبيه وأمه، ولا يعلم أحد إلا المولى عز وجل إلى أين تسير الأمور فالضبابية على كل شئ مما ترتب عليه قلق من وعلى المستقبل.

وأعراض القلق النفسي تختلف حسب السن ففي مرحلة الطفولة تكون عادة بالخوف من الظلام أو الحيوانات أو الغرباء أو الخوف من البقاء وحيداً في المنزل وقد يكون على شكل أحلام مزعجة (Bethany,2010:20)

أما في المراهقة فيشعر المراهق بالانحراج الاجتماعي وعدم الاستقرار مع الحياء الشديد والخجل والقلق على حجم العضو التناسلي، وشكل الوجه والجسم والتصرفات ومحاسبة النفس مع الشكوى من أعراض وأمراض جسمية (Crockett et al,2006:198)

• ويمكن تلخيص الأعراض على الشكل التالي :

« أعراض فسيولوجية: وهي عبارة عن برودة الأطراف، تصبب العرق، اضطرابات معدية، سرعة في دقات القلب، صداع، فقدان شهية، غثيان، اضطرابات في التنفس والنوم واتساع حدقة العين.

« أعراض نفسية مثل: الخوف الشديد، عدم القدرة على الانتباه أو التركيز توقع المصائب، الإحساس الدائم بالهزيمة والاكئاب، عدم الثقة بالنفس العجز، فقدان الطمأنينة والأمن والاستقرار، الهروب من المواجهة، الخوف من الإصابة بالأمراض.

• أسباب قلق المستقبل :

الإدراك الخطأ للأحداث المحتملة في المستقبل، وتقليل فاعلية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، والخوف من تدني القيم والخوف من العجز في المستقبل والخوف من الموت (أحمد حسنين، ٢٠٠٠: ١٩)

ومجمل القول أنه توجد عدة عوامل تشكل قلق المستقبل لدى بعض الافراد منها:عوامل ديناميكية: أي ناتجة عن أفكار مكبوتة ونزعات وغرائز مكبوتة وعوامل سلوكية: أي سلوك مكتسب مبني على التجاوب الشرطي،وعوامل حيوية: تثير الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسمية وعوامل وراثية: (Katy et al,2011:35 ; Kirstin,2010:187)

وقلق المستقبل يتبدى في مظاهر معينة منها: القلق الذاتي وهو يرتبط بالمعاناة والاضطراب الوجداني للمراهق بسبب التغيرات النفسية والجسمية لهذه المرحلة (Bethany,2010:20) والقلق الأسري وهو مرتبط ببعدين أولهما في الحاضر الذي يعايشه وسط أسرته ، والثاني هو قدرة الفرد على الارتباط وبناء أسرة ومدى نجاحه في ذلك، والمظهر الثالث هو القلق المهني ويتعلق بالمخاوف التي تتضمن تصورات الشباب لعدم إمكانية تحقيق طموحاتهم المهنية وشغل الوظائف المناسبة لهم ومن ثم تحقيق العائد الذي يتناسب مع متطلبات الحياة

• النظريات المفسرة لقلق المستقبل :

• نظرية التحليل النفسي :

يرى فرويد أن القلق يعد مفهوماً جوهرياً في فهم مشكلات الشخصية، وينتج من وجود صراع بين الهو والأنا والأنا الأعلى، ويتولد من هذا الصراع الخوف والتوتر والقلق ، وأول أنواع القلق الذي يتعرض له الإنسان هو قلق الانفصال عن الأم، والقلق ثلاثة أنواع : القلق الواقعي والقلق العصبي والقلق الأخلاقي (محمد القرشي، ٢٠١٢: ٣٣)

• تفسير القلق من المنظور البيئي :

البيئة عندما تكون مليئة بعوامل المشقة والتهديد ووالضغط والحرمان وقلة الفرص فهذا مدعاة لاستثارة قلق المستقبل لدى الافراد وتأثر طموحاتهم وأمالهم ومستقبلهم بشكل سلبي، وتتأثر تلك المتغيرات وفقاً لثقافة المجتمعات وإمكانياتها ، الأمر الذي يدعم من استخدام الدراسات عبر الحضارية (محمد معشي ، ٢٠٠٤: ٣٠٣) . والثقافة البيئية المحيطة بالفرد من شأنها أن تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق ، اذا احتوت على التعقيدات والمتناقضات التي يشعر معها الفرد بالتهديد والعجز وقلة الحيلة.

• النظرية المعرفية :

ترى أن قلق المستقبل هو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً ، ولذلك فإن قلق المستقبل معرفياً أكثر منه انفعالياً، لأن الآليات المعرفية هي المصدر الأساسي لقلق المستقبل حيث تشكل خصائص الأفكار وواحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل، ولذلك فإن المعرفة أولاً ثم القلق، ويواكب هذا التمثيل المعرفي حالات عاطفية سلبية (Zaleski, 1996: 166) نتيجة الإنذار باقتراب الخطر في أحداث المستقبل وتتضمن تهديداً متوقع الحدوث عندما يصبح المستقبل مجالاً للتفكير في شتى المتغيرات المتلاحقة والسريعة وعدم القدرة على ملاحظتها من أكبر العوامل المؤدية لظهور قلق المستقبل (سميرة شند، ٢٠٠٢: ١١٣)

• النظرية السلوكية :

يفسر أصحاب هذا الاتجاه القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي ، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ، ويصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء نفس الاستجابة ، وهذا يعني ان مثيرا محايدا يمكن ان يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف ، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويستدعي نفس الشعور ، وعندما ينسى الفرد العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يعرض له الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي (عبد المطلب القريطي، ١٩٩٨ : ١٣٠) ولذلك فإن كثيراً من استجاباتنا اكتسبناها من عملية تشريطية كلاسيكية.

• النظرية الفسيولوجية :

ينشأ القلق من زيادة في نشاط الجهاز المناعي بنوعية السمبتاوي والبارسمبتاوي، ويتربط على ذلك تغيرات فسيولوجية متعددة، فالتعرض الدائم والزائد للتنبية المنشط يؤدي إلى تغيرات جوهرية في قدرة الفرد على كف التنشيط ثم كف التنشيط مرة أخرى ثم عودة إلى حالة من السكون ، وتكرار الآليات الكفية يترتب عليه ضعفها في النهاية ومن ثم تفقد فاعليتها في القلق المستمر (Celina&Zbigniew,2006:175).

• النظرية الوجودية :

يفسر المنحى الوجودي القلق على أنه نتيجة شعور الفرد بما يهدد وجوده كإنسان، والموت هو المصدر الرئيس لتهديد وجوده في الحياة ، وبالتالي فالموت هو المصدر المثير الأساسي الذي يثير القلق لدى الفرد ، كما أنهم ينظرون إلى القلق على أنه صميم وجود الإنسان وملازم له ما دام الإنسان حيا (محمد القرشي ، ٢٠١٢ : ٣٨)

• نظرية الدافع :

تنطلق هذه النظرية من أهمية الدافع الذي يدفع الإنسان للعمل والنشاط والتعلم ، وافترضوا أن الإنسان عندما يؤدي عملا يشعر بالقلق الذي يحضره إلى إنجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور ، وأشاروا إلى أن وجود القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسن الأداء. (Alyson Kay,2012:98)

وعلى هذا فإن القلق يعمل على زيادة التيقظ والدفاع الإدراكي ، لأنه دافع ومنشط للتعلم ، ومن ثم فإن الأداء يعتمد على قوة الدافع وقوة الاستجابة المسيطرة في موقف الأداء.

• أشكال قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة :

مما لا شك فيه أن كل مرحلة عمرية بل كل مرحلة دراسية لها حاجاتها ومطالبها ، وفي المقابل إذا لم تشبع تلك المطالب يتبدى الشعور بقلق على ما هو قادم أي قلق المستقبل ، ومن أهم الجوانب التي يمكن أن تنبئ عن قلق مستقبل هذه المرحلة التعليمية ما يلي .:

قلق يتعلق بالمناهج الدراسية وطرق التدريس والدروس الخصوصية والحياة الجامعية، وقلق يرتبط بالقيم الخلقية الراهنة ، وقلق يتعلق بالعلاقات الشخصية والاجتماعية ، وقلق يتعلق بالحياة العاطفية والجنس الآخر، وقلق

يتعلق بالصحة والنمو البدني والشكل العام ، وقلق يتعلق بالطموح التعليمي والمهني، وقلق يتعلق بالحياة المالية والمعيشية والعمل ، وقلق يتعلق بالبيت والأسرة والعلاقة بالوالدين والأخوة ، وفي النهاية يتساءل دائما طالب الثانوية العامة هل يستطيع أن يحقق أحلامه وأحلام أسرته؟ وهل سيصبح كما يتمنى؟

التأثير السلبي لقلق المستقبل: الشعور بالوحدة النفسية وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل وضعف الصلابة النفسية ((Hans,et al ,2008:687) وآثار نفسية مثل : تدمير الفرد لنفسه وضعف قدره على تحقيق ذاته وضعف الثقة بالنفس((Lisa,2006:205) والشعور بالتوتر والحساسية المفرطة والاستغراق في أحلام اليقظة والأنطواء وفقدان التماسك النفسي (Kurt,2005:95) والتوقع والإنتظار السلبي لما قد يحدث والهروب من مواجهة الآخرين، ويسود الحياة الشعور بالعجز والنقص والدونية والأفكار اللاعقلانية ، واستخدام ميكانيزمات دفاعية متنوعة مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت(Zbigniew,2005:67)

ويشير كريستين وآخرون (Kistin,et al ,2012,189) أنه يمكن التعامل أو التغلب على قلق المستقبل من خلال إزالة الحساسية للمخاوف بطريقة منتظمة والإغراق أي مواجهة القلق في الخيال دون استرخاء، وإعادة التنظيم المعرفي .

وترى الباحثة أنه يمكن التغلب على قلق المستقبل أيضا من خلال الإرشاد النفسي الديني لأن الإنسان ليس له ملاذ سوى خالقه ، فالتوكل على الله عز وجل لا يجعل للفرد مجالا للقلق على مستقبله لأن كل شيء بيد الله سبحانه وتعالى .

