

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

د/ محمد حامد زهران
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة حلوان

المخلص باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة، والكشف عن تباين إدارة الذات وقلق المستقبل باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – التخصص) وإمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدارة الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

تكونت عينة الدراسة الكلية من ١٠٠ طالبًا وطالبة بالثانوية العامة تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٨ عام (٥٠) ذكور و(٥٠) إناث، (٤٥) بالقسم العلمي و(٥٥) بالقسم الأدبي بأحد المراكز الخاصة.

قام الباحث بتصميم مقياسي الدراسة وهما: مقياس إدارة الذات، ومقياس قلق المستقبل. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين إدارة الذات وقلق المستقبل، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة في متغيري إدارة الذات وقلق المستقبل، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القسم العلمي والقسم الأدبي من طلاب الثانوية العامة في متغيري إدارة الذات وقلق المستقبل. كما أوضحت النتائج أنه يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء متغير إدارة الذات لدى طلاب الثانوية العامة.

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

د/ محمد حامد زهران

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة حلوان

مقدمة:

تعد المدرسة إحدى المؤسسات التربوية المهمة التي تشارك في عملية التنشئة الاجتماعية، والتي تحقق أهداف المجتمع من خلال تنمية القدرات الشخصية، وتعلم المعارف والمهارات، وتشكيل السلوك وضبطه، وغيرها من الوظائف التي تسهم في بناء أفراد قادرين على تحقيق ذواتهم والتغلب على ما يواجههم من مشكلات تثير القلق لديهم.

ولا يخفى على أحد شيوع بعض المشكلات والضغوط النفسية لدى الطلاب بصفة عامة، وطلاب الثانوية العامة بصفة خاصة؛ حيث تعد أساس إعداد الكوادر العلمية المتخصصة، حيث تبقى اختبارات الثانوية العامة – في معظم الدول العربية بصفة عامة وفي مصر بصفة خاصة- عنق الزجاجة في النظام التعليمي، كما تعد ماراثون يتسابق فيه الطلاب ويلهثون للحصول على المقعد المناسب لهم والذي يرضي طموحهم في إحدى الكليات الجامعية المحدودة المقاعد بالنسبة لأعداد الراغبين في الالتحاق بها. وتمثل هذه الضغوط في رأي دافيد فونتانا (١٩٩٤: ١٦) أهم المشكلات لما لها من آثار سلبية تهدد كيان الطلاب حينما تزيد عن قدرتهم على التحمل، وبخاصة في مجال إنجازاته وفاعليته الذاتية، الأمر الذي ينتج عنه مشكلات نفسية عديدة في مقدمتها القلق النفسي.

ويرى ماكدوجال McDougall (١٩٩٨: ٦٧) أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية لا تترك آثار سلبية فقط على دافعية الطلاب واتجاهاتهم نحو الدراسة، إنما تمتد إلى مفهومهم عن ذواتهم، وتقديرهم لها وفاعليتها ونظرتهم للمستقبل وقلقهم تجاهه، ومستوى إدارتهم لذواتهم، لاسيما كونهم في مرحلة المراهقة.

إن إدارة الذات تعمل على تغيير السلوكيات والاتجاهات والمعارف لدى الفرد من خلال ما تتضمنه من تحديد أهداف، ومراقبة تحقيقها، وتقييم الفرد لذاته، ومن ثم تعديل فكرته عن ذاته وتغلبه على ما يواجهه من مشكلات (Olorunfemi-Olabisi & Akomolafe, 2013: 139)

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الثانوية مرحلة حاسمة في حياة الطالب لأنها تحدد مصيره وتهيئ الطالب للالتحاق بالمرحلة الجامعية التي تحدد مساره المهني فيما بعد. وإذا كان التعليم المصري عامة يمر بأزمة، فإن أكثر المراحل تأثر بهذا الوضع هي مرحلة الثانوية العامة حيث تتدخل في تحديد مستقبل الطلاب إلى الحد الذي جعل البعض يشبه شهادة الثانوية العامة بأنها شهادة ميلاد جديدة في حياة الطالب (محمد مجاهد، ٢٠٠٢: ٣٦٤).

ولفهم الشخص لذاته أهمية كبيرة في السلوك الإنساني، إذ تعتمد قدرتنا على الفعل، ودافعيتنا للإنجاز على إدراكنا وتقديرنا لذواتنا، وهذا يساعد الفرد على تحقيق إدارة ناجحة لذاته، حيث يعنبر مفهوم إدارة الذات أحد المفاهيم المركبة ويركز أساساً على خبرات الفرد ومهاراته. فإدارة الذات تعني قدرة الفرد على إشباع الحاجات النفسية الأساسية لتحقيق التوازن في الحياة عن طريق التوافق والتحكم في الرغبات والمطالب لتحقيق الأهداف التي يصبو إليها الفرد (حليمة بن علي، ٢٠١٤: ٥).

وتساعدنا إدارة الذات على مواجهة المشكلات التي ينتج عنها القلق، كما تساعدنا على تحسين نوعية الحياة، وكل هذا يعتمد على طبيعة تكوين كل فرد، حيث يولد كل منا ولديه قدرات ومهارات وكفاءات تعتمد في تطورها على أساليب التنشئة الاجتماعية في الأسرة، والدور الذي تلعبه المدرسة أيضاً (أحمد ماهر، ٢٠٠٨: ٥).

مما سبق يتضح لنا الدور الخطير الذي تؤديه إدارة الذات في مواجهة الفرد لما يتعرض له من مشكلات تؤدي إلى قلقه من المستقبل، ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة التي نتحدث في الأسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة؟

٢. إلى أي مدى تختلف متغيرات الدراسة (إدارة الذات - قلق المستقبل) لدى طلبة الثانوية العامة باختلاف النوع (ذكور/ إناث)؟
٣. إلى أي مدى تختلف متغيرات الدراسة (إدارة الذات - قلق المستقبل) لدى طلبة الثانوية العامة باختلاف التخصص (علمي/ أدبي)؟
٤. هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدارة الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. تعرف العلاقة بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة.
٢. الكشف عن تباين إدارة الذات وقلق المستقبل باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).
٣. تعرف مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدارة الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

أهمية الدراسة:

يأمل الباحث أن يكون للدراسة أهمية نظرية من خلال مراجعته للبحوث العربية والأجنبية التي أجريت في مجال إدارة الذات وقلق المستقبل، وقد تبين للباحث - في حدود اطلاعه - قلة هذه البحوث.

وتتمثل الأهمية النظرية للدراسة في التأصيل النظري لمفهومي إدارة الذات وقلق المستقبل. هذا بالإضافة إلى أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهم طلبة الثانوية العامة، كونهم يمرون بمرحلة المراهقة وما بها من تغيرات نمو بالإضافة إلى ما يعانونه من ضغوط نفسية وبدنية.

أما فيما يختص بالأهمية التطبيقية، فتتمثل في تصميم الباحث لمقاييس إدارة الذات وقلق المستقبل، ومعرفة وفهم الفروق بين الجنسين والفروق بين التخصصات في كل من إدارة الذات وقلق المستقبل.

كما يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في توفير ظروف ملائمة لمساعدة طلبة الثانوية العامة في تحسين أدائهم.

كما يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة المسؤولين والتربويين القائمين على مرحلة الثانوية العامة في إعداد برامج إرشادية وتدريبية لمساعدة طلابهم على اجتياز هذه المرحلة المهمة والدرجة من حياتهم بسلام.

مصطلحات الدراسة:

إدارة الذات: Self-Management هي تعلم المهارات اللازمة لإحداث التغيير في سلوك الفرد والتي تعمل كموجه لسلوكه (عادل عبد الله، ٢٠٠٠: ٤٤٠)

قلق المستقبل: Future Anxiety تعرفه زينب شقير (٢٠٠٥: ٥) بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينتج عن خبرات غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع وتجعل صاحبها في حالة توتر دائم قد يدفعه لتدمير الذات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، مما يؤدي إلى قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات المستقبلية المتوقعة.

الإطار النظري:

أولاً: إدارة الذات Self-Management

هي قدرة الفرد على إدارة يومه وقيادته وتوجيهها نحو النجاح. فالإدارة الفاعلة للذات تؤدي إلى الاستفادة من الوقت واستثماره وتوفيره، وحسن إدارة الذات يجعل الفرد ذو شخصية قوية وإيجابية وفاعلة (مدحت أبو النصر، ٢٠٠٨: ١٤٠).

ويعرفها أكرم رضا (٢٠٠٠: ٢٠) بأنها قدرة الفرد على توجيه مشاعره وإمكاناته نحو الأهداف التي يرجو تحقيقها.

كما يعرفها كوبر وآخرون (Cooper et al ٢٠٠٧: ٣٢) بأنها التطبيق المنظم من قبل الفرد لاستراتيجيات تعديل السلوك على نفسه مما يؤدي إلى إحداث التعديل المطلوب في سلوكه.

أما باري وميسير (Barry & Messer ٢٠٠٣: ٢٣٩) فيعرفانها بأنها مجموعة الإجراءات التي تستخدم لتوجيه سلوك الأفراد خارجياً ثم الاتجاه إلى إدارة الأفراد لسلوكهم داخلياً حيث تجعل هذه الإجراءات الفرد على وعي بالسلوكيات التي يقومون بها، والسلوكيات الملائمة التي عليهم القيام بها.

وتعرفها رقية شاکر (٢٠١٦: ١٥٤) بأنها كيفية انجاز وتحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه في ضوء بيئته وشخصيته بأفضل تنظيم وجهد ذاتي يؤدي إلى تعزيزها.
فنيات إدارة الذات:

تتعدد وتتنوع فنيات إدارة الذات منها ما يلي:

١. مراقبة الذات: **Self-monitoring** وفيها يُطلب من الفرد أن يلاحظ بعض جوانب السلوك ووصفها خلال فترات زمنية محددة، ويكون المتعلم مدرك لما يفعله ويسجل المهمة التي يقوم بها. وهي فنية جيدة تستخدم لتعديل السلوك المشكل لدى الأطفال والمراهقين وتتكون من جانبين؛ الأول هو مراقبة الفرد لسلوكه، والثاني تسجيل ما يراقبه وهو ما يعرف بالتقرير الذاتي (9: Dryden, 2007؛ فاطمة محمد وآخرون، ٢٠١٠: ٥٨٣).

٢. كلام الذات **Self-speech**: والمقصود به أن يوجه الشخص سلوكه بطريقة لفظية كأن يقول الفرد لنفسه " إذا ذاكرت يمكنك مشاهدة التلفاز لاحقاً"، وهذا الأسلوب يسمى كلام الذات أو توجيه الذات، وهي فنية فعالة لاسيما مع الأطفال عند تعليمهم مهارة جديدة أو القيام بمهام جديدة (25: Martinez, 2005).

٣. تقييم الذات **Self-evaluation**: وهي فنية تتضمن مقارنة الفرد بإنجازاته بمعيار أداء تم وضعه من قبل شخص آخر أو جهة تقييم خارجية، وهي فنية تأتي في مرحلة متقدمة من تدريب الفرد على إدارة الذات حيث يجب أن يسبقها التدريب على مراقبة الذات وتوجيه الذات (3: Hansen, 2011).

