

## Future anxiety and its relationship to self-efficacy among high school female students in Hail

**Ms. Fydaa Ghazi Al-Rashidi**

Saudi Arabia

**Received:**

14/07/2025

**Revised:**

28/07/2025

**Accepted:**

24/08/2025

**Published:**

30/12/2025

\* Corresponding author:  
[Fydaa2016@gmail.com](mailto:Fydaa2016@gmail.com)

**Citation:** Al-Rashidi, F. G.H. (2025). Future anxiety and its relationship to self-efficacy among high school female students in Hail. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 9(13S), 86 – 104.  
<https://doi.org/10.26389/AJSP.E160725>

2025 © AISRP • Arab Institute for Sciences & Research Publishing (AISRP), United States, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

**Abstract:** This study aimed to identify the future anxiety and its relationship to the self-efficacy of secondary school students in Hail city. The statistical package for the social and educational sciences (SPSS) was also used to analyze the data and treat it statistically. The following results were achieved: There is a negative correlation between future anxiety and self-efficacy where the increase in future anxiety was accompanied by a decrease in self-efficacy. And An average level of future anxiety among secondary school students in Hail was revealed, and this is a positive indicator, and despite the negative effects of future anxiety on the individual, it can have positive effects and make him do his best to reduce the consequences of the threat and achieve future goals despite challenges and obstacles. The study was concluded with several recommendations, including: The necessity of paying attention to educational and psychological counseling by opening an office for psychological and educational counseling that deals with students' problems, and how to find appropriate solutions for them to achieve psychological adjustment. Providing some scientific, sports, and recreational events, programs and activities to help students relieve future anxiety.

**Keywords:** Future anxiety - Self-efficacy - secondary school students.

### قلق المستقبل وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل

أ. فيداء غازي الرشيدى

المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالفاعلية الذاتية لطالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي، وقد تم استخدام مقياس قلق المستقبل واستخدام مقياس الفاعلية الذاتية، وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية مكونة من (200) طالبة في المراحل الدراسية الثلاثة، كما تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربوية SPSS لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، وقد تم التوصل إلى وجود ارتباط سلبي بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، حيث صاحب ارتفاع قلق المستقبل انخفاض في الفاعلية الذاتية. وأن مستوى متواتر لقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل، وهذا مؤشر إيجابي، وعلى الرغم من التأثيرات السلبية لقلق المستقبل على الفرد، إلا أنه من الممكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على الفرد ويجعله يبذل قصارى جده لخفض نتائج التهديد، وتحقيق الأهداف المستقبلية، على الرغم من وجود تحديات وعقبات. وانتهت الدراسة إلى عدة توصيات منها: ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي من خلال فتح مكتب للاستشارة النفسية والتربوية يُعنى بمشكلات الطلاب وكيفية أيجاد الحلول المناسبة لهم لتحقيق التوافق النفسي. وتوفير بعض الفعاليات، والبرامج، والأنشطة العلمية والرياضية والتrophicية من أجل مساعدة الطلاب في تخفيف قلق المستقبل.

**الكلمات المفتاحية:** قلق المستقبل- الفاعلية الذاتية - طالبات المرحلة الثانوية.

## 1. مقدمة

إن التطور العلمي والتقدم التكنولوجي، والانفتاح الثقافي والفكري بين الشعوب والثقافات المختلفة، قد أدى بمحتمل المجتمعات الإنسانية إلى تطورات وتغيرات في مختلف مناحي الحياة، وهذه التغيرات أثرت بشكل كبير على الصحة النفسية والإجتماعية للأفراد، وبعد القلق من أبرز نتائج هذه التغيرات، لذا يمكن وصف هذا العصر بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي؛ لكثره الصراعات والضغوط النفسية.

ويعتبر القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري، والمتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة، ساهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية، يبحث عن الطمأنينة وسكونية النفس فلا يجد لها؛ لذلك يعتبر القلق المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقّدة، وتزايد ضغوط الحياة ومطالب المعيشة، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد، مما يكون له أكبر الأثر على الفرد، سواء على الناحية العقلية، أو الجسمية، أو السلوكية (المشيخي، 2009، 2).

ويعد القلق بجميع صوره وأشكاله أحد المكونات الأساسية لكثير من آليات الفكر والسلوك الإنساني، وخاصة في مواقف التحدى واللحظات المصيرية المرتبطة بتحديد المستقبل أو اتخاذ القرارات الخاصة بالاختيارات المستقبلية المهمة في حياة الفرد، وعندما يرسم الفرد لنفسه أهدافاً معينة تحدد نسق طموحاته في سعيه الدائم نحو التقدم والرقي، فإن المستقبل الذي يعد مجالاً خصباً للتخطيط وبلغه هذه الأهداف وتحقيق الأمال قد أصبح اليوم مثيرة للخوف والفزع، ومصدر لمعاناة الكثرين، خاصة الشباب والراهقين (Ronald M., 1991: 503)، ونتيجة لقلق المستقبل تنشأ العديد من المشكلات التي يعاني منها الشباب والراهقون، والتي تترجم إلى أنماط وأشكال سلوكية مضطربة قد تتجسد في صور وأشكال عديدة منها: التدخين، العنف، العدوانية، الإنعزالية، وغيرها من أمور سلبية كثيرة، لعل أحطرها وأشدّها فتكاً على الفرد المراهق وعلى المجتمع ككل هو انعدام الفاعلية الذاتية، حيث تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسمّه في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته، لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسّهم في زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء (أبو غالى، 2012، 620).

إذ أكدت نتائج العديد من الدراسات والبحوث: أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية والكفاية الشخصية يتجنّبون الأعمال الأكاديمية التي تتطلب التحدى الذهني، ويستغرقون وقتاً أطول في فهم واستذكار دروسهم، ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي ترتكز على عمليات عقلية عليا، إذ أن الفاعلية الذاتية تلعب دوراً هاماً في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها، باعتبارها المحرك والوجه الذي بدونها لا يمكن أن تتم عملية التعلم (المخلافي، 2010، 487).

فإدراك الأشخاص مدى فاعليتهم يؤثر في مدى كفاءة مواجهتهم ومعالجتهم للأحداث والآراء، فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات - نتيجة قدرتهم على التغلب على المشكلات - يرسمون خططاً ناجحة تؤدي لمستقبل مشرق، خلافاً للذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية فإنهم يميلون إلى رسم خطط فاشلة، مما يجعل المستقبل أمامهم مظلماً (المشيخي، 2009، 8).

ولما كانت مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، حيث تبدأ شخصية الفرد بالتبلور، وذلك من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومهارات، ومن خلال النضج الجسي والعقلي والعلاقات الإجتماعية التي يستطيع الفرد صياغتها ضمن اختياره الحر، وحيث أن مرحلة التعليم الثانوي تتلخص في أنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بظرومات عريضة وكبيرة، لكونهم فئة من أكثر الفئات تأثراً بالمتغيرات المجتمعية، كان موضوع هذه الدراسة والذي يعنون "قلق المستقبل وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل" يهدف إلى تسليط الضوء على مشكلة من أهم المشكلات التي تواجه هذه الفتنة المجتمعية الهامة، ألا وهي مشكلة قلق المستقبل وما ينبع عنها من مشكلة أكبر وهي مشكلة إنعدام الفاعلية الذاتية.

### 2.1. مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تظهر مشكلة البحث من طبيعة الواقع الذي نعيش فيه وهو واقع القلق الذي يؤثر على شرائح المجتمع المختلفة، ومهما طلبة المرحلة الثانوية كفّة في المجتمع تتطلع نحو آفاق المستقبل التعليمي والمالي، لا سيما وأنهم يتعرضون إلى عدد من المتغيرات المحيطة بهم، وبعد قلق المستقبل أحد الصور الذهنية التي ظهرت في الحياة المعاصرة، وقد يرتبط هذا بعده ظروف منها: التفكير بالمستقبل المبني لدى الطلبة في ظل المنافسة الكبيرة على الوظائف في أسواق العمل باختلاف التخصصات، كذلك من صور قلق المستقبل التفكير بظروف الحياة الاجتماعية وما ينتابها من ضغوط نفسية وتوترات مختلفة، كذلك من صور قلق المستقبل التفكير في مجالات الدراسة ومهام وأدوار التعلم المتعددة، ولكل يتم التقليل من قلق المستقبل ويكون في وضعه الطبيعي لابد من تحقيق الازان النفسي من خلال عمليات التوافق النفسي والتي تسعى إلى أحداث التكيف لدى الفرد، وقد تم ملاحظة أن هناك قلق المستقبل ينتاب طلبة المرحلة الثانوية من واقع الاطلاع على بعض الدراسات السابقة

كما أكدت دراسة (المشيخي 2009) و(الرشيدى، 2017) أن قلق المستقبل من نتائجه وجود ارتباط سلبي بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية حيث صاحب ارتفاع قلق المستقبل انخفاض في الفاعلية الذاتية لدى الطالبة وقد أشار الطراونة (2005، 12) إلى أن اعتقاد الفرد في فاعلية الذات يجعله أكثر تفهماً لاهتماماته وأهدافه وسلوكه، كما يضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى، ويبذل الجهد في مواجهة الفشل، وأن تحقيق التغير الإيجابي في السلوك يعتمد على تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن الذات.

كما بينت الدراسات التي أجراها كل من (Babak، 2008) و(المصري: 2011) بأن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهراً هاماً لمشكلات القلق والخوف، وإن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق، فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متبايناً، وينظر للمستقبل على أنه مظلم وغامض ويشعر بالإحباط واليأس والإحساس بفاعلية ذات متدينة، ويصطرب لديه التفكير مما يؤدي به إلى عدم التركيز والثقة في قدرته الذاتية وتحطي العقبات التي تواجهه، وصعوبة حل المشكلات بطريقة سليمة.

