

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

إعداد

د/ سعيد بن أحمد سعيد آل شويل

أستاذ التوجيه والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعة الباحة

شكر وتقدير

لعمادة البحث العلمي لجامعة الباحة
لتمويلها البحث مشروع رقم (٣٦/٧٢)

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

د/ سعيد بن أحمد سعيد آل شويل^١

مستخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة قلق المستقبل ودرجة التنظيم الذاتي، والعلاقة بينهما، كذلك تعرف مدى اسهام أبعاد التنظيم الذاتي في قلق المستقبل، وبلغت عينة الدراسة (٤٦١) طالباً وطالبةً من السنة الأخيرة في كلية التربية ومن طلبة الدبلوم العام في التربية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت أداتين لجمع معلومات الدراسة: مقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحث)، واستبانة التنظيم الذاتي (من تعريب الباحث) وأصل الاستبانة لـ جاكيسوفا وآخرون (Jakešová et al., 2016), وقد تم التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة، وبينت نتائج الدراسة أن التنظيم الذاتي وقلق المستقبل موجودان لدى عينة الدراسة بدرجة متوسطة، وأن بينهما علاقة إيجابية دالة عند $(\alpha \geq 0.05)$ كذلك بينت النتائج امكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال بعض أبعاد التنظيم الذاتي، ولم تظهر فروق في التنظيم الذاتي ترجع لأي من متغيرات الدراسة، وأما قلق المستقبل فظهر فروق لدى عينة الدراسة ترجع للجنس والمعدل التراكمي. وقدم الباحث في نهاية البحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل؛ التنظيم الذاتي؛ طلاب كلية التربية.

^١ د/ سعيد بن أحمد سعيد آل شويل: أستاذ التوجيه والإرشاد النفسي المساعد- كلية التربية -جامعة الباحة.

Abstract

The present study aimed to identify the degree of future anxiety, self-regulation, and the relationship between them. The sample consists of participants enrolled in the last year of bachelor degree in the college of education (senior) and from students enrolled in the general diploma in education (461 students in total). The present study used the descriptive correlational approach using two scales to collect the data: Future Anxiety Scale developed by the researcher and Self-Regulation Scale originally developed by (Jakešová et al., 2016) and translated by the researcher. The results of the present study revealed a medium and positive association between Self-Regulation and Future Anxiety. In addition, some dimensions of Self-Regulation could be used to predict Future Anxiety. Also, the results of the present study did not find any differences attributed to the study's variables for students in Self-Regulation, whereas there were some differences in Future Anxiety among students were attributed to the gender and to the grade point average (GPA). At the end, the researcher provides some recommendations and proposals for future studies.

Keywords: Future Anxiety; Self-regulation; Students of Education College

مقدمة:

يمثل الطلبة المعلمون وسيلة المجتمع لتنفيذ خطته واستراتيجياته ورؤاه؛ فهم ذوو أثر ممتد لكل أفراد المجتمع إنهم معلمو المستقبل، ونحن الآن في بداية تنفيذ رؤية المملكة ٢٠٣٠ من المهم أن يحظى الطلبة المعلمون وكلية التربية بالاهتمام المتناسب مع أهمية دورهم في المجتمع والدولة، ويتطلب الاهتمام بهم تزويدهم بكل ما يساعدهم على توافقههم النفسي سواء الشخصي أم التربوي أم المهني أم الأسري؛ ولا يتم ذلك إلا من خلال الإعداد الجيد لهم من خلال مقررات الإعداد التربوي ومقررات الإعداد العام التي يفترض تقديمها لمهارات وجدارات الحياة المختلفة، والتي ستسهم في رفع كفاءتهم على مستوى الصحة النفسية، وكفاءة التعامل مع المعلومة العلمية، ومع مواقف الحياة الضاغطة والاستعداد لها.

وقد أثبتت الكثير من الدراسات أن من أهم مشكلات طلبة الجامعات: قلق المستقبل والخوف من قادم الأيام (معشي، ٢٠١٣) وأن من أبرز الحاجات الإرشادية لدى طلبة كلية التربية الخوف من المستقبل، والتعامل مع ضغوط الدراسة وأثار قلق المستقبل (أحمد والجروشي، ٢٠١٥) كما بين راغب (٢٠٠٣) أن من أخطر المشكلات التي يواجهها الشباب هو القلق، وفي دراسة كيفية وجد كيزالاسلان (Kızılaslan,2018) على طلبة مكفوفين أن لديهم ارتفاعاً حاداً في قلق المستقبل، وأن هذا القلق الحاد كان بداية لاضطرابات نفسية أبرزها الاكتئاب، ووجدت دراسته أن الحل لذلك هو تحسين جودة التعلم؛ للتعامل مع أساس المشكلة وهو الارتفاع الحاد في قلق المستقبل.

وينبع الاهتمام بقلق المستقبل من التغيرات الاجتماعية الكبيرة التي نعيشها والتحول الاقتصادي في مستقبل العمل والعوائد المالية ومستقبل الأبناء التعليمي والمالي، كما أن وجودنا كمجتمع وأمة في منطقة من العالم هي الأكثر أحداثاً سياسية منذ أكثر من قرن من الزمان وما يحيط بنا الآن من ثورات وقتل جماعي وتهجير ولجوء وهجرة، كذلك زيادة أخطار المشكلات الصحية والوبائية والأمراض نتيجة التلوث بالمواد الكيميائية في الأغذية والتلوث بأنواعه؛ كل ذلك يدفع لدراسة وفهم البناء النفسي الذي يستشعر ويستجيب لكل هذه الأحداث.

إن توقع أحداث صعبة قد تمر بالإنسان وعليه الاستعداد لها يحتم عليه التيقظ والتنبه للمستقبل وهو ما قد يؤدي إلى الإجهاد وبالتالي الوقوع ضحية الاضطراب النفسي. (Zaleski,1996,p.166)

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

كما بدأت أدلة واعدة تتراكم لأهمية التدخل المبكر وأهمية التدريب على المهارات السلوكية المعرفية لمنع قلق المستقبل كما في دراسة نهمي, Nehmy (2010).

لقد أصبح للتدخل المبكر أهمية كبرى في ظل تصاعد التكاليف والتبعات المالية والاقتصادية لاضطرابات الصحة النفسية فقد بينت دراسة نهمي, Nehmy (2010, p.74) أن تكاليف الرعاية النفسية في أستراليا سترتفع من ٥.١ بليون دولار عام ٢٠٠٣ إلى ١٢.١ بليون دولار عام ٢٠٣٣ على اعتبار أن الإحصاءات تشير إلى أن نسبة انتشار القلق والاكتئاب (أبرز اضطرابين نفسيين منتشرين) هي ١٣% و ١٤% على التوالي بين الشباب والمراهقين وفي حال عدم تقديم الرعاية النفسية في الوقت المناسب سترتفع نسبة انتشار القلق والاكتئاب إلى ٢٦% و ٢٨% على التوالي وستضاعف التكاليف المالية لها. وقد بين أيرباش وآخرون (Auerbach et al,2018) أنه وبشكل متزايد تواجه جميع جامعات العالم ارتفاعاً في معدلات الاضطرابات النفسية وفي كثير من الأحيان يتجاوز الطلب الخدمات النفسية الموارد المتاحة للجامعات بكثير؛ لذلك كان لابد للمختصين في علم النفس من التدخل لحماية المراهقين والشباب من القلق والوقاية منه وأحد أنجع الوسائل المستخدمة هي التنظيم الذاتي الذي عرفه بنتريتش وزيدنر (Pintrich, & Zeidner,2000, p.3) بأنه "تصور لبناء شامل يغطي جوانب متعددة مثل التعلم الذاتي، تنظيم الصحة الشخصية وإدارة الإجهاد، ويتضمن ذلك استراتيجيات المراقبة الذاتية والتلقائية " وهو بهذا المفهوم يدخل كوسيلة فعالة للوصول للصحة النفسية والتوافق النفسي وكما أكد زميرمان (Zimmerman,2002,p.3) أن التنظيم الذاتي هو "عملية لإدارة الذات للوصول للأهداف" وحدد ايزنك عام ١٩٩٢ في (Price,2009, p.27) أربع استراتيجيات أو محددات للتعامل مع الأحداث المستقبلية وبناء عليها يكون الفرد قلقاً أو متكيفاً وذكر أن المحدد الرابع هو استراتيجيات التعامل مع ما بعد الحدث المتوقع بحيث إن أصحاب قلق المستقبل المرتفع لديهم ضعفاً في ابتكار استراتيجيات مجدية للتعامل مع الأحداث المستقبلية المهددة، ويعد الباحث هذا التصور أحد المداخل النظرية المهمة للدراسة الحالية؛ حيث تسعى الدراسة إلى لفت النظر إلى أهمية التنظيم الذاتي للطلاب الجامعي كاستجابة مضادة لقلق المستقبل وكاستراتيجية

إرشادية وقائية تحمي الطالب من قلق المستقبل، ويمكن للباحثين في الصحة النفسية الاسترشاد بما عمله الأطباء فقد كان لهم السبق في هذا المجال حيث كان أثر التعلم والتدريب على التعامل مع قلق العمليات نتائج كبيرة ودالة، واعتمد على مثل هذه الدراسات في تطبيق برامج للتعامل مع قلق العمليات الكبرى مثل الدراسة التجريبية التي قام بها جو وارثر (Guo & Arthur, 2012) وأثبتت الدور الكبير لتأهيل وتدريب المقدمين على عمليات القلب في تخفيف قلق العمليات وحتى تقليل فترة البقاء في المستشفى والشفاء بعد العملية، كذلك دراسة (Spalding,2003) وكذلك دراسة التحليل البعدي لجميع الدراسات التي تناولت تعليم وتدريب المقبلين على العمليات الكبرى ودورها في خفض قلق العمليات من عام ٢٠٠٠ إلى عام ٢٠١٥ في الصين وأثبتت ذات النتائج (Guo et al.,2016).

ويمكن الاسترشاد هنا بما أكد عليه ألفرد أدلرمن أن تركيز الإنسان وأهدافه كلها موجهة نحو المستقبل وأن العصاب (وأبرز اضطراباته القلق) هو اخفاق في التعلم وهو الثمن الذي ندفعه نتيجة نقص التدريب والتمرين (الشناوي، ١٩٩٤، ص٤٢٤).

ورغم أن الدراسات في قلق المستقبل والتنظيم الذاتي عديدة إلا أن الربط بينهما من مدخل مهم وهو اعتبار التنظيم الذاتي استجابة مضادة لقلق المستقبل هوما يسعى الباحث إلى لفت النظر إلى ضرورة التدريب عليه لمواجهة الاضطرابات النفسية المختلفة ومن أبرزها قلق المستقبل خاصة لدى الطلبة المعلمين في كليات التربية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

في ضوء المقدمة السابقة يمكن للباحث أن يصوغ مشكلة الدراسة في: الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة.

وسيكون ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

- س١: ما درجة قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟
- س٢: ما درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟
- س٣: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟
- س٤: هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد التنظيم الذاتي؟

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

س٥: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة يُعزى إلى متغيرات الدراسة (المرحلة الدراسية، التخصص، المعدل التراكمي، الجنس).

س٦: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط درجة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية يعزى إلى متغيرات الدراسة (المرحلة الدراسية، التخصص، المعدل التراكمي، الجنس).

أهمية الدراسة:

يمكن النظر إلى أهمية الدراسة من جانبين هما:

الأهمية النظرية:

- يعتبر متغيري الدراسة قلق المستقبل والتنظيم الذاتي من المحددات لسلوك الطالب الجامعي ودرجة وجودهما لدى الطالب الجامعي يعطي فرصة لتحليل سلوك الطالب الجامعي بصورة أكثر واقعية ويكشف جوانب مهمة من شخصية طلاب جامعة الباحة.
- الربط بين مفهوم قلق المستقبل وهو مفهوم مرتبط بالسواء النفسي أو عدمه ومدى الاقتراب من الاضطراب النفسي أو العافية النفسية وهو مجال اهتمام المرشدين النفسيين وربط هذا المفهوم بمفهوم التنظيم الذاتي وهو مفهوم معرفي إيجابي يسهم في التخطيط لإشباع الحاجات النفسية للفرد واستغلال إمكاناته وقدراته إلى أقصى حد، ويمكنه من مواجهة متطلبات حياته المتزايدة باستمرار وهذا ما يوصلنا إلى تحقيق التوافق النفسي أحد الأهداف الأساسية في الإرشاد النفسي.

- أهمية المرحلة العمرية لعينة الدراسة وأهمية الطالب المعلم ذو التأثير المتعدي إذا أصبح معلماً.

الأهمية التطبيقية:

- تقدم هذه الدراسة للمرشدين النفسيين إطاراً نظرياً ووصفاً كمياً لواقع مفهوميين نفسيين (قلق المستقبل والتنظيم الذاتي) لطلاب وطالبات الجامعة من كلية التربية والقادمين من تخصصات مختلفة في برنامج الدبلوم العام في التربية؛ يمكن استناداً لها بناء برامج نمائية ووقائية وعلاجية للتعامل مع مشكلات طلبة المرحلة الجامعية بطريقة علمية ومنهجية.

- يمكن النظر لهذا البحث كتنقيب لتجربة السنة التحضيرية وما يقدم فيها من مواد الهدف الأساسي منها بناء مهارات وجدارات للحياة سواء مهارات التعلم أم مهارات التفكير أم مهارات استخدام الحاسب الآلي؛ حيث انتهت عينة الدراسة سواء من طلبة السنة الأخيرة في كلية التربية أو طلبة الدبلوم العام في التربية القادمين من تخصصات مختلفة من مواد السنة التحضيرية من الجنسين ويمكن بالتالي تعرف عملياً على مدى استفادتهم من برامج السنة التحضيرية في حمايتهم من اضطرابات نفسية مثل قلق المستقبل بالاستفادة من المهارات التي زودوا بها لرفع مستوى التنظيم الذاتي لديهم.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- الكشف عن درجة قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية.
- ٢- تعرف درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية.
- ٣- تعرف العلاقة بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة.
- ٤- الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد التنظيم الذاتي.
- ٥- الكشف عن الفرق في متوسط قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الباحة ومدى عزوه إلى متغيرات الدراسة.
- ٦- الكشف عن الفرق في متوسط التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة الباحة ومدى عزوه إلى متغيرات الدراسة.
- ٧- بناء استبانة لقلق المستقبل لطلبة المرحلة الجامعية.
- ٨- تعريب استبانة عالمية في التنظيم الذاتي لطلبة المرحلة الجامعية.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

قلق المستقبل: future Anxiety

لعل من المناسب تحديد العلاقة بين القلق بمفهومه العام وقلق المستقبل حيث يعتبر القلق بمفهومه العام من أهم مجالات الدراسة والبحث في علم النفس وذلك لتأثير اضطرابات القلق على جميع مجالات الحياة الأساسية وتأثيراته المتميزة باختلاف ارتفاعه أو اعتداله أو انخفاضه على الصحة النفسية سلباً وإيجابياً كما يؤثر القلق بحسب سلوى عبدالباقي (١٩٩٣) على إنتاجية الفرد، والانحرافات

السلوكية وإدمان الكحول والمخدرات والفشل في العلاقات الاجتماعية والفشل الأكاديمي.

القلق: Anxiety

تعريف القلق: عرفه دسوقي (١٩٨٨، ص١٠٨) بأنه "حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة، وتتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة. وعدد لها أربعة معانٍ ١- إحساس بمزيج من الرهبة والاشفاق من المستقبل بدون داع معين للقلق. ٢- خوف مزمن بدرجة خفيفة. ٣- خوف قوي وساحق. ٤- باعث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة، وأول من وضع القلق كمفهوم جوهري في الدراسات النفسية واعتبره سبب نشوء الأمراض النفسية هو سجموند فرويد. وتباينت تقسيمات القلق من قبل رواد دراسة القلق فهناك تقسيم فرويد الشهير للقلق والتي أرجعها لكل من علاقة الأنا والأنا الأعلى وهو ببعضهم وبالعالم إلى الخارجي:

- ١- الحصر (القلق) الواقعي Realistic Anxiety: أي الواقع الذي يدفع له.
 - ٢- الحصر (القلق) العصبي Neurotic Anxiety والذي ينتج تحت وطأة الدفعات الغريزية.
 - ٣- الحصر (القلق) الأخلاقي Moral Anxiety وهو نتيجة خطر داخلي من جانب الأنا الأعلى (طه، ٢٠٠٥، ص٣٢٦)
- فرق عبدالخالق (١٩٩٤، ص١٥) بين القلق السوي والقلق المرضي والذي بين تطور تسميته إلى القلق الشامل عند وليي Wolpe، ثم أستخدم مصطلح استجابة القلق بدلاً عن عصاب القلق أما الآن فقد استبدلت تلك المصطلحات "باضطراب القلق". وهناك الكثير من التقسيمات للقلق ليس المجال هنا لاستيفائها وحصراً جميعاً ولكن لابد من إيراد تقسيم رائد دراسات القلق سيلبيرجر Spelberger والذي قسم القلق إلى سمة القلق وحالة القلق، سمة القلق هي خصيصة شخصية مستقرة (zeidner & Matthews, 2010) ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك ولكن تستنتج من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن (عبدالخالق، ١٩٩٤).