٤. تصحيح الذات **Self-correction**: وهي فنية تأتي بعد عملية تقييم الذات إذا كان الأداء أقل من المطلوب، حيث يتم تعديل السلوك بعد تقييمه لي مطابق لمعايير الأداء المحددة له (10: Tseng, 2005).

٥. تدعيم الذات **Self-reinforcement**: وهو تدعيم الفرد لذاته إذا قام بأداء السلوك وفق المعايير المحددة له، هذا التدعيم يتخذ أشكالاً متعددة كأن يقول الفرد لنفسه " أنت فعلت هذا، عظيم". ويساعد تدعيم الذات الأفراد على التقدم والقيام بالخطوات التالية (125: Stephen, 2007)

أهداف إدارة الذات:

تهدف إدارة الذات إلى:

1. الانتظام الذاتي: وهو سير الوظائف النفسية للأنا والذات على نحو متسق ومرتب وليس بطريقة عشوائية.
 2. تعديل السلوك: وذلك لمواجهة المواقف المختلفة التي تواجه الفرد.
 3. ضبط الانفعالات: وهي التحكم في الانفعالات بحيث تخرج في مكانها الصحيح وتتسق مع الموقف دون زيادة أو نقصان.
 4. التدبر الذاتي: من أجل أن يعتمد الفرد على ذاته في إدارة حياته.
 5. تنمية الشعور بالذاتية: والذي يترتب عليه نتائج السلوك سواء نجاح أو فشل.
 6. زيادة السلوك المرغوب وخفض السلوكيات غير المرغوبة.
- (مدحت أبو زيد، ٢٠٠٨: ٢٢)

النظريات المفسرة لإدارة الذات:

حظي مفهوم إدارة الذات بعرض تنظيري غير مسبوق نظرًا لمحوريته في علم النفس، فقد تم تناوله من قبل العديد من علماء النفس ونوضح ذلك فيما يلي:

1. **نظرية فاعلية الذات:** وهي نظرية اشتقت من منحى التعلم الاجتماعي المعرفي لألبرت باندورا Bandora، حيث أن في المواقف الخطيرة التي تؤثر في حياة الأفراد، يتم حدوث عملية معرفية خاصة بالخبرات السابقة التي تتحول إلى عملية حكم أو توقع، ويمكن تطبيق هذه النظرية على الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية بأن يقوم الطلبة بعملية معرفية لتعديل أفكارهم نحو ذاتهم (Bandora, 1994: 72).

2. **النظرية السلوكية:** ومن أبرز من أسهم في تطبيق النظرية السلوكية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي جون دولارد ونيل ميلر Dollard & Miller، وتركز هذه النظرية على أن عملية التعلم عملية ضرورية لتغيير وتعديل السلوك باستخدام التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم والتعزيز (حامد زهران، ١٩٩٨: ١٠٥).

3. **نموذج تنظيم الذات:** ويعتبر هذا النموذج عملية تنظيم الذات مرحلة دافعية تتكون من إدارة رابطة تدعيم ذاتي، يرتبط بدرجة تباعد السلوك عن معايير الأداء،

والتدعيم الإيجابي للذات الذي ينتج عن الاستمرار في السلوك (محمد الشناوي،
١٩٩٤ : ٢٤٢).

٤. نظرية التحكم والسيطرة: في هذه النظرية يتحدد سلوك الافراد من خلال الاهداف التي يضعها الفرد والطرق التي يختارها لتحقيق تلك الاهداف واستنادا الي ذلك فان سلوك إدارة الذات يتطلب من الافراد تحديد الاهداف ورصد التقدم المحرز نحو تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الاساليب التي يتبعها الفرد لتحقيق اهدافه والموقف وشخصية الفرد وذلك طبقا للحالة الراهن،
(Denise & John ,2006, 5).

٥. نظرية الإرادة والسيطرة على الموارد الذاتية: على الرغم من ان مفهوم الإرادة اشتق بشكل أساسي من بعض الافتراضات الدينية التي تؤكد على فكرة ان الاله هو المانح للإرادة الحرة، الا أن هذا المفهوم قد تميز بشكل واضح في ميدان علم النفس وتحديداً علي يد المدرسة الالمانية التي اهتمت بدراسة سلوك الإنسان (سوسن شلبي، ٢٠٠٠ : ٤٥)
وتعتمد نظرية الإرادة في تفسير سلوك إدارة وتنظيم الذات على الافتراضات التالية:

- أ. ان قدرة الفرد على إدارة ذاته محدودة.
 - ب. جميع مهام ادارة الذات وتنظيمها تعتمد على موارد وأساليب ثابتة محددة تجعل من الصعب الاستمرار على نفس الوتيرة التي بدأها الفرد مع الاهداف المبدئية بدون توفر ارادة قوية لديه.
 - ج. ان نجاح الفرد في ادارة ذاته يعتمد علي توفر الموارد الذاتية من جهة، وقوة الفرد في التحكم بها من جهة اخري.
- وهكذا فان الجوانب الارادية لإدارة وتنظيم الذات تتمثل في الميكانيزمات التي تقام من أجل ضبط التركيز لتحقيق التقدم والنجاح، وذلك في مواجهة المعوقات الذاتية والبيئية التي يتعرض لها الفرد، وبالتالي فان ادارة الذات تعتمد علي توفر ارادة قوية لدي الفرد أكثر من المهارة او المعرفة لان الاخيرة معرضة للنضوب والزوال (عاطف عمارة، ٢٠٠٦ : ١٦).

٦-نظرية تحديد الاهداف: تقوم هذه النظرية على فكرة مفادها ان سلوك الفرد هو سلوك هادف، وان الافراد يقومون بإدارة ذواتهم وتنظيمها لتحقيق الاهداف التي يضعونها لأنفسهم، وتعد هذه النظرية من النظريات البسيطة التي تفسر بشكل مباشر لماذا ينجز بعض الافراد واجباتهم ويكون ادائهم أفضل من الآخرين؟ حيث يعود السبب وفق هذه النظرية الي الاهداف التي يضعها الفرد لذاته، فاذا كانت أهداف بسيطة وواقعية فان أداء الافراد يكون عالي ومميز، أما اذا كانت الاهداف الموضوعية صعبة ومعقدة فان ذلك سوف يؤثر سلبيًا علي الأداء، اي ان هذه النظرية تري ان تحديد الاهداف متضمنًا ادارة الذات لان تحديد الاهداف وترجمتها الي اجراءات في مرحلة لاحقة هي عملية إرادية، وبالتالي تؤدي الي مستوي مقبول من الاداء ووضع خطط العمل والحفاظ علي الجهد والمثابرة والاتجاه لتحقيق الهدف. (Stanlly, 1997: 35).

أبعاد إدارة الذات:

١. التنظيم الذاتي **Self-regulation**: وهو ضبط السلوك من خلال المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي والتعزيز الذاتي (APA, 2009: 457).
٢. إدارة الوقت **Time Management**: وهو قدرة الفرد على حسن استخدام الوقت وذلك بتحديد الاحتياجات والأولويات من خلال التخطيط والالتزام وعمل جداول الأعمال لتحديد المهام المختلفة والخطة الزمنية لها.
٣. إدارة الضغوط والانفعالات **Emotion Management**: وهي قدرة الفرد على التعامل مع انفعالاته المختلفة والتحكم فيها (طلعت منصور وآخرون، ٢٠١٥: ١٢٣٧).
٤. الثقة بالنفس **Self-confidence**: وهي شعور الفرد بقدرته على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدمًا إمكاناته وقدراته واستعداداته لتحقيق أهدافه المنشودة مما يساعده على تحقيق التوافق النفسي (طلعت عبد الحميد، ٢٠١٤: ٣٠٤).
٥. إدارة العلاقات الاجتماعية **Social Relationship Management**: وهي قدرة الفرد على إقامة شبكة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين واستثمار هذه

- العلاقات بالإضافة إلى التعاون والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعي (محمد الصيرفي، ٢٠٠٧: ١٦؛ Dawson, 2008: 224).
٦. الدافع الذاتي **Self-Motivation**: وهو قدرة الفرد على تحفيز ذاته وشحن همته لتحقيق أهدافه ومواجهة الصعاب مع الشعور بالأمل والتفاؤل (Schunk, 1995: 112).
٧. التخطيط **Planning**: وهو عملية منظمة، حيث يمكن للفرد من خلالها تحديد أهدافه وترتيب أولوياته واختيار أفضل الطرق لتحقيقها في ضوء إدراكه لإمكاناته وقدراته (طلعت عبد الحميد، ٢٠١٤: ١٧٨).
٨. التفاؤل **Optimism**: وهو التوقع الإيجابي للأحداث والنظرة الإيجابية المقبلة على الحياة، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجوانب المضيئة الجيدة من الأشياء وتوقع الأفضل بدلاً من الأسوأ (Marshall et al, 1992: 130).

خطوات إدارة الذات:

لإدارة الذات عدة خطوات هي:

١. تقييم الذات: ويجب أن يكون تقييم الذات تقييماً موضوعياً حيث يقيم الفرد ذاته بناء على معرفته لقدراته وإمكاناته وعندئذ يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتمييزها لأقصى درجة (Stephen, 2007: 3).
٢. تحديد الأهداف: فيحدد أهدافه بشكل واقعي ويحدد الوقت اللازم لتحقيقها ووسائل تحقيقها وتقييم هذه الوسائل، والاستفادة من تجارب الآخرين عند وضع هذه الأهداف.
٣. التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة حيث يساعد الاستغلال الأمثل للوقت وبذل الجهد، والتحكم في البيئة المحيطة على زيادة دافعية الفرد للتغيير نحو الأفضل وبالتالي تطوير ذاته والإسهام في إدارتها.
(احمد حسن، ٢٠١٢: ١٨؛ هبة أحمد، ٢٠١٣: ١٤)

معوقات إدارة الذات:

هناك بعض العوامل التي قد تعوق إدارة الفرد لذاته منها:

١. عدم وجود خطط وأهداف واضحة ومحددة.

٢. عدم وضع جدول زمني لتحقيق هذه الأهداف.
 ٣. التسوية وتأجيل المهام.
 ٤. عدم الاستفادة من خبرات الفرد السابقة وخبرات الآخرين.
 ٥. عدم استخدام التقويم المرحلي (التقويم التكويني) خلال أداء المهام.
 ٦. محدودية الوصول إلى تحقيق ما نهدف إليه.
- (طلعت عبد الحميد، ٢٠١٤: ١٧٨)

ثانياً: قلق المستقبل Future Anxiety

يعرف قلق المستقبل بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغييرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالاته الشديدة قد يكون تهديداً شديداً بأن هناك شيئاً سوف يحدث للفرد (إيمان صبري، ٢٠٠٣: ٥٥)

ويعرفه زالسكي (Zaleski, 1996: 165) بأنه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغييرات السلبية في المستقبل.

وتشير جمعية علم النفس الأمريكية المشار إليها في إبراهيم بالكيلاني (٢٠٠٨: ٢٤) بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى حد كبير أو غير واضح المصدر، ويصاحبه متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر.