• **قلق المستقبل والتنظيم الذاتي ومستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة:**
يرتبط التنظيم الذاتي بكل من مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، لأن قدرة طلاب الثانوية العامة على التنظيم الذاتي للتعلم يجعله يستطيع تحديد أهدافه بشكل مخطط له حتى يصل لمستويات مرتفعة من التفوق والتطلع والتميز والتفرد ، وتلك السمات التي تميز ذوي التنظيم الذاتي و مستوى الطموح المرتفع ، فيشير محمد حساين ومجدي الشحات إلى وجود علاقة ارتباطية بين مركز التحكم الداخلي ومستوى الطموح لأن الفرد باعتباره أمام نفسه مسئولا عن كل نتائج أفعاله خيرا أم شرا، يكون لديه القدرة على تحمل المسئولية على النفس في تحديد الأهداف ، ووضع الخطط لتحقيقها ،وتكون لديه القدرة على تقدير الواقع بشكل مناسب ولكن بدون ارجاع النتائج للحظ (محمد حساين ومجدي الشحات ، ٢٠٠٦ : ١٣٧)

ويدعم ذلك قول كل من (Bandoura,1997 :138 -140) (Fung,2010:216) إلى أن الأفراد ذوي التنظيم الذاتي المرتفع يضعون لأنفسهم أهدافا عالية ويعقدون العزم على تنفيذها ، مستندين على ما وضعوه لأنفسهم من طموحات ويواجهون المهام الصعبة بإرادة وعزيمة لا تلين ، وإذا واجهتهم عقبات فإنهم لا يعرفون اليأس والاستسلام بل شعارهم هو التفاؤل والرضا بشأن مستقبلهم ولديهم القدرة على الوصول إلى الأهداف المتوقعة وطويلة الأمد ، وقادرين على حل المشكلات ، وإذا فشلوا في تحقيق هدف ما فهم ينسبوه إلى تقصير من جانبهم

ويقف على القطب الآخر الأفراد الذين ينتظرون الدعم الخارجي ، ولديهم فاعلية ذات منخفضة فهم يتسمون بسرعة القلق مما هو قادم والتشاؤم والاستسلام يسيطر على استجاباتهم ، وطموحاتهم تميل للتدني ، وعدم الرغبة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وسوء التوافق Heifer & Bembenutty (2008:4)، ومن المنطقي أن التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل يتأثر كل منهم بالبيئة الاجتماعية ، فالتوسع البيئية ومرونتها وقلة الحواجز فيها ، يساهم في تحقيق الأهداف ، والنجاح والنظرة الإيجابية للحياة ، وعدم التشاؤم تكون هي سمات الطالب الذي نأمل أن يسود المجتمع بأسره.

والتنظيم الذاتي الفعال يتطلب امتلاك الطلاب القدرة على تحديد أهدافهم ويمتلكون الدافعية للإنجاز وتحقيق توجهاتهم وأهدافهم ، ويزيد من جهودهم ويزيد من فاعليتهم الذاتية ويقلل من مستوى التشاؤم (Kirstin,etal,2012190)

ويتساءل زينو (Zbigniew,2005: 356) عن التوجه نحو المستقبل هل يتم بعد أن يتعلم الفرد كيفية التنظيم الذاتي أم أنه يعتمد على عوامل نفسية أخرى ؟ وغالباً ما يتم ربط التوجه نحو المستقبل بأشياء كثيرة إذا كان هناك أنواع أخرى من الارتباطات بمفهوم المستقبل مثل الخوف والقلق والانشغال بالعمل وغالباً ما يتم إهمال منظور الوقت المستقبلي .

والتنظيم الذاتي يمد طالب الثانوية العامة المتوقع تخرجه من المرحلة الثانوية ويمهد ذاته ليلتحق بالكلية التي يطمح الوصول إليها : بالثقة بالنفس والقدرة الذاتية على التحكم فيما حوله لكي ينجز الأعمال المنوطة إليه ومواجهة ضغوط الحياة ، والنظرة المتفائلة للحياة وهذا الفهم الجيد يترتب عليه قدرة على تحديد مستوى طموحه ومواجهة قلق المستقبل، وعلى النقيض التنظيم الذاتي المنخفض يكشف النقاب عن كل ما هو غير سوي بالنسبة للطلاب ، ومن ثم فإن العلاقة على طريفي قطبين .

• دراسات سابقة :

• دراسات تناولت قلق المستقبل والتنظيم الذاتي ومستوى الطموح :

« دراسة مينج ولوا (2012) Meng&Lowa هدفت إلى معرفة العلاقة بين المشاعر المستقبلية والتوقع الشخصي والتنظيم الذاتي ، وتكونت العينة من (٢٧٥) طالبا ، وأظهرت النتائج أن إدراك الطلاب الذين لديهم تنظيم ذاتي مرتفع يؤثر على إدراكهم للتوقعات المستقبلية الإيجابية أسرع وأفضل من إدراكهم للتوقعات المستقبلية السلبية ويتولد لديهم دافعية أكبر في الوصول للنجاح ، وأظهرت أيضا أن الطلاب الأكثر تنظيماً لذواتهم لديهم تقدير ذاتي مرتفع ومن ثم فإن الانفعالات المتوقعة تؤثر على تقدير الذات للسعي إلى الأهداف الشخصية ، والتنظيم الذاتي يؤثر ويتأثر بالتوجهات المستقبلية والسياق الشخصي يلعب دوراً مهماً في فهم هذه العلاقة

« دراسة كيرستين وآخرون (2010) Kirstin,et al هدفت الدراسة إلى معرفة انخفاض المرونة الذاتية كمؤشر لقلق المستقبل لدى الفتيات المراهقات ، وتكونت العينة من (٩٦٥) فتاة ، وأظهرت النتائج أن انخفاض المرونة الذاتية

- لدى المراهقات تعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بقلق المستقبل لديهن، ولذا تقترح بعمل دراسات إكلينيكية وبرامج التدخل . في المستقبل . التي تهدف إلى تطبيع العمل الذاتي ، والذي يمكن أن يكون مفيداً .
- « دراسة أبرين وجيم (Obrien&Jim(2010) هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير بشكل واضح مقارنة بالتفكير المتكرر عن الذات المستقبلية واستكشاف عوامل التمييز وعلاقتها بالذات المحتملة ، وتكونت العينة من (٦٤٨) طالبا وأظهرت النتائج أن التفكير الواضح له علاقة ارتباطية موجبة بظهور سمات إيجابية مثل التفاؤل وقدرة عالية على تقبل النتائج المستقبلية السلبية وصولاً للذات المنشودة ، في حين أن التفكير الغامض يتولد عنه مشاعر متعلقة بالقلق والخوف والاستغراق المتمركز حول الذات .
- « دراسة محمد أبو العلا (٢٠١٠) هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات ، وتكونت العينة (٦٠٤) من طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية ومستوى الطموح، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم وتقدير الذات والطموح والتوافق مع الحياة الجامعية ، وكان الذكور أكثر تفاؤلاً وتقديراً لذوتهم ومستوى طموحهم أكبر .
- « دراسة منال عبد الخالق (٢٠٠٩) هدفت الدراسة إلى التنبؤ بالتوجهات المستقبلية في ضوء الكفاية الذاتية والتوقعات الوالدية المدركة والفروق بين الجنسين لدى طلاب الجامعة المتفوقين والعاديين، وتكونت العينة من (٧٠) طالبا من الطلاب المتفوقين ، (١٠٧) من الطلاب العاديين ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة العاديين الذكور والإناث لصالح الإناث على مقياس التوجهات المستقبلية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة المتفوقين الذكور والإناث لصالح الإناث على مقياس التوجهات المستقبلية ، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة العاديين والمتفوقين على مقياس التوجهات المستقبلية لصالح الطلاب المتفوقين ، ويمكن التنبؤ بالتوجهات المستقبلية في ضوء الكفاية الذاتية والتوقعات الوالدية المدركة لدى طلاب الجامعة العاديين والمتفوقين من الجنسين ، وإلى وجود علاقة تنبؤية دالة بين التوجهات المستقبلية والكفاية الذاتية والتوقعات الوالدية المدركة لدى طلاب الجامعة من المتفوقين دراسيا والعاديين من الجنسين .
- « دراسة هانز وآخرون (Hans,e tal(2008) هدفت إلى معرفة الانفعالات الموجهة للمستقبل ومدى قدرة الفرد على وضع المفاهيم لدفع سلوكه للأفضل، تكونت العينة من (٤٧٢) طالبا ، وأظهرت النتائج وجود نوعين من الانفعالات الموجهة للمستقبل (المتوقعة والتوقعية) وكل منهما إذا توجه بشكل إيجابي للمستقبل كان دافعا للسلوكيات السعيدة ، وأظهرت قدرة الفرد على وضع أهداف واضحة من شأنها أن تدفع السلوك للإنجاز.
- « دراسة السعيد عبد الصالحين (٢٠٠٨) هدفت إلى معرفة التنظيم الذاتي وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية، وتكونت العينة من (٣٧٧) طالبا، وأظهرت النتائج وجود أربعة عوامل للتنظيم الذاتي

هى السلوك الإيجابي الفعال، والتوكيدية، والضبط الداخلى، والإنشغال بنوعية الحياة، ووجدت علاقة موجبة بين بعض مكونات التنظيم الذاتى ونمط الشخصية الصحى - المستقل لدى الذكور والإناث على حد سواء والنمط العقلانى - غير الانفعالى لدى الإناث فقط، ووجدت فروق بين الجنسين فى متغيرات الدراسة فى مكونات التنظيم الذاتى فى اتجاه الذكور

◀ دراسة رشا الناطور (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، وتكونت العينة من (١٢٠) طالبا وطالبة بالصف الثالث الثانوي (عام)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح وتقدير الذات، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الطموح.

◀ دراسة كروكييت وآخرون (2006) Crockett, et al هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتوافق النفسى لدى المراهقين وفاعلية العلاج المتمركز حول الذات، وتكونت العينة من (٦٠٦) مراهقا، وأظهرت النتائج ان المراهقين الأكثر تنظيما لذواتهم لديهم قدرة على اتباع الأساليب والتقنيات الحديثة لمساعدتهم في فهم أحداث الحياة بشكل أفضل، وأظهروا أداءً أكاديميا أفضل وعدم وجود مشكلات سلوكية وعم وجود أعراض مرضية عليهم ويقومون باختيار الأشكال المختلفة للتوافق الشخصى والاجتماعي وعدم فروق بين الجنسين في فاعلية الذات

◀ دراسة محمد توفيق (٢٠٠٢) هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح ودافعية الانجاز لدى طلاب الثانوي، وتكونت العينة من (٨٦) طالبا من طلاب ثانوي عام، ومن (٧٧) طالبا من طلاب ثانوي تجاري ومن (٧٦) طالبا من طلاب ثانوي صناعي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات ومستوى الطموح، عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الفاعلية العامة للذات لدى طلاب الثانوي العام وتوجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث (ثانوي تجاري) في الفاعلية العامة للذات في اتجاه الذكور، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث لدى طلاب الثانوي الصناعي في الفاعلية العامة للذات .

◀ دراسة أحمد حسنين (٢٠٠٠) هدفت الدراسة إلى معرفة قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية مثل الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب الثانوي، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والدافعية للإنجاز ومستوى الطموح، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق الامتحان وقلق المستقبل.