أما حالة القلق فهي تشير إلى الشعور المباشر بالقلق مثل العصبية والتوتر الجسدي (zeidner & Matthews, 2010) وفيه إثارة وتنشيط للجهاز العصبي اللاإرادي (عبدالخالق، ١٩٩٤).

كما أثبتت الكثير من الدراسات علاقة القلق العام بأنواع المختلفة من القلق مثل دراسة دوجاس وآخرون (Dugas et al., ١٩٩٨, p.253) التي بحثت في القلق بين ٨٧ من مرضى اضطراب القلق العام وأنواع محددة من القلق مثل الوسواس القهري، الرهاب الاجتماعي، اضطراب الهلع، واطهرات النتائج وجود ارتباط قوي بين اضطراب القلق العام والقلق حول المستقبل.

ويعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً من (١٥%-٢٠%) على مدار العمر وهو مرتبط بعدد كبير من الاضطرابات العقلية (delvecchio et al., 2018)، ويعتبر القلق بصورة عامة أكثر أنواع الاضطرابات النفسية انتشاراً ووجد أنه يصيب أكثر من (٣٣.٧%) من الشعب الأمريكي، وهذا الانتشار فرض عبئاً على الفرد والمجتمع حيث يضطر المصابون بالقلق لاستخدام الرعاية الصحية بدرجة عالية كذلك ما سببه من انخفاض الإنتاجية، الغياب عن العمل، والانتحار. (Bandelow & Michaelis, 2015) (Hoffman & Wittchen, 2008).

وفي أحدث إحصاء عن انتشار القلق بكل أنواعه لدى البالغين من ١٨ سنة فأعلى في الولايات المتحدة الأمريكية بتاريخ نوفمبر ٢٠١٧ ما يقدر (١٩.١%) من البالغين لديهم نوع من أنواع اضطرابات القلق وكان المعدل أعلى لدى الإناث (٢٣.٤%) والذكور (١٤.٣%). National Institute of Mental Health (NIMH) (2018).

وفي دراسة رائدة قام الأنصاري (٢٠٠٤) بدراسة عربية عبر ثقافية على عينة من (٧٠٠٠) طالب وطالبة من (١٦) دولة عربية من طلبة الجامعات في كل من الكويت، السعودية، لبنان، سوريا، فلسطين، الأردن، العراق، قطر، الإمارات، عمان، اليمن، مصر، السودان، تونس، الجزائر، والمغرب، حيث بلغ متوسط انتشار القلق العام لدى طلاب وطالبات الجامعات العربية (١١.٢٤%) حيث لم توجد فروق جوهرية في معدل انتشار القلق بين طلاب وطالبات الجامعات العربية، ولكن وجد فروق في متوسط القلق لصالح الطالبات.

مصطلح قلق المستقبل:

يُعرف قلق المستقبل بأنه حالة من عدم الاطمئنان وعدم التبين والخوف والتوتر والتغيرات غير المرغوب فيها والتي يمكن أن تسيطر على مستقبل الفرد، وفي الحالات المتطرفة يمكن أن يصاب الشخص بحالة من الذعر من إمكانية وقوع كارثة له (zaleski,1996, p.165).

وعرفته زينب شقير في شقير وعماشة والقرشي (٢٠١٢، ص٩٦) بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضارها للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع يجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الإجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

مفهوم قلق المستقبل نظرة تاريخية:

الوعي بأثر الزمن على سلوك الفرد موجود بوجود الإنسان وأثار ذلك مسجلة في الحضارات الإنسانية المختلفة، وما سجله علماء النفس في هذا المجال بما يمثل نقاط تحول حتى وصلنا إلى المفهوم الحالي لقلق المستقبل مع استشراف لمآلاته أيضاً، فقد ناقش ويليام جيمس الوعي بخبرة مرور الوقت والأحاساس به في كتابة مبادئ علم النفس الذي أصدر عام ١٨٩٠م، كذلك كتب بياجيه عن تطور مفهوم الوقت في كتابه عن بنية الواقع لدى الطفل عام ١٩٥٤ (price, 2009, p.10)، في عام ١٩٦٥ صاغ توفلر (Toffler,1970) مصطلح future shock صدمة المستقبل لوصف ما يحدثه التغيير الكبير الذي يحدث في وقت قصير على الفرد من اجهاد وارتباك حيث يفقد الفرد الاستيعاب للأحداث ويعجز عن السيطرة عليها.

كذلك من المصطلحات القريبة من قلق المستقبل التوجه الزمني ويشمل المنظور الزمني Time Perspective الذي ينظر به الأفراد نحو القضايا فمنها ما هو مرتبط بالماضي أو الحاضر أو المستقبل ويتأثر بطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد وهذا المبدأ التنظيمي يؤثر على اهتمامات الفرد وتصوراته عن

الأحداث واتخاذها للقرار والسلوك، وقد عرفه (Kastenbaum) عام ١٩٦١ بأنه مصدر قلق عام للأحداث المستقبلية وينظر إليه كسمة ثابتة في الفرد في (price,2009, p.9).

ومن أوائل من تحدث عن مصطلح قلق المستقبل ميلون (Molin, 1990, p. 505) كمصطلح يحمل الدلالة السلبية في النظر للمستقبل.

ولعل أول من نشر قلق المستقبل كمفهوم متميز ومستقل عن القلق هو زالوسكي (zaleski,1996 p.167) في بحثه بعنوان قلق المستقبل المفهوم والقياس بحث استكشافي، وبين أن قلق المستقبل نوع مستقل من أنواع القلق مثله مثل قلق الموت، قلق الانفصال، والقلق الاجتماعي، كما يرى أن القلق بصورة عامة وكل نوع من القلق يحتوي على بعدٍ مستقبلي ولكن هذا البعد محدود بدقائق أو ساعات أو أيام على الأكثر ولكن قلق المستقبل يمثل فترة واسعة من المستقبل. وذكر أن مفهومه عن قلق المستقبل يشبه مفهوم الخوف من الفشل الذي قدمه اتكنسون عام ١٩٦٤ في (Zalaski, 1996).

في عام ١٩٩٢ اقترح كل من Sorrentino, Roney, and Hanna مصطلح التوجه الزمني غير المتيقن حيث تقود بعض الأفراد أفعال غامضة يقودها الفضول وهذه المشاعر تقود الأفراد إلى قليل من الرضا حول حياتهم وهو ما يدفعهم إلى توجه مستقبلي عالي فيتخذون خطوات إيجابية وعقلانية نحو المستقبل غير المتيقن ويتخذون خطوات مناسبة من أجل توضيح عدم التعيين (price,2009).

وفي عام ١٩٩٩ أطلق زيمباردو وبويد مصطلح التوجه الزمني المتوازن كأفضل منظور يؤدي إلى الصحة النفسية والجسدية للأفراد والمجتمعات وعرف التوازن في التوجه الزمني بأنه القدرة العقلية للتبديل بمرونة عالية استناداً للمهام التي تواجه الفرد والمميزات واعتبار جميع الأوضاع ومصادر القوة الشخصية مما يدفع لأعلى قدر ممكن من الانجاز (Zimbardo & Boyd,1999, p.1285).

وفرق زالوسكي وآخرون بين القلق وقلق المستقبل والمنظور الزمني المستقبلي فقلق المستقبل نوع من أنواع القلق، والخوف يختلف عن القلق بأن مثيره معروف ومحدد بخلاف القلق مثيره غير معروف كما أن الخوف يرتبط بالفعل وسلوكيات الحفاظ على الذات مثل سلوكيات التجنب بينما القلقون ترتبط استجاباتهم بالحيرة (Zeidner & Matthews ,2010) ويطورون سلوكيات

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

الانتماء حيث يتحسن أداؤهم في العمل الجماعي - استجابات قيد البحث- وعدّ زولوسكي قلق المستقبل العنصر الأساسي في مفهوم المنظور الزمني المستقبلي السلبي وهذا يساوي أيضاً الاتجاه السلبي نحو المستقبل، في الخوف من المستقبل ومشاعر سلبية مثل: الغضب، النفور، الشعور بالعجز؛ في حين أن المنظور المستقبلي للزمن هو اتجاه ثابت نسبياً للتركيز على المستقبل والتخطيط له ووضع الأهداف والتركيز على الأمور الإيجابية والسلبية في المستقبل معاً بعكس قلق المستقبل الذي يركز على النواحي السلبية فقط. (Zaleski et al, 2017, p. 3).

وفي عام ٢٠١٧ نشر زولوسكي وزملاؤه (zaleski et al.,2017) مقياساً مختصراً من استبانة قلق المستقبل سماه مقياس قلق المستقبل المظلم The Dark Future Scale؛ حيث قدم طريقة موثوقة لوصف الحالة الذاتية للكثير من الأفراد الذين يواجهون المخاطر والتفكير في الأحداث السلبية في حياتهم الشخصية وقدم ذلك في سياق عالمي أوسع.

وفي نهاية هذا الاستعراض لتطور النظر إلى الزمن وأثره على السلوك الإنساني وما يشوبه من توتر وقلق يستطيع الباحث القول كتأييد لرأي العديد من الباحثين السابقين أن قلق المستقبل هو جزء من القلق العام ولكن قلق المستقبل يركز على المستقبل الأكثر بعداً وامتداداً، كما أن المكون المعرفي فيه هو الأبرز ورغم أن مفهوم قلق المستقبل من مفاهيم علم النفس المرضي إلا أنه أحدث من مفهوم إيجابي آخر وهو مفهوم التوجه الزمني مثلاً ولعل ذلك يمثل مظهراً من مظاهر تنوع تناول المفاهيم النفسية وتطورها الزمني بين علم النفس المرضي وعلم النفس الإيجابي بعد سيادة العديد من مفاهيم علم النفس الإيجابي على توجهات البحث في علم النفس وزاد هذا التوجه بصورة ملحوظة من تسعينات القرن الماضي إلى الآن؛ حيث إن بعض المفاهيم النفسية وإن بدت سلبية في ظاهرها إلا أنها تلامس حاجات الناس مباشرة وتعمل على حلها. وذكر زولوسكي أن استبانة قلق المستقبل تملأ فجوة في أساليب القياس الزمني المتاحة والتي تركز بصورة أساسية على الجوانب الإيجابية فقط مثل مقاييس التفاؤل والأمل والتخطيط للأهداف وقد تجاهل علماء النفس الجانب السلبي من المنظور الزمني Zaleski (et al.,2017, p.3). وهو ما تمثله مقاييس قلق المستقبل حالياً. ولكن من جهة أخرى نجد أن مفهوم قلق المستقبل غير موجود في القواميس النفسية العربية أو

الأنجليزية كذلك لم يوجد في تصنيف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية النسخة الخامسة أو التصنيف الدولي للأمراض ICD10، كذلك بمراجعة الدراسات السابقة الأجنبية وجد الباحث أن مفهوم قلق المستقبل انتشر مع زالوسكي Zaleski - وهو عالم نفس بولندي- في شرق أوروبا والعالم العربي وتركيا وإيران بعدد دراسات كبير جدا ولكن في غرب أوروبا وأمريكا هناك دراسات محدودة جدا تمكن الباحث من حصر دراستين فقط أحدها تدرس بنية مفهوم قلق المستقبل وهل هو متميز وثابت ومنفصل عن منظور الزمن المستقبلي وهي دراسة (price,2009) أجراها على (٥٨٦) طالبا جامعياً ذكراً من جامعة شمال إلينوي بأميركا وخلصت الدراسة في هذا الجانب إلى أن استخدام مفهوم قلق المستقبل مناسب لقياس التفكير في المستقبل ولكن هناك عدداً من القيود تجعل الباحث يوصي بإجراء مزيد من الأبحاث للتأكد من صحة البناء المعرفي المستقل لقلق المستقبل؛ وهذه المواقف المتناقضة من المفهوم قد ترجع لحدائثة المفهوم الذي بدأ من منتصف العقد الأخير من القرن العشرين وبسبب عدم الاعتراف به كمفهوم مستقل ومتميز عن القلق العام.

ويمكن للباحث تعريف قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية سلبية يعيش فيها الفرد توقعاً بحدوث الأسوأ في مستقبل أيامه ويشعر بالضيق والعجز عن عدم قدرته على تحقيق أهدافه ويستغرق في التفكير في المستقبل وينشغل عن الفعل على أرض الواقع فيتضرر حاضره ومستقبله.

النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

هناك الكثير من النظريات التي حاولت تفسير القلق وقلق المستقبل والتي لا يمكن تجاهل اسهاماتها ومنها على سبيل المثال النظريات البيولوجية، ونظريات التحليل النفسي المتعددة، والسلوكية وغيرها كثير وسيقتصر الباحث الحديث على عدد من النظريات الأقرب إلى تعريف قلق المستقبل الذي تبناه الباحث ومنها:

النظرية المعرفية:

يبين كلارك وبيك (Clark & Beck,2010,29) أن الخوف هو العملية المعرفية التي تقف خلف جميع اضطرابات القلق. والقلق يتم اكتسابه من خلال تفاعل الكائن الحي مع البيئة وعملية التعلم هذه قد تحدث خارج الوعي وبأفكار غير عقلانية والذي يلعب دوراً حاسماً في حدوث القلق هو العمليات المعرفية مثل التوقعات والتفسيرات والمعتقدات.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

وبحسب القاعدة الاساسية الذي قال عنها بيك إنها حجر الزاوية في العلاج المعرفي "إن طريقة تفكيرك تؤثر على الطريقة التي تشعر بها" ويحدث القلق من وجهة نظره وفق المخطط التالي:
الوضع المثير ← تقييم التهديد ← الشعور بالقلق

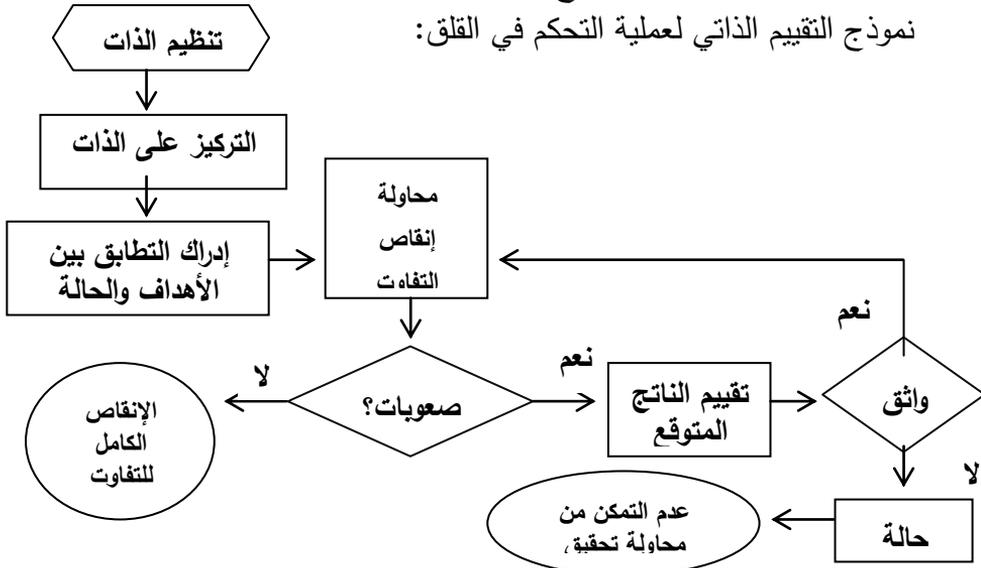
شكل (١) تسلسل حدوث القلق (Clark& Beck,2010, p.31)

فالمسؤول عن القلق إدراك الموقف أي التقييمات وليس الموقف ذاته. (Clark& Beck, 2010, p.31)

وأشار بيك في (محمد، ٢٠١٠، ص ٣٣١) إلى أن كل اضطراب نفسي له مكون معرفي وهو في اضطراب القلق يتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع والقلقون يبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل.