ويعرف أيضاً بأنه شعور وجداني يتصف بالارتباك والضيق والغموض وتوقع الأسوأ والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي (صلاح كرميان، ٢٠٠٨: ٧).

ويذكر غالب المشيخي (٢٠٠٩: ٢٨) إلى اقلق المستقبل بأنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

أما جمال القاسم (٢٠٠٠: ١٢١) فيرى أنه عاطفة غير سارة تتميز بالإجهاد والخوف من شيء مرتقب.

ويعرفه الباحث بأنه حالة الاضطراب التي يتعرض لها الفرد بدرجات مختلفة مصحوبة بخوف وتوتر وارتباك وعدم ارتياح نحو موضوعات مستقبلية تؤثر على الحالة النفسية للفرد وتؤدي إلى اضطرابات سلوكية في حالة استمرارها لمدة طويلة.

مستويات قلق المستقبل:

١. **المستوى المنخفض:** يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة حساسيته نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة تأهبه لمواجهة مصادر الخطر في بيئته المحيطة، ويشار إلى هذا المستوى من القلق على أنه علامة إنذار لخطر وشيك.
٢. **المستوى المتوسط:** يصبح فيه الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته، وسيطر الجمود على استجابات الفرد في المواقف المختلفة بوجه عام ويحتاج لبذل جهد أكبر للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المختلفة.

٣. **المستوى العالي:** يتأثر سلوك الفرد سلبًا أو يقوم بأساليب سلوكية غير مناسبة في المواقف المختلفة ويعجز الفرد عن التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الاستتارة والسلوك العشوائي. (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ٥٠)

وعلى هذا فإن قلق المستقبل لا يأتي فجأة دون مقدمات أو يسابق إنذار إنما يمر بمراحل ومستويات متدرجة حسب شدة المثيرات والأحداث الضاغطة.

النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

١. **النظرية السلوكية:** ترى هذه المدرسة أن الفرد يتعلم القلق كما يتعلم أي سلوك آخر، حيث يرى سكينر skinner أن السلوك ينتج من خلال مرور الفرد بخبرات تثير القلق وتم تعزيزها بدرجة جعلت منها مثيرًا قويًا ومستمرًا أما دولارد وميللر Dolard & Miller فيعتبران القلق نتاج لتوقع الألم الذي يرتبط بالمثيرات الخارجية والداخلية (صلاح كرميان، ٢٠٠٨: ٢٤).

٢. **نظرية التعلم الاجتماعي:** يشير باندورا Bandora - رائد هذه النظرية- إلى أن القلق يظهر نتيجة لحدوث تغيرات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسي لظهور القلق لدى الفرد، نتيجة لمفهوم الذات السالب لدى الفرد، وعليه فالقلق يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية لكنه يرتبط بالسمات الشخصية (العقلية والوجدانية) (عديلة تونسي، ٢٠٠٢: ٤٠)

٣. نظرية التحليل النفسي: يرى أدلر Adler أن السلوك الإنساني يتحدد بدافعيته بدلالة توقعاته المستقبلية، ويؤمن بأن أهداف المستقبل أكثر أهمية من الأحداث الماضية. ويرجع "أدلر" نشأة القلق إلى طفولة الإنسان الأولى، ويربطه بالشعور بالنقص الجسمي الذي يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الأمان، ومن ثم ينشأ القلق النفسي الذي يعمم بدوره على الجانب النفسي والاجتماعي مما يترتب عليه الشعور بقلق المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض الشعور بالنقص (اقبال الحمداني، ٢٠١١: ١٦٢).

دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت إدارة الذات لدى طلبة المدارس:

هدفت دراسة نعيمة حسن (٢٠٠٥) إلى التدريب على التعلم الذاتي من خلال مديولات تعليمية قائمة على إدارة الذات للتعلم في تحسين الأداء الأكاديمي لطلاب الصف الأول الثانوي. وتكونت العينة من ٧٠ طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية، واستخدم اختبار تحصيلي ومقياس تنظيم الذات. وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب.

كما هدفت دراسة كاردون وآخرون Cardon et al (٢٠٠٩) إلى التحقق من فاعلية استخدام الموضوعات القائمة على إدارة الذات في الفصول الدراسية بالمرحلة الابتدائية على تعزيز وفهم الأنشطة البدنية، وتكونت العينة من ٤١٢ من الأطفال، و ٢٠ معلمًا، و ٥٠ من أولياء الأمور. وأوضحت النتائج أن معظم الأطفال كانوا متحمسين للبرنامج وأنه يزيد من الوعي ومستويات النشاط البدني لدى الأطفال.

أما دراسة إيهاب سيد (٢٠١٠) فهدفت إلى استخلاص أهم متغيرات إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لديهم، وتكونت العينة من (١٢٣) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية الأزهرية. واستخدمت الدراسة مقياس إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية (إعداد: إيهاب سيد) ومقياس ضغوط الدراسة (إعداد: لطفي عبد الباسط). وأوضحت النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة.

وحاولت دراسة عبد الفتاح رجب (٢٠١٤) التعرف على فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل (السلوكيات الحركية، السلوكيات

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

العدوانية، السلوكيات الصوتية، سلوكيات عدم الامتثال للتعليمات) وأثر ذلك على تحسين مفهوم الذات الأكاديمي، طبقت الدراسة على (٢٦) تلميذاً بالمرحلة الإعدادية بمدينة الطائف، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير المعلم للسلوك الصفي المشكل، وبطاقة تقييم إدارة السلوك المستهدف (صورة المعلم /صورة التلميذ)، ومقياس مفهوم الذات الأكاديمي ، وبرنامج التدريب على مهارات إدارة الذات. أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج واستمرارية أثره في تحسين السلوك الصفي وتحسين مفهوم الذات الأكاديمي.

كما هدفت دراسة أزهار محمد (٢٠١٤) إلى التحقق من العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي لتحسين إدارة الذات للمراهقات المتأخرات دراسياً. وتكونت العينة من ٢٠ طالبة بالمرحلة الإعدادية متأخرات دراسياً، واستخدم مقياس إدارة الذات (إعداد: أزهار محمد) وبرنامج التدخل المهني قائم على العلاج الواقعي. أوضحت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين إدارة الذات لدى الطالبات المتأخرات دراسياً.

وهدفت دراسة لمياء سليمان وسلوى رشدي (٢٠١٦) إلى التعرف على فاعلية تطبيق برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات عقلياً منخفضات التحصيل الدراسي. وتكونت العينة من ٢٠ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. تكونت الأدوات المستخدمة من مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، واختبار الذكاء للصغار والكبار، ومقياس بينيه للذكاء ومقياس مهارات إدارة الذات، والبرنامج التدريبي القائم على إدارة الذات. وأسفرت النتائج عن تحسن مستوى التحصيل الدراسي للطالبات بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة.

المحور الثاني: دراسات تناولت قلق المستقبل لدى طلبة المدارس:

سعت دراسة جبار العكيلي (٢٠٠٠) إلى معرفة مستوى قلق المستقبل والفروق تبعاً لمتغيرات النوع والعمر. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل بين أفراد العينة كان بدرجة متوسطة. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع والعمر.

حاولت دراسة أمينة الهيل (٢٠٠٢) تقديم برنامج ارشاد عقلائي لتخفيف الشعور بالضغط النفسية والقلق، لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية حيث وجدت فروق دالة

بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية. وبالتالي فالعلاج العقلاني أثبت فاعلية في تقليل مستوى الشعور بالضغط النفسية سواء كانت اجتماعية أو مهنية وتخفيض مستوى القلق أيضا.

وأجرت سناء مسعود (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وتأثير قلق المستقبل على الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. تكونت العينة من ٥٩٩ طالبًا وطالبة بالثانوية العامة. وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل في اتجاه الإناث.

وهدف دراسة أدومية Adomeh (٢٠٠٦) إلى معرفة فاعلية العلاج العقلاني في خفض مستوى الشعور بالقلق، والضغط، والاكتئاب، وأثر ذلك على تعزيز التوافق النفسي لدى (٥٠) طالبًا من المراهقين بالمدرسة الثانوية، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تقليل مستوى الشعور بالقلق والضغط النفسية والاكتئاب، إلا أن مستوى انخفاض الاكتئاب لم يكن دالا وذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة اجبوكوك وآخرون Egbochuku et al (٢٠٠٨) إلى التعرف على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى قلق الامتحان بين المراهقون في المدارس الثانوية، وقد أكدت الدراسة على فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار لدى المراهقون.

أما دراسة أري Ari (٢٠١١) فهدف إلى الكشف عن قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات، تكونت العينة من (١٥٢٥) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود اختلافات بين بعدي الاستكشاف والالتزام في ضوء مستوى القلق من المستقل، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في مجال الالتزام، ولصالح الذكور في مجال الاستكشاف، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تدني المخاوف والقلق من المستقبل لدى الذكور مقارنة بالإناث خاصة في المجالين الاقتصادي والتعليمي وفرص التعلم الأفضل.

هدفت دراسة سمر وليد (٢٠١١) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكنتاب لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، وتكونت العينة من (٦٢٩) طالبًا وطالبة بالصف الثاني الثانوي، واستخدم مقياس القلق والقائمة العربية للاكتئاب. وأوضحت النتائج وجود علاقة دالة بين قلق المستقبل والاكنتاب، كما أوضحت النتائج وجود فروق في قلق المستقبل بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وفروق بين تخصص العلمي والأدبي في اتجاه طلبة التخصص العلمي.

حاولت دراسة هايدي إبراهيم (٢٠١٢) التحقق من فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لخفض مستوى القلق لدى طلاب الثانوية العامة بمحافظة شمال سيناء. وتكونت العينة من (١٥) طالبًا وطالبة من طلبة الثانوية العامة، واشتملت أدوات الدراسة برنامج العلاج العقلائي الانفعالي، ومقياس القلق. وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض القلق لدى طلبة الثانوية العامة.

هدفت دراسة مايسة فاضل (٢٠١٤) إلى اقتراح وبناء برنامج لخفض قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة والتحقق مما إذا كانت فاعليته تختلف باختلاف التخصص الدراسي والنوع. تكونت العينة من (٦٠) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة تكونت الأدوات من البرنامج المقترح، ومقياس قلق الاختبار. وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج المقترح في خفض قلق الاختبار، كما أوضحت النتائج فاعلية البرنامج بدرجة أكبر لدى الإناث حيث يعانون من قلق الاختبار بدرجة أكبر من الذكور، وأوضحت النتائج أيضًا أن للبرنامج المقترح فاعليته في خفض قلق الاختبار لدى من يعانون منه بدرجة كبيرة من أفراد العينة ذوي التخصص الدراسي الأدبي.

هدفت دراسة عبد الله محمود (٢٠١٧) إلى التعرف على أثر التربية العقلانية الانفعالية في مواجهة قلق المستقبل والحد من السلوك اللااجتماعي لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية الصناعية بالأردن. وتألفت عينة الدراسة من (٢٨) طالبًا، واستخدم مقياس قلق المستقبل ومقياس السلوك اللااجتماعي. أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين قلق المستقبل والسلوك اللااجتماعي.

