

فعالية الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على طلبة السنة الثالثة جامعي والثانية ماستر علوم اجتماعية بجامعة الوادي

د. مسعودة منتصر

جامعة الوادي، الجزائر

نشر بتاريخ: 2017-09-01

تمت مراجعته بتاريخ: 2017-08-08

استلم بتاريخ: 2017-07-15

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة فعالية الذات بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على طلبة السنة الثالثة جامعي والثانية ماستر علوم اجتماعية بجامعة الوادي. تم إجراء الدراسة على عينة تكونت من (91) طالبا وطالبة من قسم علوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، قسمت إلى (43) طالبا من طلبة السنة الثالثة جامعي و(48) طالبا من طلبة السنة الثانية ماستر، وبإتباع المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والسببي المقارن. ولاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينتين، وتم التوصل إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؛ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الاجتماعية جامعة حمه لخضر بالوادي؛ ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الاجتماعية جامعة حمه لخضر بالوادي.

الكلمات المفتاحية: فعالية الذات؛ الذات؛ القلق؛ قلق المستقبل؛ طلبة الجامعة.

Self-efficacy and its relationship with the future anxiety among graduating students

A field study on third year university students and the second year master's
students of social sciences at El Oued University

Messaouda MONTASSER

El Oued University, Algeria

Abstract

This study was aimed to detect the relationship of self-efficacy with and future anxiety in graduating students. A field study on third year university students and the second year master's students of social sciences at El Oued University. The study was conducted on a sample composed of (91 male and female), students in the department of social sciences, faculty of Humanities and Social Sciences, university of Eshahid Hamma Lakhdar El Oued, and it was divided into (43) students of third-year students, and (48) students of second-year master students, and following The descriptive approach with its correlative and causative methods. To test the hypotheses of the study, we used Pearson's correlation coefficient and T-test to indicate the differences between the means of two samples. The study concluded the following results: There was no statistically significant correlation between self- efficacy and future anxiety among graduating students; -There were no statistically significant differences in self- efficacy between third year students and second year master's students at the faculty of Social Sciences, university of eshahid Hamma Lakhdar El oued; here were no statistically significant differences in future anxiety between third year students and second year master's students at the faculty of Social Sciences, university of eshahid Hamma Lakhdar El oued.

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

مقدمة:

عادة ما نجد الطلبة الجامعة المقبلين على التخرج يبنون آمالا وطموحات كبيرة على الشهادة الجامعية التي تعتبر بالنسبة لهم مفتاح النجاح في تحقيق طموحاتهم المستقبلية بحصولهم على وظيفة محترمة، براتب جيد يضمن لهم حياة اجتماعية كريمة، وهذا انطلاقا من قناعاتهم وإدراكهم للإمكانيات والقدرات التي يمتلكونها بعد ما تلقوا طيلة ثلاث أو خمس سنوات تعليما جامعيًا يؤهلهم للقيام بالوظائف الموكلة لهم حسب تخصصهم، ومن خلالها يستطيعون إثبات ذاتهم التي طالما سعوا إلى تحقيقها. غير أن الواقع الاجتماعي الذي يسوده العديد من العقبات والصعوبات يتسبب لهم في قلق كبير حول مستقبلهم المهني والشخصي برغم تميزهم بإمكانيات وقدرات عالية للعمل وإدراكهم الجيد لهته الإمكانيات، فيتطور القلق لديهم من قلق موضوعي إلى قلق حول المستقبل المجهول الذي يعيشونه وهم يفكرون في التخطيط له، بحيث أنهم يحاولون ربط أفكارهم بما قد يتمكنون من تحقيقه مستقبلا، وذلك في ظل الصعوبات البيئية والاجتماعية التي تنتظرهم بعد التخرج.

لذا كانت هذه الدراسة لتسلط الضوء على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وفعالية الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

مشكلة الدراسة:

تعتبر فاعلية الذات من الخصائص المهمة التي تساعد الطالب على مواجهة العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية أهمها القلق، حيث أشار (بانديورا) إلى أن فاعلية الذات تعمل على التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فهي ليست فقط إدراك قدرة الفرد وإمكانياته نحو تحقيق ما يطمح إليه، بل أيضا المعتقدات التي يطورها، لذا فإن فاعلية الذات يمكن أن تكون من المؤشرات الهامة التي يمكننا من خلالها التنبؤ بقدرة الطالب على مواجهة القلق وهذا ما يؤثر بشكل مباشر على نظرة الفرد لقدراته وإمكانياته نحو تحقيق ذاتهم في المستقبل، وبالتالي يعكس صورة الذات لديهم، حيث يرى عبد الدايم (1996) (في: المصري، 2011) أن نظرة الشباب للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والعوائق التي تمنع تحقيق هذه الأهداف.