نموذج ضبط النفس (التنظيم الذاتي) للقلق:

وهو من التفسيرات المعرفية للقلق حيث يقدم تفسيراً للعمليات الداخلية لضبط الذات والتي تشكل مدى فهم الشخص للتهديد الخارجي ومحاولته للتعامل معه، وافترض صاحباً النموذج كارفر شاير (Carver&schair,1984,1991) نموذج التقييم الذاتي لعملية التحكم في القلق:



شكل (٢) نموذج التنظيم الذاتي للقلق لكارفر وشاير (زيندر وماثيوس، ٢٠١٦، ص ١٤٣)

ويقوم هذا النموذج على افتراض أن السلوك المقصود الموجه نحو الهدف لدى الإنسان يظهر الخصائص الوظيفية لنظام ضبط العائد والتحكم فيه وبالتالي يقوم الأفراد بوضع الأهداف والمعايير التي يستخدمونها كنقاط مرجعية لأنفسهم في توجيه ومراقبة سلوكهم فيتم استحضار السلوكيات القائمة للعقل بشكل مستمر ومن ثم مقارنتها بالقيم والأهداف المرجعية البارزة بصورة موضوعية، ويتم التعامل مع أي تفاوت ملحوظ بين السلوكيات الحالية والمعايير السلوكية المرجعية البارزة من خلال تعديل السلوك في الاتجاه الأخير.

وتعد الوحدة الأساسية في هذا النموذج المعرفي هي حلقة العائد؛ حيث يحدث الفرد تعديلات لعبور الفجوة بين الصفات المقصودة والفعالية للسلوك المعيار، والذي يساعد في تقليل التفاوت زيادة كفاءة وفعالية الذات (زيندر وماثيوس، ٢٠١٦، ص ١٤٣-١٤٦). وهذا المنطق استند إليه الباحث بافتراض التنظيم الذاتي استراتيجياً تقاوم قلق المستقبل.

وكتعقيب للنظريات السابقة يميل الباحث لرأي زينغوي زالوسكي أن مكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط بالخطر وتتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل (zaleski,1996, p.166) يتبنى الباحث وجهة نظر النظرية المعرفية في تفسير قلق المستقبل.

أسباب قلق المستقبل:

- يحدد كل توجه نظري أسباباً مختلفة لقلق المستقبل؛ لذلك سيذكر الباحث الأسباب من وجهة نظر معرفية ووجهات النظر القريبة منها ومن ذلك:
- نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لإكمال تصور حول المستقبل، حيث ينفصل الفرد عن مجتمعه نتيجة سرعة التغيرات وعدم قدرته على التحكم بها أو بسلوكه ولا يعرف ماذا سيفعل غداً ولديه قلق زائد بشأن مستقبله (محمد، ٢٠١٠).
 - كما يرى بيك أن سبب القلق هو خبرات الأفراد حول أنفسهم وحول العالم (الثنيان، ٢٠٠٩).
 - الشعور بعدم الإنتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المجتمع بصفة عامة
 - الخبرات العلمية والتخصصات المهنية للشباب لا تتفق مع أنواع العمل الموجودة.
 - مشاعر الإحباط لدى الشباب.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

- البطالة (المتوقعة) وارتفاع تكاليف المعيشة (عشري، ٢٠٠٤، ص ١٤٩).
- القلق هو نتاج للضغوط النفسية (شند والأنور، ٢٠٠٧، ص ٧٨٦).
- الأفكار غير العقلانية لدى الشباب تجعله يؤول الواقع والاحداث بشكل خاطئ مما يدفع إلى الخوف والقلق.
- وجود بعض الظواهر الإجتماعية المتباينة التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني والزواجي والصحي.
- عدم الثقة في الآخرين والخوف منهم (شقيير وآخرون، ٢٠١٢، ص ١٠٠)
- وهناك أسباب مرسبة كالفشل المتكرر في تحقيق الأهداف على المستوى القريب، مما يولد احباطاً مستمرًا وإرباكًا في النظر للمستقبل (جبر، ٢٠١٢، ص ٤٥).

ويرى الباحث أن أسباب قلق المستقبل متعددة ومتنوعة وراجعة إلى أسلوب استجابة الفرد للأحداث والمواقف التي يعيشها وبالتالي ما ذكر من أسباب تجعل الباحث أو المرشد النفسي يتنبأ فقط بالمجتمعات الهشة من الطلاب المرشحين للتعرض لقلق المستقبل ولكن الأكثر وضوحاً وتحديداً من أسباب قلق المستقبل هو الآثار السلبية لقلق المستقبل.

الآثار والعواقب السلبية لقلق المستقبل:

ما ذكره زالوسكي (zaleski,1996, p.171) من آثار معرفية وإنفعالية وسلوكية لقلق المستقبل، مثل الشعور بالوحدة النفسية، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، والعجز عن التخطيط للمستقبل، وضعف المعرفة، وضعف المرح والفكاهة، واهتمام أقل بالصحة الجسدية، والميل اجتماعياً للإمساك بالسلطة، كما أنه يجعل الفرد يستخدم الآخرين لتأمين مستقبله.

وذكر الثنيان (٢٠٠٩) أن القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة عامل أساسي في تركيب الشخصية المضطربة مثل المظاهر الجسمية كآلام المعدة والصداع واضطرابات النوم أو على المستوى العقلي كعدم التركيز وصعوبة أعمال العقل.

التأثير السلبي على قدرة الأفراد على اتخاذ القرارات المستقبلية مما يشعر الفرد بالعجز والانسحاب والسلبية وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، السلوك التجنبي، والخوف من الآخرين، والإحباط (Molin, 1990, p. 511).

يؤدي القلق بصورة عامة إلى انخفاض في الصحة العامة، الصحة البدنية، والصحة العقلية، صعوبات انفعالية، انخفاض في الأداء الاجتماعي، خسائر اقتصادية على الفرد والخدمات الصحية العامة المقدمة من الدولة (Hoffman et al, 2008, p. 87).

استخدام الحيل الدفاعية للتخفيف من القلق مثل النكوص، الإسقاط، التبرير، الاعتمادية، واللجوء للأفكار غير العقلانية - الحفاظ على الطرق الروتينية للتعامل مع مواقف الحياة، الاغتراب الاجتماعي (Zaleski et al, 2017, p. 3).
وتحدث زالوسكي وزملاؤه عن آثار إيجابية لقلق المستقبل أهمها اعتباره محفزاً للاستعداد ضد أخطار سلبية متوقعة في المستقبل (Zaleski et al, 2017).

مصطلح التنظيم الذاتي Self-regulation:

أضحت التطورات سواء على مستوى التعليم الرسمي أم على مستوى التعلم الشخصي الذاتي تضغط على المتعلم بشدة فهو يواجهه متغيرات كبيرة ومتسارعة ويطلب منه التعامل معها في وقت قصير واللاحق بغيره لشدة المنافسة وهذه التغيرات تشمل المعلومة في حد ذاتها وتنوعها الكبير وضخامة المعلومات المطلوب التعامل معها، وتسبب للمتعم إجهاداً كبيراً أسماه توفلر (Toffler,1970) بصدمة المستقبل وهذا الإجهاد إذا فقد الفرد السيطرة عليه كان سبباً في إصابته بكثير من الاضطرابات وأولها قلق المستقبل. وجاء إسهام علماء النفس للاستعداد لهذا المستقبل بالتنظيم الذاتي Self-regulation وقد أوضح زميرمان (Zimmerman,2002, p.66) أن تعلم مهارات تنظيم الذات في غاية الأهمية وأن الوظيفة الرئيسية للتربية هي تنمية مهارات التعلم مدى الحياة ويأتي التنظيم الذاتي كأهم مهارات التعلم.

وعرفه تشونغ (chung,2000, p.56) بأنه "الطريقة التي يختار بها الطلاب أهدافهم الأكاديمية، واستراتيجيات حل مشكلاتهم، وكيف يطبقون خططهم من أجل نجاحهم".

وعرف زيندر وآخرون (ziendner et al,2000, p.3) التنظيم الذاتي بأنه "تصور لبناء شامل يغطي جوانب متعددة مثل التعلم الذاتي، تنظيم الصحة الشخصية وإدارة الإجهاد ويتضمن ذلك استراتيجيات المراقبة الذاتية والتلقائية.
كما عرفه كامل (٢٠٠٣، ص ٣٦٤) بأنه "قدرة الطلاب على التحكم في تعلمهم".

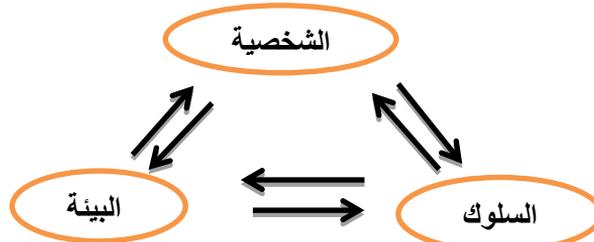
وعرف زميرمان (Zimmerman,2008, p.166) التنظيم الذاتي "بعمليات التوجيه الذاتي والمعتقدات الشخصية التي تمكن المتعلمين من تحويل القدرات العقلية مثل: الاستعداد اللغوي إلى مهارات أداء أكاديمية مثل الكتابة". ويؤكد الباحث هنا على الخلاصة التي وصل لها زميرمان (Zimmerman,2002) وهي أن التنظيم الذاتي ليس قدرة عقلية أو مهارة أكاديمية لكنه عملية إدارة للذات وتوجيهها نحو أهداف محددة في مجالات الحياة وعلى الأخص الأهداف الأكاديمية.

نظريات ونماذج تنظيم الذات:

أسهمت العديد من النظريات في تفسير التنظيم الذاتي وكان منها النظريات البيولوجية التي منها نظرية علم الأعصاب المعرفي للتنظيم الذاتي لواجنز وهيثرون (واجنز وهيثرون، ٢٠١٧) ونظريات بيولوجية أخرى كذلك أسهم عدد من علماء النفس المعرفيين في نشأة مفهوم التنظيم الذاتي لعل من أوائلهم جان بياجيه بحديثه عن مفهوم التنظيم الذاتي للمعلومات (الدوجان، ٢٠٠٩) ولكن أبرز من ركز على مفهوم التنظيم الذاتي هو إلبيرت باندورا:

النظرية المعرفية الاجتماعية لإلبيرت باندورا:

تعد النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا الأساس الذي تنطلق منه أعداد كبيرة من نماذج واستراتيجيات التنظيم الذاتي والذي انطلق من نظرية باندورا والتي ترجع السلوك الإنساني إلى الحتمية المتبادلة والتي تتضمن عوامل بيئية وعوامل سلوكية، وعوامل معرفية شخصية، والعمليات ذات العلاقة بالذات تلعب دوراً رئيسياً في نظرية باندورا، لكنه لا ينظر إلى الذات كعامل نفسي يتحكم في السلوك وبدلاً من ذلك يستخدم مصطلح (النظام الذاتي) ويعني المفاهيم والتركيبات المعرفية التي تشكل أرضية للإدراك والتقييم وتنظيم السلوك (انجلر، ١٩٩١، ص ٣٦٤)



شكل (٣) الحتمية المتبادلة لباندورا (انجلر، ١٩٩١)

فالناس من وجهة نظر باندورا أحرار إلى حد ما بنفس القدر فهم يستطيعون التأثير في ظروفه البيئية المستقبلية من خلال تنظيمهم لسلوكهم؛ كما أن البيئة تؤثر في الناس بقدر ما يؤثر فيها الناس فالعلاقة بين الفرد والبيئة علاقة تفاعل متبادل حقيقية (السيد، ١٩٩٨، ص ٦٢٠). ويتم تحفيز السلوك الإنساني من خلال الممارسة المستمرة للتأثير الذاتي، والذي يعمل من خلال ثلاثة مبادئ فرعية للتنظيم الذاتي وهي:

المراقبة الذاتية لسلوك الفرد ومحدداته وعواقبه، الحكم على سلوك الفرد وفق معايير الشخصية ومعايير المجتمع (البنية الاجتماعية)، تأثير التغذية الراجعة الذاتية (Bandura, 1991, p.248)، وكاستنتاج ختامي لباندورا على شرح رؤيته للتنظيم الذاتي استناداً لنظريته في التعلم الاجتماعي المعرفي: أن التنظيم المعرفي للدوافع يعمل وفق مبدأ أساسي وهو العمل الاستباقي.

(Bandura, 1991, p.282).

ومبدأ العمل الاستباقي أحد الافتراضات التي قامت عليها الدراسة الحالية بحيث تُستخدم استراتيجيات التنظيم الذاتي كاستجابة مضادة للقلق.

نظريات التفاعل السلوكي والحفز السلوكي في تنظيم الذات:

وهذه النظريات ومانتج عنها من نماذج اكتسبت أهمية كبيرة حيث اهتمت بالعمليات الإرادية لانطوائها على الشروع في الإجراءات وسميت بنماذج التدخل فهي تسعى لتحديد الأهداف وتحقيقها وصيانتها والتمييز بين الجوانب المهمة للهدف ومنها نموذج واينستين (١٩٨٨) لمراحل لتغيير السلوك وتشير إلى التحولات التي يمر بها الفرد من البداية حيث يكون: ١- غير مدرك للمشكلة ثم ينتقل للوعي بها. ٢- مرحلة التردد في اتخاذ إجراء معين ٣-النظر في اتخاذ إجراء محدد. ٤-الشروع في إجراء فعال. ٥-صيانة القرار الناجح. ٦-تجنب الانتكاسة (Ridder& Wit., 2006, p p.8-9).

ونموذج كارفر وشاير للضبط والتحكم الذاتي: نموذج كارفر وشاير (١٩٩٨؛ ١٩٨٨) لضبط النفس والتنظيم الذاتي للقلق الذي عُرض كأحد نظريات التحكم في القلق في المراجع التي تدرس كيفية التعامل مع القلق وعرضه كل من (Ridder& Wit, 2006, p.10). عند عرضهما لنظريات التنظيم الذاتي وسيشار إليه كأحد أدوات التعامل مع قلق المستقبل وضبطه وهذا المبدأ أحد منطلقات الدراسة النظرية القائمة على اعتبار أن التنظيم الذاتي هو استجابة مضادة للقلق.

مكونات التنظيم الذاتي ونماذجه:

ذكر الشافعي (٢٠٠٨) أهم ما اتفق عليه رواد مفهوم التنظيم الذاتي من مكونات التنظيم الذاتي هي:

أولاً: المكونات المعرفية وتشمل: التشفير والتنظيم والاتقان.
ثانياً: مكونات ما وراء المعرفة وتشمل: ١- معلومات الفرد عن عملياته المعرفية وتضم المعرفة التصريحية، والاجرائية، والمعرفة الشرطية. ٢- التنظيم الذاتي لهذه العمليات وتتضمن التخطيط، المراقبة، والتقييم.
ثالثاً: المكونات الدافعية وتضم:

أ. القيمة وتشير إلى التوجه نحو الهدف داخليا أو خارجيا وتقدير قيمة المهمة.
ب. التوقع وتتضمن التحكم في معتقدات الفرد عن التعلم وفعالية الذات للتعلم والأداء.

ت. المكون الوجداني: ويتمثل في رد الفعل الوجداني نحو مهام التعلم. ويصعب حصر عدد استراتيجيات التنظيم الذاتي الموجودة حالياً ولكنها بالعشرات وقد استعرضت بعض الأبحاث عدداً منها مثل: (Puustinen & Pulkkinen, 2001) استعرض خمسة استراتيجيات، و(Panaderq, 2017) استعرض ستة استراتيجيات للتنظيم الذاتي وكامل (٢٠٠٣) استعرض ١٥ استراتيجية.

ويمكن الرجوع إلى هذه النماذج في مراجعها الأساسية ولعل من المناسب ذكر أشهرها والتي تعتمد على الحتمية التبادلية للسلوك الإنساني في نظريته المعرفية الإجتماعية (Bandur, 1986).