كما هدفت دراسة هشام مخيمر ومحمد الوديناني (٢٠١٨) إلى تعرف العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي والفروق بين طلاب

الجامعة وفقاً للتخصص الأكاديمي. وتكونت العينة من ٣٠٠ طالب من طلاب جامعة أم القرى، وطبق عليهم مقياس قلق المستقبل وفاعلية الذات الأكاديمية ومقياس الدافع للإنجاز الأكاديمي. وأوضحت النتائج وجود ارتباط سالب دال بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة بين التخصصات الأدبية والعلمية في أبعاد قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ الباحث من خلال الدراسات السابقة ما يلي:

- ١) محدودية الدراسات- في حدود اطلاع الباحث- التي تناولت إدارة الذات وقلق المستقبل معاً لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٢) إجماع معظم الدراسات على أن أبرز مشكلات طلبة المرحلة الثانوية هي القلق بصفة عامة وقلق المستقبل وقلق الاختبار بصفة خاصة كما في دراسة أدوميه Adomeh (٢٠٠٦)، اجبوكوك وآخرون Egbochuku et al (٢٠٠٨)، أري Ari (٢٠١١)، سمر وليد (٢٠١١)، هايدي إبراهيم (٢٠١٢)، وعبد الله محمود (٢٠١٧).
- ٣) أن إدارة الذات تحسن مهارات الدراسة والأداء الأكاديمي ومفهوم الذات كما في دراسة كوبلاند Copelend (٢٠٠٠)، ونعيمة حسن (٢٠٠٥)، وعبد الفتاح رجب (٢٠١٤)، ولمياء سليمان وسلوى رشدي (٢٠١٦).
- ٤) وجود فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع كما في دراسات جبر العكيلي (٢٠٠٠)، وسناء مسعود (٢٠٠٦)، واري Ari (٢٠١١)، وسمر وليد (٢٠١١)، ومايسة فاضل (٢٠١٤).
- ٥) وجود فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص في اتجاه التخصصات الأدبية كما في دراسة هشام مخيمر ومجد الوديناني (٢٠١٨).
- ٦) استفاد الباحث من هذه الدراسات في إعداد وتصميم أدوات الدراسة الحالية، وصياغة فروضها، وتفسير ومناقشة نتائجها.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة عكسية بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة؟

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

٢. لا توجد فروق في متغيرات الدراسة (إدارة الذات - قلق المستقبل) لدى طلبة الثانوية العامة باختلاف النوع (ذكور/ إناث)؟
٣. لا توجد فروق في متغيرات الدراسة (إدارة الذات - قلق المستقبل) لدى طلبة الثانوية العامة باختلاف التخصص (علمي/ أدبي)؟
٤. يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدارة الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من ١٠٠ طالبًا وطالبة بالصف الثالث الثانوي ٥٠ ذكور و ٥٠ إناث تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٨ عام، ٤٥ بالقسم العلمي و ٥٥ بالقسم الأدبي بأحد المراكز الخاصة.

أدوات الدراسة:

يشترط في الأدوات والمقاييس الخاصة بالعلوم الاجتماعية - والتي من بينها علم النفس - أن تتوفر بها مجموعة من الخصائص والشروط السيكومترية التي تمكن القائمين باستخدامها التأكد من مدى مناسبتها للظاهرة التي تناولتها تلك المقاييس، والوثوق بالنتائج التي يحصلون عليها من تطبيقها، وتتمثل تلك الخصائص السيكومترية في الصدق والثبات كأحد أهم الشروط التي ينبغي توافرها في المقاييس النفسية. وأعد الباحث مقياس إدارة الذات ومقياس قلق المستقبل لطلبة الثانوية العامة، وحسبت الخصائص السيكومترية على عينة قوامها (٣٠) طالبًا وطالبة بالثانوية العامة، وفيما يلي عرضاً للخصائص السيكومترية لكل مقياس على حدة:

أولاً: مقياس إدارة الذات (إعداد الباحث):

أعد الباحث مقياس إدارة الذات لطلبة الثانوية العامة. وتم تصميمه باتباع المراحل التالية:
أ- الاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي تقيس إدارة الذات مثل مقياس إدارة الذات إعداد: Schuurmans (٢٠٠٥)، واختبار إدارة الذات إعداد: ناجي محمد (٢٠١٠)، ومقياس إدارة الذات إعداد: هويدا محمود (٢٠١٣)، ومقياس إدارة الذات

د. محمد حامد زهران

إعداد: أزهار محمد (٢٠١٤)، مقياس إدارة الذات إعداد: طلعت منصور وآخرون (٢٠١٥)، مقياس إدارة الذات إعداد: سمر عبد البديع السيد (٢٠١٥)

ب- صياغة عبارات المقياس بصورة محددة وموجزة للتعبير عن إدارة الذات، وتم تنقيح هذه العبارات وإعادة صياغتها، وحذف بعضها والإبقاء على الصالح منها مبدئياً، واستقر المقياس في صورته المبدئية متضمناً ٥١ عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي إدارة الذات وإدارة الوقت وإدارة الضغوط والثقة بالنفس وإدارة العلاقات الاجتماعية والدافع الذاتي والتخطيط والتعاؤل.

ج- تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كالآتي:

١- صدق الاتساق الداخلي: تم استخدام صدق التكوين (الاتساق الداخلي) لاستكشاف معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس وتوضح وفق الجدول التالي:

جدول (١)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدارة الذات (ن=٣٠)

البند	إدارة الذات	بند	إدارة الوقت	بند	إدارة الضغوط	بند	الثقة بالنفس	بند	العلاقات الاجتماعية	بند	الدافع الذاتي	بند	التخطيط	بند	التعاؤل
١	٠.٦٤١**	٩	٠.٤٤٠**	١٧	٠.٧٢٩**	٢٣	٠.٦٤٤**	٢٩	٠.٤٠٥**	٣٥	٠.٥٨٦**	٤١	٠.٧٧٩**	٤٧	٠.٧٣٥**
٢	٠.٤٨٦**	١٠	٠.٥٧٩**	١٨	٠.٦٨٠**	٢٤	٠.٥٥٥**	٣٠	٠.٣٧٤**	٣٦	٠.٤٧١**	٤٢	٠.٦٣٥**	٤٨	٠.٥٤٧**
٣	٠.٦٨٩**	١١	٠.٥١٥**	١٩	٠.٥٧٧**	٢٥	٠.٦٠٥**	٣١	٠.٤١٨**	٣٧	٠.٥١٢**	٤٣	٠.٥٥٩**	٤٩	٠.٦٩٧**
٤	٠.٢٩٥	١٢	٠.٦١٨**	٢٠	٠.٤٠٨**	٢٦	٠.٥١٨**	٣٢	٠.٦٣٥**	٣٨	٠.٤٩٦**	٤٤	٠.٧١٠**	٥٠	٠.٦١٢**
٥	٠.٦١٠**	١٣	٠.٧٥٥**	٢١	٠.٣٦٦**	٢٧	٠.٥٧٨**	٣٣	٠.٤٢٦**	٣٩	٠.٥٢٥**	٤٥	٠.٦٥٢**	٥١	٠.٧١٧**
٦	٠.٥٤٠**	١٤	٠.٥٦٥**	٢٢	٠.٣٢١**	٢٨	٠.١٩٩	٣٤	٠.٣٦١**	٤٠	٠.٦٩٨**	٤٦	٠.٦٩١**		
٧	٠.٥٣٢**	١٥	٠.٥٩٢**		٠.٦٦٧**		٠.٦٨٥**		٠.٤٦٥**		٠.٥٤١**		٠.٧٥٩**		٠.٦٦١**
٨	٠.٦٢٦**	١٦	٠.٦١١**												
الدرجة الكلية	٠.٧٩١**		٠.٧٩٤**												

* دالة عند ٠.٠٥ * دالة عند ٠.٠١ ن = ١٠٠

يتضح من الجدول (١) ارتفاع معاملات ارتباط عبارات مقياس إدارة الذات فيما عدا العبارتين (٤، ٢٨) واللذان بلغ معامل ارتباطهما (٠.٢٩٥، ٠.١٩٩) على التوالي وغير دالة إحصائياً مما يستلزم حذفها من المقياس وهذا ما أكدته نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، ليصبح عدد عبارات مقياس إدارة الذات ٤٩ عبارة بدلاً من ٥١ عبارة.

٢-الصدق العاملي:

وهو نوع من أنواع الصدق الذي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو مجموعة من الفقرات أو المتغيرات لذا فهو يعتبر من أهم الأساليب الإحصائية التي نستخدمها في تقدير صدق التكوين الفرضي. (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٠: ١٧٣)

وفي البحث الحالي تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (Components Principal) على عينة قدرها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة، حيث وزعت عبارات وفقرات المقياس على عوامل فرضية Factor-Hypothesized، وهي الأبعاد التي تم تحديدها لبناء المقياس والتي سبق ذكرها مسبقاً. كما تم استخدام محك كايير في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح، كما استخدم أيضاً محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشعب الجوهري للبند على العامل بأن يكون دالاً إحصائياً عند ($\pm 0,30$) أو أكثر. وفيما يلي مخرجات التحليل العاملي لمقياس إدارة الذات:

أ- شرط كفاية العينة KMO:

يجب ألا تقل نسبة كفاية العينة عن ٠,٥٠، وتم حساب (KMO) لعينة الدراسة على مقياس إدارة الذات، وبلغت نسبة كفاية العينة ٠,٦١٨.

ب- معنوية مصفوفة الارتباط بين متغيرات مقياس إدارة الذات:

باستخدام اختبار (Bartlett's Test) اتضح إنه يوجد ارتباط معنوي بين متغيرات مقياس إدارة الذات عند مستوى معنوية أقل من ٠,٠٠١.