◀ دراسة أشرف عبد القادر (١٩٩٨) هدفت إلى معرفة معرفة أبعاد عزو النجاح والفشل الدراسى نتيجة اختلاف كل من الجنس وتقدير الذات ومستوى الطموح والدافع للإنجاز لدى طلاب الثانوية العامة، وتكونت العينة من (٥٧٦) طالبا من طلاب الثانوي، وأظهرت النتائج وجود عدة أبعاد يعزو إليها الطلاب نجاحهم منها: القدرة والجهد والمواد الدراسية والاستذكار والثقة بالنفس والمعلم والأسرة وقلق الاختبار والحظ، أما الطلاب الراسبين

في الثانوية العامة قد عزوا فشلهم إلى الحظ والمعلم والمواد الدراسية والثقة بالنفس وقلق الاختبار والقدرة والاستذكار والأسرة . هذه الأبعاد مرتبة حسب أهميتها للطالب الناجح والراسب . وأظهرت أيضا أن الإناث أكثر تقديرا لذواتهم عن الذكور، وأن الطلاب الذين تميزوا بتقدير ذات مرتفع ومستوى طموح معتدل كانوا أكثر عزوا داخليا بالنسبة لعزو النجاح عن الطلاب الآخرين والذين تميزوا بتقدير ذات منخفض مع مستوى طموح مرتفع أو متوسط أو منخفض ، أو طلاب تميزوا بتقدير ذات مرتفع مع مستوى طموح منخفض أو مرتفع .

• دراسات تناولت التنظيم الذاتي ومتغيرات أخرى :

- ◀ دراسة ديباولا (Dipaola,2011) هدفت إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي والتواصل خلال المناقشات الجماعية ، وتكونت العينة من (١٦٦) طالبا ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي والتواصل بشكل فعال مع الآخرين ، ووجود فروق في تأثير التنظيم الذاتي على اضطراب التواصل بين الذكور والإناث لصالح الذكور فكانوا أقل اضطرابا من الإناث
- ◀ دراسة سارة السبيعي (٢٠٠٧)هدفت إلى معرفة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وكل من التنظيم الذاتي واضطرابات المسلك لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وتكونت العينة من (٤٩٣) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ،وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب المعاملة الوالدية السوية والتنظيم الذاتي ، وتوصلت أيضا الى انه كلما زادت قدرة الأبناء على التنظيم الذاتي انخفض اضطراب المسلك لديهم.
- ◀ دراسة نانسي و نورمان (Nancy & Norman, 2000) هدفت إلى معرفة مستوى القلق الاجتماعي بأنواعه المختلفة وأثره على التنظيم الذاتي للفرد والخوف من التقييم السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٧٤) طالبا ، وأظهرت النتائج أنه كلما زاد الخوف من التقييم السلبي وقل التنظيم الذاتي أدى ذلك إلى ارتفاع القلق الاجتماعي، واختلف الذكور عن الإناث في القلق الاجتماعي والتنظيم الذاتي والخوف من التقييم السلبي فكانت الإناث أكثر تنظيما لذواتهم من الذكور.

• دراسات تناولت مستوى الطموح :

- ◀ دراسة سهير الشافعي (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة (١٦٠) من طلاب وطالبات الثانوي ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط ومستوى الطموح لدى العينة، وعدم وجود فروق بين الجنسين
- ◀ دراسة هوى هاشو Hui-huachou,2009 هدفت إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات المهني لدى طلاب الطلاب في المرحلة الثانوية وعلاقته بمستوى الطموح ، وتكونت العينة من (٣٠٥) طالبا من الطلاب الصم ، وأظهرت النتائج إلى أن مفهوم الذات المهني يكون أكثر وضوحا لدى طلاب المرحلة الثانوية وعدم وجود تأثير واضح للجنس على مستوى الطموح المهني .
- ◀ الجميل شعله (٢٠٠٤) هدفت إلى معرفة مدى إمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال معرفة مستوى الطموح ومفهوم الذات والحاجة إلى المعرفة لدى الطلاب ،وتكونت العينة من(٦٢) طالبا من طلاب الجامعة

وأظهرت النتائج وجود تفاعل بين جميع متغيرات الدراسة مما نتج عنه إمكانية التنبؤ بالإنجاز من خلال هذه المتغيرات .
 « دراسة صفوت عبدربه (١٩٩٥) هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب الثانوي ، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبا من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب الريف والحضر في مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي لصالح الحضر ، ووجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي .

• دراسات تناولت قلق المستقبل ومتغيرات أخرى :

« محمد القرشي (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإنجاز وقلق المستقبل وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبا من جامعة أم القرى ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الدافع للإنجاز وقلق المستقبل وتوصلت إلى أن دافعية الإنجاز لدى طلاب جامعة أم القرى متوسطة في حين قلق المستقبل مرتفع .

« دراسة محمد معشي (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة مستوى درجة قلق المستقبل لدى الطالب المعلم واختلاف درجة قلق المستقبل باختلاف العمر الزمني والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي، وتكونت العينة من (١٠٩) طالبا تحت التخرج من كلية المعلمين بالسعودية ، وأظهرت النتائج وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة وعدم اختلافها باختلاف العمر الزمني وعدم اختلافها باختلاف التخصص الأكاديمي وعدم اختلافها باختلاف المعدل التراكمي .

« إيمان صبري (٢٠٠٣) هدفت الدراسة إلى معرفة بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الإنجاز، وتكونت العينة من (١٥٠) طالبا وطالبة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المعتقدات الخرافية وقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وأن الذكور أكثر قلقاً من الإناث .

• التعليق :

هدفت بعض الدراسات والبحوث السابقة إلى دراسة طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي ومتغيرات أخرى ، ومستوى الطموح ومتغيرات أخرى ، وقلق المستقبل ومتغيرات أخرى ، وبعض الدراسات كانت على عينة طلاب الثانوي مثل دراسة سهير الشافعي (٢٠١٢) ودراسة Kirstin et al (2010) ودراسة Hui-Krockett et al (2006) ودراسة رشا الناطور (٢٠٠٧) ودراسة (2009) ودراسة محمد توفيق (٢٠٠٢) ودراسة أحمد حسنين (٢٠٠٠) ودراسة اشرف عبد القادر (١٩٩٨) ودراسة صفوت عبدربه (١٩٩٥) وهي تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية، وأظهرت دراسة سهير الشافعي (٢٠١٢) ودراسة Hui-hua chon (2009) ودراسة رشا الناطور (٢٠٠٧) عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الطموح وأظهرت أهمية البيئة المحيطة للعينة في تشكيل مستوى الطموح لديهم مما ساعد الباحثة في تفسير الفروض المتعلقة بمستوى الطموح ، وقد أشارت دراسة Meng&Iowa 2012 إلى أهمية السياق الشخصي والمرجعية الاجتماعية لتفسير العلاقة بين التنظيم الذاتي والتوقعات المستقبلية سواء الإيجابية أو السلبية للشخص مما ساهم في معرفة اتجاه الفروق لصالح الأكثر تنظيماً

واستفادت الباحثة من الدراسات في الإطار النظري ووضع الفروض وتفسير النتائج.

• فروض الدراسة :

- من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:
- « توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات طلاب الثانوية العامة في التنظيم الذاتي ودرجاتهم في مستوى الطموح ودرجاتهم في قلق المستقبل
- « لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة.
- « يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة لصالح متوسطي درجات الإناث .
- « لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة.
- « لا يوجد فرق دال إحصائي في التنظيم الذاتي يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة.
- « يوجد فرق دال إحصائي في مستوى الطموح يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة لصالح التخصص العلمي.
- « يوجد فرق دال إحصائي في قلق المستقبل يرجع إلى التخصص (علمي/ أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة لصالح التخصص العلمي.
- « يمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة.

• عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبا وطالبة من الصف الثالث الثانوي العام (علمي / أدبي) المقيدين بالمدارس الحكومية بمدينة بنها بمحافظة القليوبية يمتد عمرهم بين (١٩.١٧) سنه بمتوسط عمر (18,4) وانحراف معياري (1,39) للعام الدراسي (٢٠١٣/٣٠١٢) ، ومنهم (٨٠) ذكور ثم تم تقسيمهم الى (٤٠) علمي و(٤٠) أدبي، (٨٠) إناث ثم تم تقسيمهم إلى (٤٠) علمي و(٤٠) أدبي.

• أدوات الدراسة :

- « مقياس قلق المستقبل : إعداد / الباحثة
- « مقياس التنظيم الذاتي : إعداد / الباحثة
- « مقياس مستوى الطموح :إعداد / الباحثة
- « وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية

• مقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة : إعداد/ الباحثة

الهدف من المقياس : نظرا لأهمية قياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة، قامت الباحثة بإعداد أداة مقننة للكشف عن مستوى التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة في المواقف المختلفة.

إعداد مقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة:قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة

في المواقف المختلفة متبعة الخطوات التالية : مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت التنظيم الذاتي ، وذلك للإفادة في تحديد وصياغة مفردات المقياس ، ثم قامت باستعراض المقاييس والاختبارات مثال مقياس التنظيم الذاتي لأحمد السعيد (٢٠١٢) لطلاب الجامعة ، و مقياس سارة السبيعي (٢٠٠٧) عند طالبات المرحلة الثانوية ، ومقياس تشوارزرز وآخرون (Schwarzer et al., 1999) ، ومقياس ماك وآخرون (Mace et al ,2001) للتنظيم الذاتي لطلاب المرحلة الثانوية .

ولم تستخدم الباحثة أي من هذه المقاييس لعدم ملاءمتها لعينة الدراسة الحالية و لاختلاف البيئة الثقافية .

ثم قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في شكل سؤال مفتوح للإفادة منها في تحديد مفردات المقياس، وذلك على عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي ، وقوامها (٧٠) طالبا وطالبة بالمدارس الثانوية ، وقد تضمنت الدراسة الاستطلاعية هذا السؤال المفتوح: عندما يُسند إليك عمل ما ماهي خطواتك في تنفيذ هذا العمل؟ وكان من أهم ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية هو : القدرة على تقييم الذات ، والتعاطف معها ، وتقديرها ، وتعزيزها سواء التعزيز الداخلي او الخارجي سواء كات ماديا أو معنويا ، والتخطيط للأهداف

وفى ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري والمقاييس سألته الذكر ونتائج الدراسة الاستطلاعية، انتهت الباحثة إلى تحديد وصياغة مفردات مقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة .

ثم قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من (٥٠) مفردة، فقامت بترتيب المفردات بشكل مختلط لا يوحى بترتيب أو توجه معين حسب أبعاد التنظيم الذاتي (القدرة على تقييم الذات والقدرة على التعزيز والقدرة على تحديد الاهداف) لكل مفردة ثلاث استجابات ، ثم قامت الباحثة بصياغة تعليمات المقياس ومفتاح التصحيح (أ ، ب ، ج) ، وكانت درجات التصحيح (١ . ٢ . ٣) على الترتيب، بحيث يكون أقل درجة تعني انخفاض التنظيم الذاتي وأعلى درجة تشير إلى التنظيم الذاتي المرتفع .

• أبعاد المقياس :

« البعد الأول: القدرة على تقييم الذات أي وعى الفرد بما يحققه من أهداف والحكم عليه والتغلب على الأخطاء التي قد تصدر عنه .

« البعد الثاني: القدرة على تعزيز الذات وتعنى دعم الفرد للأداء الجيد الذي يقوم به .

« البعد الثالث: القدرة على تحديد الأهداف أي وضع الأهداف وسبل تحقيقها حتى يتسنى له تنظيم ذاته بشكل أفضل .