فقدن المستقبل يعد من أكبر المشكلات التي يتعرض لها الشباب المراهقون، وذلك من خلال التوقعات السلبية للأحداث والمشكلات، يرافق ذلك الشعور بالتوتر والضغط النفسي، والتي تؤدي إلى الإحساس بعدم القدرة على تحقيق الأهداف والغايات، والتقليل من قيمة الحياة، وعدم الطمأنينة، وعدم الأمان تجاه المستقبل، الأمر الذي ينعكس سلباً على إدراكهم لفاعليتهم وقدرتهم الذاتية، ومن هنا يشكل قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات مشكلة تستحق البحث والاهتمام، لذا سعت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة حائل؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات وبين الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وبين الفاعلية الذاتية؟

#### 3.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق الآتي:

1. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة حائل.
2. معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات في قلق المستقبل.
3. الكشف عن العلاقة الارتباطية الموجودة بين فاعلية الذات عند المراهقين وبين مشكلاتهم الناتجة عن قلق المستقبل.

#### 4.1. أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من ندرة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل والفاعلية الذاتية، كما أنها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم شباب المرحلة الثانوية الذين يشكلون شريحة كبيرة من المجتمع السعودي، لذا كان الاهتمام منصبًا على دراسة مشكلاتهم والضغط الذي يتعرضون لها ، وعليه تتضح لهذه الدراسة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية:

- الأهمية النظرية:
  - الاهتمام بدراسة قلق المستقبل والفاعلية الذاتية يمهد للتعرف على أبرز المخاوف التي يخشاها الشباب في المستقبل، والتي تعمل على إحباطهم وضعفهم فاعليتهم نحو المهام التعليمية التي يواجهوها نتيجة القلق، وهذا يعمل على تشخيص الواقع الذي يعيشونه مما يجعل الأساتذة يضعون لهم خطط إرشادية لتجاوز حالة القلق التي يعيشونها وتؤثر في فاعليتهم نحو المواقف التعليمية المختلفة.
  - التأكيد على الدور الإيجابي البناء لفاعلية الذات في مواجهة قلق المستقبل، الأمر الذي يساعد على النجاح في الحياة، والقدرة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.

#### • الأهمية التطبيقية:

- القيام بالبحث حول مشكلة قلق المستقبل عند المراهقين وعلاقتها بالفاعلية الذاتية يكون قاعدة أساسية، ومحوراً هاماً لمعارفنا، من أجل التعامل مع هذه الظاهرة في محيطنا الاجتماعي، باعتبارنا جزء منه.
- يقوم هذا البحث بإعطاء نتائج يمكن الاستفادة منها من خلال عقد الندوات العلمية للطلبة والأسر، وتوضيح أبرز الأفكار السلبية التي يمكن أن تؤثر على شخصية الإنسان وتؤدي إلى ظهور قلق المستقبل، والذي بدوره قد يؤثر على فاعلية الأفراد أثناء أدائهم لمختلف الأنشطة العلمية أو الاجتماعية.

## 5.1. حدود الدراسة:

- تقتصر الدراسة الحالية وتحدد نتائجها وفقاً للآتي:
- الحدود الموضوعية: قلق المستقبلي وعلاقته بالفاعلية الذاتية.
- الحدود البشرية: عينة من طالبات المرحلة الثانوية مكونة من (200) طالبة في المراحل الدراسية الثلاثة.
- الحدود المكانية: طبقت الدراسة على بعض المدارس الثانوية للبنات في مدينة حائل.
- الحدود الزمانية: طبقة هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام 1446هـ.

## 6.1. مصطلحات الدراسة:

تناولت الباحثة في هذا الإطار التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة على النحو التالي:

- فرق المستقبلي **Future anxiety**: عرفه عويسية (2015)، بأنه حالة من الشعور الانفعالي اللاعقلاني، يتصف بالارتباط وعدم الارتباط، يجعل الشخص سلبياً نحو الحياة بشكل عام والمستقبل بشكل خاص، ويسبب له عدم الثقة بالنفس ويعطل قدراته لتفاعل الاجتماعي، ويضعفه على مواجهة الأزمات والتحديات في معركت حياته.
- وعرفه حسين (2020)، نوع من القلق يتمثل في النظرة التشاورية لمستقبل المراهق وسيطرة التوقعات السلبية والخوف من المشكلات الحياتية، والتي تؤثر سلباً على سلوك المراهق.
- التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال العبارات التي يختارها من مقاييس فرق المستقبلي، من وجهة نظر عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل.
- **فاعلية الذات: Self-efficacy**: يعرف (العدل 2001، 131) فاعلية الذات بأنها: ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل.
- وعرفها (Eryaman et all, 2013): بأنها تصورات الفرد حول قدراته، أو قدرته على الأداء كما هو مطلوب في مختلف المواقف.
- ويمكن تعريفها: بأنها معتقدات الفرد حول قدراته على إنجاز أهدافه بكفاءة في مجال معين، حيث أن هذه الاعتقادات تؤثر بشكل كبير في دافعية الفرد للقيام بالسلوك المطلوب، مما يجعله قادرًا أيضًا على مواجهة الصعوبات والتغلب على المشكلات التي تواجهه.

## 2. الإطار النظري والدراسات السابقة.

### 1.2. الإطار النظري

#### 1.1.2. فرق المستقبلي:

وصف علماء النفس العصر الحالي بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي؛ لكثرة الصراعات والضغوط النفسية، حيث يمثل القلق عصب الحياة النفسية السوية والمدخل الجوهرى لدراسة الصحة النفسية للأفراد (الأحمد، 2011). والقلق: هو شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتفع وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لهديه غير محدد، كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمان، والذكريات الغيرية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يعيء الجسم إمكانياته مواجهة الهديه، فتتوتر العضلات ويتتسارع النفس ونبضات القلب (فرج، 1990: 219).

ويُعرف القلق على أنه: "حالة من التوتر الشامل كرد فعل لحالة انفعالية مؤقتة لدى الفرد يصحبها رعب غامض لخطر محتمل الحدوث" (الطائي، 2016، 969).

ويعتبر المستقبلي مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة، وإن مظاهر الحياة العصرية بما فيها من إيقاع سريع، وإحلال الصراع محل التنافس في مختلف مناحي الحياة، أدى إلى ظهور ما يسمى بالعزلة، التي أصبح العالم كله من خلالها مثل القرية الصغيرة المعروفة اتجاهاتها وأحداثها، كل هذه العوامل وغيرها جعلت الهدوء يذهب بعيداً، والحركة السريعة هي إيقاع العصر المتسيدة، وأصبح هناك إحساس وشعور متزايد بالخطر من المستقبلي (المشيشي، 2009، 43).

ويُعرف فرق المستقبلي بأنه: "حالة شعورية سلبية تتصف بالتشاؤم والانزعاج والضيق، تصيب الفرد، وترتبط بشكل وثيق بالمعاملة السلبية والمتلاعبة لدى الآخرين، ونمط التنشئة الاجتماعية السلبية من قبل الوالدين" (al Zaleski. et , 2019: 110).

ويعرف فرق المستقبلي بأنه: خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفى للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات وضحايا للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمان، مما قد يدفعه لتدمير الذات، والعجز الواضح وتعيم الفشل، وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى

حالة من التشاوم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس (شقيري، 2005، 5).

ويعرف قلق المستقبل بأنه: هو الشعور بعدم الارتباط والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس ((المشيشي، 2009، 47)).

ويشير دياب (2001، 438) إلى أن حياة الشباب تجاهه عوائق بيئية وشخصية كبيرة ومتعددة قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالإضطراب والقلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو إمكانات الحاضر المتواضعة، ومن ثم يتكون لديه الشعور بالملل تجاه المستقبل، فالتناقضات البالغة بين ما هو حسي وما هو معنوي، وبين الأحلام الوردية الواقع المبرير، ذلك كلّه يضع الشباب في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الإضطرابات الانفعالية والشخصية، كالقلق المرتبط بالمهنة أو الزوج أو الأمراض أو الرزق، أي كل المخاوف المتعلقة بالمستقبل.

ويقترح (برلوو دينارد 1991) أن كل اضطرابات القلق - فيما عدا حالات الخوف المحددة - تشارك في عرض أساسى مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس الذي يجعل من القلق حالة وجданية تتعلق بالمستقبل، ويتميّأ فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة (المشيشي، 2009، 48). وإن المواقف المثيرة للقلق تتعلق جمِيعاً بالمستقبل والمجهول أو أشياء مرقبة وشيكَة الحدوث (إبراهيم، 2003، 2).

ويشير زاليسكي (zaleski 1996: 165) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي.

ويمكن القول أن قلق المستقبل هو مرض المراهقين، وعلى هذا الاعتبار فمن العلماء من عرّفوا قلق المستقبل من منظور العمر فقط، كما أشار برايس (2009) إلى أنَّ القلق في معظم الحالات يسود في العقد الثاني وأوائل العقد الثالث؛ ومن النادر نسبياً أن يبدأ قبل سن الخامسة عشرة أو بعد سن الخامسة والثلاثين (المومي ونعميم، 2013).

ويظهر قلق المستقبل من خلال الإدراك الخطأ للأحداث المختلفة في المستقبل، وتقليل فاعلية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل، والتقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف (حسابين، 2000، 19). ويشير إبراهيم (2006، 20) إلى أن السبب في قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته، والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد، والنظرة السلبية من قبل المحيطين بالفرد.