ج- العوامل المستخرجة ونسب التباين:

أسفر التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax لفقرات وبنود مقياس إدارة الذات عن ثمانية عوامل تشبعت عليها (٤٩) عبارة، كما بلغت نسبة التباين الكلي لمفسر للمقياس (٤٧,٨٨٦ %)، وسيتم توضيح العوامل في الجداول التالية:

جدول (٢)

يوضح نسبة التباين الكلي لمقياس إدارة الذات (ن = ٣٠)

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر %	نسبة التباين التراكمية %
١	٥.٦٩٤	١١.١٦٥	١١.١٦٥
٢	٣.٧٧٥	٧.٤٠١	١٨.٥٦٦
٣	٣.٢٧٧	٦.٤٢٦	٢٤.٩٩٢
٤	٢.٧٣٥	٥.٣٦٣	٣٠.٣٥٦
٥	٢.٣٥٠	٤.٦٠٩	٣٤.٩٦٤
٦	٢.٣١٩	٤.٥٤٧	٣٩.٥١١
٧	٢.٢٢٨	٤.٣٦٨	٤٣.٨٧٩
٨	٢.٠٤٤	٤.٠٠٧	٤٧.٨٨٦

جدول (٣)

يوضح مصفوفة العوامل بعد التدوير لمقياس إدارة الذات (ن = ٣٠)

م	الأبعاد المفردات	(١) إدارة الذات	(٢) إدارة الوقت	(٣) إدارة الضغوط	(٤) الثقة بالنفس	(٥) إدارة العلاقات الاجتماعية	(٦) الدافع الذاتي	(٧) التخطيط	(٨) التفاؤل
١	مفردة ٤١	٠.٧١٧							
٢	مفردة ١٢	٠.٧٠٢							
٣	مفردة ٣	٠.٦٨٥							
٤	مفردة ٥	٠.٦٧٠							
٥	مفردة ٤٢	٠.٦٥٧							
٦	مفردة ٤٦	٠.٦٤١							
٧	مفردة ٤٤	٠.٥٩٠							
٨	مفردة ١٥	٠.٥٨٢							
٩	مفردة ١٦	٠.٤٧٢							
١٠	مفردة ٩	٠.٤٣٩							
١١	مفردة ٤٥	٠.٣٨٠							
١٢	مفردة ٦	٠.٣٧٤							
١٣	مفردة ٨	٠.٣٧٤							
١٤	مفردة ١١	٠.٣١١							
١٥	مفردة ٥١		٠.٧٤٩						
١٦	مفردة ٥٠		٠.٦٨٦						
١٧	مفردة ٢٦		٠.٥٩٤						
١٨	مفردة ٢٣		٠.٥١٧						
١٩	مفردة ٤٧		٠.٤٩٩						

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

م	الأبعاد	(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)	(٦)	(٧)	(٨)
	المفردات	إدارة الذات	إدارة الوقت	إدارة الضغوط	الثقة بالنفس	إدارة العلاقات الاجتماعية	الدافع الذاتي	التخطيط	التفأول
٢٠	مفردة ٤٩		٠.٤٩٩						
٢١	مفردة ٣٨		٠.٤٢٨						
٢٢	مفردة ٤٨		٠.٣٨٦						
٢٣	مفردة ٤٣		٠.٣٤٥						
٢٤	مفردة ١٣			٠.٥٦٤					
٢٥	مفردة ١٠			٠.٥٤١					
٢٦	مفردة ٣٠			٠.٥٠٢					
٢٧	مفردة ٣٧			٠.٥٠٢					
٢٨	مفردة ١			٠.٤٨٩					
٢٩	مفردة ١٤			٠.٤٤٠					
٣٠	مفردة ٢			٠.٤٣٧					
٣١	مفردة ٤٠			٠.٦٠٠					
٣٢	مفردة ٣٥			٠.٥٧٨					
٣٣	مفردة ٣٦			٠.٥٦٨					
٣٤	مفردة ٢٥			٠.٥٤٧					
٣٥	مفردة ٢٢			٠.٤٨٩					
٣٦	مفردة ٢٤				٠.٥٨١				
٣٧	مفردة ٢٧				٠.٥٤١				
٣٨	مفردة ٣١				٠.٤٧٩				
٣٩	مفردة ٧				٠.٤٥٧				
٤٠	مفردة ٢١				٠.٤٣٥				
٤١	مفردة ١٧					٠.٧٩٧			
٤٢	مفردة ١٨					٠.٧٨٣			
٤٣	مفردة ١٩					٠.٦٨٢			
٤٤	مفردة ٢٠					٠.٣٥٣			
٤٥	مفردة ٣٩						٠.٦٩٧		
٤٦	مفردة ٣٣						٠.٥٣٤		
٤٧	مفردة ٣٤							٠.٦٣٢	
٤٨	مفردة ٢٩							٠.٦١٤	
٤٩	مفردة ٣٢							٠.٤٣٥	
الجذر الكامن		٥,٦٩٤	٣,٧٧٥	٣,٢٧٧	٢,٧٣٥	٢,٣٥٠	٢,٣١٩	٢,٢٢٨	٢,٠٤٤
نسبة التباين المقسّر		%١١.١٦٥	%٧.٤٠١	%٦.٤٢٦	%٥.٣٦٣	%٤.٦٠٩	%٤.٥٤٧	%٤.٣٦٨	%٤.٠٠٧
نسبة التباين التراكمي									%٤٧.٨٨٦

يتضح من الجدولين (٢، ٣) ما يلي:

مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٥٨، ج ٢، أبريل ٢٠١٩

١- استوعب البعد الأول: إدارة الذات (١٤) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٧١٧ إلى أقل تشبع ٠.٣١١ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٥.٦٩٤ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل الأول ١١.١٦٥%.

٢- استوعب البعد الثاني: إدارة الوقت (٩) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٤٧٩ إلى أقل تشبع ٠.٣٤٥ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٣.٧٧٥ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٧.٤٠١%.

٣- استوعب البعد الثالث: إدارة الضغوط (٧) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٥٦٤ إلى أقل تشبع ٠.٤٣٧ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٣.٢٧٧ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٦.٤٢٦%.

٤- استوعب البعد الرابع: الثقة بالنفس (٥) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٦٠٠ إلى أقل تشبع ٠.٤٨٩ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٧٣٥ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٥.٣٦٣%.

٥- استوعب البعد الخامس: إدارة العلاقات الاجتماعية (٥) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٥٨١ إلى أقل تشبع ٠.٤٣٥ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٣٥٠ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٤.٦٠٩%.

٦- استوعب البعد السادس: الدافع الذاتي (٤) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٧٩٧ إلى أقل تشبع ٠.٣٥٣ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٣١٩ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٤.٥٤٧%.

٧- استوعب البعد السابع: التخطيط (٢) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٦٩٧ إلى أقل تشبع ٠.٥٣٤ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٢٢٨ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٤.٣٦٨% على الرغم من تشبع هذا البعد بمفردتين فقط إلا أن الباحث قام بالإبقاء عليه لهذه الأسباب:

أ. بمراجعة جميع الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الذات وجدت أن بُعد "التخطيط"

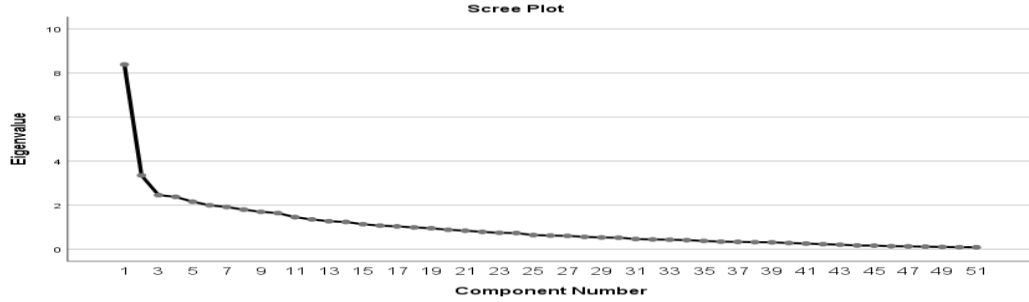
هو أحد الأبعاد الرئيسة المستخدمة في تلك الدراسات.

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

ب. بلغ الجذر الكامن لهذا البعد (٢,٢٢٨) وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح على محك كايزر Kaiser لاستخراج العوامل، وبذلك فإن إمكانية التحقق من الشرط متوفرة.

ج. بُعد "التخطيط" ليس هو البعد الأخير ولكنه يليه بُعد آخر "التفائل" وتشبع عليه عبارات وبلغ جذره الكامن (٢,٠٤٤) وبالتالي فإن إمكانية حذفه ستضر بباقي البناء العاملي للمقياس.

٨- استوعب البعد الثامن: التفاؤل (٣) عبارات رتبت تنازلياً من أعلى التشبعات ٠.٦٣٢ إلى أقل تشبع ٠.٤٣٥ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٠٤٤ وهي قيمة



أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٤.٠٠٧%.

شكل (١) يوضح الجذور الكامنة لمتغيرات مقياس إدارة الذات

٢- ثبات المقياس Scale Reliability

تم حساب معاملات ثبات مقياس إدارة الذات بطريقتين هما : معامل ثبات ألفا كرونباخ α ، وطريقة التجزئة النصفية Guttman split-half ، وذلك باستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون Brown.

جدول (٤)

يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعادلة التصحيح لمقياس إدارة الذات (ن = ٣٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا α	معادلة تصحيح سبيرمان براون
إدارة الذات	١٤	٠.٨٥٤	٠.٨٢٤
إدارة الوقت	٩	٠.٧٥٧	٠.٧٢١
إدارة الضغوط	٧	٠.٦٧٤	٠.٥٨٠
الثقة بالنفس	٥	٠.٦٠٣	٠.٥٠٨
إدارة العلاقات الاجتماعية	٥	٠.٥٦٨	٠.٥١٢
الدافع الذاتي	٤	٠.٦١٩	٠.٥٧٩
التخطيط	٢	٠.٤٦٥	٠.٣٧١
التساؤل	٣	٠.٥٨٢	٠.٤٩٤
الدرجة الكلية للمقياس	٤٩	٠.٨٦٣	٠.٨١٤

جدول (٥)

يوضح الصورة النهائية لمقياس إدارة الذات (ن = ٣٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات
إدارة الذات	١٤	١١، ٨، ٦، ٤٥، ٩، ١٦، ١٥، ٤٤، ٤٦، ٤٢، ٥، ٣، ١٢، ٤١
إدارة الوقت	٩	٤٣، ٤٨، ٣٨، ٤٩، ٤٧، ٢٣، ٢٦، ٥٠، ٥١
إدارة الضغوط	٧	٢، ١٤، ١، ٣٧، ٣٠، ١٠، ١٣
الثقة بالنفس	٥	٢٢، ٢٥، ٣٦، ٣٥، ٤٠
إدارة العلاقات الاجتماعية	٥	٢١، ٧، ٣١، ٢٧، ٢٤
الدافع الذاتي	٤	٢٠، ١٩، ١٨، ١٧
التخطيط	٢	٣٣، ٣٩
التساؤل	٣	٣٢، ٢٩، ٣٤

طريقة تصحيح المقياس:

يتم الاستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس بأحد بدائل ثلاثة هي: "تتطبق"، و"أحياناً"، و"لا تتطبق". وعند التصحيح توزع الدرجات على النحو التالي: تعطى الدرجة

واحد للاختيار " نعم"، ودرجتان للاختيار " أحياناً"، وثلاث درجات للاختيار "لا"، في العبارات السالبة رقم ١، ٤، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٣٨، ٤٧، ٤٩ بينما باقي عبارات المقياس الموجبة تأخذ درجات في الاتجاه العكسي. وتعتبر الدرجة المرتفعة عن مستوى عال من إدارة الذات.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث):

كما أعد الباحث مقياس قلق المستقبل لطلبة الثانوية العامة. وتم تصميمه باتباع المراحل التالية:

- أ- الاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي تقيس قلق المستقبل مثل مقياس قلق المستقبل إعداد غالب المشيخي (٢٠٠٩)، مقياس قلق المستقبل إعداد: هيام الطراونة (٢٠١٢)، مقياس قلق المستقبل إعداد: سناء زهران (٢٠١٥).
- ب- صياغة عبارات المقياس بصورة محددة وموجزة للتعبير عن الشعور بالوحدة النفسية، وتم تنقيح هذه العبارات وإعادة صياغتها، وحذف بعضها والإبقاء على الصالح منها مبدئياً، واستقر المقياس في صورته المبدئية متضمناً (٣٨) عبارة موزعة على سبعة أبعاد هي الجانب النفسي والجانب الاقتصادي والجانب الاجتماعي والجانب الصحي والجانب الأسري والجانب الأكاديمي والجانب المهني.
- ج- تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كالآتي:

صدق المقياس Scale Validity

أ) صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام صدق التكوين (الاتساق الداخلي) لاستكشاف معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس وتوضح وفق الجدول التالي:

جدول (٦)

يوضح صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قلق المستقبل (ن = ٣٠)

البند	الجانب النفسي	البند	الجانب الاقتصادي	البند	الجانب الاجتماعي	البند	الجانب الصحي	البند	الجانب الأسري	البند	الجانب الأكاديمي	البند	الجانب المهني
١	٠.٥٦٠**	٩	٠.٦٢٤**	١٤	٠.٥٢٢**	١٩	٠.٥٩٣**	٢٤	٠.٥٦٣**	٢٩	٠.٥٨٦**	٣٤	٠.٤٥٦**
٢	٠.٥٤٥**	١٠	٠.٦٤٦**	١٥	٠.٦٦١**	٢٠	٠.٥٦١**	٢٥	٠.٦٠٣**	٣٠	٠.٥٩٨**	٣٥	٠.٦٧٨**
٣	٠.٦٤٧**	١١	٠.٥٧٨**	١٦	٠.٦٧٩**	٢١	٠.٥٥٤**	٢٦	٠.٤٧٨**	٣١	٠.٦٠٥**	٣٦	٠.٥٤٨**
٤	٠.٤١٩**	١٢	٠.٤٨٩**	١٧	٠.٥٩١**	٢٢	٠.٤٤٥**	٢٧	٠.٧٠٧**	٣٢	٠.٧٣٢**	٣٧	٠.٣٨٩**
٥	٠.٦٥٣**	١٣	٠.٧٢٠**	١٨	٠.٦٢٩**	٢٣	٠.٥٢٧**	٢٨	٠.٥٩٣**	٣٣	٠.٦١٧**	٣٨	٠.٥٢٨**
٦	٠.٥٣٨**		٠.٦١٨**		٠.٦٦٠**		٠.٥٠٠**		٠.٥٣٩**		٠.٥٦٠**		٠.٤٠٢**
٧	٠.٦٠٤**												
٨	٠.٦٤٠**												
الدرجة الكلية	٠.٧٠٠**												

ن = ١٠٠

** دالة عند ٠.٠١

* دالة عند ٠.٠٥

ب) الصدق العاملي

هو نوع من أنواع الصدق الذي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو مجموعة من الفقرات أو المتغيرات لذا فهو يعتبر من أهم الأساليب الإحصائية التي نستخدمها في تقدير صدق التكوين الفرضي. (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٠: ١٧٣)

وفي البحث الحالي تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (Components Principal) على عينة قدرها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة، حيث وزعت عبارات وفقرات المقياس على عوامل فرضية Factor-Hypothesized، وهي الأبعاد التي تم تحديدها لبناء المقياس والتي سبق ذكرها مسبقاً. كما تم استخدام محك كايزر Kaiser في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح، كما استخدم أيضاً محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهري للبند على العامل بأن يكون دالاً إحصائياً عند (± 0.30) أو أكثر. وفيما يلي مخرجات التحليل العاملي:

أ- شرط كفاية العينة KMO

يجب ألا تقل نسبة كفاية العينة عن ٠.٥٠، وتم حساب (KMO) لعينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل، وبلغت نسبة كفاية العينة ٠.٥٨٣.

ب- معنوية مصفوفة الارتباط بين متغيرات مقياس قلق المستقبل

باستخدام اختبار (Bartlett's Test) اتضح إنه يوجد ارتباط معنوي بين متغيرات مقياس قلق المستقبل عند مستوى معنوية أقل من ٠.٠٠١.

ج- العوامل المستخرجة ونسب التباين

أسفر التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax لفقرات وبنود مقياس قلق المستقبل عن سبعة عوامل تشبعت عليها (٣٨) عبارة، كما بلغت نسبة التباين الكلي لمفسر للمقياس (٤٦.٩٢٢ %)، وسيتم توضيح العوامل في الجداول التالية:

جدول (٧)

يوضح نسبة التباين الكلي لمقياس قلق المستقبل (ن = ٣٠)

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر %	نسبة التباين التراكمية %
١	٣.٨٣٤	١٠.٠٨٩	١٠.٠٨٩
٢	٢.٧٨٣	٧.٣٢٥	١٧.٤١٤
٣	٢.٦٦٠	٦.٩٩٩	٢٤.٤١٤
٤	٢.٣٧٤	٦.٢٤٨	٣٠.٦٦٢
٥	٢.١٦٥	٥.٦٩٧	٣٦.٣٥٩
٦	٢.٠٤٥	٥.٣٨١	٤١.٧٣٩
٧	١.٩٧٠	٥.١٨٣	٤٦.٩٢٢

جدول (٨)

يوضح مصفوفة العوامل بعد التدوير لمقياس قلق المستقبل (ن = ٣٠)

م	الأبعاد المفردات	(١) الجانب النفسي	(٢) الجانب الاقتصادي	(٣) الجانب الاجتماعي	(٤) الجانب الصحي	(٥) الجانب الأسري	(٦) الجانب الأكاديمي	(٧) الجانب المهني
١	مفردة ٣	٠.٧٠٥						
٢	مفردة ٢٨	٠.٧٠٢						
٣	مفردة ١٦	٠.٦٧٧						
٤	مفردة ٢٦	٠.٥٢٩						
٥	مفردة ١٥	٠.٥١٩						
٦	مفردة ٢٧	٠.٤٦٨						
٧	مفردة ٥	٠.٤٤٤						
٨	مفردة ٩	٠.٤١٣						
٩	مفردة ١٧	٠.٣٩٤						
١٠	مفردة ٦	٠.٣٥٣						
١١	مفردة ٣١		٠.٧٤٢					
١٢	مفردة ١٢		٠.٧١٨					
١٣	مفردة ٣٦		٠.٥٢٥					
١٤	مفردة ١		٠.٤٠٣					
١٥	مفردة ٣٠		٠.٣٤٥					
١٦	مفردة ٢			٠.٥٩٠				
١٧	مفردة ٤			٠.٥٦٦				
١٨	مفردة ٨			٠.٥٥٢				
١٩	مفردة ٧			٠.٥٤٧				
٢٠	مفردة ١٨			٠.٤١٩				
٢١	مفردة ٢٤			٠.٤١٩				
٢٢	مفردة ١٠			٠.٦٦٣				
٢٣	مفردة ٣٤			٠.٥٤٤				
٢٤	مفردة ١٣			٠.٥٣٠				
٢٥	مفردة ٣٣			٠.٤٦١				
٢٦	مفردة ١١			٠.٤٤٤				
٢٧	مفردة ٢٢			٠.٣٤٨				
٢٨	مفردة ٢٣					٠.٦٧٦		

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

م	الأبعاد المفردات	(١) الجانب النفسي	(٢) الجانب الاقتصادي	(٣) الجانب الاجتماعي	(٤) الجانب الصحي	(٥) الجانب الأسري	(٦) الجانب الأكاديمي	(٧) الجانب المهني
٢٩	مفردة ١٩					٠.٥١٢		
٣٠	مفردة ١٤					٠.٤٩٠		
٣١	مفردة ٣٧						٠.٧٣٢	
٣٢	مفردة ٣٢						٠.٥١٧	
٣٣	مفردة ٢٥						٠.٥٠٣	
٣٤	مفردة ٣٥						٠.٤١٠	
٣٥	مفردة ٢٩						٠.٣٤١	
٣٦	مفردة ٢٠							٠.٦١٧
٣٧	مفردة ٣٨							٠.٥١٤
٣٨	مفردة ٢١							٠.٥٠٣

يتضح من الجدولين (٧، ٨) ما يلي:

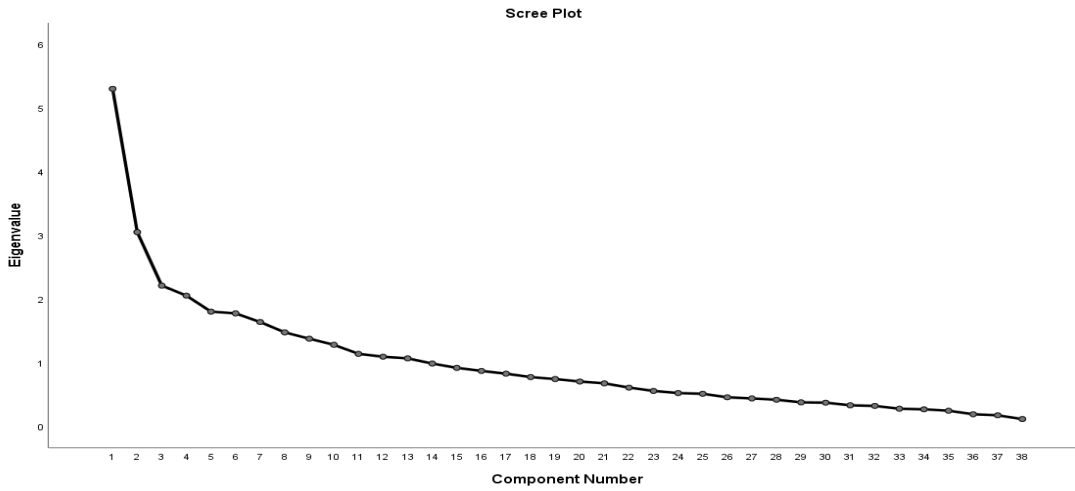
- ١- استوعب البعد الأول: الجانب النفسي (١٠) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٧٠٥ إلى أقل تشبع ٠.٣٥٣ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٣.٨٣٤ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ١٠.٠٨٩%.
- ٢- استوعب البعد الثاني: الجانب الاقتصادي (٥) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٧٤٢ إلى أقل تشبع ٠.٣٤٥ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٧٨٣ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٧.٣٢٥%.
- ٣- استوعب البعد الثالث: الجانب الاجتماعي (٦) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٥٩٠ إلى أقل تشبع ٠.٤١٩ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٦٦٠ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٦.٩٩٩%.
- ٤- استوعب البعد الرابع: الجانب الصحي (٦) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٦٦٣ إلى أقل تشبع ٠.٣٤٨ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٣٧٤ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٦.٢٤٨%.

د. محمد حامد زهران

٥- استوعب البعد الخامس: الجانب الأسري (٣) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٦٧٦ إلى أقل تشبع ٠.٤٩٠ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.١٦٥ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٥.٦٩٧%.

٦- استوعب البعد السادس: الجانب الأكاديمي (٥) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٧٣٢ إلى أقل تشبع ٠.٣٤١ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٠٤٥ وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٥.٣٨١%.

٧- استوعب البعد السابع: الجانب المهني (٣) عبارات رتبت تنازلياً من اعلى التشبعات ٠.٦١٧ إلى أقل تشبع ٠.٥٠٣ استوعبه العامل، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل ١.٩٧٠



وهي قيمة أكبر من الواحد الصحيح، وبلغ قيمة التباين التي فسرها العامل ٥.١٨٣%.