يمثل قلق المستقبل احد أنواع القلق الذي قد يكون مجهول المصدر كما قد يكون معلوم المصدر ويؤثر بشكل مباشر على الحياة النفسية والاجتماعية للفرد، خصوصا وأن الفرد يسعى دائما إلى تحقيق ما يأمل به من خلال ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات، وما يتاح له من فرص في بيئته الاجتماعية ولا يوجد أي فرد يخلو من القلق إلا أن درجته تختلف من فرد لآخر، خصوصا طلبة الجامعة المقبلين على التخرج الذين يسعون إلى تحقيق ذواتهم من خلال تحقيق أهدافهم في حياتهم المستقبلية؛ غير أن غالبية الطلبة لديهم هاجس الترقب والخوف من المستقبل، ينبع من شعورهم بالخوف من عدم تحقق طموحاتهم والتي منها الحصول على وظيفة وتكوين أسرة، وهذا ما يشعرهم بالقلق حول مستقبلهم والذي هو "حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة يتميز بإحساس بمزيج من الرهبة والإشفاق

من المستقبل بدون داع معين للخوف، مع خوف مزمن بدرجة خفيفة، وخوف قوي ساحق، وباعث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة. (المصري، 2011)

إذن؛ هل هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وفعالية الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وهل هناك فروق بين الطلبة حسب نوع الشهادة المتحصل عليها؟

التساؤلات:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في فعالية الذات بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة حمه لخضر بالوادي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة حمه لخضر بالوادي؟

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية.

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في كون الفئة المستهدفة من الدراسة هي فئة الشباب وما لديهم من دور فعال في المجتمع خصوصاً ذوي الشهادات الأكاديمية فهم خريجي المرحلة الجامعية التي تحتل مكانة المركزية في السلم التعليمي.

إن الطالب ذو الفعالية الذاتية العالية له القدرة على انجاز الأنشطة بالرغم من الصعوبات التي تواجهه، كما أن الاعتقاد بعدم الفعالية نتيجة الفشل يعيق استعداد الطالب لمواجهة الصعاب والتي أساسها قلق المستقبل.

يتزايد قلق الطلبة الجامعيين لقرب موعد تخرجهم من الجامعة، ذلك لإحساسهم بالضعف من إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج، وهذا ما يولد لديهم الشعور بالإحباط والقلق على ذواتهم ومستقبلهم.

- الأهمية التطبيقية: تحاول الدراسة الوقوف على أهمية فعالية الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

تقديم بعض الاقتراحات التي قد تفيد الطلبة لمواجهة قلق المستقبل في ظل الظروف المهنية التي يعانيتها أفراد المجتمع والتي عادة ما تقلل من فعالية الذات لدى الطلاب.

أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة أساسا للتعرف على طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في ظل ظروف العمل الصعبة.
- تسليط الضوء دور الشهادة بالنسبة للطلبة وأثرها في كل من فعالية الذات وقلق المستقبل خصوصا وأنها تلعب دورا هاما في أولوية التوظيف وهذا الأمر يدركه الطلبة المقبلين على التخرج جيدا.

تحديد مصطلحات الدراسة:

- **فعالية الذات:** هي تكوين فرضي يكشف عن طبيعة معتقدات الطلاب نحو انجاز نشاط معين في مجال معين، وتمثل قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج المرغوبة في موقف ما وقدرته على التحكم في الأحداث التي تصادفه وإصدار توقعاته الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة. وتحدد هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس الفعالية الذاتية.
- **قلق المستقبل:** وهو خوف الطلاب مما قد يحمله المستقبل من أحداث غالبا ما تكون مجهولة المصدر وغير مميز من قبل الفرد. ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس قلق المستقبل

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: فعالية الذات:

تعني الفعالية الذاتية بأنها قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة. وعرف (باندورا، 1997) فاعلية الذات بأنها أحكام الفرد وتوقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهود المبذولة ومواجهة العقبات وانجاز السلوك. وعرف (السيد، 1994) (في: حمادنه وشرادقة، 2013) فاعلية الذات على أنها توقع الفرد حول قدرته على أداء مهمة محددة وهو يعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها.

أبعاد توقعات فاعلية الذات: لقد أشار (باندورا) إلى أن هناك ثلاث أبعاد لتوقعات فاعلية الذات هي:

- **العمومية:** وتعني انتقال التوقعات الفاعلية إلى مواقف متشابهة وانطباعات الآخرين وهي تختلف في عنونها، فمنها يكون محددا لخلق توقعات التفوق أو تمتد لتشمل العلاج النوعي كما أن التفسيرات الوصفية وخصائص الشخص تؤثر في ذلك.
- **مقدار الفاعلية:** ويتحدد مقدار الفاعلية بمستوى الإتيان وبذلك الجهد والإنتاجية والدقة والتنظيم الذاتي.

- **القوة:** وتتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها، وكما أن الشعور بالفاعلية يعبر عن المثابرة الكبيرة والقدرة العالية التي تساعد الفرد أو الطالب في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح.