#### أسباب قلق المستقبل:

يرى يوسف الأقصري أن السبب في وجود قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه، أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين، أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما، أو عند اصطدامه سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله، أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإفلاع عنها، ثم يجد نفسه عاجزة عن ذلك (الأقصري، 2002، 23).

ويحدد عاطف الحسيني أن أسباب قلق المستقبل تتمثل فيما يلي: عدم القدرة على التوافق مع المشاكل التي يعاني منها- الإدراك والفهم الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل - عدم فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث المستقبلية - نقص القدرة على التكهن بالمستقبل - عدم الشعور بالانتماء والشعور بالتميز - التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف وما يمكن أن يفعله الشخص تجاه الحدث المخيف (الحسيني، 2011، 42).

#### أهم المشكلات النفسية والسلوكية الناتجة عن قلق المستقبل:

هناك مجموعة من المشكلات النفسية والسلوكية الناتجة عن قلق المستقبل، ومن أهمها ما يلي:

-1- التشاوم، لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويتميّأ له أن الأخطار محدقة به-2- صلابة الرأي والتعنت. 3- الإنطواء وظهور

علامات الشك والحزن والتrepid والبكاء لأسباب تافهة-4- عدم الثقة في النفس أو في الآخرين-5- عدم القدرة على مواجهة المستقبل. 6-

الهروب الواضح من كل ما هو واقع، وبصورة الكذب (الحسيني، 2011، 43)

وتشير إيمان صبري إلى أن الأشخاص الذين لديهم قلق المستقبل يتميزون بالسمات الآتية: 1- ضعف الثقة في قدرتهم الذاتية. 2-

إرجاع ما يحدث لهم من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية. 3- يتسمون أيضاً بأن لديهم معتقدات خرافية (صبري، 2003، 88).

أيضاً من المشكلات الناتجة عن قلق المستقبل:

.1. الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.

.2. يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته (مسعود، 2006، 356).

3. يشعر الفرد بعدم الامن وتوقع الخطر والشعور بعدم الاستقرار والتثاؤم واليأس (شقيير، 2005، 4)

### 2.1.2. الفاعلية الذاتية:

تشكل فكرة الشخص عن نفسه النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته، حيث تشير أفكار الشخص عن ذاته إلى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد التي تعبّر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرؤونه في التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلّف بها، حيث اصطلاح على تسمية اعتقادات وأفكار الشخص عن نفسه بفاعلية الذات (اليازدي وهندي، 2017، 216).

ويعد أول من أدخل مصطلح فاعلية الذات إلى التراث النفسي، هو عالم النفس ورائد نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، الكندي الأصل، الأميركي المواطن، ألبرت باندروا Albert Bandura في السبعينيات من القرن العشرين ليتمثل إضافة كبيرة للترااث النفسي، ومصدر خصب للباحثين لتناول هذا المتغير بالبحث والدراسة (المطيري، 2017).

### مفهوم الفاعلية الذاتية:

لقد حظى مفهوم فاعلية الذات رغم حداثته بقدر كبير من الاهتمام من قبل العديد من الباحثين والعلماء، كما لاقى حظاً وافراً من الزيوع والانتشار، ومن هذه التعريفات:

يرى باندروا أن مفهوم فاعلية الذات: يمثل القدرة على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في المواقف والجوانب المختلفة، والإمكانية على تغيير الواقع والتأثير في المظاهر التكوبية والبيئية تجاه أحدهما (الجويان، 2003، 4).

وعلى هذا تعتبر فاعلية الذات كما يرى باندروا من محددات الشخصية المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام، لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية، وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة (النفيعي، 2009). فالفاعلية الذاتية كما يراها باندروا: هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والكافح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط. وعرف العلي وسحلول الفاعلية الذاتية بأنها: أحكام الفرد أو توقعاته حول قدرته على الأداء في مواقف تتسم بالغموض، وتؤثر تلك الأحكام في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في ذلك الأداء، وفي المجهود المبذول، ومواجهة الصعاب، وإنجاز السلوك (العلي وسحلول، 2006، 102).

وتعريف عبد الحميد بأنها: توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين (عبد الحميد، 1990).

وتعرف أيضاً بأنها: هي إدراك الفرد لقدراته وفاعليته في مواجهة أحداث الحياة (عسکر، 2003)

وتعرف أيضاً بأنها: اعتقادات الأفراد في قدراتهم على توظيف العمليات الدافعية والمعرفية ومحتويات الحدث التي يتم من خلالها التحكم في الأحداث المؤثرة في حياتهم (المحمود، 2006)

وعلى كلِّ فإنَّ الاعتقاد الذي يكونه الفرد يحظى بأهمية كبيرة مقارنة بالقدرات التي يمتلكها بالفعل، فمستوى الفرد من الدافعية والحالة الانفعالية والأفعال التي يصدرها، تعتمد بصورة أكبر على اعتقاده في القدرات التي يمتلكها، وذلك مقارنة بما يمتلكه بالفعل، ومن هنا فإنَّ اعتقادات الفرد في قدراته هي العامل الأساسي في تحقيق الهدف (النفيعي، 2009).

مما سبق يمكن القول بأنَّ فاعلية الذات هي: معتقدات الفرد حول قدراته على إنجاز أهدافه بكفاءة في مجال معين، حيث أنَّ هذه الاعتقادات تؤثر بشكل كبير في دافعية الفرد للقيام بالسلوك المطلوب، مما يجعله قادراً أيضاً على مواجهة الضغوط والتغلب على المشكلات التي تواجهه.

وهناك فارق بين امتلاك المهارة، والاعتقاد في القدرة على استخدامها، فالنجاح لا يتطلب فقط امتلاك المهارات المطلوبة، وإنما يتطلب اعتقادات ذاتية في القدرة على توظيف هذه المهارات لتحقيق هذه الأهداف المرغوبة، فالأفراد الذين يمتلكون نفس القدرات ربما يتصرفون بطريقة مختلفة، والسبب هو الفرق في اعتقاداتهم الذاتية في الفاعلية، والتي ربما تزيد أو تنقص من مستوى دافعيتهم أو جهودهم في حل المشكلة (أحمد، 2002، 19-20).

ولذا فإنَّ ايزيكسل Isiksal يرى لفاعلية الذات دوراً مهماً في توضيح لماذا يختلف الناس في أدائهم وإنجازاتهم، بالرغم من أنهم يمتلكون المهارات نفسها، إذ أنها ليست المحدد الأساسي الوحيد للسلوك، فتوقعات الفاعلية بالإضافة إلى توافر الحوافز الكافية والمهارات اللازمة، هي المحدد الرئيس لاختيار الناس لنوع النشاط الذي يمارسونه، وكمية الجهد الذي سيبذلونه في سبيله (المطرف، 2009، 2).

**الفرق بين فاعلية الذات وبين بعض المفاهيم المشابهة:**

هناك فروق جوهرية بين فاعلية الذات وبعض المفاهيم المشابهة مثل: تقدير الذات، ومفهوم الذات، ومصدر الضبط، هذه الفروق في عدة أوجه هي:

- أن فاعلية الذات تتضمن عزوًّا داخليًّا، لأن يقول الشخص أني السبب في هذا التصرف، فهي تشبه تقريباً السلوك النقيدي، ومن ثم تعتبر فاعلية الذات من بناءً دالاًً ومهماً للسلوك الفعلي، كما أن فاعلية الذات مفهوم توعي يشير إلى السلوكيات المستقبلية.
- تتعلق فاعلية الذات بالأحكام المتعلقة بالقدرات الشخصية ولا تتعلق بالأحكام المرتبطة بالقيمة الشخصية مثل تقدير الذات، ولذلك يعتبر مصطلح فاعلية الذات موقفي، بمعنى أن نفس الفرد قد يكون لديه فاعلية ذات مرتفعة في موقف ما، وفاعلية ذات منخفضة في موقف آخر، وذلك على عكس المصطلحات الأخرى، فمثلاً تقدير الذات لدى الفرد يعبر عن تقديره لذاته في جميع المواقف، وكذلك الحال مصدر الضبط ومفهوم الذات (أحمد، 2008، 199).

**خصائص فاعلية الذات:**

يمتاز الأشخاص ذوي فاعلية الذات بمجموعة من الخصائص، ومنها:

- **الثقة بالنفس وبالقدرات:** فنحن نفكر ونشعر ونتصرف على نحو مختلف في الموقف التي نشعر فيها بالثقة في قدراتنا، مقارنة بالموقف الذي نشعر فيها بعدم الأمان أو عدم الكفاءة، لذلك تؤثر اعتقادات كفاءة الذات في أفكارنا ودوافعنا وأداتنا، فالثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة (المشيخي، 2009، 87).
- **المثابرة:** وتعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح، والشخصية الفعالة نشطة حيوية، لا تفتر مهما صادفها من عقبات وموافق محبط (طومان، 2015، 19).
- **القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:** فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين لما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، وكلما كانت علاقة الفرد قوية مع الآخرين، كلما كان توافقه أفضل، خاصة توافقه النفسي، وعدم وجود علاقة سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية (طومان، 2015، 20).
- **البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية:** فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه واهدافه وفق ظروف البيئة، فيدرك بصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال (المشيخي، 2009، 88).
- **القدرة على تحمل المسؤولية:** تحمل المسؤلية أمر له قيمة لا يقدر عليه إلا شخص يكون مهيناً افعالياً لقبول المسؤولية، يتخذ قراراته بحكمه، ويثق الآخرون فيه وفي قدرته على تحمل المسؤولية (المشيخي، 2009، 88).