مثل نموذج الإطار العام للتنظيم الذاتي للتعلم لبينترش pintnich الوارد في (pintnich etal, 1991) و (pintnich, 2000). والنموذج الاجتماعي المعرفي للتنظيم الذاتي لزيبرمان الوارد في (Zimmerman, 1996) و (Zimmerman, 2000) و (Zimmerman, 2001) و (Zimmerman & schmk, 2012) والتي مازال التطوير فيها مستمراً ونتج عنها نماذج معدلة ومقاييس تستند إلى الاساس النظري لنظرية باندروراً وتستفيد من نظريات أخرى أيضاً.

وفي مسيرة التطوير هذه وصف (Zimmerman,2008,p.166) الموجه الثانية من الأبحاث بعد أن كانت الأبحاث في الموجة الأولى تقاس بالاستبانات والمقابلات أصبحت الآن المقاييس عبر الأنترنت لعمليات التنظيم الذاتي والمشاعر والمعتقدات التحفيزية ودراسة المدونات.

وهناك استراتيجيات تتبع من قبل الأفراد في حياتهم ومن قبل الطلاب على الأخص لتفعيل التنظيم الذاتي في أدائهم وقد عرف صادق وأبو حطب (٢٠٠٢) استراتيجيات التنظيم الذاتي بـ "الطرق التي يستخدمها المتعلم في تحسين فعالية وكفاءة عمليات التعلم لديه مثل التعلم الذاتي والمستقل والتعلم المبادر والابتكاري والتلخيص..."

وهذه الاستراتيجيات كثيرة متنوعة عد منها زميرمان أربعة عشر استراتيجية (Zimmerman& pons,1986) وسيعرض الباحث أربع استراتيجيات فقط هي التي اعتمدت في استبانة التنظيم الذاتي التي استخدمها الباحث وهي:

١. استراتيجية التروي أو التحكم في الاندفاعات وإدارة الرغبات قصيرة الأجل مع القدرة على التحكم في السلوك والمشاعر والأفكار في الوقت المحدد لتحقيق الأهداف.
٢. استراتيجية التوجه نحو الهدف: وتمثل المخطط العام للفرد للوصول إلى هدف محدد وخطوات الوصول إليه، وتقييم أداء المهمة.
٣. استراتيجية التوجيه الذاتي: ويقصد به هنا في هذا البحث أنها جزء من التنظيم الذاتي وليس مرادفاً له؛ حيث يقوم الفرد بتشخيص احتياجاته للتعلم وصياغة أهدافه وتحديد الموارد البشرية والمادية للوصول لهدفه واختيار وتنفيذ الوسائل المناسبة وتقييم التعلم.
٤. استراتيجية صنع القرار: وتمثل قدرة الفرد على الاختيار النهائي واتخاذ إجراء أو فعل دون تأخر.

الدراسات السابقة:

استعرض الباحث الدراسات السابقة على ثلاث مستويات:

أولاً- دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات:

- في دراسة لـ رجوات متولي (٢٠١٧) هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب وتحسين التوافق النفسي على عينة من (٣٦) طالبة من كلية التربية بالزلفي جامعة المجمعة

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

وكان من أبرز نتائج الدراسة أنه يمكن خفض أعراض قلق المستقبل باستخدام البرنامج المعرفي السلوكي وأن البرنامج المستخدم كان فعالاً مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- وأجرى حماد (Hammad, 2016) دراسة على عينة من (٣٨٠) طالباً وطالبة من جامعة نجران لقياس قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصصات الأكاديمية (علمي، إنساني)، ووجد أن هناك علاقة سلبية بين قلق المستقبل والاتجاه نحو التخصص؛ بمعنى أن الاتجاه نحو التخصص يحدد مستوى قلق المستقبل فكلما كان اتجاه الطالب نحو تخصصه سلبياً زاد قلقه حول المستقبل وبصورة عامة أصحاب التخصص العلمي ينخفض لديهم قلق المستقبل وبصورة عامة فقلق المستقبل لدى الإناث أقل.
- أجرى الزواهره (٢٠١٥) عن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة حائل. كان من أبرز نتائج الدراسة ذات العلاقة ارتفاع قلق المستقبل لدى الذكور عن الإناث، ولدى التخصصات الأدبية مقارنة بالعلمية ويزيد قلق المستقبل لدى طلاب السنة الأخيرة عن غيرهم.
- وأجرى معشي (٢٠١٢) دراسة عن قلق المستقبل لدى الطالب المعلم في كلية التربية بجازان وهدفت إلى تعرف درجة قلق المستقبل لدى عينة من (١٠٩) طالباً وعلاقتها بالعمر والتخصص، والمعدل التراكمي. وكان من أبرز نتائج الدراسة ارتفاع قلق المستقبل لدى الطالب المعلم ولم يوجد اختلاف بينهم بسبب العمر أو التخصص أو المعدل.
- وهدفت دراسة أجرتها سميرة اللحياني (٢٠١٢) إلى تعرف الفروق في قلق المستقبل وبعض المتغيرات لدى عينة بلغت (٤٠٠) طالبة من جامعة أم القرى باختلاف التخصص، والمستوى الجامعي. ومن أبرز نتائج الدراسة أنه توجد علاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية، ولا توجد فروق في قلق المستقبل راجعة لاختلاف التخصص أو المستوى الدراسي.
- وأجرى المحاميد، والسفاسفة (٢٠٠٧) دراسة عن قلق المستقبل المهني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية قوامها (٤٠٨) طالباً وطالبة وكان من أبرز نتائج الدراسة ذات العلاقة أن عينة الدراسة لديهم

مستوى عالٍ من قلق المستقبل وأن أصحاب التخصصات العلمية مستوى قلق المستقبل لديهم أعلى ولم يكن هناك فروق تعزى لمتغير الجنس.

- وفي دراسة لسميرة شند (٢٠٠٢) على عينة من طلاب وطالبات جامعة عين شمس عددها ٥٤٨ بهدف الكشف عن دور كل من التخصص والجنس في قلق المستقبل، وبينت النتائج أنه يوجد فروق جزئية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل تعود للإناث في الجزء المتعلق بالإسرة أما التخصص فكان أكثر بروزاً في التأثير في قلق المستقبل حيث كان أصحاب التخصصات الإنسانية أعلى في مستوى قلق المستقبل من أصحاب التخصصات العلمية.

ثانياً- دراسات تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات:

- أجرت مرفت كمال ورباب شتات (٢٠١٧) دراسة عن التعلم المنظم ذاتياً ودوره في تنمية مهارات التنظيم الذاتي وحل المشكلات الإحصائية وخفض قلق اختبار الرياضيات باستخدام المنهج التجريبي تكونت المجموعة الضابطة من (٤٧) والتجريبية من (٤٢) من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود وكان من أبرز نتائج الدراسة اثبات فعالية البرنامج التدريبي القائم على التعلم المنظم ذاتياً في خفض قلق الرياضيات لدى عينة الدراسة.

- كما أجرى كامل (٢٠٠٣ ب) دراسة لتحديد بعض المتغيرات المرتبطة بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة باستخدام استبانة الاستراتيجيات الدافعية للتعلم (MSLQ)، وكانت عينة الدراسة مكونة من ٦٠٠ طالب وطالبة من كلية التربية، ومن أبرز نتائج الدراسة وجود فرق بين طلاب المستوى الأول والمستوى الرابع في اثنين من استراتيجيات التعلم لصالح طلبة المستوى الرابع، وقلق الاختبار لصالح طلبة المستوى الأول، أي أن طلاب المستوى الرابع يرون أنفسهم كمتعلمين أكثر فعالية من طلبة المستوى الأول وطلبة المستوى الأول أكثر قلقاً حول المستقبل، وكان قلق الاختبار أعلى لدى منخفضي التحصيل، وذوي التحصيل الأعلى تفوقوا في استخدام استراتيجيات تعلم أكثر، كما لم تجد النتائج أثراً ذو قيمة لسنوات الدراسة بكلية التربية في تدريب الطلاب على استخدام الاستراتيجيات الفعالة للتنظيم الذاتي على الرغم من أهمية هذه المهارات للطلاب المعلمين.

- وبحثت دراسة حسن (١٩٩٩) في بنية الدافعية واستراتيجيات التعلم وأثرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الزقازيق وكانت عينة

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

الدراسة ٤٣٥ طالباً وطالبة. وكان من نتائج الدراسة: وجود فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في جميع مقاييس التنظيم الذاتي عدا التفكير الناقد لصالح التخصصات العلمية، ولصالح المستوى الرابع في التوجه الداخلي والخارجي للهدف، كما أن الذكور أكثر استخداماً لاستراتيجيات التنظيم الذاتي، وأن استراتيجيات التنظيم الذاتي لها تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي.

ثالثاً- دراسات تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته بقلق المستقبل بصورة مباشرة أو غير مباشرة:

- في دراسة لرافيلدير وآخرون (Raufelder et al.,2015) التي بحثت في إمكانية الاستفادة من تعزيز التنظيم الذاتي للمراهقين للتقليل من قلق الاختبار بالاستفادة من العلاقات الاجتماعية بالمعلمين والأقران على عينة من (١٠١٨) من المراهقين الالمان بالمرحلة الثانوية وكان من أبرز نتائج الدراسة ذات العلاقة وجود علاقة ارتباطية ضعيفة موجبة بين التنظيم الذاتي وقلق الاختبار، أرجعها الباحث لتركيز مهارات التنظيم الذاتي الخارجي أكثر من الداخلي (p.457).
- وفي دراسة (للمنشاوي، ٢٠١٣) هدفت إلى الكشف عن إسهام أبعاد من التنظيم الذاتي والأمل في التوجه نحو المستقبل. أجريت الدراسة على عينة من ٢٩٣ طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة دمنهور واستخدمت الدراسة استبانة التنظيم الذاتي، واستبانة التوجه نحو المستقبل، ومقياس الأمل، وكان من أبرز نتائج الدراسة أن أصحاب التنظيم الذاتي المرتفع لديهم توجهًا موجبًا نحو المستقبل وأن البنين توجههم نحو المستقبل أعلى وأن أبعاد التنظيم الذاتي والأمل تسهم في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى الجنسين.
- دراسة آمال الفقي (٢٠١٣) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي وكل من مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة وضمت عينة الدراسة (١٦٠) طالباً وطالبة ومن أبرز نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في كل من التنظيم الذاتي وقلق المستقبل كذلك لم يكن هناك فروق تعود للتخصص (علمي/ أدبي) في التنظيم الذاتي ووجدت فروق لصالح الإناث في قلق المستقبل من التخصص العلمي كما أمكن التنبؤ

بالتنظيم الذاتي في ضوء مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الطلاب والطالبات.

- أما دراسة (محمود والجلالي، ٢٠١٣) فقد هدفت لتعرف طبيعة العلاقة بين تنظيم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار لدى عينة من (٢٨٧) طالباً وطالبة من كليتي التربية والعلوم الإنسانية بجامعة الأزهر وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين تنظيم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في أبعاد التنظيم الذاتي باستثناء بعدي التحكم في البيئة والمسؤولية عن التعلم، كذلك كانت أبعاد: وضع الأهداف، التنظيم، المسؤولية عن التعلم؛ متغيرات منبئة بمستوى قلق الاختبار.

- أما دراسة زيباردست وآخرون (Zebardast et al., 2011) فقد بحثت في العلاقة بين التنظيم الذاتي والمنظور للزمن، وذلك على عينة من (٣٩١) شاب وشابة. وأظهرت الدراسة وجود ارتباط كبير بين المستوى الأعلى من التنظيم الذاتي وذوي المنظور الإيجابي للزمن المستقبل.

- كما استهدفت دراسة (كامل والصافي، ١٩٩٥) تأثير التفاعل بين أسلوب التعلم المفضل كما يعكسه الأداء على مقياس تورانس لأنماط التعلم والتفكير " وحالة القلق كما تقدر "باختبار سبيلبيرجر وآخرون" لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود بأبها قدرها (٢٢٥) طالباً وكشفت النتائج عن تأثير دال لحالة القلق على التحصيل الدراسي لصالح الطلاب متوسطي القلق والذين يفضلون النمط المتكامل في التعلم والتفكير.

وكتعقيب على الدراسات السابقة يبين الباحث وفرة الدراسات في التنظيم الذاتي بمفهومه الخاص بالتعلم إلا أن التنظيم الذاتي بمفهومه العام الذي يشمل جميع جوانب شخصية الفرد لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة ويجعل الفرد يتحكم في ذاته بما يؤدي إلى توافقه النفسي وسوائه من ناحية الصحة النفسية يظل بحاجة لمزيد من البحث والدراسات، ويلحظ الباحث أن المردود التطبيقي لهذه الدراسات خاصة في ميدان الجامعات محدود جداً، وتحاول الدراسة الحالية بربط هذا المفهوم من مدخل الوقاية من قلق المستقبل وأن التنظيم الذاتي يمكن اعتباره من خلال الأدبيات المتراكمة خاصة في الدراسات التجريبية المثبتة في الدراسة يمكن اعتباره استجابة مضادة لقلق المستقبل.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته الارتباطية ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية التربية بمن فيهم طلاب الدبلوم العام في التربية وعددهم (١٩٠٦) طالباً وطالبة (عمادة القبول والتسجيل جامعة الباحة ١٤٣٩هـ).

عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب وطالبات السنة الأخيرة في بكالوريوس التربية ومن طلبة الدبلوم العام في التربية من العام الجامعي ١٤٣٨ / ١٤٣٩هـ وتكونت عينة الدراسة من (٤٦١) طالباً وطالبة. ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

جدول (١) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	مستوياتها	العدد	النسبة
المؤهل	دبلوم	١٨٥	%٤٠,١٣
	بكالوريوس	٢٧٦	%٥٩,٨٧
المعدل	ممتاز	١٠٧	%٢٣,٢١
	جيد جداً	٢٠٠	%٤٣,٣٨
	جيد	١٣٤	%٢٩,٠٦
	مقبول	٢٠	%٤,٣٣
التخصص	علمي	١٠١	%٢١,٩٠
	أدبي	٣٦٠	%٧٥,٩٢
الجنس	ذكور	٢٧٥	%٥٩,٦٥
	إناث	١٨٦	%٤٠,٣٥
الإجمالي		٤٦١	%١٠٠

أدوات الدراسة:**استبانة قلق المستقبل:**

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بمراجعة الإطار النظري ودراسات سابقة عديدة في القلق وقلق المستقبل ومراجعة مقاييس عديدة لقلق المستقبل من إعداد باحثين في بيئات عربية ومحلية ومنها دراسة (الثيان، ٢٠٠٩) و(آمال الفقي، ٢٠١٣) ودراسة (شقيير، عماشة، القرشي، ٢٠١٢) وغيرها ورأى الباحث إعداد استبانة تقيس مفهوم قلق المستقبل وتناسب البيئة المحلية والمرحلة العمرية وتستطيع الإجابة عن أسئلة الدراسة فأعد الباحث صورة مطولة من خلال خمسة أبعاد ثم قام بالصياغة النهائية للاستبانة والتي تكونت من خمسة أبعاد في ٣٣ فقرة على النحو التالي:

- ١- البعد النفسي ويمثل أفكار ومعتقدات الفرد حول المستقبل الفقرات من ١-٩.
- ٢- البعد الاجتماعي: ويمثل نظرة الفرد إلى مستقبل علاقاته الاجتماعية الفقرات من ١٠-١٦.
- ٣- البعد الاقتصادي: ويمثل نظرة الفرد إلى مستقبله الوظيفي والاقتصادي الفقرات من ١٧-٢٢.
- ٤- البعد الصحي: ويمثل استجابة الفرد النفسية والجسمية (الفسولوجية) للمواقف الضاغطة حول انشغاله بالمستقبل الفقرات من ٢٣-٢٨.
- ٥- البعد الدراسي: يمثل موقف الفرد من دراسته الحلية وتأثيرها على مستقبل حياته الأكاديمية الفقرات من ٢٩-٣٣.