مصادر فاعلية الذات: وضع (باندورا) أربعة مصادر أساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات كما يمكن أن تكتسب أو تقوي أو تضعف من خلالها هي:

- **خبرة السيطرة:** يعتمد هذا المصدر على الخبرات التي يعيشها الفرد، ويتطلب الإحساس بالفاعلية القوية خبرة في التغلب على العقبات من خلال بذل الجهد والمثابرة المستمرة المتواصلة. ويسجل الناس الزيادات الملحوظة في الفاعلية الذاتية عندما تدحض تجاربهم المعتقدات الخاطئة عما يخافونه وعندما يكتسبون المهارات الجديدة للتمكن من الأنشطة المتوقعة، كما أن المعلومات المطلوبة لتقييم الفاعلية الذاتية يحصل عليها بواسطة سيطرة الأداء وتجارب التعلم البديل والإقناع اللفظي والإثارة الفسيولوجية، حيث تعمل انجازات الأداء سجلا معرفيا يتشكل من خلاله معتقدا ذاتيا يوضح إمكانيات تحقيق المهمة المستقبلية.

وينظر للسيطرة كموديل تصوري للعمل يعتقد أن النتائج تحدث إما بالصدفة البحتة، وفي هذه الحالة يكون مصدر السيطرة خارجي، أو تحدث كنتيجة مباشرة لمجهود الشخص وفي هذه الحالة يكون مصدر السيطرة داخلي. (Bandora, 1977)

- **الخبرات البديلة:** يرى باندورا (1982) أن تقدير فاعلية الذات يتأثر بالخبرات البديلة والتي يقصد بها اكتساب الخبرة من خلال رؤية الآخرين المشابهين وهم يؤدون الأنشطة بنجاح، ولنفس السبب رؤية الآخرين يفشلون في أدائهم على الرغم من الجهد المرتفع تخفض معتقدات المشاهدين عن فاعليتهم ويقوض جهودهم، كما تحدث تجارب التعلم البديل بمشاهدة نجاحات الآخرين وامتصاص الصراعات. (Gist & Mitchall, 1992)

- **الإقناع اللفظي:** أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والاقتران بها من قبل الفرد أو المعلومات التي تأتي الفرد لفظيا عن طريق الآخرين وهو ما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو العمل ويؤثر سلبا على سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء المهمة. (Bandura, 1977)

وللإقناع الاجتماعي دوره أيضا حيث يشير إلى الأنشطة التي يؤديها الناس بنجاح في المهام المحددة المقترحة والتدريب وإعطاء تغذية راجعة تقييمية على الأداء، وهي أنواع شائعة من الإقناع الاجتماعي. (Bandura, 1977)

كما أشارت دراسة باندورا (1982) إلى أهمية الإقناع اللفظي كاستخدام المحادثة والتعاون للوصول إلى مستوى فاعلية ذاتية.

- **الاستثارة الانفعالية:** يعتمد الأفراد جزئيا على الاستثارة الفيزيولوجية في الحكم على فاعليتهم، فالقلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات والاستثارة الانفعالية المرتفعة تضعف الأداء، ويمكن خفضها بواسطة النمذجة ويضاف إلى ذلك ظروف الموقف نفسه. (Bandura, 1977)

وتؤثر حالات الأفراد الفيزيولوجية والعاطفية على إحكام الفاعلية الذاتية بخصوص مهام محددة، والتفاعل العاطفي للمهام (مثل القلق يؤدي إلى أحكام سلبية عن القدرة لتكملة المهام وتعمل الإثارة الفيزيولوجية على تغيير العواطف لتتناسب حكم الفاعلية الذاتية .

ثانياً: قلق المستقبل:

يؤثر القلق على الحياة النفسية والاجتماعية للفرد خصوصاً ممن يفكرون بجدية في مستقبلهم وبينون آمالاً قد لا تتحقق مع العقبات والصعاب التي تواجههم في الحياة، لذا نجد أن الطلبة المقبلين على التخرج قلقون بشأن ما يخبئه المستقبل لهم من مشكلات سواء على المستوى الشخصي الاجتماعي وخاصة المهني.

وفي هذا الصدد يشير حمزة (2005) أن المستقبل الشخصي مكان للتخطيط ووضع الأهداف وتحقيقها، في هذا المعنى يكون للمستقبل معنى ايجابي تحفيزي مع ذلك يكون المرء غير متأكد من تحقيق أهدافه وإذا كان عالم المستقبل الممثل حالياً على مستوى الإدراك يلتقي مع المستقبل الحقيقي فإلى أي درجة يكون منظور المستقبل مساحة مفتوحة لعمليات معرفية مختلفة واتجاهات عاطفية اعتماداً على الذي من المتوقع أن تمتلئ به المساحة إما أحداثاً ايجابية أو أكثر سلبية. (المشيخي، 2009، 43)

ويمثل قلق المستقبل احد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد التي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن ويتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس. (المشيخي، 2009، 44)

مفهوم قلق المستقبل: يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغيرات تعبر عن شعور ساند بعدم الوثوق بالمستقبل.