**مصادر فاعلية الذات:**

يرى "باندورا" 1997، أن هناك أربعة مصادر تؤثر على فاعلية الذات لدى الأفراد:

- **الخبرات البديلة:** وهي خبرات غير مباشرة، وليس بالضرورة أن يكتسبها الشخص من خلال أدائه لمهمة ما أو من خلال تجربة مر بها، بل فقط يعتمد في اكتساب هذه الخبرات على التعلم باللحظة، أو ما يسمى بالنمذجة أو الاقتداء بالنموذج، وحسب "باندورا" و"ماديوكس" 1998، فهي خبرات بديلة عن الخبرات التي عايشها الفرد، وهي التعلم عن طريق ملاحظة الناس الآخرين، ثم يقوم باستخدام هذه المعلومات لتشكيل توقعات خاصة عن سلوكه الجديد الذي سيسلكه، ويكون تأثير الخبرات حسب إدراك الفرد للتشابه بينه وبين النموذج أو الشخص الذي يقوم بمحاطته (الألوسي، 2014، 73).
- وحسب "باندورا" فإن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئياً بالخبرات البديلة أو رؤية الآخرين وهم يؤدون بنجاح، وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظات الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث، وأن هناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفاعلية الذات، منها عملية المقارنة الاجتماعية، وعملية مراقبة الأفراد لأدائهم أو كما يطلق عليه بمحاكاة الذات تحت ظروف معينة حينما يؤدي هذا الأداء إلى نتائج ناجحة (زيراري، 2022، 42).
- **الإقناع اللغطي:** أقر "باندورا" بأن الإقناع اللغطي أي الرسائل التي يتلقاها الأفراد من الآخرين، يمكن أن تؤثر بقوة على تطور الأعتقد بالفاعلية، ويلعب الإقناع الاجتماعي دوراً في تعزيز معتقدات الأفراد في امتلاكهم لقدرات كافية لتحقيق أهدافهم، ومن السهولة المحافظة على الحس العالي بالفاعلية خاصة في مواجهة الصعاب، وذلك إذا عبر الآخرون (الكبار) من خلال إيمانهم بقدرات الفرد مما إذ عكسوا عدم ثقتهم أو شكوكهم في قدرتهم (الحياني، 2002، 43).

- الاستثارة الانفعالية: وتشير إلى حالات القلق والضغط النفسي والإجهاد وما ترکه من أثر في معتقدات فعالية الذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتنظر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في الموقف الصعب والتي تتطلب مجهوداً عالياً، ويذكر باندروا أن هذا المصدر يعتمد على حالة الدافعية المتوفرة في الموقف بالإضافة إلى حالة الفرد الانفعالية، ويشير باندروا أن معظم الناس تعلموا الحكم على قدراتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية، فالذين يملكون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وترتبط الاستثارة بعدة متغيرات، هي: 1- مستوى الاستثارة: وفي هذا ترتبط الاستثارة في بعض المواقف بتزايد الأداء. 2- الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية: فإذا أدرك الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص، ولكن عندما يكون خوفاً مرضياً فإن الاستثارة الانفعالية عنده تميل إلى انقص الفاعلية. 3- طبيعة العمل: إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر الإتمام الناجح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة (جابر، 1990، 445).
- الإنجازات الأدائية: إن لهذا المصدر تأثيره الخاص على الفاعلية الذاتية لأنه يعتمد على الإنجاز الشخصي المتقن للفرد، أيضاً يعد هذا المصدر خبرة ناتجة عن أداء هادف، وهو المصدر الأكثر تأثيراً في فاعلية الذات لدى الفرد، وفي هذا الصدد يشير (جابر، 1990، 443) إلى ما يلي: - أن الأعمال التي يتم انجازها بنجاح من قبل الفرد معتمداً على نفسه، تكون أكثر تأثيراً على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين. - أن الإخفاق المتكرر يؤدي غالباً إلى خفض الفاعلية، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه بذل أفضل ما لديه من جهد.

#### **الفاعلية الذاتية والقلق:**

يشعر الإنسان بنوع من القلق في الحالات العادية، لكون الشعور بالقلق بنسبة قليلة يعتبر ضروري للإنسان في شحذ الدافعية من أجل الإنجازات والنشاطات المختلفة. من أجل تجنب الإخفاقات والتهديدات الحياتية، ويكون القلق في هذه الحالة لفترة مؤقتة ولحظات عابرة، ثم يزول بمرور الوقت، وهو كثير الحدوث في الحالات العادية، لكن في حالة إستمراره لفترة طويلة دون أن يكون هناك مبرر لوجوده، فإنه في هذه الحالة يعتبر من علامات إضطراب الصحة النفسية (القذافي، 2011، 65).

وهذا ما تسانده الدراسة التي قامت بها إنجليزياً وأخرين والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من الطلاب، حيث أظهرت الدراسة وجود علاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات والقلق النفسي وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي (المشيخي، 2009، 131).

ويرى باندروا أن القلق يزداد عند الأشخاص من خلال إعتقادهم بأنهم محل تطleurات وتفكير الآخرين، وأن الإحساس بعدم الفاعلية عند الأشخاص في مواجهة التهديدات الكبرى هو الذي يظهر القلق المسبق والمبلغ المسبق، والإحساس بالخطر الظاهر والسلوك الهنري، وأن الأشخاص يتتجنبون النشاطات والوضعيات غير المرغوبية ليس لأن القلق يجتازهم وبمحاسيرهم، ولكن لأنهم يعتقدون أنهم غير قادرين على التعامل وتسيير الوضعيات الصعبة، وأن الذين يقدرون أنفسهم يتعاملون بفعالية مع التهديدات فإنهم لا يخافون ولا يهربون منها، وأن الأشخاص يمكنهم تجنب القلق من خلال مراقبة تأثير إعتقادات الفاعلية على القلق وكذلك من خلال إستراتيجية التعرض لخبرات التحكم الموجه، أي عن طريق تعريض الأشخاص لوضعيات القلق والمبلغ، مع مراعاة تجنب النتائج السلبية إلى درجة الوصول بالأشخاص إلى الحد النهائي للقلق (محمد، 2018، 63).

#### **الفاعلية الذاتية والضغط النفسي:**

أبرزت دراسة عطاف أبو غالى (2012) في دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية وضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغط الحياة (أبو غالى، 2012، 619).

وبحسب المزروع (2007) فإن فاعلية الذات تعد إحدى موجهات السلوك، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدرته على التحكم في محيطات البيئة، من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، ومن خلال الثقة بالنفس في مواجهة ضغوطات الحياة (حجازي، 2013، 420).

ويؤكد باندروا (1982): أنه كلما قويت فاعلية الذات إزدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغط المهددة، وأن فاعلية الذات تكون غير محددة بموقف معين، ولم تكن سمة شمولية للشخصية، فالفاعلية تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الفرد، وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون فيها في مواجهة العقبات، ويؤكد باندروا أن العلاجات الناجحة تكون من خلال تعزيز ورفع و Tingkat شعور الأفراد بقدراتهم الذاتية وتنميتها مما يتبع للأفراد التحكم والسيطرة على سلوكهم ودوافعهم والبيئة المحيطة بهم (آل دهام، 2013، 876).

وبحسب باندروا (2007) فإن عدم المقدرة على التحكم في الموقف الضاغطة الصعبة يمكنها أن تحطم النظام المناعي للفرد، وعلى العكس فإن القيام بعملية تعريض الأشخاص للمواقف الضاغطة بوجود فاعلية المراقبة والتحكم فيها بحيث لا تصل إلى درجة اللا تحكم،

فإنه من شأنها أن تؤدي إلى تقوية الوظيفة المتراعية للفرد، وإعطاء نمواً سريعاً للفاعلية الذاتية من خلال إستراتيجيات معينة للتعامل مع رفع مترافق للمناعة يؤدي إلى تخفيض مستوى الضغط النفسي عند الأفراد، والحصول على فاعلية ذاتية سريعة على التحكم في المواقف النفسية الضاغطة، يمكنها أن تجلب حماية دائمة ضد الأحداث غير السارة (محمد، 2018، 70).

**العناصر المساهمة في تطوير فاعلية الذات:** تكلم باندورا عن العديد من المتغيرات التي تسهم في نمو وتطور مفهوم الفاعلية الذاتية عند الأشخاص، ومن بين هذه العناصر والمتغيرات ما يلي:

#### 1- أصول الشعور بالقوة الشخصية:

كيفما كانت الظروف الإجتماعية فإن حياة الأفراد تأخذ مسارات مختلفة في كل وقت وكل مكان، إنها الطريقة التي ينتهز فيها الأشخاص الإمكانيات التي يوفرها المجتمع ويتعاملون مع عوائق الظروف الإجتماعية والثقافية والمهنية، والتي تصنع الفارق، وهناك أيضاً مساهمة للأمور غير المتوقعة على مسار الحياة، إن الأشخاص كثيراً ما يجتمعون بواسطة كوكبة من الأحداث التي يمكن أن تشكل مسار وجودهم، حيث يأتي الطفل الصغير إلى الحياة بدون مفهوم عن الذات، و شيئاً فشيئاً يبدأ بإكتساب خبرات تصنع تأثيرها عبر الأفعال والحركات التي يقومون بها، ويكتشفون أن الأفعال والحركات تصنع النتائج، ويتوصلون بعد ذلك إلى إكتساب الإعتراف بالذات واستقلالية ذواتهم وتمايزها عن الآخرين (محمد، 2018، 58).