أولاً- الصدق:

قام الباحث بالتأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة عن طريق تحكيم الأداة حيث تم تحكيمها من خلال أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس وتم إجراء التعديلات اللازمة، ثم تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج لكل بعد فرعي مع إجراء تدوير متعامد للعوامل لجميع الأبعاد للتحقق من صدق الفقرات وانتمائها للبعد وفيما يلي عرض لنتائج التحليل العاملي:

أ- البعد النفسي:

جدول (٣)

التحليل العاملي للبعد النفسي وتشبعات الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل الاول	درجة التشبع على العامل الثاني	قيم الشبوع
٢	٠,٧٢١		٠,٥٣٠
٤	٠,٧١٦		٠,٥٦٤
٧	٠,٧٠٦		٠,٥٠٠
٣	٠,٦٧٣		٠,٤٥٥
٩	٠,٦١٢		٠,٣٨٦
٨	٠,٥٨٤		٠,٣٨٣
٥		٠,٧٨١	٠,٦٢٤
٦		٠,٧٤١	٠,٥٨٩
١		٠,٦٨٥	٠,٤٩٦
الجذر الكامن	٢.٨٦٧	١,٦٥٩	
نسبة التباين	٣١.٨٥٨	١٨,٤٣٧	
نسبة التباين التراكمي	٣١.٨٥٨	٥٠,٢٩٦	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود عاملين فقط: العامل الأول استوعب ٣١,٨٥٨ % من التباين الكلي، تشبعت عليه الفقرات (٢-٤-٧-٣-٩-٨) وبالرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنه يشمل الفقرات الإيجابية للبعد النفسي، والعامل الثاني استوعب ١٨,٤٣٧ % من التباين الكلي تشبعت عليه الفقرات (٥-٦-١)، وبالرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنه يشمل الفقرات السلبية للبعد النفسي، وبلغ إجمالي العاملين ٥٠,٢٩٦ % من التباين الكلي. وبالتالي فجميع الفقرات تشبعت على كلا العاملين ولم يتم حذف أي فقرة.

ب- البعد الاجتماعي:

جدول (٤)

التحليل العاملي للبعد الاجتماعي وتشبعات الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل الاول	درجة التشبع على العامل الثاني	درجة التشبع على العامل الثالث	قيم الشيوخ
١٤	٠,٧٩٦			٠,٦٦٩
١٣	٠,٧٣٥			٠,٥٧٣
١٥	٠,٧٠٦			٠,٥٦٠
١٠	٠,٥٦١			٠,٥٧٣
١١		٠,٨٧٢		٠,٧٧٦
١٢		٠,٦٧٢	٠,٤١٨	٠,٦٣٢
١٦			٠,٨٢٨	٠,٦٩٨
الجذر الكامن	٢.١٣٤	١,٣٠٨	١,٠٣٩	
نسبة التباين	٣٠.٤٧٩	١٨,٦٨٥	١٤,٨٤٠	
نسبة التباين التراكمي	٣٠.٤٧٩	٤٩,١٦٤	٦٤,٠٠٣	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود ثلاثة عوامل: العامل الأول استوعب ٣٠,٤٧٩ % من التباين الكلي، والعامل الثاني استوعب ١٨,٦٨٥ % من التباين الكلي، والثالث استوعب ١٤,٨٤٠ % من التباين الكلي، وبلغ إجمالي العوامل الثلاثة ٦٤,٠٠٣ % من التباين الكلي. العامل الأول وتشبعات هذه الفقرات (١٤-١٠-١٣) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنه يشمل الفقرات السلبية للبعد الاجتماعي، أما العامل الثاني والثالث فتشبع عندهما الفقرات (١١-١٢-١٦) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنه يشمل الفقرات الإيجابية للبعد الاجتماعي. وبالتالي فجميع الفقرات تشبعت على العوامل الثلاثة ولم يتم حذف أي فقرة.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

ج - البعد الاقتصادي:

جدول (٥)

التحليل العاملي للبعد الاقتصادي وتشبعات الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل الأول	درجة التشبع على العامل الثاني	قيم الشبوع
٢٠	٠,٨٧٠		٠,٧٦٧
١٧	٠,٨٤١		٠,٧٠٧
٢٢	٠,٦٣٨		٠,٤٣٩
١٩		٠,٧٦٤	٠,٦٠٤
٢١		٠,٧٢٨	٠,٥٣٣
١٨		٠,٥٤٠	٠,٢٩٢
الجذر الكامن	١.٩٢١	١,٤٢١	
نسبة التباين	٣٢.٠٢٢	٢٣,٦٨٠	
نسبة التباين التراكمي	٣٢.٠٢٢	٥٥,٦٨٠	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود عاملين: العامل الأول استوعب ٣٢,٠٢٢% من التباين الكلي، والعامل الثاني استوعب ٢٣,٦٨٠% من التباين الكلي، وبلغ إجمالي العاملين ٥٥,٦٨٠% من التباين الكلي. العامل الأول وتشبعات عليه الفقرات (٢٠-١٧-٢٢) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنه يشمل الفقرات السلبية للبعد الاقتصادي، أما العامل الثاني فتشبع عليه الفقرات (١٩-٢١-١٨) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنه يشمل الفقرات الإيجابية للبعد الاقتصادي. وبالتالي فجميع الفقرات تشبعت على العوامل ولم يتم حذف أي فقرة.

د - البعد الصحي:

جدول (٦) التحليل العاملي للبعد الصحي وتشبعات الفقرات على العوامل

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل	قيم الشبوع
٢٧	٠,٧٧٧	٠,٦٠٤
٢٥	٠,٧٥٦	٠,٥٧١
٢٦	٠,٧٥٢	٠,٥٦٥
٢٨	٠,٦٧١	٠,٤٥٠
٢٤	٠,٥٩٧	٠,٣٥٦
٢٣	٠,٣٣٨-	٠,١١٤
الجذر الكامن	٢.٦٦٠	
نسبة التباين	٤٤.٣٣٩	
نسبة التباين التراكمي	٤٤.٣٣٩	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود عامل واحد فقط استوعب ٤٤,٣٣٩ % من التباين الكلي. كما أن جميع الفقرات تشبعت على العامل وبدرجة دالة، أما الفقرة (٢٣) فقد تشبعت بدرجة دالة أيضا لكن تشبع سالب وذلك لأنها الفقرة الوحيدة التي عكس اتجاه المقياس.

هـ - البعد الدراسي:

جدول (٧)

التحليل العاملي للبعد الدراسي وتشبعت الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل الاول	درجة التشبع على العامل الثاني	قيم الشبوع
٣١	٠,٧٩٢		٠,٦٥٢
٣٢	٠,٧٥٢		٠,٥٨٣
٣٠	٠,٧٤٥		٠,٥٨١
٣٣		٠,٨٥٨	٠,٧٤٣
٢٩		٠,٥٧٨	٠,٣٦٠
الجذر الكامن	١,٨٢١	١,٠٩٨	
نسبة التباين	٣٦,٤٢٤	٢١,٩٥٣	
نسبة التباين التراكمي	٣٦,٤٢٤	٥٨,٣٧٦	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود عاملين فقط: العامل الأول استوعب ٣٦,٤٢٤ % من التباين الكلي، والعامل الثاني استوعب ٢١,٩٥٣ % من التباين الكلي، وبلغ إجمالي العاملين ٥٨,٣٧٦ % من التباين الكلي. العامل الأول وتشبعت عليه الفقرات (٣٠-٣١-٣٢) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنها تشمل الفقرات السلبية للبعد الدراسي. أما العامل الثاني فتشبع عليه فقرتين (٢٩-٣٣) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يتضح أنها تشمل الفقرات الإيجابية للبعد الدراسي. ومن النتائج السابقة يتضح أن جميع الفقرات حصلت على تشبعت دالة على أي من العاملين وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة. وبذلك فإن المقياس كاملاً لم يحذف منه أي عبارة.

ثانياً - الثبات:

تم حساب ثبات الاستبانة من خلال حساب معامل ثبات كرونباخ ألفا وتتضح معاملات الثبات من خلال الجدول التالي:

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

جدول (٨) معاملات الثبات (الفا كرنباخ) لأبعاد استبانة قلق المستقبل

م	الأبعاد	معامل الفا
١	البعد النفسي	٠,٦١٧
٢	البعد الاجتماعي	٠,٤٢٥
٣	البعد الاقتصادي	٠,٤١٠
٤	البعد الصحي	٠,٦٤٥
٥	البعد الدراسي	٠,٥٤٠
	الفقرات الكلية للمقياس	٠,٨١٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع المعاملات جيدة وتشير إلى الثبات الجيد للمقياس. ومن خلال نتائج الصدق والثبات يتضح أن المقياس تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات تبرر استخدامها في البحث الحالية.

ثبات الاتساق الداخلي لاستبانة قلق المستقبل:

جدول (٩) معاملات ارتباط فقرات استبانة قلق المستقبل بالدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للاستبانة

م	البعد	ارقام الفقرات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الدالة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الدالة
١	النفسي	١	٠,٣٢٥	٠,٠٠٠	٠,٢١٥	٠,٠٠٠
		٢	٠,٦٣٤	٠,٠٠٠	٠,٥٠٧	٠,٠٠٠
		٣	٠,٦٥٧	٠,٠٠٠	٠,٥١٨	٠,٠٠٠
		٤	٠,٦١٥	٠,٠٠٠	٠,٥٢٤	٠,٠٠٠
		٥	٠,١٨٨	٠,٠٠٠	٠,١٢٠	٠,٠٠٠٥
		٦	٠,١٢٦	٠,٠٠٠٤	٠,٠٧٤	٠,٠٠٥٨
		٧	٠,٦٢١	٠,٠٠٠	٠,٥٠٤	٠,٠٠٠
		٨	٠,٥٧٩	٠,٠٠٠	٠,٤٣٤	٠,٠٠٠
		٩	٠,٥٧٦	٠,٠٠٠	٠,٥٥٥	٠,٠٠٠
		١٠	٠,٥٤٦	٠,٠٠٠	٠,٥٢١	٠,٠٠٠
٢	الاجتماعي	١١	٠,٣١١	٠,٠٠٠	٠,١٩٧	٠,٠٠٠
		١٢	٠,٢٣٢	٠,٠٠٠	٠,٠٩٢	٠,٠٢٥
		١٣	٠,٦٠٦	٠,٠٠٠	٠,٤٦٥	٠,٠٠٠
		١٤	٠,٦٣٨	٠,٠٠٠	٠,٤٩٦	٠,٠٠٠
		١٥	٠,٦٢٩	٠,٠٠٠	٠,٥٨٩	٠,٠٠٠
		١٦	٠,٢٥٥	٠,٠٠٠	٠,١٢٣	٠,٠٠٠٤
		١٧	٠,٦٣٢	٠,٠٠٠	٠,٤٩٩	٠,٠٠٠
٣	الاقتصادي	١٨	٠,٤٠٨	٠,٠٠٠	٠,١٦٩	٠,٠٠٠
		١٩	٠,٣٦٩	٠,٠٠٠	٠,١١٣	٠,٠٠٠٨
		٢٠	٠,٦٨٤	٠,٠٠٠	٠,٤٦٨	٠,٠٠٠
		٢١	٠,٤٣٢	٠,٠٠٠	٠,١٢٦	٠,٠٠٠٤

م	البعد	ارقام الفقرات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الدلالة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الدلالة
		٢٢	٠,٤٧٩	٠,٠٠	٠,٣٩٢	٠,٠٠
٤	الصحي	٢٣	٠,٠٠٤	٠,٤٦	٠,٢٨-	٠,٢٧٨
		٢٤	٠,٦١٤	٠,٠٠	٠,٥٢٩	٠,٠٠
		٢٥	٠,٧٣٦	٠,٠٠	٠,٥٢٣	٠,٠٠
		٢٦	٠,٧٢٠	٠,٠٠	٠,٥٧٢	٠,٠٠
		٢٧	٠,٧٥٩	٠,٠٠	٠,٥٩٨	٠,٠٠
		٢٨	٠,٦٦٨	٠,٠٠	٠,٥٠٩	٠,٠٠
		٢٩	٠,٣١٠	٠,٠٠	٠,٠٨٨	٠,٠٣١
الدراسي		٣٠	٠,٦٤٨	٠,٠٠	٠,٤٧٥	٠,٠٠
		٣١	٠,٦٦٨	٠,٠٠	٠,٥٣٨	٠,٠٠
		٣٢	٠,٦٢٥	٠,٠٠	٠,٤٢٠	٠,٠٠
		٣٣	٠,٣٤٨	٠,٠٠	٠,١٠١	٠,٠١٦

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية على الاستبانة تراوحت ما بين (٠,١٠١ - ٠,٧٥٩) وهي داله عند مستوي (٠,٠١)، عدا الفقرة رقم (٢٣) حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٠٠٤ والفقرة رقم (٦) بلغ معامل ارتباطها ٠,٠٧٤ وهو غير دال ($\alpha \leq 0.05$ و $\alpha \leq 0.01$).

استبانة التنظيم الذاتي:

بعد استعراض عدد كبير من المقاييس العربية والأجنبية للتنظيم الذاتي رأى الباحث اختيار مقياس عالمي طُبِق في بيئات مختلفة؛ لذلك وقع الاختيار على تعريب أحد أشهر مقاييس التنظيم الذاتي لجاكيسوفا وآخرون (al., 2016) (Jakešová et وهي مطبقة على طلبة التعليم العالي وغيرهم من التعليم التشيكي؛ حيث قام الباحثون التشيكي باختيار استبانة التنظيم الذاتي العام التي أعدها في صورتها الأساسية براون وآخرون (١٩٩٩) وهي معدة لقياس التنظيم الذاتي لطلبة الجامعات الأمريكية والمستخدم على نطاق واسع وفي بيئات مختلفة لقياس التنظيم الذاتي وتسعى الاستبانة لوصف مبادئ عامة للضبط الذاتي للسلوك وبعد إجراء التحليل العاملي التوكيدي له على البيئة التشيكية تكون الاستبانة في صورة النهائية من ٢١ فقرة موزعة على ٤ أبعاد على النحو التالي:

جدول (١٠)

أبعاد استبانة التنظيم الذاتي لـ (Jakešová et al., 2016)

م	البعد	الفقرات
١	التوجه نحو الهدف	١، ٢، ٣، ٤، ٥
٢	توجيه الذات	٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢
٣	صنع القرار	١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧
٤	التروي	١٨، ١٩، ٢٠، ٢١

وكان ثبات الاستبانة الفا كرونباخ = ٠.٨٥ وهو معامل ثبات جيد وتم حساب الصدق العاملي له وكانت جميع مؤشرات جيدة وصالحة لقياس التنظيم الذاتي بحسب دراسة جاكيسوفا وآخرون (Jakešová et al., 2016).

أولاً- الصدق:

قام الباحث بإجراءات تعريب الاستبانة المنشورة فقام بترجمتها إلى اللغة العربية ثم تم تحكيم الترجمة من قبل أستاذين في قسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الباحة وأجريت التعديلات ثم ترجمت أيضا من المختصين إلى اللغة الإنجليزية. ثم تم تحكيم صلاحية العبارات للبيئة المحلية من قبل أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس.

وللتحقق من صدق الاستبانة تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج لكل بعد فرعي للتحقق من صدق الفقرات وانتمائها للبعد مع إجراء تدوير متعامد للعوامل وفيما يلي عرض لنتائج التحليل العاملي:

نتائج التحليل العاملي لاستبانة تنظيم الذات:
أ) بعد التوجه نحو الهدف:

جدول (١١)

التحليل العاملي للتوجه نحو الهدف وتشبعات الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل الاول	درجة التشبع على العامل الثاني	قيم الشيوع
٤	٠,٧٠٩		٠,٦٢٦
٣	٠,٧١٤		٠,٥٤٩
٥	٠,٦١٤		٠,٤٠٧
١		٠,٨٤٠	٠,٧٠٦
٢		٠,٧٦٦	٠,٦٣٧
الجزر الكامن	١.٨٧٥	١,٠٥١	
نسبة التباين	٣٧.٤٩٤	٢١,٠١٢	
نسبة التباين التراكمي	٣٧.٤٩٤	٥٨,٥٠٦	

يتضح من النتائج بعد التدوير وجود عاملين على هذا البعد تفسر (٥٨,٥٠٦%) من التباين الكلي للمقياس: العامل الأول وتشبعات عليه الفقرات (٣-٤-٥) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يمكن أن نطلق على هذا العامل الوعي بكيفية تحقيق الأهداف، أما العامل الثاني فتشبع عليه فقرتان (١-٢) ومن خلال الرجوع إلي محتوى هذه الفقرات يمكن أن نطلق عليه الالتزام بتحقيق الأهداف. وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة ولكن تم إعادة تصنيف هذا البعد ليحتوي على عاملين فرعيين هما: الوعي بكيفية تحقيق الاهداف والالتزام بتحقيق الأهداف.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

ب) بعد توجيه الذات:

جدول (١٢)

التحليل العاملي لبعد توجيه الذات وتشبعات الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل الأول	درجة التشبع على العامل الثاني	قيم الشبوع
١١	٠,٧٣٠		٠,٥٤٣
١٢	٠,٦٦٨		٠,٤٤٧
٦	٠,٥٩٠	٠,٤١٧-	٠,٥٢٢
٧	٠,٥٨٦		٠,٣٤٥
٩	٠,٥٧٣		٠,٣٧٠
٨		٠,٨١٣	٠,٦٧٨
١٠		٠,٦٨١	٠,٤٧٠
الجذر الكامن	٢.١٥٤	١,٢٢١	
نسبة التباين	٣٠.٧٧٧	١٧,٤٤٢	
نسبة التباين التراكمي	٣٠.٧٧٧	٤٨,٢١٩	

يتضح من النتائج بعد التدوير وجود عاملين على هذا البعد تفسر (٤٨,٢١٩%) من التباين الكلي للمقياس: العامل الأول وتشبعت عليه الفقرات السلبية (٦-٧-٩-١١-١٢)، أما العامل الثاني فتشبع عليه ثلاث فقرات إيجابية (٦-٨-١٠)، وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة.