وذكر (Barlow, 1990) أن قلق هو الاهتمام بالأحداث المستقبلية. وأشار Matheous, 1990 إلى أن القلق هو حذر دائم متواصل بالخطر المستقبلي الممكن.

ويرى (Thomas, 1969) أن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب نحو المستقبل، وذكر بربار هاملتون ان قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير أو الأفعال تجاه المستقبل. (في: المشيخي، 2009، 45)

ويعرف قلق المستقبل بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر والسوء. (علي، 1988، 150)

ويرى حسن (1999، 70) بأنه استثارة متمثلة بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة التي ستعتمد إلى تغيير أهداف الفرد لحياته.

وقد يكون قلق المستقبل قلق محدوداً ويمكن أن يدرك الفرد أسبابه ودوافعه وهذا الإدراك مصحوب بالخوف أو الاهتمام الزائد بما سوف يحدث من تهديدات أو مخاطر أو تغيرات شخصية

أو غير شخصية، وكل هذا ينشأ من الشعور باليأس وعدم الثقة بالنفس وعدم الأمان. (العجمي، 2004، 11)

مظاهر قلق المستقبل: هناك ثلاث مظاهر لقلق المستقبل:

- **مظاهر معرفية:** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قرب أجله.
- **مظاهر سلوكية:** هي مظاهر نابغة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفر ، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.
- **مظاهر جسدية:** يمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيوولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم ،توتر عضلي، عسر الهضم ...الخ، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، ومدركا لعدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فان الفرد يقضي معظم وقته في التغلب على مخاوفه لكن دون فائدة. (الداھري، 2005، 327)

وترى(شريف، 2005، 13) بأن قلق المستقبل يتمثل في مجموعة البنى التشاؤم، أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف العامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل. وترى (القاضي، 2009) أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق ويعتبر قلق المستقبل جزء من القلق المعمم باعتبار قلق المستقبل مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في كافة المجالات تنتج عنها الشعور بالأمن وتدني اعتبار الذات والتفكير السلبي تجاه المستقبل.

الدراسات السابقة:

1 : فعالية الذات:

قام (تشيبونغ، 2008) بدراسة مقارنة بين الفاعلية الذاتية في (هونغ كونغ) لمعلمي المدارس ،ومعلمي المدارس في (شنغهاي)، تكونت عينة الدراسة من (725) معلما في هونغ كونغ و(575) معلما من شنغهاي. توصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمي شنغهاي عنه لدى معلمي هونغ كونغ وهي أعلى لدى المعلمات، ولدى ذوي الخبرة العالية.

وقام إبراهيم (2008)(في: حجازي، 2013، 422) بدراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لمعلمي المراحل الدراسية وطلبة إعداد المعلمين في السعودية، تكونت عينة الدراسة من (200) معلما وطالبا، وانتهت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفعالية الذاتية والفاعلية المهنية، وعلاقة عكسية بين الفاعلية المهنية والضغوط النفسية للمعلمين، ووجود فروق في مستوى الفاعلية المهنية والفاعلية الذاتية والضغوط النفسية والمعتقدات التربوية لصالح معلمي المرحلة الابتدائية.

وفي دراسة أجراها (لغيتير، 2006) (في: شاهين، 2012، 16). هدفت إلى تحديد ما إذا كان برنامجاً نوعياً في فاعلية الذات في كتابة مصمم التدريب على المصادر الأربعة لفاعلية الذات التي حددها (باندورا): الانجازات الأدائية، الخبرة البديلة، الإقناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية، من شأنه تحسين ليس فقط من نوعية وكمية التعبير الكتابي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وإنما أيضاً من فاعلية الذات في الكتابة وذلك لدى عينة قوامها (60) تلميذاً بالصفين الخامس والسادس تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وضابطة. توصلت النتائج إلى أن التلاميذ الذين تعرضوا لبرنامج فاعلية الذات حصلوا على درجات أفضل من أقرانهم في المجموعة الضابطة فيما يتعلق بفاعلية الذات العامة، وفاعلية الذات في الكتابة وعملياتها المختلفة.

2: قلق المستقبل:

قامت سويد (2012) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة النفسية ومتغيرات قلق المستقبل المهني والقيم لدى عينة من الطلاب الجامعة المصريين والسعوديين، تكونت عينة الدراسة من (560) طالبا وطالبة موزعين وفقاً للجنسية إلى (294) من طلاب الجامعة المصريين و(266) من طلاب الجامعة السعوديين. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين متوسطات درجات طلاب عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني لدى العينة السعودية، بينما توجد فروق في قلق المستقبل المهني في قلق المستقبل المهني لصالح العينة المصرية.