#### 2- نمو الفاعلية الذاتية من خلال الميزات الانتقالية لمرحلة المراهقة:

إن كل فترات النمو تأتي بتحديات ومهارات جديدة من أجل تكيف فعال، وتكون المراهقة مرحلة إنتقالية إلى مرحلة الرشد، فإن المراهقين أمامهم تحديات عديدة إذ عليهم تعلم تحمل المسؤولية وإكتساب مهارات جديدة يتعاملون بها مع مجتمع الراشدين، وتعلم كيف يواجهون تغيرات سن البلوغ الإنفعالية والجنسية، وكذا التفكير وطرح التساؤلات عن مهنة المستقبل التي سيشغلها، لأن الشعور بالفاعلية الذاتية لدى المراهق سوف يزداد عندما يجد نفسه قد تعلم مهارات جديدة يمكن أن يوظفها بنجاح في عالم جديد هو عالم الكبار (العتبي، 38-39، 2008).

### 2.2. الدراسات السابقة:

#### 1.2.2. دراسات تناولت قلق المستقبلي:

- دراسة كاجان وأخرون (kagan et al, 2004) بعنوان الوصول إلى فهم تفسيرات الأحداث السلبية والإيجابية المستقبلية عند المراهقين وعلاقتها بالقلق والإكتئاب، وقد هدفت هذه الدراسة إلى فحص استخدام التغيرات التي أعطاها هؤلاء المراهقين للأحداث المستقبلية بزيادة معدل الشعور بالقلق والإكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من 3995 طالباً تتراوح أعمارهم بين (11- 17) وطبق عليهم استبيان المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يوضحوا ميلهم إلى إمكانية حدوث الأحداث الإيجابية، وأوضحت النتائج أن تأثير كل من الأحداث السلبية والإيجابية له علاقة مختلفة على توقع النتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل، وأن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين، وبالتالي يشعرون بالقلق والإكتئاب.

- وقام إيزنك وأخرون (Eysenck et al: 2006) بدراسة حول القلق والإكتئاب وتأثيرهما على الماضي والحاضر والمستقبل، وتتألفت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم من (13- 17 عاماً) ومجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم من (18- 29 عاماً) ومجموعة أخرى في سن الثلاثينيات، وهدفت الدراسة إلى معرفة التوقيت للأحداث السلبية من حيث وقوعها في الماضي أو الحاضر والمستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالإكتئاب يرتبط أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل، وعلى العكس من ذلك يكون القلق مرتبط بتلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي

- هدفت دراسة حميده (2011) إلى التعرف على قلق المستقبلي لدى الشباب السوداني، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة بلغ حجمها (40) فردأً (20 ذكراً و20 أنثى)، عن طريق العينة العشوائية البسيطة، وطبق عليهم مقاييس قلق المستقبل. ومن ثم تم تحليل بيانات البحث إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: اختبار "ت" للعينة الواحدة واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي. وتوصل البحث إلى النتائج التالية: ترتفع درجات قلق المستقبلي لدى عينة البحث، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

- وهدفت دراسة أuggal (2015) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبلي لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سوها على الفروق بين الشباب الجامعي بكلية تبعاً لمتغيري النوع والمستوى الدراسي، وقد تم استخدام مقاييس قلق المستقبل (الحالدي، 2002)، وذلك على عينة مكونة من (139) شاباً وشابة، يمثلون نسبة (7%) من مجتمع البحث الأصلي (كلية الآداب جامعة سوها) وللحقيقة من فروض البحث فقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربية SPSS لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، ومن الوسائل الإحصائية

المستخدمة الاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار الثاني لمجموعتين مستقلتين، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: 1- إن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فوق الوسط في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية، الأسرية) والدرجة الكلية للمقياس بدرجة دالة إحصائية. 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سوهاج ببعضها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في مجالات مقياس قلق المستقبل (الاجتماعي والأسرى)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في مجالات مقياس قلق المستقبل (النفسي، الاقتصادي، الصحي) والدرجة الكلية للمقياس. 3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الشباب الجامعي بكلية الآداب جامعة سوهاج ببعضها تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (المستوى الأول والثاني، المستوى الثالث والرابع) في جميع مجالات مقياس قلق المستقبل.

- وهدفت دراسة شند وآخرون (2015) إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل لدى الرؤساء. استخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت مجموعة البحث من (20) سيدة من الرؤساء. وتمثلت أداة البحث في مقياس قلق المستقبل المتضمن: قلق المستقبل نحو الذات، وقلق المستقبل نحو الأسرة، وقلق المستقبل نحو العالم. وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرتادي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس، وبمعنى هذا صدق المقياس. كما تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل ككل هي (0.92)، وترواحت قيمة معامل الثبات للأبعاد بين (0.88-0.79)، وهي قيم مقبولة علمياً، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

- وانطلقت دراسة حماد (Hammad, 2016) من مبدأ أن القلق المستقبلي من السمات الرئيسية نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، وينتشر بشكل متزايد بين طلاب الجامعات، ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة، ولكن أيضاً بسبب الخوف من قلة فرص العملـ ما يؤثر على الالتحاق بتخصصاتهم، وتكونت العينة من 380 طالباً وطالبة في جامعة نجران (200 طالب في العلوم الإنسانية و180 طالباً في التخصصات العلمية)، وتراوحت أعمارهم بين 18 إلى 22 عاماً أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل والتخصص، وهناك فروق في القلق المستقبلي لدى طلبة التخصصات الإنسانية، والاختلافات بين الجنسين لصالح الذكور.

- وأجرى السعيفي (2021) دراسة هدفت إلى تعرف قلق المستقبلي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية العلوم الاجتماعية. المنهجية: تكونت عينة الدراسة من (180) طالباً من طلبة كلية العلوم الاجتماعية؛ بواقع (59) طالباً و(121) طالبة، وقد استخدمت استبيانة لقلق المستقبلي من إعداد الباحث، والمقياس العربي للصحة النفسية لـ (أحمد عبد الخالق) النتائج: توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبلي المبني ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت مرتفع، كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين مستوى الصحة النفسية وجميع محاور قلق المستقبلي المبني والدرجة الكلية لقلق المستقبلي المبني.

- وهدفت دراسة شاهين وباللو (2021) إلى معرفة مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبلي لدى المراهقين الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية، وتقصي الفروق في متosteات المشكلات النفسية والاجتماعية وقلق المستقبلي تبعاً لمتغيرات: الجنس، وسبب الحرج، والعمur، وفترة الحرج. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، واختبرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، وضمت (385) مراهقاً، منهم (191) من الذكور، و(194) من الإناث، وتراوحت أعمارهم ما بين (13-16) عاماً، طبق عليهم مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية، ومقياس قلق المستقبلي. أظهرت النتائج أن المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية كان منخفضاً؛ إذ بلغ متوسط النسب المئوية لاستجاباتهم (47%)، وكان مستوى قلق المستقبلي لديهم منخفضاً أيضاً، بمتوسط للنساء المئوية (51%). كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متosteات المشكلات النفسية والاجتماعية وقلق المستقبلي لدى المراهقين الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية باختلاف: الجنس، أو سبب الحرج، أو فترة الحرج، باستثناء وجود فروق في بعد قلق الرغبة للحياة لصالح الإناث، وبعد القلق من الفشل في المستقبلي لصالح سبب الحرج المتعلق بفقدان أحد الوالدين والفترة الأدنى للحرج من (10-12) عاماً. وبينت النتائج وجود علاقة خطية موجبة وقوية بين الدرجة الكلية للمشكلات النفسية والاجتماعية وقلق المستقبلي وأبعاد كل منها.

## 2.2.2 دراسات تناولت الفاعلية الذاتية:

- دراسة عواطف صالح (1993): وهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وضغطوط الحياة الأسرية والدراسية والمالية والصحية والانفعالية وضغطوط العمل والمستقبلي المبني، وتتألفت عينة الدراسة من (204) طالباً وطالبة من الفرق الرابعة بكلية الآداب (114 - ذكور) و(90- إناث)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغطوط الحياة لدى الشباب الجامعي من الجنسين.

- قام الشعراوي (2000) بدراسة بعنوان "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية" ، وهدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين الجنسين، وبين الصفين الأول والثاني الثانوي في فاعلية الذات، وتحديد علاقة فاعلية الذات بالدافع

لإنجاز الأكاديمي والتوجه الشخصي، وتألفت عينة الدراسة من (467) من الطلاب بالصفين الأول والثاني الثانوي من مدارس الثانوية بالمنصورة، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الجنسين من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي على مقياس فاعلية الذات، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس والصف على تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط بين فاعلية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي.

- وفي دراسة قامت بها إيجليسيما وأخرون (Iglesia et al: 2005) هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (136 طالباً)، واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات ومقياس القلق ومقياس الضغط النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي، وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.
- وقامت المزروع (2007) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (238) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي ذي دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات وكل من درجات دافعية الإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفات ومنخفضات الدافع للإنجاز في درجات فاعلية الذات لصالح مرتفات الدافع للإنجاز.
- كما أجرى دي ويتس وأخرون (De witz et al: 2009) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين فاعلية الذات والهدف من الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (344 طالباً)، منهم (331 من الإناث)، و(111 من الذكور)، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين فاعلية الذات والهدف من الحياة، فكلما زادت فاعلية الذات، زاد الهدف من الحياة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظرية فاعلية الذات لها تأثير إيجابي على الإحساس بالهدف من الحياة.
- وهدفت دراسة زيراري وخالة (2023) والتي يعنون "فاعلية الذات وعلاقتها بدافع الإنجاز الدراسي لدى تلاميذ المتوسط" إلى محاولة التعرف على علاقة فاعلية الذات بدافع الإنجاز الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع متوسط دائرة وزارة ولية المدية، وتكونت عينة الدراسة من (120) تلميذ وتلميذة مقسمة على أربعة أقسام من نفس السنة، وأعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي واستخدمت مقياس فاعلية الذات لناديمية سراج جان (2000) ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي لمحمد جميل منصور (1986)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، كما بينت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزيز لمتغير الجنس.