ثم قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات للمقياس، وذلك كما يلي صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين والصدق العاملي:

« صدق المحكمين : إعداد الصورة الأولية للمقياس (المقياس بعد التحكيم) قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم

النفس وذلك للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق على العينة وطريقة توزيع الاختيارات للاستجابة ، وقد أسفر التحكيم عن اتفاق المحكمين بنسبة (٨٠ %) على (٤٠) عبارة للمقياس ككل والاتفاق على حذف (١٠) عبارات وإعادة صياغة (٩) عبارات من المقياس وبالتالي أصبح المقياس مكوناً من (٤٠) عبارة تم الاتفاق عليها من قبل السادة المحكمين، وبذلك تحققت الباحثة من صدق المحكمين.

◀ الصدق العاملي تم حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق اجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس من الدرجة الأولى والذي أسفر عن عدة أبعاد للتنظيم الذاتي ثم أجري تحليل عاملي من الدرجة الثانية لعوامل الدرجة الأولى باستخدام تدوير المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس ، وقد أسفر عن ثلاثة أبعاد بدلاً من أربع أبعاد ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (١): يوضح الأبعاد بعد حساب التشعب لمقياس التنظيم الذاتي في التحليل العاملي من الدرجة الثانية

العبارة	تقييم الذات	تعزيز الذات	تحديد الهدف
٤٠	١٣	١٢	١٥
نسبة التباين	تشعب	تشعب	٢ تشعب

ويتضح من جدول (١) إن التحليل العاملي أوضح أن عبارات المقياس وأبعادها تتقارب من بعضها بشكل واضح لقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة كعامل واحد يجمع جميع الأبعاد.

• حساب ثبات المقياس :

قامت الباحثة باستخدام طريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهي إعادة التطبيق والتجزئة النصفية، وذلك على النحو الآتي :

• إعادة تطبيق المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق القائمة على عينة التقنين ثم أعيد التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول على نفس العينة، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الحالات في التطبيقين الأول والثاني فكان مقداره (.٩٦) وهو معامل مرتفع القيمة دال عند مستوى دلالة (.٠١) مما يدل على أن مقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة على درجة عالية من الثبات حيث كان معامل الثبات = (.768)

• ثبات الاختبار بطريقة الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة وكانت نتائجه كما يلي :

ويوضح الجدول (٢) قيم تشعب الأبعاد الفرعية لمقياس التنظيم الذاتي بالعامل العام الذي تم استخلاصه من التباين الكلي.

جدول (٢): حساب ثبات مقياس مستوى الطموح الاتساق الداخلي

الأبعاد	قيم التشيع بالعامل العام
القدرة على تقييم الذات	٠.٩٦٥
القدرة على تعزيز الذات	٠.٩٤٢
القدرة على تحديد الأهداف	٠.٧٨٦

- حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ : قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠.٨٣٢) مما يعني أن مستوى الثبات مرتفع في قياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة
- الصورة النهائية للمقياس : الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيح المقياس :

بعد عمل التقنين لمقياس التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة والصورة النهائية الصالحة للتطبيق والتي تتضمن (٤٠) عبارة يتضمن البعد الأول القدرة على تقييم الذات ويشتمل على العبارات (٤٠، ١٠، ٧، ٤، ١، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، والبعد الثاني القدرة على تعزيز الذات ويشتمل على العبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥) والبعد الثالث القدرة على تحديد الهدف يشتمل على العبارات التالية (٣، ٦، ٩، ١٥، ١٢، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٠) ولكل عبارة (٣) اختيارات وهي (دائماً - أحياناً - أبداً) وترتيب الدرجات (٣، ٢، ١) وتكون النهايتان الصغرى والعظمى لدرجة الحالة في مستوى الطموح المرتفع هما "٤٠" درجة على الترتيب بحيث يكون أعلى درجة تعني التنظيم الذاتي المرتفع يمتد بين (٩٤ - ١٢٠) والتنظيم الذاتي المتوسط (٦٧ - ٩٣) والتنظيم الذاتي المنخفض (٤٠ - ٦).

• مقياس مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية :

قامت الباحثة بإعداد مقياس مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة وكان الهدف من تصميم المقياس هو التوصل الى أداة لقياس مستوى الطموح لدى العينة، وبما يتناسب مع سيكولوجية المرحلة العمرية والتعليمية المصرية في حياة الإنسان، ولإعداد المقياس اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

إعداد الصورة الأولية للمقياس : حيث قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة والإطلاع على بعض المقاييس السابقة من قبيل مقياس مستوى الطموح إعداد محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥) ومقياس آمال باظه (٢٠٠٤)، ومقياس نجلاء العجمي (٢٠٠٤)، ولم تستخدم الباحثة أي من هذه المقاييس لعدم مناسبتها للعينة والفترة الزمنية الراهنة، ثم عمل دراسة استطلاعية لمعرفة أهم الأبعاد التي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في انخفاض أو ارتفاع مستوى الطموح والسؤال كالاتي : عند ما يسند إليك أي عمل ما هي الخطوات التي تقوم بها ؟ وما هي العوامل التي تؤثر في قدرتك على وضع أهدافك وتحقيقها ؟. واعتماداً على المصادر السابقة توصلت الباحثة إلى صياغة (٥٠) مفردة تقيس مستوى الطموح، وتمثلت في ستة أبعاد هي : الرغبة في التطوير وتعني مدى تطلع الطالب إلى التجديد والتعديل وتطوير حياته، البعد

الثاني هو التخطيط المستقبلي للأمال والطموح وتحديد الوسائل المعينة لتحقيق وإنجاز أهدافه، والبعد الثالث هو الصمود النفسي والصبر في تحقيق الأهداف الموضوعية والمخطط لها، والبعد الرابع هو الثقة بالنفس ويعني قدرة الفرد على الوعي بما يمتلكه من قدرات والسعي الدؤوب للإنجاز ، ولئن يثق بنفسه إلا بثقته بالله عز وجل فهذا يدعم ثقته بنفسه، البعد الخامس هو حب الظهور ويعني قدرة الفرد على المواصلة والصمود في وجه العقبات وتخطيها بسهولة والقدرة على حل المشكلات ، ووصولاً للبعد الأخير وهو الإنجاز والوصول لأعلى درجة ممكنة في دراسته. ثم قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات للمقياس، وذلك كما يلي: صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين والصدق العاملي:

◀ صدق المحكمين : قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وذلك للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق على العينة وطريقة توزيع الاختيارات للاستجابة ، وقد أسفر التحكيم عن اتفاق المحكمين بنسبة (٧٦٪) على (٣٨) عبارة للمقياس ككل والاتفاق على حذف (١٢) عبارة وإعادة صياغة (٥) عبارات من المقياس وبالتالي أصبح المقياس مكوناً من (٣٨) عبارة تم الاتفاق عليها من قبل السادة المحكمين، وبذلك تحققت الباحثة من صدق المحكمين.

◀ الصدق العاملي تم حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس من الدرجة الأولى والذي أسفر عن عدة أبعاد لمستوى الطموح ثم أجري تحليل عاملي من الدرجة الثانية لعوامل الدرجة الأولى باستخدام تدوير المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس ، وقد أسفر عن خمسة أبعاد فقط بدلاً من ستة أبعاد ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٣) : يوضح الأبعاد بعد حساب التشعب لمقياس مستوى الطموح لدى

طلاب الثانوية العامة في التحليل العاملي من الدرجة الثانية

العبارة	الرغبة في التطوير	التخطيط المستقبلي	الصمود النفسي	الثقة بالنفس	الإنجاز
٣٨	٨	٧	٧	٨	٨
نسبة التباين	٦ تشعب	٥ تشعب	٦ تشعب	٧ تشعب	٦ تشعب

ويتضح من جدول (٣) إن التحليل العاملي أوضح أن عبارات المقياس وأبعادها تتقارب من بعضها بشكل واضح لقياس مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة كعامل واحد يجمع جميع الأبعاد.

• حساب ثبات المقياس :

قامت الباحثة باستخدام طريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهي إعادة التطبيق ، والتجزئة النصفية والاتساق الداخلي ، وذلك على النحو الآتي :

• إعادة تطبيق المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق القائمة على عينة التقنين ثم أعيد التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول على نفس العينة، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الحالات في التطبيقين الأول والثاني فكان مقداره

(٩٨٩). وهو معامل مرتفع القيمة دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن مقياس مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة على درجة عالية من الثبات حيث كان معامل الثبات = (٠,٩٨٨).

• طريقة التجزئة النصفية :

« اتبعت الباحثة الخطوات الآتية لحساب ثبات القائمة بطريقة التجزئة النصفية :

« قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين ، ثم قامت الباحثة بتصحيح المقياس طبقاً لمفتاح التصحيح وتسجيل درجات الأفراد على جميع مفردات المقياس .

« تجزئة درجات القائمة إلى قسمين متكافئين : القسم الأول هو درجات المفردات الفردية، القسم الثاني هو درجات المفردات الزوجية.

« ثم حساب معامل الثبات بطريقة بيرسون بين درجات الأفراد في المفردات الفردية وعددها (١٩) مفردة والمفردات الزوجية وعددها (١٩) مفردة فكانت قيمة معامل الارتباط تساوي (٠,٨٧٨).

« حساب معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان - براون فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٧٨٥) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في تقديره لمستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة.

• طريقة الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت نتائجها كما يلي :

جدول (٤) : حساب ثبات مقياس مستوى الطموح الاتساق الداخلي

م	أبعاد لمقياس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوي الدلالة
١	الرغبة في التطوير	٨٢%	٠,٠١.
٢	التخطيط المستقبلي	٨٥%	٠,٠١.
٣	الصمود النفسي	٨٩%	٠,٠١.
٤	الثقة بالنفس	٩١%	٠,٠١.
٥	الإنجاز	٨٧%	٠,٠٠١

يتضح من جدول (٤) مدى ارتباط الأبعاد مع بعضها .

• الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيح المقياس :

بعد عمل التقنين لمقياس مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة لي الصورة النهائية الصالحة للتطبيق والتي تتضمن (٣٨) عبارة يتضمن البعد الأول الرغبة في التطوير ويشتمل على العبارات (١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، والبعد الثاني التخطيط المستقبلي ويشتمل على العبارات (٢، ٧، ١٧، ١٢، ٢٢، ٢٧، ٣٢، والبعد الثالث الصمود النفسي يشتمل على العبارات التالية ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، والبعد الرابع الثقة بالنفس ويتضمن العبارات ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٧، والبعد الخامس يتضمن العبارات ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٨، ولكل عبارة (٣) اختيارات وهي دائماً - أحياناً - أبداً وترتيب الدرجات (٣، ٢، ١) وتكون النهايتان الصغرى والعظمى لدرجة الحالة في مستوى الطموح المرتفع هما "٣٨" .

١١٤" درجة على الترتيب بحيث يكون أعلى درجة تعني مستوى طموح مرتفع وأقل درجة تعني العكس ، ومستوى الطموح المرتفع سيمتد بين (٩٠ . ١١٤) ومستوى الطموح المتوسط يمتد بين (٦٤-٨٩) ومستوى الطموح المنخفض يمتد بين (٣٨ . ٦٣).

• مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة : إعداد/ الباحثة

الهدف من المقياس : نظرا لأهمية قياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، قامت الباحثة بإعداد أداة مقننة للكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة في المواقف المختلفة.

إعداد مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة: قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة في المواقف المختلفة متبعة الخطوات التالية :مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل وذلك للإفادة في تحديد وصياغة مفردات المقياس.وقامت الباحثة باستعراض المقاييس والاختبارات ومقياس مثل مقياس زاليسكي (١٩٩٦) ويتكون من (٢٩) عبارة ويتضمن أربعة أبعاد (السيولوجي والانفعالي والعقلي والاجتماعي) ، محمود شمال (١٩٩٩) ، ومقياس احمد حسانين (٢٠٠٠) لطلاب الثانوى ، ومقياس سميرة شند (٢٠٠٢) لطلاب جامعة، ومقياس محمود عشري (٢٠٠٤) ، ومقياس زينب شقير (٢٠٠٥) لطلاب الجامعة وتكون من القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية وقلق الصحة وقلق الموت والقلق الذهني واليأس في المستقبل والخوف والقلق من الفشل في المستقبل ، ومقياس جمال حمزة (٢٠٠٥) ، ومقياس محمود مندوه (٢٠٠٦) ، ومقياس محمد عسيلا وأنور البنا (٢٠١١) لطلاب الجامعة ويتكون من التفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة والقلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ، والتي تضمنت مكونات وأبعاد قلق المستقبل لتسهم في إعداد مفردات المقياس .

ولم تستخدم الباحثة أي من هذه المقاييس لعدم ملائمتها لعينة الدراسة الحالية وهم طلاب الثانوية العامة.

ثم قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في شكل سؤال مفتوح للإفادة منها في تحديد مفردات المقياس، وذلك على عينة من طلاب الثانوية العامة وقوامها (٩٥) طالبا وطالبة بالمدارس الثانوية الحكومية ، وقد تضمنت الدراسة الاستطلاعية هذا السؤال المفتوح:

من خلال التغييرات المستمرة في القرارات الادارية والحراك الاجتماعي السائد في البلد هل تشعر تجاه ذاتك أو أسرته أو المجتمع المحيط بك بقلق ؟ وكان من أهم ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية هو : الشعور بالتوتر والقلق على ما هو قادم ، وعدم الرغبة في التعامل مع الآخرين.

وفى ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري والمقاييس سألنا الذكر ونتائج الدراسة الاستطلاعية، انتهت الباحثة إلى تحديد وصياغة مفردات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. ثم قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من (٥٠) مفردة، حيث قامت بترتيب

المفردات بشكل مختلط لا يوحى بترتيب أو توجه معين حسب أبعاد ومواقف قلق المستقبل وهي (قلق نحو الذات وقلق نحو الأسرة وقلق نحو الجامعة وقلق نحو المجتمع) لكل مفردة ثلاث استجابات ، ثم قامت الباحثة بصياغة تعليمات المقياس ومفتاح التصحيح (أ ، ب ، ج) ، وكانت درجات التصحيح (٣.٢٠١) على الترتيب، بحيث يكون أقل درجة تعني انخفاض قلق المستقبل وأعلى درجة تشير إلى قلق مستقبل مرتفع.

ثم قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات للمقياس، وذلك كما يلي :صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين والصدق العاملي:

◀ صدق المحكمين :إعداد الصورة الأولية للمقياس (المقياس بعد التحكيم) قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وذلك للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق على العينة وطريقة توزيع الاختيارات للاستجابة ، وقد أسفر التحكيم عن اتفاق المحكمين على (٤٠) عبارة للمقياس ككل أي بنسبة (٨٠٪) ، والاتفاق على حذف (١٠) عبارات وإعادة صياغة (٧) عبارات من المقياس وبالتالي أصبح المقياس مكونا من (٤٠) عبارة تم الاتفاق عليها من قبل السادة المحكمين، وبذلك تحققت الباحثة من صدق المحكمين.

◀ الصدق العاملي تم حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق اجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس من الدرجة الأولى والذي أسفر عن عدة أبعاد لقلق المستقبل ثم أجري تحليل عاملي من الدرجة الثانية لعوامل الدرجة الأولى باستخدام تدوير المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس وقد أسفر عن ثلاثة بدلا من أربعة أبعاد ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٥) : يوضح الأبعاد بعد حساب التشعب لمقياس قلق المستقبل في التحليل العاملي من الدرجة الثانية

العبارة	قلق نحو الذات	قلق نحو الأسرة	قلق نحو المجتمع
٤٠	١٣	١٢	١٥
نسبة التباين	١٠ تشعب	٩ تشعب	١٣ تشعب

ويتضح من جدول (٥) أن التحليل العاملي أوضح أن عبارات المقياس وأبعادها تتقارب من بعضها بشكل واضح لقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة كعامل واحد يجمع جميع الأبعاد.

• حساب ثبات المقياس :

قامت الباحثة باستخدام طريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهي إعادة التطبيق ، والتجزئة النصفية، وذلك على النحو الآتي :

• إعادة تطبيق المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق القائمة على عينة التقنين ثم أعيد التطبيق بعد أسبوعين من التطبيق الأول على نفس العينة، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الحالات في التطبيقين الأول والثاني فكان مقداره (٨٧ .) وهو معامل مرتفع القيمة دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على

أن مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة على درجة عالية من الثبات حيث كان معامل الثبات = (٨٧٧).

• ثبات الاختبار بطريقة الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة وكانت نتائجه كما يلي :

جدول (٦): حساب ثبات مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة بطريقة الاتساق الداخلي

م	أبعاد لمقياس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوي الدلالة
١	قلق نحو الذات	٨٤ %	٠٠١.
٢	قلق نحو الأسرة	٨٩ %	٠٠١.
٣	قلق نحو المجتمع	٨٦ %	٠٠١

يتضح من جدول (٦) مدى ارتباط الأبعاد مع بعضها

• حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ :

قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠.٨٣٢) مما يعني أن مستوى الثبات مرتفع في قياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة.

• الصورة النهائية للمقياس :

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيح المقياس : بعد عمل التقنين لمقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة الصورة النهائية الصالحة للتطبيق والتي تتضمن (٤٠) عبارة يتضمن البعد الأول قلق نحو الذات ويشتمل على العبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، والبعد الثاني قلق نحو الأسرة وضع ويشتمل على العبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥) والبعد الثالث قلق نحو المجتمع يشتمل على العبارات التالية (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٠) ولكل عبارة (٣) اختيارات وهي (دائماً - أحياناً - أبداً) وترتيب الدرجات (٣، ٢، ١) وتكون النهائية الصغرى والعظمى لدرجة الحالة في مستوى الطموح المرتفع هما "٤٠ - ١٢٠" درجة على الترتيب بحيث يكون أعلى درجة تعني قلق مستقبل مرتفع يمتد بين (٩٤ - ١٢٠) وقلق المستقبل المتوسط (٦٧ - ٩٣) وقلق المستقبل المنخفض (٤٠ - ٦٦)

• الأساليب الإحصائية :

◀ معاملات الارتباط.

◀ اختبار (ت) لدلالة الفروق

• نتائج الدراسة :

الفرض الأول ينص على : توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات طلاب الثانوية العامة في التنظيم الذاتي ودرجاتهم في مستوى الطموح ودرجاتهم في قلق المستقبل . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة وكانت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (٧) : معاملا الارتباط بين درجات طلاب وطالبات الثانوية العامة في التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل

فلق المستقبل	مستوى الطموح	التنظيم الذاتي	
**٣٥١ -	**٦٥٧	١	التنظيم الذاتي
*١٧٨ -	١	**٦٥٧	مستوى الطموح
١	*١٧٨ -	**٣٥١ -	فلق المستقبل

ويتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وعلاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وعلاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وذلك بين درجات الطلاب وطالبات الثانوية العامة (علمي وأدبي) في التنظيم الذاتي وفي مستوى الطموح وفي قلق المستقبل، ويشير إلى تحقق جزء من الفرض الأول من فروض الدراسة.

الفرض الثاني ينص على: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة. ولا اختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٨) : قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لطلاب الثانوية العامة

المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
التنظيم الذاتي	إناث	٨١.٩٠١	١٤.٨٩٥	١٦٠	٣.٤٨١	غير دالة
	ذكور	٧٨.٤١٩	١٥.٩٦٨			

ويتضح من الجدول (٨) لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث في مقياس التنظيم الذاتي لطلاب الثانوية العامة و يتبين تحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة.

الفرض الثالث ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث في مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة لصالح متوسطى درجات الإناث. ولا اختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفرق بين الذكور والإناث في مستوى الطموح، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٩) : قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث في مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة

المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	إناث	٨٥.٠٢٤	١٢.٥٧٢	١٦٠	٣.٤٦٩	غير دالة
	ذكور	٨١.٥٥٥	١٤.٥١٢			

ويتضح من الجدول (٨) لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث في مستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة ، ويتبين عدم تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

الفرض الرابع ينص على: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، وكانت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (١٠) : قيم (ت) ودلالاتها للفرق بين متوسطى درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة

المتغير	العينة	المتوسط	الأحرف المعيارى	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	إناث	٨٥.٦٥٤	١٥.٨٦٧	١٦٠	٢.٥٨٠	غير داله
	ذكور	٨٣.٠٧٤	١٥.٨٢٣			

ويتضح من الجدول (١٠) لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة ، ويتبين تحقق الفرض الرابع من فروض الدراسة.

الفرض الخامس ينص على: لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب الثانوية العامة تخصص (علمي / أدبي) في التنظيم الذاتي، وكانت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (١١) دلالة الفرق في التنظيم الذاتي يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة

المتغير	العينة	المتوسط	الأحرف المعيارى	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
التنظيم الذاتي	أدبي	٨١.٤٢٥	١٥.٢٣٠	١٦٠	٢.٤٩٨	غير داله
	علمي	٧٨.٩٢٦	١٥.٧٣٧			

ويتضح من الجدول (١١) لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة ، ويتبين تحقق الفرض الخامس من فروض الدراسة.

الفرض السادس ينص على: يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب الثانوية العامة تخصص (علمي / أدبي) في مستوى الطموح، وكانت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (١٢) : قيم (ت) دلالة الفرق في مستوى الطموح يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة

المتغير	العينة	المتوسط	الأحرف المعيارى	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
مستوى الطموح	أدبي	٨٣.٣٧٥	١٣.٧٥٤	١٦٠	.١٦٧	غير داله
	علمي	٨٣.٢٠٧	١٣.٦٢٥			

ويتضح من الجدول (١٢) لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة و يتبين عدم تحقيق الفرض السادس من فروض الدراسة.