قام (دانييلز وستيوارت وسبنسكي وبيني ولوفيرسو، 2011) (في: أبو غالب وأبو مصطفى، 2016، 117) بدراسة تساعد الطلاب الجامعيين على اتخاذ القرارات المهنية من أجل تخفيف التردد، والقلق المهني، وهدفت إلى معرفة دور متغيرات: الجنس، العمر، التحكم المدرك، ومتغيرات بيئة التعلم، منها: السنة الجامعية، المشاركة في برنامج التوجيه والانتساب للكلية كمنبئات للتردد والقلق المهني. تكونت عينة الدراسة من (844) من الطلبة الجامعيين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متغيري العمر والجنس لهما تأثير قليل في التنبؤ بمتغير التحكم المدرك بمستويات أقل من التردد، وأن القلق المهني والجنس لهما تأثير للعوامل البيئية مثل: السنة الجامعية والانتهاء من برنامج التوجيه، بينما يوجد تأثير كبير لانتساب الطالب للكلية، كما أظهر الطلبة في الكليات المهنية مستويات أقل من القلق المهني من طلبة كلية الآداب.

دراسة شمال (1999) هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية وطبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.

إجراءات الدراسة الميدانية

يتناول هذا الجزء من الدراسة الطرق والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تحديد مجتمع الدراسة والعينة وشرح الخطوات والإجراءات العملية للدراسة، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية التي استخدمت في الدراسة.

منهج الدراسة:

تختلف المناهج باختلاف المواضيع، ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه. (بوحوش، 1995، 92)

تم الاعتماد على المنهج الوصفي (بأسلوبيه الارتباطي والسببي المقارن) لدراسة مشكلة الدراسة وهو رصد ظاهرة أو حدث أو مشكلة معينة وجمع المعلومات والحقائق منها ووصف الظروف الخاصة بها بهدف معرفة أسبابها والوصول إلى حلول لها، ولأن المنهج السببي المقارن هدفه الأساسي الكشف عن الفروق بين الظواهر والمتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث كله، وإهمال الكتابة عن الدراسة الاستطلاعية ينقص البحث أحد العناصر الأساسية فيه، ويسقط عن الباحث جهداً كبيراً كان قد بذله فعلاً في المرحلة التمهيدية للبحث. (محي الدين، 1995، 48)

وبناءً على هذا وقبل أن نقوم بتطبيق الدراسة الأساسية يجب أولاً أن نقوم بالتحقق من صلاحية أدوات الدراسة. وتهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. (إبراهيم، 2000، 38)

عينة الدراسة الاستطلاعية: تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالباً، وطالبة المقبلين على التخرج من السنة الثالثة جامعي والسنة الثانية ماستر بقسم علوم التربية كلية العلوم الاجتماعية جامعة حمه لخضر الوادي، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية. والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

المجموع	السنة الثانية ماستر	السنة الثالثة جامعي	الأفراد
30	15	15	

أدوات البحث في الدراسة الاستطلاعية: يعرف العساف (1995، 101) أداة الدراسة بأنها "مصطلح منهجي، يعني الوسيلة التي يجمع بها الباحث المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فروضها".

إن ما يحدد نوع الأداة في الدراسة أو البحث هي طبيعة مشكلة الدراسة وفروضها والأهداف المتوخاة من تحقيقها والتي على أساسها يتمكن الباحث من انتقاء الأداة المناسبة لجمع البيانات وتحليلها فيما بعد.

ويرتكز موضوع البحث في الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من خصائصه السيكومترية لمقياس الفعالية الذاتية وقلق المستقبل لزينب محمود شقير، وذلك وفق لمشكلة الدراسة والأهداف المتوخاة.

وصف ادوات الدراسة:

مقياس فعالية الذات: أعد هذا المقياس العدل (2001) يحتوي المقياس على (50) مفردة، وأمام كل مفردة خمسة اختيارات، هي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. وتصحح وفق التدرج: 0-1-2-3-4. مقياس قلق المستقبل: يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (أبداً) معترض أحياناً (قليلاً)، بدرجة متوسطة، عادة (كثيراً)، تماماً (دائماً) وموضوع أمام هذه التقديرات درجات هي: 0-1-2-3-4 على الترتيب. (الجبوري، 2013)

الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات:

- الصدق:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30 فرداً، مجموعة عليا تكونت من 8 أفراد وأخرى دنيا تكونت من 8 أفراد، والعدد 14 يمثل 27% من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2) قيمة (ت) بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	8	84.000	2.267	13.761	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	8	63.1250	3.642		

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عالٍ.

- الثبات: هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا طريقة التجزئة النصفية: نقوم بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم نستخدم درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فننتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة (سبيرمان براون) لحساب معامل ثبات المقياس. وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول (3) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستخدام معادلة (سبيرمان براون)

عدد افراد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	50	0.669

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

طريقة معامل ألفا-كرونباخ:

جدول (4): معامل (ألفا كرونباخ) للمقياس

عدد افراد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	50	0.638

تشير البيانات في الجدول إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل (ألفا كرونباخ)، وتظهر أن معامل الثبات مقبول.