### 3.2.2. تعقيب على الدراسات السابقة:

- من حيث الهدف: اختلفت أهداف الدراسات السابق عرضها عن هذه الدراسة، فقد هدفت دراسات المحور الأول إلى التعرف على قلق المستقبل لدى أفراد عينة ما، مثل دراسة حميدة (2011)، ودراسة أuggal (2015)، أو أثره على متغيرات أخرى مثل الصحة النفسية كما في دراسة السعدي (2021)، وقد هدفت دراسات المحور الثاني إلى التعرف على علاقته الفاعلية الذاتية بمتغيرات مثل ضغوط الحياة الأسرية والدراسية والمالية والصحية كما في دراسة عواطف صالح (1993)، ومتغير الإنجاز الدراسي كما في دراسة زيراري وخالة (2023).
- من حيث المنهج: اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المنهج الوصفي كما في دراسة حميدة (2011)، وزيراري وخالة (2023)، والوصفي الارتباطي كما في دراسة شاهين وبلالو (2021) وبذلك تشاهدت مع الدراسة الحالية في المنهج المستخدم.
- من حيث العينة: تتنوع العينة المستهدفة في الدراسات السابقة بين طلبة الجامعة والراهقين أو طلبة المراحل الأساسية والمتوسطة، في حين تناولت الدراسة الحالية طلبة المرحلة الثانوية في مدينة حائل - استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الاطلاع على المقاييس المستخدمة لقياس المتغيرات، وفي إجراءات التحقق من صدقها وثباتها، وفي اتباع المنهجية السليمة للوصول إلى النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

## 3. منهجية الدراسة وإجراءاتها

### 3.1. منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي واستخدام طريقة الارتباط كمنهج للبحث الحالي، باعتباره الملائم لتحقيق أهداف البحث، والمنهج الوصفي: منهج يعتمد على دراسة الظاهرات كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كميّاً.

### 2.3. مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل، والبالغ عددهن الكلي (8565) وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث تم سحب عينة الدراسة بنسبة (7%) من المجتمع الأصلي للدراسة، ليكون العدد (200) طالبة يمثلن الصنوف الدراسية الثلاثة.

### 3.3. أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين مما:

**أولاً: مقياس قلق المستقبل:** لمحمد عبد التواب وسید عبد العظيم تم تصميمه في العام 1996 وقادت بتقنيته واستخدامه تقوی عبد الرحمن حسن في العام 2016، وكذلك استخدمته هانی نایف في العام 2018 ويتكون المقياس من (39) عبارة من خلال أربعة أبعاد، وتم قياس الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية بالطرق الآتية:

**صدق المحكمين:** بعد إعداد استماراة المقياس تم عرضها على السادة الأساتذة المختصين والخبراء المحكمين في علم النفس وكان عددهم (7)، وذلك للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق واستبعاد المتزدفات والتكرارات من الأسئلة وتم تحديد نسبة اتفاق (80%) لقبول العبارة من عبارات المقياس، وبعد اجراء التعديلات وتحديد العبارات التي تم الأجماع عليها من المحكمين، تم التوصل إلى الصورة المنهائية للمقياس حيث تم قبول جميع العبارات من قبل المحكمين، تحديد سلامة الصياغة اللغوية، وبناء على آراء المحكمين تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس.

**الاتساق الداخلي:** ويقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبيانة مع البعد الذي تنتهي إليه هذه العبارات وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل بتطبيقه على عينة استطلاعية وحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وللبعد الذي تنتهي إليه والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

**الجدول (1)** معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل مجال والدرجة الكلية للمحور وبين العبارات والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

		بعد قلق التفكير في المستقبل			بعد التساؤم من المستقبل			بعد الخوف من المشكلات المستقبلية				
		بعد قلق الموت	بعد قلق الموت		بعد قلق الموت	بعد قلق الموت		بعد قلق الموت	بعد قلق الموت		بعد قلق الموت	
الارتباط بالبعد بالمقياس	الارتباط بالبعد بالمقياس	٣	الارتباط بالبعد بالمقياس	٣	الارتباط بالبعد بالمقياس	٣	الارتباط بالبعد بالمقياس	٣	الارتباط بالبعد بالمقياس	٣	الارتباط بالبعد بالمقياس	٣
.598**	.409**	9	.451**	.398**	3	.548**	.496**	1	.363**	.203**	2	
.625**	.493**	10	.581**	.507**	5	.526**	.458**	8	.384**	.421**	4	
.608**	.477**	20	.592**	.471**	6	.529**	.528**	14	.487**	.333**	11	
.632**	.546**	21	.627**	.539**	7	.396**	.555**	15	.432**	.308**	13	
.616**	.477**	34	.362**	.280**	12	.439**	.467**	18	.338**	.357**	16	
.538**	.383**	36	.548**	.476**	17	.437**	.567**	27	.506**	.485**	19	
			.475**	.458**	26	.161*	.325**	28	.611**	.449**	22	
			.561**	.517**	30	.563**	.440**	29	.565**	.433**	23	
			.605**	.514**	37	.609**	.518**	31	.455**	.395**	24	
			.397**	.426**	38	.453**	.328**	32	.492**	.428**	25	
						.577**	.513**	33	.307**	.440**	29	
						.547**	.490**	35				

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01؛ \* دالة عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مجال والدرجة الكلية للبعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس هي قيم موجبة ودالة إحصائية إما عند مستوى (0.01) أو (0.05) مما يشير إلى تجانس عبارات المقياس واتساقها مع بعضها ومع المقياس ككل. ثبات مقياس قلق المستقبل: تم التتحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ لكل المقياس وقد تبين أن معامل ألفا كرونباخ ل كامل المقياس قد بلغ (0.855) وهي قيمة مقبولة وتشير إلى ثبات المقياس وقابليته للتطبيق في هذه الدراسة. والجدول الآتي يوضح معاملات ثباتات لكل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل:

الجدول (2) نتائج ثبات مقياس قلق المستقبل وفقاً لأسلوب ألفا كورنباخ

أبعاد المقياس	الخوف من المشكلات المستقبلية	عدد العبارات	معامل ألفا كورنباخ
التشاؤم من المستقبل	11	0.856	
قلق التفكير في المستقبل	12	0.791	
قلق الموت	10	0.864	
المقياس ككل	6	0.901	
	39	0.855	

ثانياً: مقياس فاعلية الذات:

- من إعداد فتحي وادة (2016)، وقد تكون المقياس من (32 عبارة) ومن أربعة أبعاد وهي: إنجاز الأداء، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، والاستثارة الإنفعالية، وقد تم قياس الخصائص السكومترية لحساب صدق مقياس فاعلية الذات في هذه الدراسة بطريقتين هما:-
- صدق المحكمين: بعد إعداد استماره المقياس تم عرضها على السادة الأساتذة المختصين والخبراء المحكمين في علم النفس وكان عددهم (7)، وذلك للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق ومدى وضوح الصياغة اللغوية ومناسبته لأفراد العينة، وتم تحديد نسبة اتفاق (80%) لقبول العبارة من عبارات المقياس، وبعد إجراء التعديلات وتحديد العبارات التي تم الأجماع عليها من المحكمين، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس حيث تم قبول جميع العبارات من قبل المحكمين.
  - ثبات المقياس: قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل ألفا كورنباخ لحساب ثباتات مقياس فاعلية الذات، وكانت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.81) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

#### 4. نتائج الدراسة ومناقشتها.

- 1.4. نتيجة الإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة حائل؟"
- وللإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة كما هو في الجداول:-
- الجدول (3) آراء واستجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لجميع أبعاد قلق المستقبل

م	أبعاد قلق المستقبل	المتوسط العام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى القلق
1	الخوف من المشكلات المستقبلية	2.022	2.022	0.362	3	متوسط
2	التشاؤم من المستقبل	2.03	2.03	0.317	2	متوسط
3	قلق التفكير في المستقبل	2.052	2.052	0.426	1	مرتفع
4	قلق الموت	1.96	1.96	0.493	4	منخفض
	المتوسط العام	2.024	2.024	0.317		

تشير بيانات الجدول (3) أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة بمجموعه الكلي قد بلغ (2.024) وهو مستوى متوسط، بانحراف معياري بلغ (0.317)، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية لمستويات أبعاد مقياس قلق المستقبل بين (1.96) أدنىها بعد قلق الموت وهو مستوى متوسط، وأعلاها بقيمة بلغت (2.052) لبعد قلق التفكير في المستقبل بمتوسط متواضع، وقد جاء في المرتبة الثانية بعد "التشاؤم من المستقبل" بمتوسط حسابي بلغ (2.03) ومستوى متواضع، في المرتبة الثالثة بعد "الخوف من المشكلات المستقبلية" بمتوسط حسابي بلغ (2.02) ومستوى متواضع، وعليه يتبين من الجدول أن هناك تدرجًا واختلافًا في درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل، حيث نجد أن بُعد التفكير في المستقبل كانت نتائجه مرتفعة مقارنة بباقي الأبعاد، وهذا يدل على أن التفكير في المستقبل يشغل حيزاً من يوميات عينة الدراسة، ويرجع ذلك لعدة عوامل منها أن معظم أفراد عينة الدراسة من المراهقين، حيث تميز تلك المرحلة بمجموعة من التحولات والتغيرات التي تطرأ على الفرد، فالمراهق يسعى دائماً إلى اندماجه في المجتمع وإثبات ذاته وبناء خطط تتعلق بالمستقبل، إلا أن هذا الإرتفاع بعد قلق التفكير في المستقبل لا يتجاوز المستوى المتوسط، ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدم شعور الطالبات بعد المسؤولية، حيث ما زالوا في هذه المرحلة ليست لديهم سوى مسؤولية دراستهم دون عناية البحث عن عمل أو تكوين أسرة وكذلك عوامل اختيار التخصص المناسب مع الميول والقدرات، فهم لم يتكون لديهم بعد هذه المفاهيم والعوامل ولذا نجد لديهم مستويات متوسطة من قلق المستقبل.