الفرض السابع ينص : يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية العامة لصالح متوسط درجات ذوي التخصص العلمي، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب الثانوية العامة تخصص علمي ومتوسطات درجات طلاب الثانوية العامة تخصص أدبي في قلق المستقبل، وكانت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (١٣) : قيم (ت) دلالة الفرق في قلق المستقبل يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لدى طلاب الثانوية

المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجه الحرية	ت	مستوي الدلالة
قلق المستقبل	الادبي علمي	٧٨.٦٢٥ ٨٩.٩٦٣	١٦.٦١٣ ١٢.٨٧٦	١٦٠	١١.٣٣٨	داله عند مستوى .٠١

ويتضح من الجدول (١٣) وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) في قلق المستقبل يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لصالح متوسط درجات ذوي التخصص العلمي . أي أن متوسط درجات الطلاب والطالبات ذوي التخصص العلمي في قلق المستقبل أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى طلاب وطالبات التخصص الأدبي بالثانوية العامة. وتحقق صحة الفرض السابع.

الفرض الثامن ينص : يمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للتعرف على إمكانية التنبؤ بالقدرة على التنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل وكانت النتائج كما في الجدول التالي :

ويتضح من الجدول (١٤) أن قيمة R تساوي (٠.٦٩٩) وقيمة R² تساوي (٠.٤٨٩). وبالتالي فإن كل من مستوى الطموح وقلق المستقبل يسهما بنسبة (٤٨.٩%) في التباين بالقدرة على التنظيم الذاتي ، وبذلك تحقق الفرض الثامن من فروض الدراسة.

جدول (١٤) : يوضح قيمة R وقيمة R² للتنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	المتوسط	قيمة ف	مستوي الدلالة
التباين الباقي	١٨٨٨١.٢٣٩	٢	٩٤٤٠.٦١٩	٧٥.٩٧٠	a.٠٠٠
المجموع	١٩٧٥٨.٥٨٨	١٥٩	١٢٤.٢٦٨		
	٣٨٦٣٩.٨٢٧	١٦١			

• مناقشة النتائج :

لقد أسفرت الدراسة الحالية عن عدد من النتائج يمكن مناقشتها فيما يلي:

- يتضح من خلال الجدول (٧) ما يلي :
- ◀ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- ◀ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- ◀ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وذلك بين درجات الطلاب وطالبات الثانوية العامة (علمي وأدبي) في مقياس التنظيم الذاتي وفي مقياس مستوى الطموح وفي مقياس قلق المستقبل ، ويشير إلى تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة، ويؤكد ذلك نتيجة الجدول (١٤) بأن قيمة R تساوى (٠.٦٩٩) وقيمة R² تساوى (٠.٤٨٩) وبالتالي فإن كل من مستوى الطموح وقلق المستقبل يسهما بنسبة (٤٨,٩%) في التباين بالقدرة على التنظيم الذاتي.

ويمكن تفسير الإرتباط الموجب بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح على أنه كلما ارتفع مستوى التنظيم الذاتي سواء في الحياة عامة أو في استثماره في التعلم خلق مستوى طموح مرتفع ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (منال عبد الخالق، ٢٠٠٩) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والتوجهات المستقبلية لدى الطلاب ، ويشير باندورا (Bandura, 1997) إلى أن الأشخاص ذوي التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية المرتفعة يضعون أهدافا لذواتهم ويلتزمون بها ويبدلون قصارى جهدهم للوصول إليها ولا يقبلون غيرها بديل ، ويمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي بواسطة الطموحات المدرسية.

وهذا ما وجدته الباحثة من طلاب الثانوية العامة الذين يتسمون بالتنظيم الذاتي والذين يعرفون كيف يراقبون ذاتهم وقيمون أنفسهم ويضعون خططهم في ضوء إمكاناتهم ويقومون بتعزيز أعمالهم ذاتيا دون اللجوء للآخرين ، مما يترتب عليه ارتفاع مستوى الطموح لديهم ، وللتنظيم الذاتي عدة فوائد لطلاب الثانوية العامة منها: يساعد في عملية التعميم بين المواقف المختلفة والسلوكيات في البيئات التعليمية وغير التعليمية، ويزيد التنظيم الذاتي من درجة المرونة والتكيف والمشاعر الإيجابية لدى الفرد ، ويعتبر التنظيم الذاتي بمثابة الضمير الاجتماعى الذى يحرك الشعور بالذنب جراء عدم فعل السلوك أو فعله، والتنظيم الذاتى يلعب دورا مهما وأساسيا فى حياة الطلاب لأنه يؤدى إلى ارتفاع إنجاز الفرد فى كل المهام التى يقوم بها بصفة عامة وخاصة المهام الأكاديمية .

وتفسر الباحثة العلاقة الارتباطية السالبة بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح وقلق المستقبل في أنه كلما انخفض التنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية العامة وانخفض مستوى الطموح وزاد معدل قلق المستقبل وهذا ما اتفقت عليه دراسة كريستين وآخرون (Kristin et al, 2010) ، ودراسة مينج ولوا (Meng&Lowa, 2012) حيث أشارا إلى أنه كلما ارتفعت القدرة على

التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية انخفض مستوى قلق المستقبل ، والعكس صحيح.

والتنظيم الذاتي يقترن بوجود معتقدات إيجابية ومرونة في التفكير وإيجابية في المشاعر ، وعلى النقيض فإن الشخص غير المنظم ذاتيا يستثار لأفضه الأمور وتسيطر عليه الأفكار التشاؤمية والنظرة السلبية نحو الذات والمستقبل

ولكن عند التأمل في واقع ووطننا في الوقت الحالى فهو يثير الرعب والهلع مما هو قادم نتيجة للضبابية المنتشرة على معظم أمور الحياة ، ومن ثم انعكس كل ذلك على شعور طلاب الثانوية العامة بقلق المستقبل وهذا ما يفسر العلاقة الارتباطية السلبية بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل

ويمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة.

ويدعم هذا الفرض ما أشارت إليه نظرية ليفين Kurt levein من أهم القوى الدافعة التي تؤثر في مستوى الطموح لدى الطلاب عامل النضج والقدرة العقلية والنجاح وال فشل والثواب والعقاب والقوى الانفعالية و الاجتماعية والمنافسة ومستوى الزملاء ونظرة الفرد إلى المستقبل (محمد توفيق ، ٢٠٠٢)

وتتمن نظرية القيمة الذاتية للهدف فترى أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختيار ، بالإضافة إلى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة يضع الفرد توقعاته في حدود قدراته ، ولذا فإن ميل الفرد للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبيا ، ووجود فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل والبحث عن النجاح وتجنب الفشل ، فالطموح يتناقض مع الفشل ويتزايد مع النجاح، كما أن الفرد المعتاد على الفشل يختلف طموحه عن الشخص المعتاد على النجاح

ومن سمات الفرد الطموح أن لديه نظرة متفائلة للحياة ولديه اتجاه نحو التفوق ولديه ميل إلى الكفاح ويميل إلى تحديد أهدافه ووضع خطة لتحقيقها ولديه القدرة على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس ويتسم بالمتابعة والرضا ويتطلع إلى الأفضل .

وترى الباحثة أن الطالب الذي لديه تنظيم ذاتي مرتفع لديه مستوى طموح مرتفع يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد ويكون قادرا على تحديد أهدافه وخاصة إذا كان لديه سمات نفسية وعقلية وجسمية واجتماعية تؤهله لذلك ، ويستمد كل ذلك من تنظيمه لذاته ، والفرد الذي لديه تنظيم ذاتي مرتفع غالبا يكون مستوى طموحه أعلى نسبيا من قدراته حتى يستطيع أن يشبع دافعه للتفوق والإنجاز وحاجته للشعور بتحقيق ذاته، مما يدفعه للشعور بالقلق على مستقبله وكيف يحقق طموحه ؟ وهل الظروف تساعد أم لا ؟ كل هذه الحوارات من شأنها أن تخلق الشعور بالقلق على ما هو قادم.

وفرض التنبؤ يمكن تفسيره بالرجوع إلى ما ذكر في تفسير فرض العلاقة بين متغيرات الدراسة، ولذا يمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال مستوى الطموح وقلق المستقبل.ومن ثم تحقق صحة الفرض.

ويتضح من خلال جدول (٨)، (١١) ما يلي: لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب (الجنس والتخصص) في التنظيم الذاتي لطلاب الثانوية العامة. وهذا يعني عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي بين الذكور والإناث سواء في التخصص العلمي أو التخصص الأدبي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كروكيت وآخرون (Crockett et al (2006) ودراسة السعيد عبد الصالحين (٢٠٠٨) ودراسة أحمد سعيد (٢٠١٢) من عدم وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الذاتي بأبعاده الكلية وذلك لأن التنظيم الذاتي في مرحلة المراهقة وبعدها يتسم بالتغيرات المنتظمة خلال دورة الحياة اليومية.

في حين دراسة مورافى وآخرون (Murphy et al (1999) تشير إلى أنه بالرغم من عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي بين الجنسين في المرحلة العمرية ما بين (٦- ٨) سنوات، إلا أن الفروق في التنظيم الذاتي تتضح في مرحلة المراهقة وما بعدها، ويرجع هذا إلى أن الأفراد في مرحلة المراهقة وما بعدها يكونون قادرين على الانتباه والمرونة الانفعالية واختلاف الحالة المزاجية وهو ما يجعل القدرة على التنظيم الذاتي تختلف فيما بين الجنسين خلال فترة المراهقة وما بعدها (في: سارة السبيعي، ٢٠٠٧). في حين تشير دراسة كل من نانسى و نورمان (& Nancy Norman (2000 ودراسة رافيللى وآخرون (Raffaelli et al., 2005) ودراسة شانج (Change, 2011) إلى أن الإناث أكثر تنظيماً لذواتهم من الذكور

ويرى باندورا (Bandura (1977 أن التنظيم الذاتي يبنى على أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك، ويرى باندورا أيضاً أن التنظيم الذاتي المرتفع والمنخفض يرتبط بالبيئة، فعندما يكون التنظيم الذاتي مرتفع والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة وتوظيف كل جهودهم في تغيير البيئة. ويضيف بينستير وفوهس (Bumeister & Vohs, 2007:6) أن هؤلاء الأفراد يستطيعون أن يستخدمون كل طاقاتهم للتغلب على العقبات، في حين أن الأشخاص الذين يتسمون بتنظيم ذاتي منخفض ويجدون البيئة غير داعمة فيميلون إلى الاكتئاب عندما ينظرون لنجاح الآخرين وعجزهم في تحقيق أهدافهم والاستسلام لهذه المشاعر.

ولذا ترى الباحثة أن طلاب الصف الثالث الثانوي باختلاف الجنس والتخصص لديهم القدرة على التنظيم الذاتي، فهم قادرون على تنظيم ذاتهم ولكن باختلاف شدة التنظيم ودرجته من طالب إلى آخر فهم قادرون على وضع أهداف لأنفسهم وتوجه مستقبلي للخطط ولديهم القدرة على وضع بعض الحلول لبعض المشكلات، ولكن البيئة المحيطة الآن غير داعمة ومن ثم لم نلاحظ أية فروق جوهرية.