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

- الصدق:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): الجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (5) قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	الدالة الإحصائية
المجموعة العليا	8	28.750	3.150	-13.010	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	8	44.625	1.407		

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

- الثبات: هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا: طريقة التجزئة النصفية: وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول (6) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستخدام معادلة (سبيرمان براون)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية	عدد البنود	عدد افراد العينة
0.765	28	30

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

طريقة معامل (ألفا-كرونباخ):

جدول (7) معامل (ألفا كرونباخ) للمقياس

معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد البنود	عدد افراد العينة
0.658	28	30

تشير البيانات في الجدول إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل (ألفا كرونباخ) وتظهر أن معامل الثبات مقبول.

عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية من طلبة كلية العلوم الاجتماعية المقبلين على التخرج، تتمثل في المستويين (السنة الثالثة جامعي، السنة الثانية ماستر). بلغ حجم عينة الدراسة (91)، بواقع (43) من طالباً من طلبة السنة الثالثة جامعي، و(48) طالباً من طلبة السنة الثانية ماستر من العام الدراسي 2016-2017. وفيما يلي جدول (8) يوضح أفراد عينة الدراسة الأساسية.

جدول (8) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

المجموع	السنة الثانية ماستر	السنة الثالثة جامعي	الأفراد
91	48	43	

نتائج الدراسة:

عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها: تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج. وللتأكد من تحقق هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) لدراسة العلاقة بين فعالية الذات وقلق المستقبل، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (9) معامل ارتباط (بيرسون) ودلالته للعلاقة بين قلق المستقبل وفعالية الذات

قلق المستقبل	معامل الارتباط (بيرسون)	م.د
طلبة السنة الثالثة جامعي	-0.07	0.05
طلبة السنة الثانية ماستر		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل ارتباط (بيرسون) قدرت بـ (-0.07)، وهي غير دالة عند (0.05) وعليه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وفعالية الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم العلوم الاجتماعية جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها: تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية. للتأكد من تحقق هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين في قلق المستقبل باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر في فعالية الذات

فعالية الذات	م	ع	قيمة ت	م.د
طلبة السنة الثالثة جامعي ن=43	75.232	12.029	1.451	0.05 غير دال
طلبة السنة الثانية ماستر ن=48	71.541	12.182		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة اختبار "ت" قدرت بـ (1.451) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05)، وعليه لا توجد فروق دالة بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر في فعالية الذات.

عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها: تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الثانية ماستر علوم اجتماعية. وللتأكد من تحقق هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين في فعالية الذات باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات وقيمة (ت) ودلالاتها في قلق المستقبل بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة حمه لخضر بالوادي

قلق المستقبل	م	ع	قيمة ت	م.د
طلبة السنة الثالثة جامعي/ ن=43	38.255	7.740	-0.764	0.05 غير دال
طلبة السنة الثانية ماستر/ ن=48	39.500	7.776		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة اختبار "ت" قدرت بـ (0.764-) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05)، وعليه لا توجد فروق دالة بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة ثانية ماستر في فعالية الذات.

مناقشة فرضيات الدراسة وتفسيرها:

مناقشة الفرضية الأولى وتفسيرها: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وتبين من خلال النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين فعالية الذات وقلق المستقبل لدى الطلبة، وذلك لأن الطلاب يشعرون بالقلق حول مستقبلهم بعد التخرج بغض النظر عن قدراتهم وإمكانياتهم الذاتية، ومهما كانوا مدركين لها، فقلق المستقبل ليس مرتبطاً بإدراكهم لما يمتلكون من قدرات وإمكانيات، بل ما يثير قلقهم هو المعوقات والصعوبات الاجتماعية التي تنتظرهم والتي قد تعيقهم في تحقيق أهدافهم مهما كان نوع الشهادة التي سيحصلون عليها ليسانس أو ماستر، فلا وجود للفرق بينهما فيما يشعرون به من قلق نحو مستقبلهم.

تتفق دراستنا مع دراسة كيلي (1993) والتي هدفت إلى الكشف عن أثر الجنس والتخصص الأكاديمي في فعالية الذات المهنية المدركة، حيث تكونت عينة الدراسة من (676) طالبا وطالبة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأثر الكلي للجنس على فاعلية الذات المهنية كان ضئيلاً وأن التخصص كان متباً به جيداً أكبر من الجنس في تفسير فاعلية الذات المدركة.