وهذا قد يختلف عن طلبة المرحلة الجامعية الذين أصبحوا في مرحلة بناء المستقبل والإقبال على العمل والتفكير في اختيار شريك الحياة وما شابه وبالتالي قد ترتفع لديهم مستويات قلق المستقبل بشكل أكبر من طلبة المرحلة الثانوية، وهذا ما أثبتته دراسة أujeal (2015)

التي توصلت نتائجها إلى أن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فوق الوسط في جميع مجالات مقاييس قلق المستقبل، وكذلك دراسة حميدة (2011) التي توصلت إلى ارتفاع درجات قلق المستقبل لدى الشباب السوداني.

والجدول (4) يبين درجات متوسطات إجابات العينة على مستوى كل عبارة من عبارات مقاييس قلق المستقبل:

**الجدول (4) المتوسطات والانحرافات لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول كل عبارة من عبارات مقاييس قلق المستقبل**

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	م
4	0.8402	2.260	يجعلني التفكير في المستقبل متشائماً	1
13	0.69743	2.105	يخيفني التغيير الذي يطرأ على العالم.	2
8	0.77654	2.200	تقلقني التغيرات السياسية المتوقعة حدوثها مستقبلاً.	3
26	0.83148	1.890	أشعر بعدم الأمان بالنسبة لحياتي المستقبلية.	4
15	0.82534	2.085	يصيبيني القلق على ما سيحدث مستقبلاً.	5
20	0.81738	2.015	يشغلني التفكير بخصوص حياتي مستقبلاً.	6
18	0.83454	2.045	يقلقني التفكير في المستقبل.	7
21	0.83178	1.960	يجعلني التفكير في حياتي المستقبلية مضطرباً.	8
23	0.8218	1.945	تراودني فكرة موت شخص عزيز لدلي.	9
28	0.84875	1.865	تنتابني وساوس بأنني سأموت قريباً.	10
14	0.82424	2.095	تشغلي مشكلة الزيادة المستمرة في الأسعار.	11
6	0.80301	2.220	يقلقني ما يطرأ على القيم من تغيرات.	12
9	0.82936	2.160	أخشى دائماً من زيادة العنف في المجتمعات.	13
33	0.81369	1.785	أشعر بأن المستقبل سيشكل لي مشكلة.	14
2	0.76079	2.290	أشعر بالطمأنينة والهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية.	15
35	0.78324	1.640	أشعر بأنني سأحزم من الأولاد.	16
10	0.83726	2.150	أعتقد بأن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي للقلق.	17
18	0.80387	2.045	أستغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما سيكون عليه مستقبلي.	18
30	0.80474	1.825	أعتقد في التفكير في الكوارث الطبيعية المتوقعة.	19
22	0.78489	1.955	أعتقد أن معدل الوفيات سيزداد مستقبلاً.	20
12	0.82541	2.110	يضايقني كثيراً الحديث عن الموت.	21
11	0.81469	2.140	أخشى من انتشار الأمراض الوبائية الخطيرة.	22
1	0.76872	2.295	أخشى من انتشار الحروب واستخدام الأسلحة الفتاك.	23
17	0.83394	2.055	أخشى من نقص المياه في المستقبل.	24
32	0.82485	1.805	تشغلي مشكلة الزيادة المستمرة في السكان.	25
24	0.82175	1.910	أشك في تحقيق طموحي الدراسي.	26
7	0.80124	2.215	أشعر بأنني سأكون مستقراً في حياتي المقبلة.	27
3	0.76815	2.270	أشعر بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي.	28
27	0.82631	1.875	أشعر أنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.	29
21	0.82572	1.960	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل.	30
29	0.82302	1.855	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الأسرية.	31

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	م
7	0.81369	2.215	أعتقد أن حياتي الأسرية ستكون سعيدة.	32
31	0.78548	1.810	يشغلي التفكير في احتمال فشل حياتي.	33
25	0.82424	1.905	تراودني كثيراً فكرة إصابةي بالأمراض.	34
34	0.80924	1.780	أشعر باني سأ تعرض لمشاكل صحية كثيرة.	35
19	0.80474	2.025	أخاف من الموت.	36
16	0.84519	2.065	أشعر بـأن المستقبل غامض.	37
27	0.78898	1.875	يقلقني سرتاح الزواج بين الفتيات.	38
5	0.76507	2.240	أخشى من زيادة الآثار السلبية للتقنيات مثل الهواتف المحمولة.	39
	0.31756	2.024	المتوسط العام	

تشير بيانات الجدول السابق أن اتجاهات أفراد عينة الدراسة تجاه مستوى القلق من المستقبل جاءت متوسطة، حيث بلغ المتوسط العام لاتجاهات المبحوثين (2.024)، وبانحراف معياري قيمته (0.317559)، بينما تباينت متوسطات عبارات المقياس ما بين (2.295) و(1.640)، مما يدل على أن عينة الدراسة تعاني من قلق المستقبل بدرجة متوسطة، وهذا مؤشر إيجابي، لأن درجة متوسطة من القلق يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية، وعلى الرغم من التأثيرات السلبية لقلق المستقبل على الفرد إلا أنه من الممكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على الفرد ويجعله يبذل قصارى جهده لخفض نتائج التedium، وتحقيق الأهداف المستقبلية على الرغم من وجود تحديات وعقبات.

#### 2.4. نتيجة الإيجابية عن السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعى فاعلية الذات وبين الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل؟"

وللإجابة عن السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ت).T Test، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

الجدول (4) نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعى ومنخفضي فاعلية الذات على أبعاد مقياس قلق المستقبل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	عينة مرتفعى فاعلية الذات		عينة منخفضي فاعلية الذات		أبعاد قلق المستقبل
			م ع 2	م ع 1	م ع 2	م ع 1	
0.05	2.42	358	3.86	15.98	3.75	14.68	التفكير السلبي تجاه المستقبل
0.01	4.25	358	3.58	17.43	4.33	15.4	النظرة السلبية للحياة
0.01	4.39	358	4.85	18.11	4.32	15.26	القلق من الأحداث
0.01	5.38	358	3.67	16.20	3.37	13.52	المظاهر النفسية
0.01	3.88	358	3.84	14.62	2.90	12.75	المظاهر الجسمية
0.05	2.75	358	19.8	82.34	18.76	71.61	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعى فاعلية الذات، والطلاب منخفضي فاعلية الذات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل، والدرجة الكلية لمقياس لصالح الطلاب مرتفعى الفاعلية الذاتية، حيث بلغت القيمة (ت) على التوالي (2.42، 4.25، 4.39، 5.38، 3.88، 4.39)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ومستوى (0.01) مما يؤدي إلى رفض هذا الفرض، مما يعني ارتفاع قلق المستقبل لدى الطلاب منخفضي فاعلية الذات أكثر من الطلاب مرتفعى فاعلية الذات، وهذه النتيجة تؤكد صحة نتائج الفرض الأول من الدراسة وتتفق مع نتائج دراسات كل من عواطف صالح 1993، ورواية دسوقي 1995) والتي ترى بأن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهراً هاماً لمشكلات الخوف والقلق، وأن الطلاب منخفضي فاعلية الذات لديهم قلق متزايد، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الطالبة التي تعتقد أن لديها قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكون لديها أنماط تفكير مثيرة للقلق، في حين أن

الطالبة التي تعتقد أن لديها قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات ينتهاها درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق، وعليه فالطلابات اللواتي لديهن فاعلية ذات مرتفعة لديهن معتقدات وتوقعات إيجابية بأنهن قادرات على التحكم في البيئة وإحداث تغيير فيها، بينما الطالبات اللاتي لديهن فاعلية الذات منخفضة لديهن معتقدات أنهن عاجزات عن إحداث ذلك التغيير.

وطبقاً لرأي باندروا (1999: 215) فإن مرتفعي فاعلية الذات غالباً ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعهم لتحقيق أفضل أداء ممكн والوصول إلى حلول فعالة وجيدة لما قد يعترضهم من مشكلات واضطرابات، بعكس منخفضي الفاعلية الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يتطلعون بها، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم والشعور بالقلق عند مواجهة المواقف المهددة.

ونظراً لما يترتب على القلق من آثار سلبية في حياة الفرد وما يرافقه من أمراض نفسية وجسمية، فإن الأفراد يختلفون في الطرق والأساليب التي يتعاملون بها مع القلق، لذا فإن معتقدات الأفراد حول فاعلية ذاهم تحدد مستوى دافعية إنجازهم، فكلما زادت فاعلية الذات كلما زادت فاعلية الأهداف التي يضعها لنفسه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه باندروا (1997: 140): بأن الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة يواجهون المهام الصعبة بتحدٍ، ويضعون أهدافاً، ويلتزمون بالوصول إليها، ولديهم طاقة عالية، بعكس الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة، فهم يخجلون من المهام الصعبة، ويستسلمون بسرعة، ولديهم طموحات منخفضة.