ج - بعد صنع القرار:

جدول (١٣)

التحليل العاملي لبعد صنع القرار وتشبعات الفقرات على العوامل بعد التدوير

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل	قيم الشبوع
١٥	٠,٧٣٦	٠,٥٤١
١٦	٠,٧٢٠	٠,٥١٨
١٤	٠,٦٩٢	٠,٤٧٩
١٣	٠,٦٤٢	٠,٤١٢
١٧	٠,٥٢١	٠,٢٧١
الجذر الكامن	٢.٢٢١	
نسبة التباين	٤٤.٤٢٩	
نسبة التباين التراكمي	٤٤.٤٢٩	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود عامل واحد فقط استوعب ٤٤,٤٢٩% من التباين الكلي، تشبعت عليه جميع الفقرات وبدرجة داله، وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة.

د - بعد التروي:

جدول (١٤) التحليل العاملي لبعء التروي وتشبعات الفقرات على العوامل

رقم الفقرة	درجة التشبع على العامل	قيم الشيوغ
٢٠	٠,٧٧٦	٠,٦٠٢
٢١	٠,٦٩٦	٠,٤٨٥
١٨	٠,٦٨٣	٠,٤٦٧
١٩	٠,٦٥١	٠,٤٢٤
الجذر الكامن	١.٩٧٧	
نسبة التباين	٤٩.٤٢٥	
نسبة التباين التراكمي	٤٩.٤٢٥	

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود عامل واحد فقط استوعب ٤٩,٤٢٥% من التباين الكلي، تشبعت جميع الفقرات على العام الأول وبدرجة دالة، وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة.

تشبعت جميع العبارات على الأبعاد وبالتالي لم يتم حذف أي من فقرات المقياس.

ثانياً - الثبات:

تم حساب ثبات الاستبيان من خلال حساب معامل ثبات كرونباخ ألفا وتتضح معاملات الثبات من خلال الجدول التالي:

جدول (١٥)

معاملات الثبات (الفا كرنباخ) لأبعاد تنظيم الذات

م	الابعاد	معامل الفا
١	التوجه نحو الهدف	٠,٥٨٠
	الالتزام بتحقيق الأهداف	٠,٥٤٠
٢	توجيه الذات	٠,٤٤٤
٣	صنع القرار	٠,٦٨١
٤	التروي (التحكم في الاندفاع)	٠,٦٥٧
٥	الكلي للمقياس	٠,٦٨٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع المعاملات جيدة وتشير إلى الثبات الجيد للاستبانة.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

ثبات الاتساق الداخلي لاستبانة التنظيم الذاتي:

جدول (١٦) معاملات ارتباط فقرات مقياس تنظيم الذات بالدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	ارقام الفقرات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الدلالة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الدلالة
١	التوجه نحو الهدف	١	٠,٥٥١	٠,٠٠٠	٠,٣٧٣	٠,٠٠٠
		٢	٠,٦٣٧	٠,٠٠٠	٠,٣٧٦	٠,٠٠٠
		٣	٠,٦٥٧	٠,٠٠٠	٠,٤٠٨	٠,٠٠٠
		٤	٠,٦٠٧	٠,٠٠٠	٠,٢٨١	٠,٠٠٠
		٥	٠,٦٠٣	٠,٠٠٠	٠,٣١٦	٠,٠٠٠
٢	توجيه الذات	٦	٠,٥١٥	٠,٠٠٤	٠,٣٦٧	٠,٠٠٠
		٧	٠,٥٩٦	٠,٠٠٠	٠,٣٥٠	٠,٠٠٠
		٨	٠,١٣٣	٠,٠٠٢	٠,٢١٩	٠,٠٠٠
		٩	٠,٥٢٩	٠,٠٠٠	٠,٣٨٣	٠,٠٠٠
		١٠	٠,٢٦٠	٠,٠٠٠	٠,٣٣٦	٠,٠٠٠
		١١	٠,٦٦٠	٠,٠٠٠	٠,٣٩٣	٠,٠٠٠
		١٢	٠,٦٠٢	٠,٠٠٠	٠,٤٢٨	٠,٠٠٠
٣	صنع القرار	١٣	٠,٦٤٠	٠,٠٠٠	٠,٣٧٨	٠,٠٠٠
		١٤	٠,٦٨٢	٠,٠٠٠	٠,٤٢٥	٠,٠٠٠
		١٥	٠,٧٠٥	٠,٠٠٠	٠,٣٧٥	٠,٠٠٠
		١٦	٠,٧١٠	٠,٠٠٠	٠,٣٧٣	٠,٠٠٠
		١٧	٠,٥٨٠	٠,٠٠٠	٠,٣٥٣	٠,٠٠٠
٤	التروي	١٨	٠,٤٧٩	٠,٠٠٠	٠,٣٦٧	٠,٠٠٠
		١٩	٠,٦٥٨	٠,٠٠٠	٠,٤٨٢	٠,٠٠٠
		٢٠	٠,٧٥٥	٠,٠٠٠	٠,٤٣٠	٠,٠٠٠
		٢١	٠,٦٩٨	٠,٠٠٠	٠,٤٠٣	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للاستبانة تراوحت ما بين (٠,١٣٣ - ٠,٧٥٥) وهي داله عند مستوي (٠,٠١).

معايير تصحيح استبانة تنظيم الذات وقلق المستقبل:

منخفضة جدا تتراوح درجتها من (١ - ١,٨)

منخفضة تتراوح درجتها من (أعلى من ١,٨ - ٢,٦)

متوسطة تتراوح درجتها من (أعلى من ٢,٦ - ٣,٤)

مرتفعة تتراوح درجتها من (أعلى من ٣,٤ - ٤,٢)

مرتفعة جدا تتراوح درجاتها من (أعلى من ٤,٢ - ٥) نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها: والذي نص على "ما درجة قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟ وللإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأبعاد الفرعية لقلق المستقبل والدرجة الكلية على المقياس، وتوضح النتائج من الجدول التالي:

جدول (١٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية

للأبعاد الفرعية على استبانة قلق المستقبل والدرجة الكلية

م	الأبعاد الفرعية	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط المعدل	المستوي
١	البعد النفسي	٢٨,٤٠١	٥,٣٢٧	٣,١٥٥	متوسطة
٢	البعد الاجتماعي	٢٠,٨٨٧	٤,١٢١	٢,٩٨٣	متوسطة
٣	البعد الاقتصادي	٢٠,٥٤٥	٣,٦٤٥	٣,٤٢٤	مرتفعة
٤	البعد الصحي	١٧,٠٩٢	٤,٦١٨	٢,٨٤٨	متوسطة
٥	البعد الدراسي	١٥,٥٣٨	٣,٣٦٨	٣,١٠٧	متوسطة
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٢,٤٦٥	١٥,٤٢٢	٣,١٠٥	متوسطة

يتضح من الجدول السابق وجود درجة مرتفعة على البعد الاقتصادي حيث بلغ المتوسط (٣,٤٢٤). في حين بلغت متوسطات البعد النفسي والاجتماعي والصحي والدراسي والدرجة الكلية للاستبانة درجة متوسطة حيث بلغت المتوسطات (٣,١٥٥ - ٢,٩٨٣ - ٢,٨٤٨ - ٣,١٠٧ - ٣,١٠٥) على التوالي. وتتوافق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (آمال الفقي، ٢٠١٣) و(كامل والصافي، ١٩٩٥) و(Hammad, 2016)؛ حيث كانت نتائج قلق المستقبل متوسطة. وتختلف نتيجة دراسات عديدة أبانت أن قلق المستقبل كان بدرجة مرتفعة مثل دراسة (الزواهره، ٢٠١٥) و(معشي، ٢٠١٢) و(سميرة اللحاني، ٢٠١٢) و(سميرة شند، ٢٠٠٢).

ويمكن للباحث تفسير مجيء درجة قلق المستقبل بأنها "متوسطة" في ضوء النظريات المفسرة للقلق والتي تبين أن القلق المتوسط يمثل درجة مناسبة من القلق وتمثل دافعاً ومحفزاً على الإنجاز والعمل وهي بذلك تكون مقبولة ولكن أخذ هذه النتيجة في سياق نتائج البحث مجتمعة وطبيعة عينة الدراسة حيث هم طلبة السنة الأخيرة والدبلوم العام في التربية وبذلك فقد اجتازوا مواد السنة التحضيرية المنوط بها تهيئة الطالب للتعامل مع قضايا الحياة بصورة عامة ومنها قلق المستقبل فهي

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

بالتالي لم تتجح في خفض هذا القلق، ويمكن من ناحية أخرى القول أن التخصصات التربوية الموجودة لم تعد تواكب سوق العمل فبالتالي يبقى ضغط عدم توفر وظيفة في المستقبل صاحب التأثير الأعلى من جهود الوقاية منه.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها: والذي نص على "ما درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟ وللإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأبعاد الفرعية للتنظيم الذاتي والدرجة الكلية على المقياس، وتتضح النتائج من الجدول التالي:

جدول (١٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية

للأبعاد الفرعية على استبانة التنظيم الذاتي والدرجة الكلية

م	الأبعاد الفرعية	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط المعدل	المستوي
١	التوجه نحو الهدف	١٩,٧٦٣	٢,٩٨١	٣,٩٥٢	مرتفعة
٢	توجيه الذات	٢١,٠٣٣	٣,٧٨٨	٣,٠٠٤	متوسطة
٣	صنع القرار	١٨,٧١٠	٣,٢٦٢	٣,٧٤٢	مرتفعة
٤	التروي	١١,٨٥٨	٣,٢١٥	٢,٩٦٤	متوسطة
	الدرجة الكلية للمقياس	٧١,٣٦٦	٨,٢٩٥	٣,٣٩٨	متوسطة

يتضح من الجدول السابق وجود درجة مرتفعة على أبعاد التوجه نحو الهدف وصنع القرار حيث بلغت المتوسطات (٣,٩٥٢ - ٣,٧٤٢) على التوالي. في حين بلغت متوسطات توجيه الذات والتروي والدرجة الكلية للاستبانة درجة متوسطة حيث بلغت المتوسطات (٣,٠٠٤ - ٢,٩٦٤ - ٣,٣٩٨) على التوالي.

وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (آمال الفقي، ٢٠١٣) وجزئياً مع دراسة (كامل، ٢٠٠٣، ب) و(كامل والصافي، ١٩٩٥). ويفسر الباحث ظهور درجة وجود التنظيم الذاتي بأنها متوسطة لدى طلبة كلية التربية المستوى الأخير ولدى طلبة الدبلوم العالي في التربية

بأنه ورغم وجود سنة تحضيرية مر بها جميع الطلاب والطالبات إلا أن تأثيرها لم يواز ما بُذل فيها فقد أهدرت سنة كاملة من حياة الطالب ومعها سنة كاملة من تكاليف الدراسة الجامعية على الجامعة وتأخره سنة عن سوق العمل، ثم كان العائد متوسطاً؛ وقد أدركت الجامعات ومنها جامعة الباحة هذا الأمر وبدأت في تقليص المواد التي يمكن اعتبارها مسؤولة عن تعلم وتدريب الطلبة على

التنظيم الذاتي، ولكن الأبحاث الكثيرة على مستوى العالم بما فيها جميع دراسات التنظيم الذاتي في الدراسة الحالية اتفقت على أهمية التنظيم الذاتي ودوره في في الإنجاز الأكاديمي والتحصيلي مثل دراسة (كامل، ٢٠٠٣، أ) وكذلك جميع نظريات التنظيم الذاتي تؤيد التدريب على استراتيجيات التنظيم الذات واكتشاف المعوقات والعمل على حلها.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها: والذي نص على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟ وللإجابة عن السؤال تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لاستبانة التنظيم الذاتي والأبعاد الفرعية لاستبانة قلق المستقبل والدرجة الكلية عنه، وتتضح النتائج من الجدول التالي:

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لاستبانة قلق المستقبل وأبعاد استبانة التنظيم الذاتي

استبانة التنظيم الذاتي							الأبعاد	استبانة قلق المستقبل
الدرجة الكلية	التروي	صنع القرار	توجيه الذات	التوجه نحو الهدف				
				الالتزام بتحقيق	الوعي بكيفية	الدرجة الكلية		
**٠,٤٦٨	**٠,٤٩٣	**٠,١٨٦	**٠,٣٧٦	٠,٠٧٦	٠,٠٧١	٠,٠٩١	البعد النفسي	
**٠,٤٦٨	**٠,٣٩٠	**٠,١٥٣	**٠,٤٠٨	**٠,١٧٠	**٠,١٤٧	**٠,١٩٥	البعد الاجتماعي	
**٠,٣٧٦	**٠,٢٢٠	**٠,٢٥٩	**٠,٢٤٠	**٠,٢٠٢	**٠,١٦٢	**٠,٢٢٢	البعد الاقتصادي	
**٠,٣٩٠	**٠,٤٠٦	**٠,٠٩٣	**٠,٣٩٣	٠,٠١٧	٠,٠٥١	٠,٠٤٦	البعد الصحي	
**٠,٣٢٩	**٠,٢٤٤	**٠,١٣٠	**٠,٢٨٢	**٠,١٤٧	**٠,١٠٤	**٠,١٥١	البعد الدراسي	
**٠,٥٦٤	**٠,٥٠١	**٠,٢٢٢	**٠,٤٧٥	**٠,١٥٧	**٠,١٤٠	**٠,١٨٣	الدرجة الكلية	

** داله عند مستوي ٠,٠١ * داله عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($٠,٠٥ - ٠,٠١$)، على جميع المتغيرات عدا بعد التوجه نحو الهدف في علاقته مع البعد النفسي والبعد الصحي حيث بلغت معاملات الارتباط بين التوجه نحو الهدف والبعد النفسي ($٠,٠٩ - ٠,٠٧ - ٠,٠٧$) وهي كعلامات ارتباط غير دالة إحصائياً، وأيضاً بلغت معاملات ارتباط التوجه نحو الهدف والبعد الصحي ($٠,٠٤ - ٠,٠٥ - ٠,٠١$) وهي معاملات ارتباط غير داله إحصائياً.