كما أجرى السيد (1994) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والتغذية الراجعة، وتكونت عينة الدراسة من (284) طالبا وطالبة من الصف الثالث إعدادي، قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تلقت التغذية الراجعة والأخرى ضابطة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات الأكاديمية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة (رفقة، دس)

ولأن نقص فرص العمل بسبب الظروف الاجتماعية تسبب بشكل مباشر في شعور الطلبة المقبلين على التخرج بالقلق حول ما ينتظرهم من معوقات اجتماعية، وفي هذا الصدد أجرت أبو زيد (1992) دراسة هدفت إلى التعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، واشتملت العينة على (300) طالب وطالبة من الفرقة النهائية لطلاب الجامعة وذلك بكلية مختلفة بمحافظة القاهرة ومن مستويات اقتصادية مختلفة، وأكدت النتائج وجود عدة عوامل متشابكة ومتداخلة مع بعض تؤثر في النظرة المستقبلية للفرد مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أشارت النتائج بأن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل، وكما اجمعوا على وجود مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل منها البطالة وأزمة السكن (المصري، 2011) رغم تميزهم بإمكانيات وقدراتهم مدركون أنها تمكنهم من انجاز ما يكفون به من مهام أو وظائف.

مناقشة الفرضية الثالثة وتفسيرها: والتي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في فعالية الذات، وتبين من خلال النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفئتين المذكورتين في فعالية الذات.

يرجع ذلك إلى أن فعالية الذات لدى الطلبة هي عبارة عن موجهات لسلوكهم وبالتالي فهم يؤمنون بأن لديهم قدرات وإمكانات تمكنهم من التحكم فيما يريدون تحقيقه من أهداف وآمال بعد التخرج، كما يعتقدون أن لديهم القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة الاجتماعية التي تنتظرهم بعد التخرج، فهم يحلمون بالحصول على وظيفة محترمة تؤمن لهم العيش الكريم بغض النظر عن نوع الشهادة ماستر أو ليسانس، فالهدف مشترك بينهما والشعور بالقدرة على تحقيق هذا الهدف والإيمان بإمكانياتهم نفسه.

تتفق نتائج دراستنا مع دراسة الشعراوي (2000) (في: حجازي، 2013) بعنوان "فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية" وتألقت عينة الدراسة من (464) طالبا وطالبة وكشفت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين، وكذا الصنفين الأول والثاني في متوسطات فعالية الذات، ولا يوجد تأثير دال إحصائيا لتفاعل الجنس في الصنف الدراسي في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات.

أما الزيادات (1996) فقد أجرى دراسة هدفت إلى الكشف عن البنية العاملة الأكاديمية المحددة لأداء الطلاب في المجالات الأكاديمية، والتحقق من مدى فعالية الذات للفرد الأكاديمية والمستوى الدراسي والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (216) طالبا وطالبة من مرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا والدبلوم العام والخاص، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى فعالية الذات الأكاديمية بين مجموعة الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى فاعلية الذات والتخصص الأكاديمي لدى الجنسين، وعدم وجود اثر دال للجنس في تباين مستوى فعالية الذات الأكاديمية. (رفقة، دس)، ولهذا لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة في فعالية الذات خاصة وأنها تؤثر على أنماط التفكير، وأن وإدراك الفرد لذاته يؤثر بدوره على أنواع الخطط التي يرسمونها وذلك بحسب درجة ونوع إدراكهم لذاتهم بالسلب أو الإيجاب.

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثالثة جامعي وطلبة السنة الثانية ماستر في قلق المستقبل ويتبين من خلال النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفئتين المذكورتين في قلق المستقبل، ويرجع ذلك إلى أن هؤلاء الطلبة باختلاف مستواهم التعليمي سواء ثالثة جامعي أو ثانية ماستر فهم يعانون من نفس المشكل وهو شعورهم بالقلق حول مستقبلهم بعد التخرج، وذلك لما ينتظرهم من مجهول في ظل الظروف الاجتماعية التي يعيشونها من نقص فرص العمل والتوظيف وصعوبات الحياة الاجتماعية والعقبات التي قد تواجههم في بناء حياتهم المستقبلية، حيث أن الطالب يدخل للجامعة ويحمل في طياته آمالا كثيرة وأهدافا كثيرة يهدف إلى تحقيقها من خلال حصوله على شهادة جامعية من المفروض أن تضمن له العيش الكريم والمستقبل

الزاهر؛ لكن مع قرب موعد التخرج وملاحظته للمعطيات الاجتماعية حول تحقيق أهدافه المسطرة يصبح تساوره العديد من المخاوف وتقل طموحاته ويشعر بأن مصيره المستقبلي مجهول ويفقد القدرة على التخطيط له رغم كل ما يتوفر لديه من إمكانيات.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة محمود وآخرين (1997) (في: السبعوي، دس). والتي هدفت إلى التعرف على نظرة طلبة كليات التربية إلى مستقبلهم المهني وطبقت على عينة قوامها (900) طالبا وطالبة من المرحلة الأولى من جامعة دمشق وحلب وحمص واللاذقية، وتوصلت إلى وجود قلق من المستقبل المهني لدى طلبة كليات التربية في الجامعات السورية.