شكل (٢)

يوضح الجذور الكامنة لمتغيرات مقياس قلق المستقبل

٢- ثبات المقياس Scale Reliability

تم حساب معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقتين هما: معامل ثبات ألفا كرونباخ α لأبعاد مقياس قلق المستقبل، وطريقة التجزئة النصفية Guttman split-half، وذلك باستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون Brown.

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

جدول (٩)

يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعادلة التصحيح لمقياس قلق المستقبل (ن = ٣٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا α	معادلة تصحيح سبيرمان براون	مستوى الدلالة
الجانب النفسي	١٠	٠.٧٤٦	٠.٧٣١	٠.٠١
الجانب الاقتصادي	٥	٠.٥٧١	٠.٤٠٠	٠.٠١
الجانب الاجتماعي	٦	٠.٦١٥	٠.٦٣٧	٠.٠١
الجانب الصحي	٦	٠.٥٨٤	٠.٦٥٣	٠.٠١
الجانب الأسري	٣	٠.٣٣٣	٠.٣٣٩	٠.٠١
الجانب الأكاديمي	٥	٠.٦١٦	٠.٤٩١	٠.٠١
الجانب المهني	٣	٠.٤٣٠	٠.٤٧٠	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٣٨	٠.٧٨٩	٠.٧١٨	٠.٠١

جدول (١٠)

يوضح الصورة النهائية لمقياس قلق المستقبل (ن = ٣٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات
الجانب النفسي	١٠	٦، ١٧، ٩، ٥، ٢٧، ١٥، ٢٦، ١٦، ٢٨، ٣
الجانب الاقتصادي	٥	٣٠، ١، ٣٦، ١٢، ٣١
الجانب الاجتماعي	٦	٢٤، ١٨، ٧، ٨، ٤، ٢
الجانب الصحي	٦	٢٢، ١١، ٣٣، ١٣، ٣٤، ١٠
الجانب الأسري	٣	١٤، ١٩، ٢٣
الجانب الأكاديمي	٥	٢٩، ٣٥، ٢٥، ٢٢، ٣٧
الجانب المهني	٣	٢١، ٣٨، ٢٠

طريقة تصحيح المقياس:

يتم الاستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس بأحد بدائل ثلاثة هي: " تنطبق"، و"أحياناً"، و"لا تنطبق". وعند التصحيح توزع الدرجات على النحو التالي: تعطى الدرجة واحد للاختيار "نعم"، ودرجتان للاختيار "أحياناً"، وثلاث درجات للاختيار "لا"، في العبارات الموجبة رقم ٥، ١٢، ١٤، ١٦، ٢٦، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٧. بينما باقي عبارات المقياس السالبة فتأخذ درجات في الاتجاه العكسي. وتعتبر الدرجة المرتفعة عن مستوى عال من قلق المستقبل.

نتائج الدراسة:

نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدارة الذات وأبعاده، وقلق المستقبل وأبعاده لدى طلبة الثانوية العامة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس إدارة الذات، أبعاد مقياس قلق المستقبل، وكذلك الارتباط بين الدرجة الكلية لكل منهما، وهي كما يلي:

جدول (١١)

يوضح قيم مصفوفة الارتباط بين إدارة الذات، وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة (ن=١٠٠)

المتغيرات	قلق المستقبل	مستوى الدلالة
إدارة الذات	٠.٥٠٠-	٠.٠١

ن = ١٠٠ * الارتباط عند مستوى ٠.٠١ * الارتباط عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال جدول (١١) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس إدارة الذات ومقياس قلق المستقبل بلغت (٠.٥-) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١، مما يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية بين إدارة الذات وقلق المستقبل. أي أنه كلما زاد إدارة طلاب الثانوية العامة لذواتهم كلما انخفض قلق المستقبل لديهم والعكس صحيح.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن امتلاك الطالب لمستوى عال من إدارة الذات يمكنه من تحقيق أهدافه من خلال التنظيم الذاتي وإدارة الوقت وإدارة الضغوط والانفعالات والنقطة بالنفس وإدارة العلاقات الاجتماعية والدافع الذاتي والتخطيط الجيد والتفاوض، وهذه العوامل تساعد على خفض القلق النفسي بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة. كما أن إدارة الذات تتم من خلال خطوات متتابعة تبدأ بالتقييم الذاتي ثم تحديد الأهداف انتهاءً بالتحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة، وكلما زاد تحكم الفرد في هذين العنصرين، زاد شعوره بالطمأنينة والتمكن، ومن ثم ينخفض قلق المستقبل.

وعليه، فإن كلما زادت درجة إدارة الذات لدى الفرد كلما انخفض الشعور بقلق المستقبل. وبذلك تحقق الفرض الأول.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة إيهاب سيد (٢٠١٠).

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة تبعاً للنوع (ذكور - إناث). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالات الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلبة الثانوية العامة، وذلك على مقياسي إدارة الذات وقلق المستقبل باستخدام اختبار "ت" لدلالات الفروق بين متغيرين مستقلين.

جدول (١٢)

يوضح الفروق بين الجنسين في الدرجة الكلية إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة (ن=١٠٠)

المتغيرات	الذكور (ن=٥٠)		الإناث (ن=٥٠)		قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
	ع	م	ع	م			
إدارة الذات	١٢.٧٠٥	١٠.٥٥٦	١٣.٣٧٩	١٠.١٦٩	٩٨	٠.٨٦٦	
قلق المستقبل	٨.١٤٩	٧٦.٤٢	١١.٢٥٦	٧٤.٢٠	٩٨	٠.٢٦١	

يتضح من خلال ملاحظة جدول (١٢) أن قيمة "ت" المحسوبة لمقياس إدارة الذات بلغت (٠.١٦٩) عند درجة حرية (٩٨) وهي قيمة غير دالة إحصائية. أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة في متغير إدارة الذات.

كما يتضح أيضا أن قيمة ت المحسوبة لمقياس قلق المستقبل بلغت (١.١٣٠) عند درجة حرية (٩٨) وهي قيمة غير دالة إحصائية. أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة في متغير قلق المستقبل. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الثاني بشكل كلي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه رغم وجود اختلاف بين الذكور والإناث في التكوين البيولوجي والنفسي في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة)، إلا أن الظروف البيئية والاجتماعية التي يعيش بها الذكور والإناث وتأثيرها عليهم في هذه السنة الدراسية الفاصلة تعتبر متشابهة ومتقاربة جدًا. حيث يولي المجتمع - خاصة في مصر - أهمية كبيرة جدًا ومبالغ فيها لهذه المرحلة الدراسية الفاصلة سواء بالنسبة للطالبات أو الطلاب. هذا التشابه والتقارب في العوامل المؤثرة من شأنه أن يزيل الفروق بين الذكور والإناث؛ علاوة على ذلك، ازدياد

الوعي لدى فئات متعددة في المجتمع بالمساواة بين الجنسين في الحقوق والواجبات والتكافؤ بينهما في القدرات والإمكانات.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج جبر العكيلي (٢٠٠٠)، وسناء مسعود (٢٠٠٦)، ودراسة أري Ari (٢٠١١)، ودراسة سمر وليد (٢٠١١)، ودراسة مايسة فاضل (٢٠١٤).

نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة تبعاً للتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالات الفروق بين متوسطات درجات التخصصين العلمي والأدبي من طلاب الثانوية العامة، وذلك على مقياسي إدارة الذات وقلق المستقبل باستخدام اختبار "ت" لدلالات الفروق بين متغيرين مستقلين.

جدول (١٣)

يوضح الفروق بين التخصصين الأدبي والعلمي في الدرجة الكلية لإدارة الذات وقلق المستقبل

لدى طلاب الثانوية العامة (ن = ١٠٠)

المتغيرات	علمي (ن=٤٥)		أدبي (ن=٥٥)		قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
	ع	م	ع	م			
إدارة الذات	١٢.٣١٩	١٠.٦٠٧	١٣.٦٠٧	١٠.٦٠٧	٠.٢٤٨	٩٨	٠.٨٠٥
قلق المستقبل	١٠.٦٤٣	٧٥.٢٩	٩.٢٣١	٧٥.٢٩	٠.٠٢١	٩٨	٠.٩٨٣

يتضح من خلال ملاحظة جدول (١٣) أن قيمة "ت" المحسوبة لمقياس إدارة الذات في ضوء التخصصين (العلمي، الأدبي) بلغت (٠.٢٤٨) عند درجة حرية (٩٨) وهي قيمة غير دالة إحصائية. مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصصين (العلمي، الأدبي) من طلاب الثانوية العامة في متغير إدارة الذات.

كما يتضح أيضاً أن قيمة ت المحسوبة لمقياس قلق المستقبل بلغت (٠.٠٢١) عند درجة حرية (٩٨) وهي قيمة غير دالة إحصائية. مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصصين (العلمي، الأدبي) من طلاب الثانوية العامة في متغير قلق المستقبل. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الثاني بشكل كلي.

وهذا يعني أن عامل التخصص لم يكن ذا أثر دال إحصائياً على إدارة الذات وقلق المستقبل وقد يرجع ذلك إلى أن عينة الدراسة سُحبت من مجتمع يعطي نفس الأهمية لهذه

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

المرحلة الدراسية بغض النظر عن اختلاف التخصص (علمي/ادبي)، حيث تعد الثانوية العامة بجميع تخصصاتها مرحلة فاصلة وحاسمة تحدد مستقبل الفرد الأكاديمي والمهني فيما بعد، خاصة في الدول العربية وفي مصر على وجه الخصوص، وبذلك تحقق الفرض الثالث.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة سمر وليد (٢٠١١)، ودراسة هشام مخيمر ومحمد

الزدياني (٢٠١٨).

نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: " يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدارة الذات لدى طلاب الثانوية العامة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط Linear

Regression بين درجات الطلاب على، مقياس قلق المستقبل، مقياس إدارة الذات، وهي

كما يلي:

جدول (١٤)

يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط لمتغيري قلق المستقبل وإدارة الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٣٩٢١.٧٣٦	١	٣٩٢١.٧٣٦	٣٠.١١٢	.000b
الباقى	١٢٧٦٣.٤٢٤	٩٨	١٣٠.٢٣٩		
الكلي	١٦٦٨٥.١٦٠	٩٩			

جدول (١٥)

يوضح نتائج معامل الانحدار البسيط لمتغيرات الدراسة (ن = ١٠٠)

المتغيرات	المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	B	بيتا β	١٧.٣٩١	.٠٠٠٠٠
	الخطأ المعياري			
قلق المستقبل	٠.٦٤٠-	٠.٤٨٥-	٥.٤٨٧-	٠.٠٠٠٠٠

يُلاحظ من خلال جدول (١٤) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$) وهذا يعني أن التباين المفسر من قبل المتنبئ قلق المستقبل لا يُعد أنه تباين مفسر بالمصادفة، وهذا يعني أن تباين المتغير التابع "إدارة الذات" له دلالة إحصائية.

د. محمد حامد زهران

ولاختبار الدلالة الإحصائية لإسهام كل متغير من المتغيرات المستقلة في تباين المتغير التابع، يستخدم الأسلوب الإحصائي "ت"، وبالنظر إلى الجدول (١٥) يُلاحظ أن قيمة "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، ما يعني أنه يُمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء متغير إدارة الذات لدى طلاب الثانوية العامة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرض الأول التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة.