وكما هو واضح هناك علاقة ارتباطية موجبة ولكن ضعيفة بين أبعاد التنظيم الذاتي وأبعاد قلق المستقبل وفي المجمل العلاقة بين التنظيم الذاتي وقلق المستقبل

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

متوسطة ودالة عند ٠.٠٠١. وتخالف هذه النتيجة دراسة آمال الفقي (٢٠١٣) وتخالف ضمناً دراسة المنشاوي (٢٠١٣)، ولكنها توافقت ضمناً مع نتائج دراسة (Raufelder et al., 2015, p.457) والتي توصلت إلى أنه كلما زاد التنظيم الذاتي زاد قلق الاختبار وإن كان بدرجة ضعيفة وأرجع الباحث ذلك إلى أن أبعاد التنظيم الذاتي ربما تقيس التنظيم الذاتي الخارجي أكثر من الداخلي؛ لذلك لابد من إعطاء عناية كافية باستراتيجيات التنظيم الذاتي التي تقدم لطلبة الجامعة وكلية التربية والتدريب على الاستراتيجيات الأعلى تأثيراً على الطالب واستدخال هذه المهارات ضمن مقررات المراحل الأولى.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها: والذي نص على "هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة من خلال أبعاد التنظيم الذاتي؟ وللإجابة عن السؤال تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد حيث يمكن تكوين معادلة انحدار تستخدم في التنبؤ بدرجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بمنطقة الباحة، وتوضح النتائج من الجدول التالي:

جدول (٢٠) تحليل التباين الاحادي ونسبة التباين المفسر

لدرجة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

المصدر	مجموع المربعات	دح	مربع المتوسطات	ر ^٢	ر ^٢ المعدلة	ف	الدالة
النموذج	٣٩١٩٧,٩٢٩	٤	٩٧٩٩,٤٨٢	٠,٣٦٥	٠,٣٥٩	٦٤,٢٦٩	٠,٠٠٠
الخطأ	٦٨٣٠,٠٥٦	٤٤٨	١٥٢,٤٧٥				
المجموع	١٠٧٥٠٦,٧٢٠	٤٥٢					

يبين جدول (٢٢) أن معامل التحديد R^2 (٠.٣٦٥) في حين كان معامل التحديد المعدل R^2 (٠.٣٥٩) مما يعني بأن المتغيرات المستقلة التفسيرية (التوجه نحو الهدف، توجيه الذات، صنع القرار، التروي) استطاعت أن تفسر (٣٥.٩%) من التغيرات الحاصلة في (قلق المستقبل) المطلوبة وهذه النتيجة دالة إحصائياً ضمن مستوى الدلالة $0.05 \leq$ حيث بلغت قيمة ف (٦٤,٢٦٩).

كذلك يتضح من جدول (٢٢) أن قيم (بيتا) لمعاملات الانحدار الجزئي (التوجه نحو الهدف، توجيه الذات، صنع القرار، التروي) كانت ذات دلالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١، ٠,٠١، ٠,٠١) على الترتيب، وكانت قيمة (ت) ٦,٦٥٤ وهي بذلك تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وهذه النتيجة

تعني أن التباين الناتج عن هذه المتغيرات له أثر ذو دلالة إحصائية على التنبؤ بقلق المستقبل، الأمر الذي يشير إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الاعتماد على درجات أبعاد تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة:

قلق المستقبل = ثابت الانحدار + معامل انحدار التوجه نحو الهدف × درجة التوجه إلي الهدف الحالية + معامل انحدار توجيه الذات × درجة توجيه الذات الحالية + معامل انحدار صنع القرار × درجة صنع القرار الحالية + معامل انحدار التروي × درجة التروي الحالية.

قلق المستقبل = ٣٤٥٤٤ + (٠,٤٩٧ × درجة التوجه نحو الهدف الحالية) + (١,٠٢٥ × درجة توجيه الذات الحالية) + (٠,٨٠٢ × درجة صنع القرار الحالية) + (١,٨١٦ × درجة التروي الحالية).

جدول (٢١) اختبار الدلالة الإحصائية لنموذج الانحدار المتعدد

للتنبؤ بدرجة قلق المستقبل من خلال درجات أبعاد تنظيم الذات (التوجه نحو للهدف، توجيه الذات، صنع القرار، التروي)

الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج
		المعاملات المعيارية بيتا	الخطأ المعياري	
٠,٠٠٠	٦,٦٥٤		٥,١٩١	ثابت الانحدار ٣٤,٥٤٤
٠,٠٢٥	٢,٢٥٣	٠,٠٩٦	٠,٢٢١	التوجه نحو الهدف ٠,٤٩٧
٠,٠٠٠	٥,٥٧٧	٠,٢٥٢	٠,١٨٤	توجيه الذات ١,٠٢٥
٠,٠٠٠	٤,٠٥٥	٠,١٧٠	٠,١٩٨	صنع القرار ٠,٨٠٢
٠,٠٠٠	٨,٤٥٥	٠,٣٧٩	٠,٢١٥	التروي ١,٨١٦

كذلك يشير الجدول أن نسبة تأثير أبعاد تنظيم الذات (التوجه نحو الهدف- توجيه الذات- صنع القرار- التروي) (Beta) في قلق المستقبل هي (٩,٦%- ٢٥,٢٠% - ١٧,٠% - ٣٧,٩٠%) على التوالي.

وبصورة عامة فإن أبعاد التنظيم الذاتي تسهم في التنبؤ بقلق المستقبل بدرجة دالة عند ($\alpha \leq 0.05$) و ($\alpha \leq 0.01$) وهي بذلك تتوافق مع نتائج دراسة (المنشاي، ٢٠١٣) وأيضاً تتوافق جزئياً مع دراسة (محمود والجلالي، ٢٠١٣)؛ حيث كانت بعض أبعاد التنظيم الذاتي منبئة بقلق الاختبار.

إن هذا يؤكد على مسؤولية الإنسان عن سلوكه في مستقبله فهو في اللحظة الراهنة لديه الوقت والفرصة والإمكانية للتخطيط لهذا المستقبل، وبالتالي فإن

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

النظر إلى المستقبل من وجهة النظر هذه يمثل طاقة تحفيزية
(Zaleski,1996,p.165)

نتائج السؤال الخامس ومناقشتها وتفسيرها: والذي نص على " هل توجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة تعزي إلي متغيرات (المرحلة الدراسية؛ التخصص؛ المعدل التراكمي؛ الجنس)؟ ولإجابة عن السؤال تم حساب قيمة (ت) لمتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص، الجنس)، وحساب تحليل التباين الأحادي لمتغير المعدل التراكمي، وتوضح النتائج من الجداول التالية:

جدول (٢٢) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات في قلق المستقبل والتي تعزي إلي متغيرات المرحلة الدراسية والتخصص والجنس

الدلالة	قيمة (ت)	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	اختبار ليفين		المتغيرات	
					قيمة (ف)	الدلالة		
٠,١٠٧	١,٦١٦	٢٧٦	١٦,٠٣٥	١٠٣,٤١٩	٠,١٨	١,٧٥١	بكالوريوس	المرحلة الدراسية
		١٨٥	١٤,٣٧٥	١٠١,٠٣٣			دبلوم	
٠,٨٠١	٠,٢٥٢	١٠١	١٦,١٨١	١٠٢,١٣٤	٠,٢٥	١,٣٢٥	علمي	التخصص
		٣٦٠	١٥,٢٥١	١٠٢,٥٨٠			أدبي	
٠,٠١	٢,٣٧٢	٢٧٥	١٥,٨٣٧	١٠٣,٨٦٧	٠,٦٠	٠,٢٧١	ذكور	الجنس
		١٨٦	١٤,٥٧٧	١٠٠,٣٧٩			إناث	

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد تجانس بين المجموعات حيث أن قيمة اختبار ليفين كانت غير داله على المتغيرات الثلاث، وبالتالي تم استخدام اختبار (ت). ويتضح من نتائج اختبار (ت) أنه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية في متوسط قلق المستقبل يرجع المرحلة الدراسية أو التخصص بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للجنس لصالح الذكور.

جدول (٢٣) نتائج تحليل التباين لمتغير المعدل الدراسي

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الاستبانة الفرعي	قلق المستقبل
٠,٠٣٢	٢,٩٦١	٦٥٥,٦٧٣	٣	١٩٦٧,٠٢٠	بين المجموعات	
		٢٢١,٤٠٩	٤٥٨	٨٣٩١٤,٠١٩	داخل المجموعات	
			٤٦١	٨٥٨٨١,٠٣٩	الكلية	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ف (٢,٩٦١) وهي دالة عند مستوي (٠,٠٥)، وللتحقق من اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي ويتضح من الجدول التالي نتيجة الاختبار.

جدول (٢٤)

نتيجة اختبار توكي لمعرفة اتجاه الدلالة للمعدل على متغير قلق المستقبل

المعدل الدراسي	ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
ممتاز	-----	*٠,٠٤٧	*٠,٠٤٧	٠,٩٩٨
جيد جدا	*٠,٠٤٧	-----	٠,٩٩٦	٠,٩٧٢
جيد	*٠,٠٤٧	٠,٩٩٦	-----	٠,٩١٠
مقبول	٠,٩٩٨	٠,٩٧٢	٠,٩١٠	-----

*داله عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة عند مستوي ٠,٠٥ للفروق بين الطلبة ذوي المعدل ممتاز وذوي جيد جدا وذوي جيد لذا تم حساب المتوسط والانحراف المعياري كما في الجدول التالي:

جدول (٢٥)

المتوسط والانحراف المعياري للمعدل الدراسي على متغير قلق المستقبل

الخبرة	المتوسط	الانحراف المعياري
ممتاز	٩٧,٧٠١	١٣,٥٩٧
جيد جدا	١٠٢,٤٠٨	١٤,٣٨٠
جيد	١٠٣,٤٤٣	١٦,٩١٢
مقبول	٩٩,٥٠٠	٨,٣٨٤

يتضح من الجدول السابق أن قلق المستقبل يرتفع لدي الطلبة ذوي تقدير جيد جدا وجيد بدرجة دالة مقارنة بالطلبة ذوي التقدير ممتاز وتقدير مقبول.

وبصورة أخرى يمكن القول إنه لم يكن هناك فروق بين طلبة كلية التربية في قلق المستقبل ترجع إلى المرحلة أو التخصص ولكن وجد فرق في قلق المستقبل ترجع إلى الجنس لصالح الذكور حيث كان الذكور أعلى في قلق المستقبل من الإناث. وكذلك وجد أصحاب معدل جيد جيداً وأعلى في مستوى قلق المستقبل من أصحاب معدل ممتاز ومقبول، فيما يتعلق بالمرحلة والتخصص فقد وافقت نتائج الدراسة دراسة (سميرة اللحياني، ٢٠١٢) و(معشي، ٢٠١٢) أما بشأن التخصص فقد خالفت دراسة (الزواهره، ٢٠١٥) و(سميرة شند، ٢٠٠٢)

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

التي بينت أن ذوي التخصصات الأدبية أعلى في قلق المستقبل من ذوي التخصصات العلمية في قلق المستقبل وبخلاف دراسة (المحاميد والسفاسفة، ٢٠٠٧) التي قالت إن اصحاب التخصصات العلمية أعلى من أصحاب التخصصات الأدبية في قلق المستقبل.

فيما يتعلق بالجنس توافقت نتائج الدراسة مع (Hammad, 2016) و(الزواهره، ٢٠١٥)، ولا تتفق جزئياً مع دراسة (المنشاوي، ٢٠١٣) التي بينت أن طالبات الجامعة أعلى قلقاً وذوات توجه سالب نحو المستقبل و(سميرة شند، ٢٠٠٢). كما أنها لا تتوافق مع الدراسات التي لم تجد فروقا في قلق المستقبل ترجع للجنس مثل نتائج دراسة (آمال الفقي، ٢٠١٣) و(المحاميد والسفاسفة، ٢٠٠٧).

وفيما يتعلق بالمعدل الدراسي فقد وافقت النتيجة ضمناً دراسة (كامل، ٢٠٠٣، ب) و(كامل والصابي، ١٩٩٥).

ويرى الباحث عدم وجود فروق في قلق المستقبل تعزى للمرحلة أو التخصص تناسقا مع نتائج الاسئلة السابقة حيث هناك اتساق بين بين مرحلة البكالوريوس والدبلوم ولم تكن هناك عوامل مختلفة تؤدي إلى خفض قلق المستقبل، كذلك التخصصات المختلفة لعينة الدراسة سواء العلمية أو الأدبية لم تختلف في الإعداد للتعامل مع المواقف الضاغطة مثل قلق المستقبل، ويدل ذلك أيضاً على التجانس بين أفراد العينة، كما يساعدنا الإطار النظري في تفسير هذه النتيجة حيث تدل هذه النتيجة على أن المكون المعرفي لقلق المستقبل أقوى (zaleski, 1996, p.166) وهنا يشير الباحث أيضا إلى مقولة ألفرد أدلر أن العصاب هو الفشل في التدريب (أنجلر، ١٩٩١، ص١١٨) وهو ما يمكن أن يفسر الاستجابات غير الصحية ومنها قلق المستقبل.

أما ما يتعلق ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الذكور عن الإناث فيرجع الباحث ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية لمجتمع الدراسة الذي يجعل الحرص على تأمين مستقبل وظيفي ومالي هو مهمة الرجل وليس مهمة المرأة، وفيما يتعلق بارتفاع قلق المستقبل لدى ذوي المعدل جيد جداً وجيد وانخفاضه لدى ممتاز ومقبول فيرجع ذلك إلى أن من معدله ممتاز راضٍ عن نفسه وعن اجتهاده وتعلمه وفرصه الوظيفية أعلى، وذو تقدير مقبول لديه قلق منخفض لأنه قد يكون

يئس من التوظيف الحكومي وفق المعايير التي لا تتيح الفرص لأصحاب التقادير المنخفضة، أما من لديه تقدير جيد جداً وجيد فأمله كبير ولكن أعداد المنافسين على الوظائف أكبر وتدفعه للقلق حول مستقبله.

نتائج السؤال السادس ومناقشتها وتفسيرها: والذي نص على " هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط تنظيم الذات لدي طلبة كلية التربية بجامعة الباحة تعزي إلي متغيرات (المرحلة الدراسية؛ التخصص؛ المعدل التراكمي؛ الجنس)؟ ولإجابة عن السؤال تم حساب قيمة (ت) لمتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص، الجنس)، وحساب تحليل التباين الأحادي لمتغير المعدل التراكمي، وتوضح النتائج من الجداول التالية:

جدول (٢٦) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات في تنظيم الذات والتي تعزي إلي متغيرات المرحلة الدراسية والتخصص والجنس

المتغيرات	اختبار ليفين		المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	قيمة (ت)	الدلالة
	قيمة (ف)	الدلالة					
المرحلة الدراسية	٠,٨٦٤	٠,٣٥	٧١,٩١٥	٨,٥٣٦	٢٧٦	١,٧٣١	٠,٠٨
			٧٠,٥٤١	٧,٨٧٠	١٨٥		
التخصص	٠,٠٦٢	٠,٨٠	٧١,٦٦٠	٨,٣٨٠	١٠١	١,٢٣٧	٠,٢١
			٧٠,٤٨٤	٧,٩٥٠	٣٦٠		٧
الجنس	٠,٢٢٣	٠,٦٣	٧١,٣٨٠	٨,٦٨٢	٢٧٥	٠,٠٣٤	٠,٩٦
			٧١,٣٤٦	٧,٧٠٥	١٨٦		

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد تجانس بين المجموعات حيث أن قيمة اختبار ليفين كانت غير دالة على المتغيرات الثلاث، وبالتالي تم استخدام اختبار (ت). ويتضح من نتائج اختبار (ت) أنه لا يوجد فرق في متوسط تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية يعزى للمرحلة الدراسية أو التخصص أو الجنس.

جدول (٢٧) نتائج تحليل التباين لمتغير المعدل الدراسي

الاستبانة الفرعي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٢٤٧,٩٤٣	٣	٨٢,٦٤٨	١,٢٥٨	٠,٢٨٩
داخل المجموعات	٢٤٩٠٥,٥٣٠	٤٥٨	٦٥,٧١٤		
الكل	٢٥١٥٣,٤٧٣	٤٦١			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ف (١,٢٥٨) وهي غير دالة إحصائياً. مما يعني أنه لا توجد فروق في تنظيم الذات تعزي إلي متغير المعدل الدراسي.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

وبصورة أخرى يمكن القول إنه لا يوجد فروق بين طلبة كلية التربية في التنظيم الذاتي يمكن إرجاعه لأي من متغيرات الدراسة (المرحلة، التخصص، الجنس، المعدل) فيما يتعلق بالمرحلة وافقت النتيجة ضمناً نتيجة دراسة (كامل، ٢٠٠٣، ب) وفيما يتعلق بالجنس توافقت نتائج الدراسة مع نتائج (آمال الفقي، ٢٠١٣) و(المنشاوي، ٢٠١٣) وخالفت دراسة (حسن، ١٩٩٩) ودراسة (كامل والصافي، ١٩٩٥) حيث كان الطلاب الذكور أعلى في التنظيم الذاتي.