وتدعم ذلك ما أشارت إليه ناهد سعود (٢٠٠٥) في قولها بأن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وإدراكاته للمعلومات عن ذاته ومستقبله وإما أن تكون مصدر خطر وضعف يسيطر عليه فيؤدي ذلك لإنخفاض تنظيمه لذاته وكفاءته الذاتية أو إلى قوته وإنطلاقه للأفضل.

ويتضح من الجدول (٩) ، (١٢) ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب ومتوسطات درجات الطالبات (الجنس والتخصص) في مقياس مستوى الطموح لدى طلاب طلاب الثانوية العامة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة هوى هاشو-Hui (2009) ودراسة رشا الناطور (٢٠٠٧) ودراسة سهير الشافعي (٢٠١٢) من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطموح العام أو مستوى الطموح الدراسي، وأن خبرات النجاح تدفع الطلاب إلى مزيد من النجاح أما الفشل فيؤدي إلى التوتر والإحباط والتشاؤم واليأس .

في حين ترى دراسة محمد أبو العلاء (٢٠١٠) أن الذكور أكثر تعلقاً بالطموحات الخارجية وأكثر تعلقاً بالثروة وأكثر تفاؤلاً وأكثر تقديرًا لذواتهم وتمتعوا بمستوى طموح أعلى من الإناث ، وأظهرت أن المشاعر الإيجابية أو السلبية تنبئ بدرجة تقدير الذات والتوافق مع الحياة .

وعلى الطرف الآخر تشير دراسة محمد توفيق (٢٠٠٢) بأن التخصصات العلمية أعلى إنجازاً وطموحاً من التخصصات الأدبية .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ما نشاهده على المستوى المحلي والعالمي من تغيرات في الحراك الاجتماعي ونظرة الأسر إلى أهمية تدعيم الثقة لدى الإناث نتيجة لارتفاع نسبة الإناث عن الذكور في معظم الأسر، فأصبحت الفتاة هي الامتداد النرجسي للوالدين وهي الأمل لهما ، ومن ثم اختلفت النظرة عما سبق وتلقت الدعم (نفس الدعم النفسي والاجتماعي) مقارنة بالذكور ومن ثم قلت الفروق بينهم وبين الذكور، وقد انعكست طريقة التنشئة الاجتماعية المتعادلة بين الجنسين على مستوى طموح كل منهما فلم تعد فروقا جوهرية تُذكر فوجدنا عدم وجود فروق بينهما في التخصص بالنسبة لمستوى طموح كل منهما وقد يرجع ذلك لعدة أسباب بالإضافة إلى ما سبق من تنشئة اجتماعية منها المجتمع الآن يحتاج لجميع التخصصات لتتواكب مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية ، واختلاف النظرة للمهن والحرف اليدوية عما كان سابقاً، وعدم وجود فرص عمل للمؤهلات العليا، والشعور بانعدام تكافؤ الفرص من جهة ومن جهة أخرى الصعوبات والعراقيل التي يواجهونها في تأمين فرص العمل تتناسب مع تخصصاتهم، وضعف الرغبة في الارتقاء للمناصب نتيجة لما يسمعه ويروه عبر الوسائل المسموعة والمقررة من تكالب على المناصب وترك المصلحة العامة وانتشار الفساد وغيرها من الأسباب التي دفعت الطلاب والطالبات على حدٍ سواء بالشعور باليأس وعدم الجدوى من كل هذا الجهد طالما الجميع يتساوى ،الأهم هو المال بأية وسيلة شريفة سواء بالتخصص العلمي أو الأدبي- رغم ارتفاع نسبة قلق المستقبل لدى من التحق بالتخصص العلمي .

وبحسب باندورا (Bandura 1997:38) عندما تحدث عن إدراكات الفرد لقدراته ومدى تأثيرها في تفكيره وفي استجاباته الانفعالية في المراحل المختلفة للانغماس في النشاط وفي العوامل المسببة لنجاحه افشله وما يصاحب هذه

العمليات من اتجاهات عاطفية نحو ذاته ونحو المهمة التيأخذها على عاتقه فعندما يكون الفرد لديه تنظيم ذاتي منخفض يرى نفسه أقل كفاءة في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ويستجيب لها بسهولة ، ويميل للتقييم السلبي ويبالغون في رؤية العراقيل وهذا يؤدي إلى استثارة معوقات تضعف الأداء وتشتت الانتباه عن القيام بالأعمال المنوطة إليهم .

ومن ثم فهم يركزون على التقييمات الذاتية السلبية وبيتعدون عن الرؤية الإيجابية للأمور ، ويعززون فشلهم إلى عوامل خارجية ، ومن ثم يزداد قلق المستقبل لديهم ، ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة أشرف عبدالقادر (١٩٩٨) بوجود علاقة ارتباطية بين العزو السببي ومستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العامة .

ويتضح من الجدول (١٠) ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة أحمد حساسن (٢٠٠٠) من عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، في حين دراسة إيمان صبري (٢٠٠٣) تشير إلى أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور .

وما نعيشه الآن يقدم أفضل تفسير لما توصلت إليه الدراسة الحالية من عم وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لأن الجميع في حالة من التوتر والضيق والترقب لما سيحدث، وقلق المستقبل يشغل بال الطلاب والطالبات على حدٍ سواء لأنه يعطل أدوارهم ويمنعهم من أن تكون لهم فلسفة عملية في الحياة ويصيبهم بضعف الإرادة وتنغمس أفضاهم باليأس لعدة أسباب منهاك سيادة الجانب المادي على القيم والمبادئ ، وأزمة البطالة ، وعدم وجود عدد كاف من الجامعات لتواكب المخرجات التعليمية من الثانوي، وما يسمى بثورات الربيع العربي .

ويتضح من الجدول (١٣) ما يلي: ويتضح من الجدول (١٣) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.١) في قلق المستقبل يرجع إلى التخصص (علمي / أدبي) لصالح متوسط درجات ذوي التخصص العلمي . أي أن متوسط درجات الطلاب والطالبات ذوي التخصص العلمي في قلق المستقبل أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى طلاب وطالبات التخصص الأدبي بالثانوية العامة وتحقق صحة الفرض السابع. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سناء مسعود (٢٠٠٦) ودراسة ناهد سعود (٢٠٠٥) من أن التخصصات الأدبية لا تواكب التغيرات في سوق العمل ولا تستطيع أن تؤمن المستقبل الوظيفي الذي هو أكثر ما يجعل الطالب قلقاً على مستقبله لأنه يشعر بأنه لن يجد وظيفة مناسبة بعد التخرج وإن وجد الطالب المتقن لعمله وظيفه سيدرك فيما بعد أنه غير قادر على ملاحقة ومنافسة الحراك الاجتماعي والاقتصادي والانفتاح العلمي والتقنيات السريعة المتلاحقة ، ومن ثم يعيش في قلق دائم على مستقبله أكبر من طالب التخصص العلمي .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع لعدة أسباب منها: أن طالب الصف الثالث الثانوي يشعر بقلق على مستقبله بشكل أكبر من طلاب الصفوف الأدنى لأنه على أبواب التخرج من المرحلة المدرسية وسيلتحق بعالم أكثر

إنفتاحاً ألا وهو الحرم الجامعي وهو غير معد ومؤهل له، الأمر الذي يسبب له صراعاً في مواجهة الواقع ومحاولات مستميتة لاثبات الهوية من خلال الرغبة في الحصول على أكبر مجموع ليتخطى أزمة التنسيق ويلتحق بالجامعة وبين الرغبة في الاستقلال المادي والبحث عن عمل يجلب له أموالاً طائلة ليصبح مثل أقرانه الذين سيتخرجون من مدارس الثانوي الفني الموازي للثانوي العام فهو من منظور اريكسون يكون مستعداً استعداداً حقيقياً للألفة والمودة الاجتماعية والارتباط بشخص آخر ومن ثم فهو يقلق بشأن مستقبله مع شريك الحياة

في حين أن دراسة محمد معشي (٢٠١٢) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من حيث التخصص العلمي والأدبي .

• خلاصة النتائج :

ومن خلال ما سبق نلاحظ تحقق صحة الفرض الأول بشكل جزئي وتحقق الفرض الثاني والرابع والخامس والسابع والثامن، بينما لم يتحقق صحة الفرض الثالث والسادس .

وترى الباحثة أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس والتخصص في مقياس التنظيم الذاتي وفي مقياس مستوى الطموح وفي مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة نتيجة عدة أسباب منها: التحولات السريعة والتغيرات المتلاحقة في المجالات المختلفة مما ترتب عليه ضغوطاً متواترة على هؤلاء الطلاب وأسرههم مما أدى إلى تعقد العلاقة بينهم وبين العالم المحيط حيث أصبح البعض منهم في معاناة مستمرة نتيجة محاولات مستميتة للتوافق ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة مثل: عدم وجود أمن في الشارع المصري، وكثرة المظاهرات وسماع أخبار متلاحقة من كل الأمصار عن الموت والقتل وسفك الدماء، والغلاء المستمر في الأسعار، والجميع يشتهي سواء له وظيفة ثابتة أو مؤقتة، أو من ذوي الدخل المرتفع أو المنخفض، مما جعل الطالب يشعر بالتهديد وفقد الأمل والتشاؤم والإدراك الخطأ للأحداث الراهنة والمحتملة في المستقبل والتقليل من التنظيم الذاتي وانخفاض الهمة وأصبحت التوجهات المستقبلية ومستوى الطموح غير واضح، وعدم القدرة على فصل الأماني عن التوقعات الشخصية، وبذلك يمكن القول أن مستوى الطموح مرتبط بالأفكار المستقبلية وتوقع الأحداث خلال فترة زمنية أكبر ومن ثم فإن مستوى الطموح وقلق المستقبل يتدخلان في التنبؤ بالتنظيم الذاتي

• التوصيات :

- « مساعدة طلاب الثانوية العامة على إدراك مشكلاتهم النفسية والاجتماعية ومحاولة إيجاد حلول لها .
- « إقامة ندوات ومحاضرات للمعلمين والوالدين حول مرحلة المراهقة لتبصيرهم بجوانب النمو المختلفة التي يمر بها الأبناء .
- « فتح باب الحوار بشفافية مع جميع المراحل التعليمية من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية .
- « توعية الإنسان بضرورة النظرة المتفائلة للمستقبل لخلق الدافع للإنجاز والتميز .

• **بحوث مقترحة :**

◀ عمل دراسات تتبعية لقلق المستقبل وعلاقتها بجودة الحياة لدى شرائح عمرية متنوعة.

◀ دراسة العلاقة بين مستوى الطموح وقوة الأنا لدى طلاب الثانوية العامة.

◀ دراسة فاعلية برنامج ارشادي نفسي ديني في تخفيف قلق المستقبل لدى شرائح مهنية مختلفة.

• **المراجع :**

• **المراجع العربية :**

- أحمد حسنين (٢٠٠٠). قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . رسالة ماجستير (غير منشورة) .كلية الآداب . جامعة المنيا .

- أحمد سعيد (٢٠١٢) . قلق الكلام والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة رسالة ماجستير (غير منشورة) .كلية التربية.جامعة بنها .

- أحمد عبد العظيم (٢٠٠٨) .قلق التحصيل كدالة للتفاعل بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة) .كلية التربية جامعة بنها .