#### 3.4. نتيجة الإجابة عن السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبلي وبين الفاعلية الذاتية؟"

وللإجابة عن السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

**الجدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين قلق المستقبلي وبين الفاعلية الذاتية**

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد مشكلة قلق المستقبلي	m
0.01	.16-	التفكير السلبي تجاه المستقبل	1
0.01	.26-	النظرة السلبية للحياة	2
0.01	.21-	القلق من الأحداث الحياتية	3
0.01	.35 -	المظاهر النفسية لقلق المستقبلي	4
0.01	.23-	المظاهر الجسمية لقلق المستقبلي	5
0.01	.17-	الدرجة الكلية	6

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في متغير قلق المستقبلي وبين درجاتهم في متغير فاعلية الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0,16, 0,26, 0,35, 0,21, 0,35, 0,17)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى تحقق صحة هذا الفرض. ويمكن تفسير الارتباط السالب بين قلق المستقبلي وبين فاعلية الذات؛ بأنه كلما ارتفع مستوى مشكلة القلق عند المراهقين انخفضت فاعلية الذات لديهم، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها نتيجة طبيعية متوقعة، فقلق المستقبلي حينما يكون ذا درجة عالية من الارتفاع، فإنه سيؤدي بالشباب المراهق من طلاب المرحلة الثانوية إلى اختلال جسمى وعقلى وسلوكى يفقد هم التوازن في التعامل مع المواقف، والتحكم في الضغوط التي تواجههم، الأمر الذي يشعرهم بالعجز والضعف أمام حل المشكلات بصورة منطقية، وهذا يؤدي في النهاية إلى انخفاض الفاعلية الذاتية بسبب النظرة التشاورية والسلبية نحو الذات والمستقبلي، مما ينتج عنه اهتمام متدهن بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات، ومنها: Babak et al 2008, Iglesias 1999, Bandura 1999 et al 2005 , (عواطف صالح 1993، راوية دسوقي 1995) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق، فكلما زاد القلق لدى الفرد انخفضت الفاعلية الذاتية، وفي هذا الصدد أشار باندروا (1989) إلى أن الأفراد ذوي المعتقدات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم كما أن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد يتوقف على الاستفادة من الخبرات السابقة، فهي العامل الأساسي الذي يبرر شعور الفرد بالثقة بالنفس وتقدير الذات (المشيغي، 2009، 8).

ويشير أبو سليمان (2007) إلى أن مشكلة القلق تقترب بوجود المعتقدات الخاطئة، كلاعتقاد بأن الأشياء الجيدة لا يمكن الحصول عليها، وأن الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهد الذي يبذلها الشخص، وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد ويعطل الأداء الفعال ويستثير السلوك البدائي فيفقد القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية، ويعيق تعلم الأشياء الصعبة مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات والتي ترتبط بشكل كبير بالنقص وعد التركيز والإحساس بالضعف، فيفقد القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية مما يؤدي لضعف فاعلية الذاتية (أبو سليمان، 2007، 8).

وأوضحت دراسة ناهد مسعود (2005, 71) بأن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله، وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبلي على أنها مصدر خطر وضعف مسيطر، يؤدي إلى انخفاض في الكفاءة الذاتية والتي ظهرت في نظرية باندروا كمنحي معرفي للقلق.

كما ترى الباحثة أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل، يكون يائساً ومتشائماً من كل ما سيحدث، وذلك نتيجة نظرته للمستقبل بأنه مظلوم وغامض، كما أنه يشعر بالإحباط واليأس مما يؤثر عليه سلباً، وبالتالي يضطرب لديه التفكير مما يؤدي به إلى عدم التركيز، والشك في قدرته الذاتية، وعدم القدرة على تخطي العقبات التي تواجهه، وبالتالي يشعر بفاعلية ذات متدينة.

## الوصيات والمقررات

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة وتقترح الآتي:

1. اهتمام المرشد النفسي في مدارس المرحلة الثانوية بتعريف مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلاب والطالبات وضع الخطط اللازمة لتحسين المستويات المنخفضة أو تعزيز المستويات المترتفعة منه.
2. الإستفادة من المستويات المنخفضة لقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعزيز نتائجهم الأكademية وحصولهم على درجات مرتفعة في الامتحانات النهائية.
3. توفير بعض الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية والرياضية، والترفيهية من أجل مساعدة الطلاب في زيادة مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة.
4. اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بتقديم برامج يقدمها متخصصون بعلم النفس والتوجيه والإرشاد بهدف توعية الشباب وزيادة مفاهيم الوعي الذاتي وأهميته في تحسين الفاعلية الذاتية لديهم.
5. تكثيف الدورات التدريبية للمرشدين التربويين في المدارس بحيث يكونوا قادرين على معالجة مختلف المشكلات النفسية التي قد يمر بها طلبة هذه المرحلة.
6. كما تقترح الباحثة استكمال الفجوة البحثية بإجراء المزيد من الدراسات في الموضوعات الآتية:
  - إنشاء مراكز متخصصة للإرشاد النفسي والخدمة المجتمعية من أجل مساعدة الطلاب على تنمية مهاراتهم واكتشاف قدراتهم.
  - فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى أولياء الأمور وذلك بهدف خفض مستوى القلق على مستقبل أبنائهم.
  - دراسة قلق المستقبل وتأثيره على الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## قائمة المراجع

- إبراهيم، إبراهيم اسماعيل (2006). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط.
- إبراهيم، إبراهيم محمود (2003). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقتها ببعض الإصرارات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية - القاهرة، العدد 38، ص 52-15.
- أبو غالي، عطاف محمود(2012) فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 20، ع 1، ص 619-654.
- أحمد، بشري اسماعيل. (2008). فاعلية الذات والانتفاء لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 9 يوليو، 57-122.
- أحمد، علياء (2002) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب، جامعة الخرطوم، السودان.
- الأنصاري، يوسف (2002). كيف تخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة، دار اللطائف للنشر والتوزيع
- الألوسي، أحمد اسماعيل (2014) فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي، دار الكتب العلمية، عمان، ط1.
- جابر، عبد الحميد (1990)، نظريات الشخصية: البناء - الديناميات - النمو - البحث - طرق التقويم، القاهرة - دار النهضة العربية.
- الجويان، هذاب بن عبد الله بن عبد الرحمن (2003)، فاعلية الذات وعلاقتها ببعض مظاهر السلوك الانفعالي لدى التلاميذ مضطربو الكلام والعاديين، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الملك سعود، الرياض.
- حجازي، جولantan حسن(2013) فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية 9 (4).
- حسانين، أحمد محمد (2000). قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة المنيا

- حسين، وفاء سيد (2020). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 62 ج 1، ص 106-172.
- الحسيني، عاطف مسعد (2011). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، القاهرة، دار الفكر العربي.
- دياب، عاشر محمد (2001). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد 15، العدد 11، ص 436-466.
- صبرى، إيمان محمد (2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعة للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية للدراسات، عدد 38، مجلد 13، ص 53-99.
- الطاوونة، نايف سالم (2005). أثر برنامج إرشادي جمعي عقلاني انجعالي معرفي في تحسين مستوى دافعية الإنجاز وفاعلية الذات المدركة والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤته ذوي التحصيل المتدني، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- طومان، وفاء (2015) فاعلية الذات وعلاقتها باضطراب المסלك لدى الطلبة الملتحقين بمركز التدريب المهني في محافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الحميد، جابر (1990)، نظريات الشخصية – البناء، الديناميات، النمو، القاهرة، دار الهنطة العربية.
- العببيدي، محمد (2009) مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع-الأردن.
- العتبي، بندر بن محمد حسن الزبادي (2008)، اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- العدل، عادل (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، عين شمس ج 1، ع 25، ص 121-178.
- عسکر، علي (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، دار الكويت الحديث.
- العلي، نصر محمد وسلحول، محمد (2006) العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صناعة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 18 (1)، 92-130.
- عويضة، منصور (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب محافظة العلا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- فرج، عبد القادر (1990) معجم علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار الهنطة العربية.
- القذافي، رمضان (2011) أساسيات الصحة النفسية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ط 1.
- محمد، معروف (2018) الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي واستراتيجيات التعامل، دراسة مقارنة عند أستاذة التعليم الثانوي، أطروحة دكتوراه، جامعة وهران.
- المحمود، شيماء(2006) بعض أنماط السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات وتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، رسالة ماجستير، قسم علم نفس، جامعة الكويت.
- المخلافي، عبد الحكيم (2010)، فاعلية الذات الأكademie وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة – دراسة ميدانية على طلبة من جامعة صنعاء، مجلة جامعة دمشق.
- المشيخي، غالب (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، أطروحة دكتوراه، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- المطرف، العنود بنت عبد الرحمن (2009)، المهارات الاجتماعية في ضوء فاعلية الذات وعامي الشخصية (الأنبساطية – العصبية) لدى عينة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود - الرياض.
- المطيري، إيمان غزاي سالم (2017). فاعلية الذات والعوامل الخمس الكبرى وعلاقتها في اتخاذ القرار لدى مديرات المدارس بمدينة الرياض، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، عدد 47، ص 528-644.
- المومني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 9، ع 2، 173-185.
- النفيسي، فؤاد (2009). المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- اليابريدي، فاطمة الزهراء وهندي، أسماء (2017). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة سنة أولى جامعي، مجلة روافد، العدد 2، ص 215-246.

ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Babak, M., Froug, S., Behrouz, B., & Hamid, A. (2008). perceived Stress. Self Efficacy and Its relationto Psychological Well – Being Slates in Iranian male High school Students. *Journal of Social and Behavior Personality*, 36 (62). 257- 266.
- Eryaman, M. Y., Kocer, O., Kana, F. & Yagmus Sahin, E. (2013) A Transcendental Phenomenological Study of Teachers' Self-efficacy Experiences. *CADMO Giornale italiano di Pedagogia sperimentale*. 11 (2) 9 – 33
- Ronald, M. (1991). Future anxiety: Clinical issues of children in latter phases of foster care. *Child& Adolescent Social Work Journal*, 7, 6, 501-512