ويمكن للباحث أن يرجع عدم وجود أي فروق بين أفراد عينة الدراسة في التنظيم الذاتي ترجع لأي من متغيرات الدراسة إلى التجانس بين أفراد عينة الدراسة وتعرضهم باختلاف الجنس والمرحلة والتخصص والمعدل لمستوى متقارب في التأهيل خاصة ما يتعلق بمواد السنة التحضيرية حيث المقررات موحدة وتعرض من أساتذة متقاربين في المستوى والتأهيل ولم يكن لذلك تأثير على التنظيم الذاتي لديهم وهو ما يدعو إلى إعادة تأهيل مقررات توفي التنظيم الذاتي حقه من الأهمية.

مناقشة عامة للنتائج:

توصلت الدراسة إلى أن قلق المستقبل والتنظيم الذاتي موجودان بدرجة متوسطة لدى طلبة كلية التربية من طلبة السنة الأخيرة وطلبة الدبلوم العام في التربية، وبصورة مجملة دون فروق بين عينة الدراسة ترجع إلى متغيرات الدراسة في التنظيم الذاتي أما قلق المستقبل فلم تكن هناك فروق في المرحلة والتخصص ووُجدت فروق عائدة للجنس لصالح الذكور وللمعدل "ممتاز ومقبول" وكلا متغيري الدراسة من التنظيم الذاتي وما يؤدي إليه من توافق دراسي وتوافق شخصي في المرحلة الحالية والمستقبلية للطالب والطالبة؛ وقلق المستقبل وما تمثله درجة وجوده لدى الفرد من مؤشر على السواء النفسي من عدمه: كلا المتغيرين يحتاجان لبذل جهد كبير ليس على مستوى جامعة واحدة بل على مستوى جامعات الوطن؛ لرفع كفاءة المؤسسات الجامعية من ناحية العائد على التعلم وما يبذل من أجله من استثمار مادي خاصة بعد حشد جهود الدولة بكافة مؤسساتها لإنجاح رؤية المملكة ٢٠٣٠ التي تمثل نقلة نوعية في التنمية المستدامة؛ لذلك فنتائج الدراسة تؤكد على الحاجة إلى زيادة الاهتمام بالتنظيم الذاتي وتدريب طلاب الجامعة على استراتيجياته وأنها عامل فارق على مستوى الصحة النفسية وعلى مستوى الإنجاز

التعلمي كما أن مهارات التنظيم الذاتي وفق الإطار النظري المطروح في الدراسة والنتائج تعد عاملاً وقائياً من قلق المستقبل الذي يؤثر على إنتاجية الفرد التعليمية والاقتصادية حال تخرجه وعمله إضافة إلى أن طبيعة عينة الدراسة وهم الطلبة المعلمون ومالهم من تأثير ممتد لغيرهم عندما يصبحون معلمين؛ حيث إنهم هم المعوّل عليهم بناء الأجيال القادمة والتي نريدها صحيحة نفسياً ومنتجة اقتصادياً، وذات مهارات عالية قادرة على المنافسة في عالم ذابت فيه الحدود السياسية والاقتصادية والمعرفية أو كادت.

توصيات ومقترحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة والمناقشة أعلاه يوصي الباحث بما يلي:

- إعداد برامج تدريبية، وورش عمل لطلبة كلية التربية على الأخص وطلبة الجامعة بصورة أعم؛ لتدريبهم على برامج التعامل مع قلق المستقبل واستراتيجيات التنظيم الذاتي كبرامج إرشادية وقائية.
- إعادة صياغة مقررات السنة التحضيرية المعنية بمهارات التنظيم الذاتي وجدارات الحياة والنظر إليها كاستثمار يرجع على الطالب والوطن بالفائدة الكبرى وتوحيد الجهود مع الجامعات النظيرة في هذا المجال على أن تكون المقررات مكتملة الجوانب من حيث المحتوى، وأدوات العرض الحديثة، ومرفق بها بنك أسئلة، وتدريب لمدرسي المواد والنظر إلى هذه المقررات كبرامج إرشادية نمائية ووقائية.

وتقترح الدراسة إجراء البحوث التالية:

- إجراء دراسة طولية تتابع تأثير الدراسة الجامعية على متغيري قلق المستقبل والتنظيم الذاتي وتأثيرها على العلاقة بينهما.
- إجراء دراسة تجريبية قائمة على التنظيم الذاتي ودورة في خفض قلق المستقبل.
- إجراء دراسة إكلينيكية لبحث الخصائص النفسية لذوي قلق المستقبل المرتفع.
- تكرار الدراسة على عينات أخرى وذات خصائص نفسية مختلفة؛ للخروج بتصور نظري عن قلق المستقبل أعمق ويستوعب عوامل أخرى تؤثر فيه.

المراجع

- أحمد، احمد حسانين والجروشي، سماء. (٢٠١٥). الحاجات الإرشادية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة مصراته. مجلة التربوي - كلية التربية بالخمس - جامعة المرقب - ليبيا، ع٦، 270 - 236 مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/762594>
- انجلر، باربرا (١٩٩١). مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة فهد بن دليم، الطائف، دار الحارثي للطباعة.
- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٤). الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة، دراسة مقارنة في ستة عشر بلداً عربياً، في المؤتمر السنوي الحادي عشر، الشباب من أجل مستقبل أفضل، مج ١، ص ص: ٦٧-٩٥.
- النتيان، أحمد عبدالله (٢٠٠٩). جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة دكتوراه غير منشور، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- جبر، أحمد محمود (٢٠١٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- حسن، عزت عبدالحميد (١٩٩٩). دراسة بنية الدافعية واستراتيجيات التعلم وأثرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ع٣٣، ص ص: ١٠١-١٥٢.
- الدوجان، خالد إبراهيم (٢٠٠٩). الوجيز في علم النفس التربوي، الرياض، مكتبة الرشد.
- راغب، نبيل (٢٠٠٣). أخطر مشكلات الشباب القلق، العنف، الإدمان، الاكتئاب. القاهرة: دار غريب.
- الزواهره، محمد خلف (٢٠١٥). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية - فلسطين، مج٣، ع١٠٤، 80 - 47 مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/676869>

زيندر، موشي. ومانوس، جيرالد (٢٠١٦). القلق. ترجمة: معتز سيد عبدالله، الحسين محمد عبدالله، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

سمين، زيد بهلول (٢٠١٣). التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية. مجلة كلية التربية - الجامعة المستنصرية - العراق، ٢٤، 282. - 235 مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/636636>

الشافعي، محمد الدسوقي (٢٠٠٨) البنية العملية لبعض أدوات قياس التنظيم الذاتي للتعلم، كلية التربية، جامعة طنطا، مجلة كلية التربية، ع٣٨، مج١، ص ص: ٢٣٢-٢٧٧.

شقيب ، زينب. عماشة، سناء. القرشي، خديجة (٢٠١٢). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة والدبلوم التربوي بجامعة الطائف، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٣٢، ج ٢، ص ص: ٩١-١٣١.

الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. القاهرة، دار غريب

شند، سميرة محمد والأنور، محمد (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع ٣٥، ص ص: ٧٧٢-٨٢٩.

شند، سميرة محمد. (٢٠٠٢). دراسة لقلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص مجلة كلية التربية (القسم الأدبي) جامعة عين شمس - مصر، مج ٨، ع ٣، 181 - 112

مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/139911>

صادق، آمال وأبو حطب، فؤاد (٢٠٠٢) علم النفس التربوي، القاهرة، الأتلجو المصرية.

عبدالرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). نظريات الشخصية، القاهرة، دار قباء.
عبدالغفار، عبدالسلام (١٩٨١). مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

عشري، محمود (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل) - مصر، مج ١، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ١٣٩ -

١٧٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/39034>

علي، عبدالرحمن عبدالوهاب. (٢٠١٦). المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعي في جامعة عدن شؤون اجتماعية - الامارات، مج ٣٣، ع ١٣٢، ٣٥ -

٧٠. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/794861>

عمادة القبول والتسجيل بجامعة الباحة (١٤٣٩هـ) إحصائية غير رسمية بأعداد طلاب كلية التربية المنتظمين في العام الجامعي ١٤٣٨ / ١٤٣٩هـ طلاب وطالبات بكالوريوس والدبلوم العام في التربية.

فريز، فاطمة حلمي (١٩٩٥) استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ومستوى الذكاء لدى طلاب الصف الثاني الإعدادي، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع ٢٢، ص ص: ١٥٩-١٩١.

الفاقي، أمال إبراهيم (٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٣٨، مج ٢، ص ص: ١١-٥٦.

كامل، مصطفى محمد (٢٠٠٣ أ). التنظيم الذاتي للتعلم نماذج نظرية، المؤتمر العلمي الثامن لكلية التربية بطنطا، التعليم الذاتي وتحديات المستقبل، مصر، جامعة طنطا، كلية التربية.

كامل، مصطفى محمد (٢٠٠٣ ب). بعض المتغيرات المرتبطة بالتنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة، المؤتمر العلمي الثامن لكلية التربية بطنطا، ص ص: ١٣٧-١٩٣.

كامل، مصطفى محمد والصابي، عبدالله طه (١٩٩٥). تأثير التفاعل بين أسلوب التعلم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب

الجامعة، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية، مجلد ٧، ع ٢، ص
ص: ٢٧٥-٣١٢.

كفافي، علاء الدين (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة، دار الفكر
العربي.

كمال، ميرفت وشتات، رباب (٢٠١٧). فاعلية نموذج تدريسي قائم على التعلم
المنظم ذاتياً في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والقدرة على حل المشكلات
الإحصائية وخفض قلق الرياضيات لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة
الملك سعود. المجلة التربوية - الكويت، مج ٣١، ع ١٢٣، 135 - 182.

مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/819939>

الحياني، سميرة محمد (٢٠١٢) قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغط
النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى (رسالة ماجستير غير
منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/649427>

متولي، رجوات عبداللطيف (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في
تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكنتاب لدى عينة
من طالبات كلية التربية بالزلفي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع
٨٧، ص ص: ١٥٩-٢٠٥.

المحاميد، شاكر، والسفاسفة، محمد (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة
الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية
- البحرين، مج ٨، ع ٣، 142. - 127 مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/2631>

محمد، هبة مؤيد (٢٠١٠). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض
المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية - العراق، ع ٢٧، ٢٦، 321 -

379. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/435919>

المحمدي، عفاف سالم (٢٠٠٨). علاقة استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم
والدافعية ودعم الوالدين بالتحصيل الدراسي لطالبات الصف الثالث الثانوي
بالمدينة المنورة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طيبة.

المطيري، خالد فهد (٢٠١٤). في الأنموذج المعرفي لقلق المستقبل التشخيص
والقياس، مجلة رابطة التربية الحديثة، مج ٦، عدد ٢١، ص ص ٢٧-٣٦.

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي
لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة

- معشي، محمد علي. (٢٠١٣). المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية لدى طلاب جامعة جازان في ضوء بعض المتغيرات. *التربية (جامعة الأزهر) - مصر، ع ١٥٢، ج ١، 337 - 291* مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/520888>
- معشي، محمد مساوي. (٢٠١٢). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. *دراسات تربويه ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق - مصر، ع ٧٥، 306 - 279* مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/162664>
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٣). التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المعلمين، كلية الدراسات التربوية والإنسانية، ع ٤٤، مج ٥٠، كلية التربية، دمنهور.
- واجنر، ديلا. هيثرون، تودف (٢٠١٧). علم الأعصاب المعرفي الناشئ وفشل التنظيم الذاتي في (المرجع في التنظيم الذاتي بحث، نظرية، تطبيقات) ترجمة، وليد شوقي سحلول، الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., & Kessler, R. C. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience, 17*(3), 327.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 248-287.
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine, 43*(5), 897-910.
- Beal, S. J. (2011). The development of future orientation: Underpinnings and related constructs

- Chung, M. K. (2000). The development of self-regulated learning. *Asia Pacific Education Review*, 1(1), 55-66.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (201٠). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- De Ridder, D., & De Wit, J. (Eds.). (2006). *Self-regulation in health behavior*. John Wiley & Sons.
- Delvecchio, E., Cavallina, C., Di Riso, D., & Mazzeschi, C. (2018). Early evidence of the Italian validation of the Trait Anxiety Scale of the State-Trait Anxiety Inventory for Children. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(2), 214-223.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rhéaume, J., Provencher, M., & Boisvert, J. M. (1998). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 253-261.
- Greaves-Lord, K., Tulen, J., Dietrich, A., Sondeijker, F., van Roon, A., Oldehinkel, A.,... & Huizink, A. (2010). Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population: The TRAILS study. *Psychiatry Research*, 179(2), 187-193.
- Guo, P., East, L., & Arthur, A. (2012). A preoperative education intervention to reduce anxiety and improve recovery among Chinese cardiac patients: a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 49(2), 129-137.
- Guo, X., Meng, Z., Huang, G., Fan, J., Zhou, W., Ling, W.,... & Su, L. (2016). Meta-analysis of the prevalence of anxiety disorders in mainland China from 2000 to 2015. *Scientific reports*, 6, 28033
- Halaseh, H. J., & Shawareb, I. J. A. (2015). Future anxiety among isra university students in the light of some variables. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(1), 13-17. Retrieved from <https://search-proquest->

com.sdl.idm.oclc.org/docview/1673343910?accountid=142908

- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1826536718?accountid=142908>
- Hoffman, D. L., Dukes, E. M., & Wittchen, H. U. (2008). Human and economic burden of generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 25(1), 72-90
- Jakešová, J., Gavora, P., Kalenda, J., & Vávrová, S. (2016). Czech validation of the self-regulation and self-efficacy questionnaires for learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 313-321.
- Kızılaslan, A. (2018). Anxiety in Visually Impaired Students about the Future. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 7(2).
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E.,... & Grammer, J. (2018). Self-regulation. In *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 275-298). Springer, Cham.
- Molin, R. (1990). Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 7(6), 501-512.
- National Institute of Mental Health (2018) retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/index.shtml> 8/6/2018
- Nehmy, T. J. (2010). School-based prevention of depression and anxiety in Australia: Current state and future directions. *Clinical Psychologist*, 14(3), 74-83.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422.

-
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422.
- PINTRICH & M. ZEIDNER (eds), *Handbook of Self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press
- Pintrich, P. R. (1991). A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ).
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502).
- Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. Elsevier Science & Technology.
- Price, B. J. (2009). *Differentiating future time perspective and future anxiety as distinct predictors of intimate partner violence*
- Puustinen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(3), 269-286.
- Raufelder, D., Hoferichter, F., Schneeweiss, D., & Wood, M. A. (2015). THE POWER OF SOCIAL AND MOTIVATIONAL RELATIONSHIPS FOR TEST- ANXIOUS ADOLESCENTS' ACADEMIC SELF- REGULATION. *Psychology in the Schools*, 52(5), 447-462.
- Ruscio, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J.,... & De Almeida, J. M. C. (2017). Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe. *JAMA psychiatry*, 74(5), 465-475.
- SCHNOLL, R., & ZIMMERMAN, B. J. (2001). Self-regulation training enhances dietary self-efficacy and dietary fiber consumption. *Journal of the American*

-
- Dietetic Association, 101(9), 1006-1011.
doi:10.1016/S0002-8223(01)00249-8
- Shuldham, C. (1999). 1. A review of the impact of pre-operative education on recovery from surgery. *International journal of nursing studies*, 36(2), 171-177.
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222.
- Spalding, N. J. (2003). Reducing anxiety by pre-operative education: Make the future familiar. *Occupational therapy international*, 10(4), 278-293.
- Toffler, A. (1970). Future shock. Amereon Ltd., New York
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Warren, G., & Schwitzer, A. M. (2017). Two-Year College Distance-Learning Students With Psychological Disorders: Counseling Needs and Responses. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1-12.
- WINNE, P.H., & PERRY, N.E. (2000). Measuring self-regulated learning. In M. BOEKAERTS, P.R.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z. (2006). Future orientation and anxiety. In *Understanding behavior in the context of time* (pp. 135-151). Psychology Press.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 0961463X16678257.

-
- Zebardast, A., Besharat, M. A., & Hghighatgoo, M. (2011). The relationship between self-efficacy and time perspective in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 935-938.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *Anxiety 101*. Springer Publishing Company.
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*,
- Zimmerman, B. J. (2000). Chapter 2 - attaining self-regulation: A social cognitive perspective. (pp. 13-39) Elsevier Inc. doi:10.1016/B978-012109890-2/50031-7
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. doi:10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American educational research journal*, 23(4), 614-628.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2012). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer Science & Business Media.
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy. American Psychological Association.