- أحمد عكاشة وطارق عكاشة (٢٠١٠) . الطب النفسي المعاصر . ط٥ . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- أشرف عبد القادر (١٩٩٨) . عزو النجاح والفشل الدراسي كدالة للتفاعل بين الجنس وتقدير الذات ومستوى الطموح والدافع للإنجاز لدى عينة من الطلاب الناجحين والراسبين في الثانوية العامة ، مجلة كلية التربية بنها . مجلد٩ . (٣٤) . ج٢ ، ٤٧ - ٩٦ . أمال باظة (٢٠٠٤) . مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- إيمان صبري (٢٠٠٣) . بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز . المجلة المصرية للدراسات النفسية . ١٣ . (٣٨) . ٥٣ - ٩٩ .

- الجميل شعلة (٢٠٠٤) . الانجاز الاكاديمي وعلاقته بمستوى الطموح ومفهوم الذات والحاجة الى المعرفة لدى طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة(دراسة تنبؤية) . مجلة كلية التربية بنها، المجلد ٤ ، ١٧٩ - ٢٠١ .

- حامد زهران (٢٠٠١) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط٣ . القاهرة : عالم الكتب .

- حمدي الزمراوي (٢٠٠٤) . نحو تنشئة أطفالنا بدون إعاقات نفسية (رؤية نفسية إرشادية) . مركز الدراسات المعرفية . ندوة نحو والدية راشدة من أجل مجتمع أرشد .كلية التربية بسوهاج ج٢ ، ٥٣٧ ، ٥٦٦ .

- رشا الناطور (٢٠٠٧) . مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي العام ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة دمشق .

- زينب محمد شقير (٢٠٠٥) . مقياس قلق المستقبل ، ط١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

- سارة السبيعي (٢٠٠٧) . العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وكل من التنظيم الذاتي واضطراب المسلك لدى طالبات المرحلة الثانوية بالرياض . رسالة ماجستير(غير منشورة) .كلية التربية . جامعة الملك سعود .

- سامي عبد السلام (٢٠١٠) . فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من المراهقين ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية.جامعة بنها .

- السعيد عبد الصالحين (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. دراسات نفسية، ١٨، ٥٢٥ - ٥٦١.
- سميرة شند (٢٠٠٢). دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص، مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، مجلد ٨، (٣)، ١١٢-١٨١.
- سناء مسعود (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراة (غير منشورة). كلية التربية. جامعة طنطا.
- سهير الشافعي (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. (٩٢)، ٣١٧، ٣٤٨.
- شريف مهني (٢٠٠١). دراسة الاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي العام والفني والصناعي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- صفوت عبد ربه (١٩٩٥). دراسة مقارنة لمستوى الطموح وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة الثانوية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- عبد المطلب القريطي (١٩٩٨). في الصحة النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرج عبدالقادر (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى. القاهرة: الأجلو المصرية، (١١٥٣).
- كمال دسوقي (١٩٩٠). ذخيرة علم النفس. جامعة القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، (٣١).
- محمد أبوالعالا (٢٠١٠). التناؤل والتشاؤم ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات، دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٩، (٢)، ٣٣٩ - ٣٩٨.
- محمد توفيق (٢٠٠٢).فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودفاعية الإنجاز عند طلاب الثانوي العام والثانوي الفني. رسالة ماجستير (غير منشورة). معهد الدراسات والبحوث التربوية: جامعة القاهرة.
- محمد حسانين، ومجدي الشحات (٢٠٠٦). دراسة لبعض المتغيرات العقلية (السرعة الإدراكية. الغلق اللفظي) والانفعالية (مستوى الطموح. تحمل الغموض) الفارقة بين الطلاب العاديين وبطء التعلم في المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٦، ١٦.
- محمد عبد التواب، وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥). مقياس مستوى الطموح. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- محمد عبد الرحمن (١٩٩٨). دراسات في الصحة النفسية. ج٢، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- محمد القرشي (٢٠١٢) الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة أم القرى.
- محمد معشي (٢٠١٢). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق). العدد (٧٥)، ٢٧٩، ٣٠٦.
- محمود مندوة (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ١٦، (٥٣)، ٢١٩، ٢٧١.

- منال عبد الخالق (٢٠٠٩) . التنبؤ بالتوجهات المستقبلية فى ضوء الكفاية الذاتية والتوقعات الوالدية المدركة والفرق بين الجنسين لدى طلاب الجامعة المتفوقين والعاديين، المؤتمر الخامس والعشرون لعلم النفس فى مصر والسابع عشر العربى ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. المجلد ١٩، (٦٤)، ٣٠٧- ٣٥٦ .
- ناهد سعود (٢٠٠٥) . قلق المستقبل وعلاقته بسمى التفاؤل والتشاؤم ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) . جامعة دمشق.
- نجلاء العجمي (٢٠٠٤) . بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود . رسالة ماجستير (غير منشورة) . جامعة الملك سعود.

• ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Abbie, s,J; Jeffrey, E& Schurer, L, L (2009). Cnceptualization and measurement of temporal focus:the subjective experience, Organizational Behavior and Human Decision Processes. 110 (1), 1- 22.
- Alden L., Bieling & Wallace (1994). Perfectionism an Interpersonal Context a Self Regulation Analysis of Dysphasia and Social, Cognitive Therapy and Resarch. 18, 297- 316.
- Allen, P, R (2011). Understanding the Relationship between Students' Reading. Achievement and Teachers' Self – regulation patterns in Grades, K – 3, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Satten Mississppi, Graduate School.
- Alyson Kay, Z (2012). Understanding the nature of perceived conrol and its relationship with anxiety, University of pensylvania, <http://search.proquest.com/docview/1170794326?accountid=27191>
- Armstrong, L, M (2011). Emotion Language in Early Childhood: Relations with Children's Emotion Regulation Strategy Understanding and Emotional Self – Regulation. Unpublished Doctoral Dissertation, The Pennsylvan State University, The Graduated School College of the Liberal Arts.
- Bandura ,A.(1997) .Self Efficacy:the Exercise of control.New York: W.Hfreeman
- Bethany, P (2010). Differentiating future time perspective and future anxiety as distinct predictors, Dissertation Abstracts international : The Sciences and Engineering. 70 (8-B), 20.
- Celina.T.T& Zbigniew.Z (2006). Personality and Construing one's own future. Polish Psychological Bulletin. Vol. 37 (3), 172-184.
- Change S., (2011). Across- Cultural Study on TheExperience and Self-Regulation of Shame and Guilt.Unpublished Doctrol Dissertation, York Unviersity, Faculty of Gradate Studies.
- Cleary, A (2011). Self – Regulation by Adolescent Substance Users in the Context of Observed Family Interaction, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Arizona, Graduate College.

- Crockett,L;Moilanen,J.;Rafealli,K,Randel,M.(2006).Psychological Profiles and Adolescent Adjustment:Aperson Centered Approach .Journal of Development and psychology.118(1) .195-214.
- Dipaola B. (2011). Self Regulation and Its Impact on Communication During Undergraduate Arguments. Unpublished Doctoral Dissertation, Northwestern University, Graduate School, Field of Communication Studies
- Domenico,M.&Karen,H.(2007).Career Aspiration of Pregnant and Parenting Adolescents .Journal of Family and Consumer Sciences Education ,25(1),24-33.
- Fung,L. Y.(2010).Astudy in the self-efficacy and Expectancy for success of Pre-University Students.European Journal of Social Sciences ,13,(4),514-524..
- Garner P.,& Hinton T.(2010). Emotional Display Rules and Emotion Self-Regulation: Associations with Bullying and Victimization in Community Based after School Programs. Journal of community and Applied Social Psycholog, 20, 480- 496.
- Hans, B; Rik. P & Richard, P.,B (2008). Future – oriented emotions : Conceptualization and behavioral effects. Conceptualization and behavioral effects, European Journal of social Psychology. Vol. 38 (4), 685-696.
- Heifer& Bembenutty (2008). Self-Regulation of Learning and Test Anxiety. Psychology Journal, 15, 1-19.
- Hui-hui chou.(2009).The Investigation of Career Self –concept by high school students with hearing impairment and its correlation with other factors .chinese journal of special Education ,43,1
- Jenefer, H & Shell,D, F (2008). Beliefs and Perceptions about the future : A measurement of future time prospect, Learning and individual Differences. Vol. 18 (2), 2008, 166-175.
- Katy, L; Richard .F & Heidi . L(2011). Predictors of future anxiety about male pattern baldness in new Zealand males, AN : Peer Reviewed Journal.
- Kirstin. G.-L& Joke.T,Andrea.D, Frouke,S,Arie.V. Rfrank.O &Anja.H(2010). Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the g, Psychiatry Research,Vol. 179 (2), 187-193.
- Lisa , G. A (2005). The Psychology of future Oriented Thinking : From Achievement to proactive Cor, Motivation and Emotion, Vol 29 (4), 203-235.
- Luszczynsa A.; Manfred D., Benicia G., Patrik K., & Ralf, S. (2004). Measuring Once Component of Dispositional Self-

- Regulation Attention Control Pursuit. Personality and Individual Differences, 37, 555-566.
- Meng. Z& Iowa. S (2012). Keep an eye on future feelings : Interpersonal affective forecasting and self regulation, <http://search.Proquest.com.search.sti.sci.eg:2048/printviewfile?accountid=27191>.
 - Nancy L. & Norman S. (2000). Social Anxiety, Self-Regulation and Fear of Negative Evaluation. European Journal of Personality, Jan, 14, 347-358.
 - Obrien. M & Jim. A.H (2010). Thinking Clearly versus frequently about the future self : Expoloring this distinctior, Self and Identity, Vol. 3 (3), 298-321.
 - Raffaelli M., Crockett L., & YuhLing (2005). Development Stability and Change in Self-Regulation from Childhood to Adolescence. Journal of Genetic Psychology, 166, 54-75.
 - Reid R., Trout A.L, & Schertz M., (2005). Self Regulation Interventions for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Councilor Exceptional Children, 71, 4, 361- 377.
 - Robert A., Alexander M., & Michelle (2005). Self-Regulation Interventions for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Council for Exceptional Children, 71, 4, 361-337.
 - Schwarzer, R., Dihl, M. & Gerdamarie, S.(1999). Self- Regulation. [www. Userpage. Fu-berlin de/ health/ selfreg. E.htm](http://www.Userpage.Fu-berlin.de/health/selfreg.E.htm).
 - Smith Cole, Pamela M. and Dennis (2009). Preschooler's Emotion Regulation Strategy Understanding Relation with Emotion Oscillation and Child Self Regulation. Journal of social development, May, 18, 324-352.
 - Zbigniew, Z (2005). Future Orientation and Anxiety. Strathman, Alan (Ed); Joireman, Jeff (Ed]. Understanding behavior in the context of 125 -141), xix, 356 Mahwah, NJ, US : Lawrence Erlbaum Associates Publishers : US.
 - Zimmerman B. & Schunk D. (2001). Reflections on Theories of Self Regulated Learning and Academic Achievement. Mahwah Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 289- 307.