كما اتفقت أيضا مع دراسة حسن (1999) حول شيوع قلق المستقبل بين الطلبة المتخرجين والفرق بين الطلبة المتخرجين في الجنس والمستوى الاقتصادي، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة النهائية في جامعات بغداد والمستنصرية والتكنولوجية في بغداد وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة المتخرجين من الكليات لديهم مشاعر تتسم بالقلق من المستقبل وأن الإحساس بالقلق من المستقبل، وهي حالة نفسية تنتاب الطلبة جميعا بغض النظر عن جنسهم ومستواهم الاقتصادي والاجتماعي، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغيري الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وهذا ما يدعم نتائج دراستنا، بحيث أن الفرق في المستوى الجامعي لا يؤثر في شعور الطلبة بالقلق حول مستقبلهم.

خلاصة واقتراحات:

من خلال ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة يتبين أن قلق المستقبل اضطراب عادة ما يساور الطلاب المقبلين على التخرج بمختلف درجات شهاداتهم وليس له علاقة بالفعالية الذاتية، حيث أن هؤلاء الطلبة يبنون أهدافا انطلاقا مما يمتلكونه من قدرات وإمكانيات تؤهلهم لإنجاز الأعمال التي توكل إليهم بحكم أنهم تلقوا تكويننا متخصصا توج في الأخير بحصولهم على شهادة الليسانس أو الماستر، ورغم إدراكهم لقدراتهم إلا أنهم يعانون من قلق المستقبل المرتبط أساسا بالظروف الاجتماعية التي لا يستطيعون تغييرها بفردهم وليس له علاقة بالفعالية الذاتية لديهم، وعليه نقترح ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بفئة الطلبة المقبلين على التخرج وتهيئتهم نفسيا لمواجهة الظروف الاجتماعية الصعبة التي قد تواجههم مستقبلا.
- تبصيرهم بمشكلاتهم التي يعانون منها وهي قلق المستقبل وتوجيههم لكيفية تجاوزها حتى لا تتفاقم إلى ما هو أكثر.
- ضرورة توجيههم إلى الاعتماد على إمكانياتهم واستغلال ما يتاح لهم من فرص لتكوين ذواتهم بعد التخرج.
- تبصيرهم بان مشكلات وصعوبات المجتمع قد لا يستطيع تفاديها ولكن يستطيع تجاوزها من خلال ابتكار طرق بديلة لإثبات الذات.

- لفت انتباه الجهات المسؤولة للاهتمام أكثر بفئة الطلبة المقبلين على التخرج والذين يواجهون شبح البطالة مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق والخوف الدائم والإحباط.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أبو غالي، عطايف محمود(2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى - فلسطين - مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية.20(1). 619،654 .
- أبو هاشم، حسن السيد محمد (2005). مؤشرات التحليل البعدي meta- analysis، لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا - مركز بحوث كلية التربية جامعة الملك سعود .
- الجبوري، محمد عبد الهادي(2013)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الاكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح - الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجاً، رسالة دكتوراه في علم النفس، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- حجازي، جولتان حسن (2013). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الاداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية. المجلة الاردنية في العلوم التربوية.9 (4). 419، 433.
- حسن، محمود شمال(1999). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. مجلة المستقبل العربي. (249). 70، 90.
- حمادنة، برهان محمود وشراذقة، ماهر تيسير(2013). الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة اردنية من الطلبة المعوقين سمعياً جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 2(5).
- الداهري، حسن صالح (2005). مبادئ الصحة النفسية. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- رفقة، خليف سالم(د.س). فاعلية الذات والفرع الاكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية. مجلة البحوث التربوية والنفسية - (23). 134-169.
- السبعائي، فضيلة عرفات محمد (د.س). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص موقع ومنتدى دراسات وبحوث المعوقين، اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، www.gulfkids.com.
- شاهين، هيام صابر صادق(2012). فاعلية الذات مدخل لخفض اعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة دمشق. (4)28.
- شريف، سعود ناهد (2005).. قلق المستقبل وعلاقتها بمسمى التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة دمشق : سوريا.
- العجمي، نجلاء (2004). بناء اداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة.
- علي، كمال(1988). النفس الانفعالات وامراضها. مصر: الدار العربية.
- محمد، هبة مؤيد (د، س). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث النفسية والتربوية. العددان 27/26 - 321،379 .
- المشيخي، غالب بن محمد علي(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. دراسة مقدمة الى علم النفس بكلية التربية. جامعة أم القرى متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص (ارشاد نفسي) .

المصري، نيفين عبد الرحمن(2011). ، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة . رسالة مكملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس بكلية التربية جامعة الازهر. غزة.
النشاوي، كمال أحمد الإمام(2009). فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة – 470،500.

المراجع الأجنبية:

- Bandura; A (1977). Self-efficacy; toward a unifying theory of behavioral change psychological overview ; 84; pp;191-215.
Gist ;M.E.Mtchell.T.R.(1992); Self-efficacy: A theoretical analysis: of it s determinants and malleability academy of Management review;17 (2) pp;183-211
Popper .M & Lipschiz.R.(1993) putting leadership theory to wrch: Conceptual fom work for theory hased leadership development leadership and organization development Jornal ;14(7) ;23-27.