المراجع:

١. إبراهيم بالكيلاني (٢٠٠٨). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج. رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنيمارك (نسخة الكترونية).
٢. احمد حسنين احمد حسن (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات غير التوافقية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. مجلة الإرشاد النفسي، عدد ٣٣، ٢٩١-٣٥٦.
٣. أحمد ماهر (٢٠٠٨). إدارة الذات. الإسكندرية: الدار الجامعية.
٤. أمينة إبراهيم الهيل (٢٠٠٢). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٥. أزهار محمد عيسوي (٢٠١٤). العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي وتحسين إدارة الذات للطالبات المراهقات المتأخرات دراسياً. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. عدد ٣٦، جزء ١١، ٤٤٠٣-٤٤٥٤.
٦. اقبال محمد رشيد الحمداني (٢٠١١). الاغتراب-التمرد- قلق المستقبل. عمان: دار صفاء.
٧. أكرم رضا (٢٠٠٠). إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح. ط٣، القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
٨. إيمان صبري (٢٠٠٣). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١٣، ٣٨، ٥٣-٩٩.
٩. إيهاب سيد محمود شحاتة (٢٠١٠). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية. المؤتمر السنوي الخامس عشر " الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق مستقبلية رحبة"، مجلد ١، ٤٦٥-٤٨٩.

د. محمد حامد زهران

١٠. جبار العكلي (٢٠٠٠). قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل. رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، بغداد.
١١. جمال مثقال القاسم (٢٠٠٠). الاضطرابات السلوكية. الأردن: دار صفاء.
١٢. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
١٣. حليلة بن علي (٢٠١٤). إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد لدى المراهقين. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
١٤. دافيد فونتانا (١٩٩٤). الضغوط النفسية. ترجمة حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله أبو سريع. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
١٥. رقية رافد شاكر (٢٠١٦). قدرات إدارة الذات في منتصف العمر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، عدد ١١٩، ١٤٩-١٦٨.
١٦. زينب شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
١٧. سمر عبد البديع السيد (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، عدد ١٦، مجلد ٤، ٧٧-٩٨.
١٨. سمر وليد الحلاح (٢٠١١). العلاقة بين قلق المستقبل والاكتمال لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في محافظة ريف دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
١٩. سناء حامد زهران (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحديين. المجلة المصرية للدراسات النفسية (تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية) مجلد ٢٥، عدد ٨٨، ١٣٨-٢٠١.
٢٠. سناء مسعود (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين: دراسة تشخيصية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة طنطا.
٢١. سوسن إبراهيم شلبي (٢٠٠٠). أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتي على تنمية مهارات حل المشكلات الحسابية لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعلم الحساب في الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

٢٢. صلاح كرميان (٢٠٠٨). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا، رسالة دكتوراه، الأكاديمية العربية المفتوحة الدانمارك. (نسخة الكترونية)
٢٣. طلعت عبد الحميد (٢٠١٤). دليل إدارة الذات بالقيم. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
٢٤. طلعت منصور وإيمان ريان وأحمد عبد المنعم (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، عدد ٤٢، ١٢٣٥-١٢٦١.
٢٥. وعادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
٢٦. عاطف عمارة (٢٠٠٦). النكاه وقوة الإرادة. القاهرة: مكتبة المصطفى.
٢٧. عبد الفتاح رجب علي مطر (٢٠١٤). فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصقي المشكل وأثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الزقازيق، عدد ٧، ١-٨٧.
٢٨. عبد الله محمود محمد الزيتاوي (٢٠١٧). أثر التربية العقلانية الانفعالية في مواجهة قلق المستقبل والحد من السلوك اللااجتماعي لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية الصناعية في الأردن.. مجلة العلوم التربوية بالأردن، مجلد ٤٤، ١٨٩-٢١٢.
٢٩. عديلة طاهر تونسي (٢٠٠٢). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير. كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة
٣٠. غالب محمد المشيخي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة أم القرى.
٣١. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

٣٢. فاطمة محمد عبد العزيز الشخص وتهاني منيب (٢٠١٠). برنامج مقترح لتدريب الأطفال التوحديين على إدارة الذات لتحسين سلوكهم التوافقي ومواجهة مشكلاتهم السلوكية. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس،* عدد ٣٤، جزء ١، ٥٧٩-٦٠٠.
٣٣. لمياء سليمان الفنيخ وسلوى رشدي أحمد صالح (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات عقلياً منخفضات التحصيل. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر،* عدد ١٦٧، جزء ٢، ٢٤٣-٢٧٧.
٣٤. مایسة فاضل أبو مسلم (٢٠١٤). فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق امتحانات الثانوية العامة في علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،* عدد ٣٨، جزء ٢، ١٠٦-١٤٩.
٣٥. مدحت عبد الحمید أبو زید (٢٠٠٨). *العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.*
٣٦. مدحت أبو النصر (٢٠٠٨). *إدارة الذات: المفهوم والأهمية والمحوار. القاهرة: دار الفجر.*
٣٧. محمد إبراهيم عطوة مجاهد (٢٠٠٢). أزمة المدرسة الثانوية العامة: المظاهر- الأسباب- الآثار- الحلول. *بحوث المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بطنطا (جودة التعليم في المدرسة المصرية: التحديات والمعايير)* جزء ١، ٣٦٣-٤٤٢.
٣٨. محمد الصيرفي (٢٠٠٧). *إدارة الذات. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.*
٣٩. محمد محروس الشناوي (١٩٩٤). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.*
٤٠. ناجي محمد حسن (٢٠١٠). أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،* عدد ٣٤، مجلد ٣، ١٠٧-١٤١.
٤١. نعيمة حسن أحمد (٢٠٠٥). فاعلية مودبولات تعليمية قائمة على استراتيجيات إدارة الذات في تحسين الأداء الأكاديمي والتنظيم الذاتي لتعلم الأحياء لطلاب الصف

- الأول الثانوي. بحوث المؤتمر العلمي التاسع "معوقات التربية العلمية في الوطن العربي: التشخيص والحلول". مجلد ٢، ٤٨١-٥٢٠.
٤٢. هايدي إبراهيم عيد حجازي (٢٠١٢). العلاج العقلاني الانفعالي لخفض مستوى القلق لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة القراءة والمعرفة، عدد ١٣٤، ٢٥٣-٢٧٤.
٤٣. هبة محمد محمود أحمد (٢٠١٣). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرار لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية بغزة.
٤٤. هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوديناني (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى، مجلة القراءة والمعرفة، عدد ٢٠١، ٣٩-١٥.
٤٥. هويدا محمود حنفي (٢٠١٣). مقياس إدارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٤٦. هيام الطراونة (٢٠١٢). مستوى قلق المستقبل والميل للعنف والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، عمادة البحث للدراسات العليا.
47. Adomeh, O. (2006). *Fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents nuthraational emotive behavior therapy*. Educational Research Quarterly, 29 (3), pp. 21 – 29.
48. American Psychological Association "APA" (2009). *Concise Dictionary of Psychology*. Washington DC.: American Psychological Association.
49. Ari, R. (2011). *Analysis of ego identity process of adolescents in terms of attachment styles and gender*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2 (10): 744-750.
50. Bandora, A. (1994). Self-efficacy in V.S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of human behavior*, 4,71-81. New York: Academic Press.
51. Barry, M. & Messer, J. (2003). A practical application of self-management for diagnosed with Attention Deficit Hyperactive Disorder. *Journal of Positive Behavior Intervention*, 5 (4), 238-248.
52. Cardon, M.; Haerens, L.; Verstraet, S. & Bourdeaudhuij, L. (2009) *Perceptions of a School-Based Self- Management Program Promoting an Active Lifestyle Among Elementary*

- Schoolchildren Teachers, and Parents. Journal of Behavioral Medicine, (36), (1), 18-36.*
53. Cooper, O.; Heron, E. & Heward, L. (2007). *Applied Behavior Analysis. (2nd Ed.)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
 54. Copelend, S. (2000). " using self-management to improve study skills performance of high school students with mental retardation in general education classrooms " *unpublished ph. D. Thesis, Vanderbilt University.*
 55. Dawson, S. (2008). *A study of relationship between student social networks and sense of community. Educational Technology & Society, 11 (3), 224-238.*
 56. Denise T. & John B. (2006). *Self-Regulation in Health Behavior*, England: West Sussex
 57. Dryden, M. (2007). An evaluation of behavioral self-management implementation and home-to-school generalization effects. *Ph.D., University of South Carolina.*
 58. Egbochuku, E., Obodo, B., & Obadan, N. (2008). Efficacy of rational-emotive behavior therapy on the reduction of test anxiety among adolescents in secondary schools. *European Journal of Social Sciences, 6 (4), pp. 152 – 164.*
 59. Hansen, D. (2011). The effect of function-based self-management interventions. *Ph. D., University of Kansas.*
 60. Marshall, N.; wartman, B.; Kusulas, W. Herving, K. & Vickers, R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism. Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology. 62, 130-138.*
 61. Martinez, L. (2005). A comparison study of self-management techniques and verbal reinforcement for children with A.D.H.D. *Ph.D., California State University.*
 62. McDougall, D. (1998). *Research on self-management techniques used by students with disabilities in general education settings. Remedial and Special Education, 19(5), 310-320.*
 63. Olorunfemi-Olabisi, A. & Akomolafe, J. (2013). Effects of self-management technique on academic self-concept of underachievers in secondary school. *Journal of Education and Practice, 4 (6), 138-141.*
 64. Schunk, d. (1995). Self-motivation, efficacy and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 7 (2), 112-137.*

65. Schuurmans, H, and others (2005): *How to measure self-management abilities in older people by self – report The development of the SMAS-30*, Quality of Life Research, n. 14, P.P 2215-2228.
66. Stanlly M. (1997): The influences of self-regulatory process on learning and performance in a team training context Vadim, *Ph.D.* Michigan, university.
67. Stephen, M. (2007). Self-management. <http://www.autism.org/selfmanage.html>.
68. Tseng, Y. (2005). Effect of self-management procedure in preschool setting. *Ph. D.*, Pennsylvania State University.
69. Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement and preliminary research. *Journal of Personality and Individual Differences*, 21, (2), 163-174.

**Self-management and its Relationship with Future Anxiety in a
Sample of High School Students in Light of Demographic
Variables**

Dr. Mohamed H. Zahran
Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Education
Helwan University

Abstract

The present research aimed at studying the relationship between self-management and future anxiety among high school students, and detect the differences of self-management and Future anxiety according to some demographic variables (gender-specialization). Moreover, it examined the predictability of future anxiety through self-management.

The research sample consisted of (100) high school students. They are between 17-18 years old. It included (50) males and (50) females. It also included (45) in the scientific department and (55) in literary department of a private center.

The researcher designed two scales: self-management scale, and future anxiety scale.

The research findings revealed a statistically significant reverse correlation between self-management and future anxiety. Moreover, the results revealed no statistically significant differences between males and females in terms of self-management and future anxiety. Findings further revealed no statistically significant differences between scientific department students and literary department students. It was also found that future anxiety could be predicted by self-management.